november/december/január
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

zima 2015

november
december
január



RAW FOOD VIANOCE

Feng shui & zrkadlá

LUCIE BÍLÁ JE MI NAJLEPŠIE!

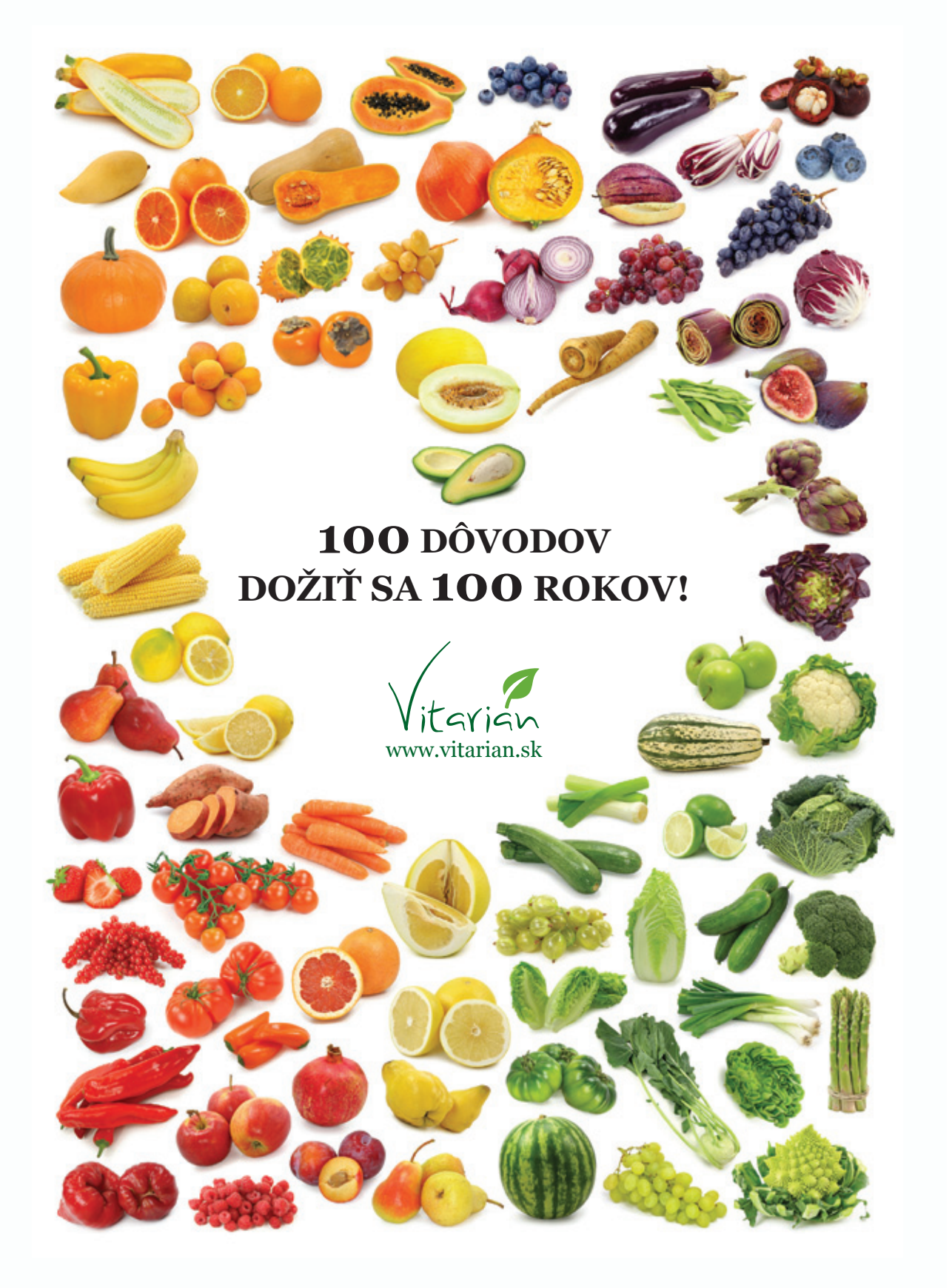
5 TIPOV Ako zistíte, že je DRŽGROŠ!

SCHUDNITE SO SUPERPOTRAVINAMI

TRÁPIA VÁS MYKÓZY? Skúste to stravou!

VŠETKO O ZUBOCH podľa ČÍNSKEJ MEDICÍNY

9 771338 260008 10


100 DÔVODOV
DOŽIŤ SA 100 ROKOV!
Vitarian
www.vitarian.sk

Vitamix

Vytvorte si zdravé jedlá za okamih

Profesionálna Séria 750

S maximálnou kvalitou a preciznosťou komerčného mixéra, tichším motorom a elegantným moderným dizajnom je séria Pro 750 jedinečným ***šéfkuchárom*** pre každú domácnosť.

Príďte si ho vyskúšať:

Vitarian.sk, Lazaretská 29, Bratislava 811 09

vitamix.vitarian.sk

Vitarian



Obsah

№ 4 2015



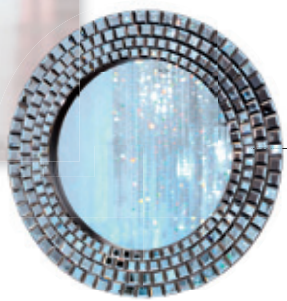


6 MÓDA
22 inšpirácií zimy

10 BEAUTY
Piliere dokonalosti
Promenáda v mesačnom svite
Alchýmia pleti a veku

18 COFFEE BREAK
Lucie Bílá: Nie je to so mnou jednoduché...

22 CESTOVANIE
EGYPT
Krajina večného slnka

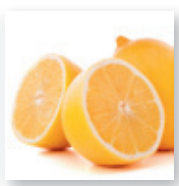


28 FENG SHUI
Ako vhodne umiestniť zrkadlá?

30 VZŤAHY A SEX
Cheapový chlap?!
5 tipov ako zistíte, že je držgroš...







ZDRAVIE 34
Trápia vás mykózy?
Všetko o zuboch
Schudnite so superpotravinami
JOGA a dýchanie



RECEPTY 50
RAW FOOD Vianoce

SPIRIT 54
Knižné recenzie

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na november až január



TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace



ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na november až január



HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 20.
štvrťročník _október 2015, ročník 5.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5, 821 07 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, 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



O posudzovaní

Veľmi radi hodnotíme veci. Zo svojho pohľadu. Väčšinou radi frfleme... na štát, na prácu, na šéfa, na partnera, s obľubou ohovárame kamarátky a často povieme, že niekto je taký alebo onaký. Dávame situáciám aj ľuďom rôzne prívlastky, posudzujeme, ale aj odsudzujeme iných...

Pre otvorenejší postoj k životu je možno dôležité si uvedomiť, že NIČ OKOLO NÁS NIE JE DOBÉ, ANI ZLÉ, všetko je len také, aké je... a prichádza nám to do cesty so všetkými kvalitami. My si z nich iba vyberáme. Ak vidíme viac to zlé, mali by sme sa zamyslieť nad naším postojom k svetu. Jedno príslovie hovorí: POLIEVAJTE KVETY, NIE BURINU. To, čomu prikladáme význam (pozitívny či negatívny), tomu sa bude v našom živote dariť, to bude bujnieť. Keď však dokážeme ovládať svoje myšlienky, môžeme sa ku všetkému celkom slobodne postaviť inak. Môžeme zvoliť aj konštruktívny a pozitívny prístup a VNÍMAŤ ĽUDÍ A OKOLNOSTI S OTVORENOU MYSĽOU a bez posudzovania. Práve na tom, čo sa nám na prvý pohľad nepáči, sa môžeme najviac naučiť. Ak nás niečo irituje, zrkadlí to predovšetkým nás samých, rezonuje to s niečím z nášho vnútra, s našimi postojmi či vlastnosťami. Vo chvíli keď niečo alebo niekoho odsúdime, skúsme sa pozrieť sami na seba, aký kúsok z nás to bol, ktorý sme práve skritizovali... S vedomím toho, že NAŠE JA FUNGUJE NA PRINCÍPE ZRKADLA, budeme možno omnoho menej nekompromisní. To, že my vnímame alebo robíme veci nejakým spôsobom, ešte neznamená, že lepšie alebo správnejšie ako iní.

Ak sa postavíme otvorene k okoliu a k situáciám okolo nás, možno zistíme, že máme pred sebou celkom iný svet plný zaujímavých ľudí a situácií, ktoré nám prinášajú nové skúsenosti a poznania. Ak prestaneme svet okolo hodnotiť, stane sa navyše jedna veľmi príjemná vec – nebudeme posudzovať a odsudzovať ani sami seba. Začneme sa prijímať TAKÍ, AKÍ SME. Otvoríme si tým cesty k sebazdokonaleniu a pochopíme, že aj v nás samých existujú všetky kvality. Ani čierne, ani biele, ani dobré, ani zlé. Majme sa tak radi – vo vlastnej nahote a prirodzenosti.

O to ľahšie budeme mať potom radi aj všetkých ostatných, budeme ich úprimnejšie chápať a lepšie s nimi vychádzať. Veľkorysosť a otvorenosť je predpokladom nášho nekonfliktného pohľadu na svet, našich harmonických vzťahov, aj osobného ŠŤASTIA...

Ako sa my budeme pozerať na svet, tak sa svet bude pozerať na nás!:)

Pekné čítanie!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka



22 inšpirácií zimy

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock

Farebná a pestrá jeseň sa čoskoro zmení na chladnú krásu zimy, ktorá nás zahalí svojím ľadovým kráľovstvom. Prichádza záverečný finiš, čas srdečných stretnutí a famóznych večierkov. Prinášame vám prehľad všetkých horúcich trendov módnej zimy 2015/16, ktoré vytvárajú dokonalé podmienky na oslavu vášho osobného štýlu. Nech sa páči!

1_ Silueta

Hlavná silueta sezóny zima 2015/16 je v tvare **písmena T.** Znamená to, že dôraz či objem sa kladie na krk, trup či rukávy, pričom ostatné časti "looku" sú priliehavo ležérne. Alternatívu prestavuje **písmeno I,** kedy je celá silueta rovnomerne splývavá. Ideálnym príkladom **sú zavinovacie šaty** (megahit tejto sezóny) alebo ležérne prepásané kabáty tenším opaskom.

2_ Zamat

Žiaden materiál nezažíva väčší návrat ako zamat. Jeho mäkkosť a grandióznosť ho spája s veľkolepými udalosťami či plesmi. **Dlhé róby, dámske obleky, saká** či **sukne** – stačí si vybrať!

3_ Čierno-biela grafika

Zebra, štvorce, diamanty alebo pásiky sú naplno v hre. Vytvárajú jedinečný štýl optickej ilúzie, o ktorom už teraz vieme povedať, že ho v uliciach mesta uvidíme v nekonečných verziách.

4_ 70-te roky

Ak ste fanúšikom 70-tych rokov, ukážte svetu ako správne kombinovať **roláky, kožu s kožušinou, sukne s dĺžkou tesne nad kolená a bohémske šaty.**

5_ Šaty z pleteniny

Ak ste na jeseň usúdili, že nohavice z vrúbkovanej pleteniny nebudú vaším favoritom, máme tu pre vás lákavejšiu možnosť– **šaty.** Či budú s patentmi, s rolákom a v akej dĺžke to už necháme na vás, dôležitá je pletenina :)

6_ Vojenský kabát je späť

Vyberte si ho podľa vzoru typického tmavomodrého kabáta amerického



námorníctva a s dvojradovým zapínaním. Určite však musí vyhovovať vašej osobnosti a temperamentu, preto akékoľvek úpravy – od lemovania, cez jeho dĺžku až po spôsob nosenia (zľahka po taliansky prehodený cez ramená) – závisia iba od vás.

7_ Čižmy

Prejdite každú škatuľu so zimnými vecami a vyberte odtiaľ všetky čižmy, ktoré máte. **Semišové, členkové, nad kolená, s kožušinkou či na platforme.** Zoraďte ich do šíku, poriadne ošetrite a noste až do jari.

8_ Roztopašná čipka

Jeden z najkrajších trendov zimy, ktorý oslavuje ženské telo a siluetu hrá v zimnej móde kľúčovú rolu. **Ležérne blúzky** či **zavinovacie šaty,** ale aj **plesové šaty** sú ideálnymi kúskami, do ktorých treba určite investovať.

9_ Rafinovanosť

Ak sa chcete viezť na vlne zvodnosti, stavte na:

- **sukne s vysokým rozparkom**
- **monochromatický look** (teda na oblečenie v jednej farbe od hlavy po päty)
- **asymetrické strihy šiat**
- **strapce a pierka** (nápadito umiestnené)
- **ultra-hlboké výstrihy** (áno, až po pupok!)
- **priehľadné materiály** Muži potom nebudú mať inú šancu ako ležať vám pri nohách!;)

10_ Kožušina

Umelá alebo pravá? Kožuch, kabát, či iba detaily? V prírodných farbách alebo výrazných odtieňoch? Nosí sa všetko! A pozor, netreba zabúdať ani na vzory prevzaté najmä z arktických domorodých kultúr či Maroka.

11_ Zvonové nohavice alebo Culottes

Sú najchytľavejším prvkom módy 70-tych rokov. Väčšina návrhárov k nim jedným dychom pridáva aj bonus: **dokonalé krajčírske spracovanie, traky** prípadne **manžety.** Kto chce môže pokojne zájsť ešte ďalej a zaobstarať si **nohavicovú sukňu** či **culottes** (z hrubých teplých materiálov a v midi dĺžke) a užiť si ľahkosť pohybu.

12_ Pôvabná koža

Koža je módny trend, ktorý nemožno ignorovať. Je úplne všade a má množstvo podôb: **rukavice, tašky a kabelky, zvonové trojštvrťové nohavice, skinny nohavice, midi šaty na ramienka, rolákové topy** alebo **čelenky.**

13_ Eduardovská éra

Kým jar a leto sa niesli v duchu viktoriánskej éry, jeseň a zima patria móde z čias Eduarda VII. **Čipkované detaily, vysoké goliere a stiahnuté pásy** vnášajú do módy romantickosť a nostalgickú spomienku na La Belle Époque.

14_ Mužský svet

Mužské módne prvky – od **svetrov po plášte** – s oblými ramenami, v presahujúcich (nadmerných) veľkostiach budú aj túto sezónu prinášať ženskej móde pohodlie, ležérnosť a praktickosť. A za to ich treba milovať!

15_ Sýte farby

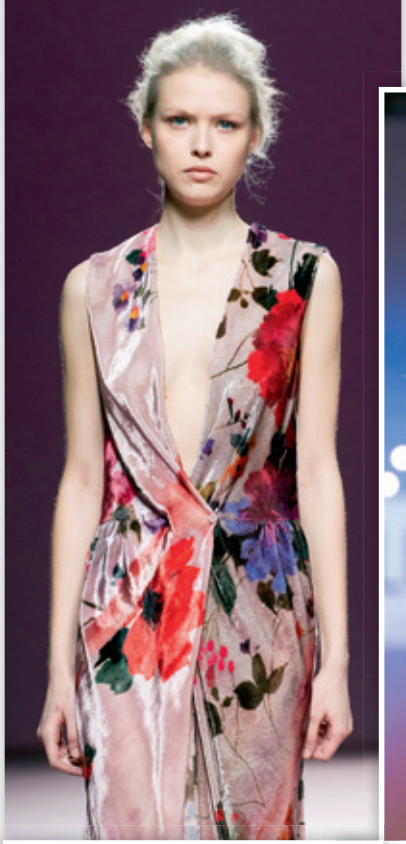
Konečne prichádza módna sezóna, ktorá ide presne proti tmavosti a pochmúrnosti zimy tým najlepším spôsobom – pestrými farbami. Myslíme tým všetky **dúhové farby** v sýtych odtieňoch ako aj **zlatú, hnedú** a **tyrkysovú** farbu.

16_ Pančuškové siete

Pančušky sú hlavným doplnkom tejto zimy a je len na vás, či ostanete pri osvedčenej klasike (teda čierne, hrubé, nepriehľadné) alebo budete experimentovať s mierou priehľadnosti, vzorom (čipka, pásy…) a leskom. Platí pravidlo, že čím odvážnejšie pančušky, tým menej ostatných doplnkov:)

17_ Ponča, peleríny, štóle a šatky

Dajú ťažobe klasického zimného kabátu jednoznačný šach-mat. Sú to pre vás nové veci? Nevadí – vrstvite, kombinujte a skúšajte. Pridajte ešte opasok, ultra tenké šáliky, rozpustené vlasy a vyrazte do ulíc.









18_ Ultra 3D zdobenie

Túto zimu nezabudnite ani na výrazné ba priam výstredné **3D zdobenie** – **trblietavé flitre** a **ligotavé pliešky.** Či vďaka nim povýšite šaty na umenie alebo sa úplne poddáte ich lesku je druhoradé. Vy musíte žiariť ako najjagavejšia hviezda zimnej oblohy.

19_ Sezónne šlágre

Aj túto zimu si môžete otestovať vašu módnu invenčnosť na takých vychytávkach ako sú **obrie gombíky, XXL kontrastné vrecká, šaty a sukne oblečené na nohavice, volány, kožušinové rukávy na kabátoch** alebo **okuliare s výrazným rámom.**

20_ Dámsky oblek

Je osviežujúcou módnou voľbou do práce i na bežné nosenie. Môžete si vybrať nohavice, sukňu alebo nohavicovú sukňu a tiež samotný štýl (ženský, androgýnny, mužský). Ideálnymi materiálmi sú **tvíd, semiš a vlna.** Zaujímavo pôsobí oblek so **skinny nohavicami so zvýšeným pásom** a zapravenou priehľadnou blúzkou, doplnený trakmi alebo úzkym opaskom.

Osobný štýl je inovatívnou, no zároveň intímnou záležitosťou. Je odrazom vašej estetiky, vašich hodnôt, aktuálnej nálady a vášho postoja k svetu. Má silu hovoriť o vás bez toho, aby ste čokoľvek povedali. Skúste preto svojím módnym štýlom vypovedať o sebe ten najkrajší a najoriginálnejší príbeh... Táto módna zima vám ponúka nespočetné množstvo inšpirácií!

21_ Patchwork

Vybrať v záplave materiálov ten najlepší, je túto zimu priam nemožné, preto do hry vstupuje patchwork a fantázia. Kým spájanie **nepríbuzných materiálov** alebo **kontrastných farieb** pôsobí odvážnejšie, modely z jedného druhu materiálu alebo odtieňov jednej farby sú všestrannejšie na každodenné nosenie.

22_ Plisovanie

Módni návrhári sa jednoducho nechcú tohto trendu vzdať a my chápeme prečo. **Kaskádovitý efek**t a krása, s akou látky padajú a vinú sa okolo nôh, je fascinujúca. Môžete experimentovať s nohavicami alebo nohavicovými sukňami, ale ak chcete ísť na istotu zvoľte si horúce zimné trio: **plisovanie + hrubý opasok + maxisukňa.** •



Piliere dokonalosti

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Jeden by povedal, že vo svete krásy už hádam nemožno nič nové vymyslieť... Opak je pravdou – len pozrite, koľko nových, technologicky vyšperkovaných prípravkov vyšlo na scénu! Kochajte sa, voňajte, skúšajte – a najmä, využívajte ich vo svoj prospech.

1_Ako bábika

Túžite po krásnych výrazných riasach? Ak áno, spoločnosť **Shiseido** má pre vás 2 výnimočné produkty, ktoré dokážu intenzívne zvýrazniť oči a viditeľne zosilnia objem rias. **Full Lash Volume Mascara** riasy perfektne obalí farbou v niekoľkých vrstvách bez toho, aby ich zaťažila; riasy budú hodvábne mäkké, oddelené a prirodzené. Na podporu rastu rias i obočia vyvinula **Full Lash Serum** s účinnou aminokyselinou L-Arginine a s exkluzívnym extraktom z čínskej datle. Svojím zložením urýchľuje prirodzený rast rias a obŕv, keďže vyživuje a zavlažuje ich korienky.

2_Ženské poklady

V **Sisley** sa zamerali na pokožku a krásu poprsia a dekoltáže, keďže na ňu často doliehajú diéty, tehotenstvá, menopauza či prirodzený proces starnutia... **Phytobuste + décolleté** intenzívne spevňuje, vypína a ošetruje delikátnu pokožku pŕs a výstrihu. Jemná, no účinná textúra z obilnín, bylín a rastlín pracuje ako neviditeľná čipkovaná podprsenka na 3 úrovniach – ako „lifting" pŕs, ako modeláž pŕs a vďaka hydratačným a výživným látkam mení pokožku celej oblasti na jemný hodváb. Prípravok nádherne vonia, čím mení celý ošetrujúci rituál na zmyslový zážitok.

3_Buďte bystrá

Značka Clinique pre všetky prezieravé dámy ponúka nové prípravky múdrej starostlivosti. Denný, krémovo jemný hydratačný prípravok bez oleja **Smart SPF 15 Custom-Repair Moisturizer** s ochranou proti UV žiareniu hydratuje a rozjasňuje pleť a viditeľne opravuje jej poškodenia, napríklad linky a vrásky, stratu elasticity, ochabnutosť či hrubú textúru. Krém je dostupný až

v 3 verziách podľa typu pleti. V línii nájdete aj nový, ľahučký gélový očný krém bez oleja. **Smart Custom-Repair Eye Treatment** sa aplikuje na pleť očného okolia vrátane pohyblivých viečok dvakrát denne. Pokročilý očný krém pleť viditeľne rozjasňuje, vypína a vyhladzuje, jemné vrásky okolo očí redukuje. Plus – je posilnený o koktail z veľmi účinných látok, vďaka ktorým je pleť pokojnejšia, príjemnejšia a lepšie prijíma účinky jednotlivých zložiek.

4_Vôňa ako od Moneta
Blumarine Ninfea je nová vôňa od Anny Molinari ako odraz slávneho diela Moneta. Je ženská a zmyselná, v dokonalej harmónii s prírodou. Módna návrhárka ju uvila pre spontánne romantické ženy, ktoré rady snívajú, no sú plné života a entuziazmu. Jemná esencia je inšpirovaná kvetom lekna, symbolom čistoty a integrity. Ninfea odráža štýl Blumarine, v ktorom sa kvety s ľahkosťou vznášajú na vzácnych materiáloch módnych kolekcií, tak ako kvety lekna na vode a pri pohybe dodávajú ženskému telu gracióznu ladnosť.

5_Éterická explózia
Nádherne hladká a zamatová pleť je kľúčovým prvkom dokonalého make-upu. A tak značka **Sisley** vytvorila výnimočný púder, jemný a vzdušný ako závoj... **Phyto-Pudre Libre** bude vaším posledným dotykom, ktorý povedie k dokonalosti pleti a ktorý sa majstrovsky postará o jej perfektné vyžarovanie. Štyri farebné odtiene doslova pleť skrášlia a zlepšia. Jemné linky sa vyhladia, nedokonalosti zmiznú, viditeľne sa zjemní povrch pleti. Okamžitý optický efekt, bezchybná retuš. Transparentnosť a dokonalosť. Skrátka výsledok, ktorý presvedčí jednoznačne svojím výkonom.

6_Božsky sebavedomá
Nová vôňa **ILLICIT** od **Jimmy Choo** je príťažlivá a fascinujúca, priam inštinktívne zvodná vôňa. Nehanebne si prispôsobuje pravidlá bez toho, aby ich porušovala, tancuje až do svitania, je srdcom aj dušou každej oslavy a žije vždy pre daný okamih. Celkovo unikátny voňavý zážitok, v ktorom príjemný zázvor flirtuje s koketnou ružou a sofistikovaným jazmínom, v závere dopĺňa odolný a gurmánsky medovo-ambrový akord. Popreplietaný vláknami santalu na vyváženie sladkého dojmu, zahaľuje nositeľku do zmyselného pôžitku.

7_„Normcore“ líčenie
Normcore make-up je make-up, ktorý je tam, ale nevidieť ho. Toto nové slovo označuje návrat k jednoduchosti ako protiklad výstrednosti za každú cenu. **Nude+**, nová kolekcia líčenia **Collistar** na jeseň/zimu 2015, presne v tomto duchu ponúka trend sviežej tváre, nahých pier, očí zvýraznených dotykom maskary. Jej hviezdnym produktom je **BLUSHER + SCULPTING POWDER,** ktorý dá kontúram nový tvar a štruktúru kombinovaním svetlých a tmavých tónov a optických ilúzií. **MAGIC EYE SHADOW** Colour and Perfection je špeciálny tekutý očný tieň s delikátnou krémovou textúrou a 4 výnimočnými odleskami. Na pery sadne **VIBRAZIONI DI COLORE LIPSTICK,** rúž so žiarivým leskom a na nechty **SATIN EFFECT CASHMERE NAIL LACQUERS,** kašmírový lak na nechty s hodvábnym efektom. •











Limitovaná edícia vzácnej vône Soir de Lune Eau de Parfum od Sisley pozostáva celosvetovo len zo 6 000 kusov v jednotnej veľkosti 100 ml.

Promenáda v mesačnom svite

Pod miliardami žiarivých hviezd je nočný svit plný nečakaných prísľubov. Rovnako ako SOIR DE LUNE, nová limitovaná edícia parfumu od Huberta a Isabelle d´Ornanových. Vianočný dar s logom SISLEY.

Pripravila_ Táňa Nitková foto_ Sisley

Ako sľub lásky mení hviezdy na diamanty a ich striebristý svit osvetľuje emblematický flakón vône Soir de Lune odetý do šiat z polnočnej modrej a platiny, tak prichádza nový šarmantný duch dizajnu od Isabelly d´Ornanovej. Vzácny dar v tmavomodrej, dekorovanej žiariacimi hviezdami.

Nová mesačná poézia vône Soir de Lune naplní všetky tmavé noci jasným svitom a fascinujúco voňavými tónmi.

Najskôr v úvode vzrušujúcimi krištáľmi citrusovej sviežosti z bergamoty, ohraničenej mandarínkou, citrónom, koriandrom, muškátovým orieškom a pimentom.

Nóty srdca sú zmyselné, elegantné a veľmi ženské, teplé a objímajúce. Esencia z májovej ruže Centifolia, esencie z mimózy, jazmínu a konvaliniek, iris a závan broskyne.

A nakoniec tóny bázy. Sú drevité – akordy z machu a pižma, lahodný med, santalové drevo. A potom i céder a vzácne pačuli z Indonézie objímajúce drevité nóty a prepožičiavajúce im charakter a zmyselnosť.

Zvodná melódia fascinujúcej vonnej kreácie uvitá z vášne. Originálna, pôsobivá a unikátna. •



Starajte sa o svoju krásu s granátovou pleťovou kozmetikou Weleda

- intenzívna regenerácia pleti a pomoc v predchádzaní starnutia
- čisté prírodné produkty bez syntetických konzervantov, vôní či farbív

Weleda v súlade s človekom a prírodou

www.weleda.sk

ALCHÝMIA PLETI A VEKU

Aká kozmetika je ideálna práve pre vašu pokožku?

text_ j. t. foto_ Shutterstock



Pokožka je obrazom toho, v akej etape života sa človek nachádza. Reaguje na vplyvy okolia, aj na podnety z vnútra, vypovedá o našej duši, aj o našom každodennom živote. Prebieha neustálou premenou podľa zákonov prírody. Pri voľbe najvhodnejšej starostlivosti o pokožku by sme preto mali zohľadňovať predovšetkým naše skúsenosti, vek a tendencie našej pleti. Tieto faktory sú omnoho dôležitejšie ako samotný typ pleti a jej známe delenie na suchú, mastnú a zmiešaná. Každý deň sa totiž pokožka i jej kvalita nebadateľne mení v závislosti od životných podmienok, stravy, psychiky... Tento pomalý proces sa dá rozdeliť podľa prirodzených životných období – charakterizovaných spoločnými črtami. Koncepty výrobcov prírodnej kozmetiky zohľadňujú vplyvy minulosti, súčasnosti i budúcnosti a rešpektujú vývojové štádiá človeka. Nechávajú na každom, aby zhodnotil svoje životné pozície a podľa toho zvolil pre seba optimálne kozmetické prípravky.

DETSTVO

Keďže pre prvé dni cesty životom volia kozmetiku dieťatka rodičia, práve oni svojou znalosťou a prístupom budujú základ jeho zdravej pokožky v budúcnosti. V predchádzajúcom čísle časopisu sme sa práve tejto téme venovali podrobnejšie. Ponuka výrobcov kozmetiky je pomerne široká. Zaujímavé je, že viaceré významné značky , ktoré na trh prinášajú prírodnú kozmetiku (napr. Saloos a Weleda), sa zhodli vo voľbe kľúčovej rastliny najvhodnejšej pre detskú pokožku. **Nechtík je známy svojimi hojivými, protizápalovými a dezinfekčnými účinkami, navyše podporuje správny vývoj pokožky a posilňuje ju.** Keď hľadáte ideálnu kozmetiku pre svoje dieťa, nechtík je určite ideálnou voľbou.

DOSPIEVANIE

Toto búrlivé obdobie je poznačené najmä hormonálnymi zmenami. Pokožka stráca rovnováhu z detstva a formuje svoju novú podobu. U niekoho sa prejavuje nerovnomerným premastením až výskytom mastných a suchých zón, u iného zvýšenou mastnotou, tvorbou vriedkov, či stratou sviežosti... Práve v tomto období pomáha pokožke **vyvážená strava.** Vnímaví rodičia vedia pomôcť vhodným nasmerovaním a triezvym jedálničkom! Z kozmetiky má v tomto období pokožka najradšej **upokojujúce prípravky s čistiacim účinkom.** V záujme predchádzania bakteriálnym infekciám problematickej pokožky sú osvedčené vody a mlieka, prípadne prípravky 2 v 1, ktoré pleť dezinfikujú a súčasne veľmi jemne ošetrujú nízkym podielom olejov. Aj dievčatá a chlapci, ktorí sa odmietajú v tomto veku starať o svoju pokožku, po pár mesiacoch ocenia, ak im rodičia 1-2-krát týždenne spravia pleťovú očistu. Ak s očistou pleti totiž prestanú, stav pokožky sa zhorší.

OBDOBIE DOZRIEVANIA

Ako človek postupne duševne dozrieva, dozrieva aj jeho pokožka. Jej špecifickou potrebou po tridsiatke je kompenzácia odznievajúcej mladistvej vitality, ktorá sa dokázala hravo vyrovnať aj s pretanco





vanými a prebdenými nocami. Najmä u žien sa môžu na stave pleti negatívne podpísať prebdené noci strávené pri deťoch. **Spánok je pre vzhľad pokožky mimoriadne dôležitý!** Vždy, keď je to len trošku možné (aj pri starostlivosti o menšie deti), zatvorte oči a dospite každý deň aspoň 20-30 minút, v dlhodobom horizonte to pokožke významne pomôže.

Vznik prvých jemných vrások v tomto období sa dá vhodnou kozmetikou a zdravou stravou efektívne oddialiť. Pokožka tváre i tela privíta v tomto období najmä podporu vlastnej vitality a jemnú stimuláciu prirodzených regeneračných procesov. Skúsenosti žien z Orientu už dávno overili **receptúry postavené na výťažkoch z ruží.** Či už v podobe ružovej vody, ružového oleja alebo zmesových prípravkov s ich menším či väčším obsahom. Pokožka žien v tomto veku býva považovaná za peknú i bez výrazného podielu dekoratívnej kozmetiky a – podľa britských prieskumov – sú práve tridsiatničky **ženy v najlepšom veku.** Dokážu v spoločnosti zaujať svojou prirodzenosťou a vyžarujúcou skúsenosťou.

ZRELOSŤ PO ŠTYRIDSIATKE

Štyri desaťročia skúseností už na pokožke i na výzore tváre zreteľne badať. U niekoho nastáva prvé obdobie viditeľných prejavov starnutia pokožky tesne s príchodom tohto veku, u iných (vďaka rozloženiu tukov v podkoží najmä u mužov) sa posúva toto obdobie až do druhej polovice štvrtého desaťročia života. Práve v tomto čase nám pokožka vystaví účet za predchádzajúcu starostlivosť.

Ak sa v tomto období rozhodne žena podstúpiť invazívne omladzovacie zákroky, má najvyšší čas. Všetky nasledujúce zákroky nesú už so sebou zvýšené riziká. Pokožka nezabúda.

Stav pleti dokážeme zlepšiť aj neinvazívnou a prirodzenou cestou. V tomto období potrebuje tvár okrem podpory vlastnej vitality aj stimuláciu prirodzených **regeneračných procesov.** Opäť sa pozrime na dlhoročné skúsenosti žien vo svete a uvidíme, že stáročia skúseností žien v Oriente overili **oleje a prírodné výťažky z mandlí, olív a tiež zo semienok granátového jablka.**

Práve tie by mala obsahovať regeneračná kozmetika vhodná na pleť vhodná v tomto období života. Prečo? Zmienky o pozitívnych účinkoch granátového jablka nájdeme už v pozostatkoch starobylej perzskej ríše, ktorá sa rozprestierala na územiach dnešného Grécka, Turecka, Iránu a Iraku. Tu je domov **granátového jablka považovaného od staroveku za symbol krásy, plodnosti a sily.** Rastlina sama môže dosiahnuť úctyhodný vek – niektoré exempláre majú viac ako 200 rokov. Vidno, že si vytvorila spôsob, ako zdravo prežiť aj v pásme, ktoré je na život náročné. "Punica granatum" pôsobí tak prospešne na pokožku možno aj preto, že **rastové procesy v rastline neodznievajú postupne, ale plynule sa prelínajú** – podobne ako naše ľudské životné fázy. V krémoch a maskách pôsobia spomínané zložky ako **výživný prírodný mix s antioxidačnými účinkami.** Prepožičiavajú pleti **liftingový efekt,** prirodzenou cestou **podporujú jej vyhladenie a vypnutie.** V pozadí účinku je zvlášť **vysoký obsah polyfenolov** v granátových jablkách. Tie pôsobia ako vynikajúce **lapače takzvaných voľných radikálov urýchľujúcich starnutie pokožky a buniek.** Prínosné vlastnosti polyfenolov potvrdzujú už niekoľko rokov početné vedecké štúdie. Aj preto je granátové jablko hitom posledných rokov a takmer každý významný výrobca prírodnej kozmetiky využíva vo svojich prípravkoch anti-aging efekt jeho výťažkov. V kombinácii s hydratačným sérom, prípadne vhodne zvolenou prírodnou olejovou kúrou **ozdravia stav pokožky i podkožia natoľko, že pleť začne vyzerať po dvoch-troch týždňoch o niekoľko rokov mladšie.** Naštartujú aj priaznivý vývoj pokožky do ďalších rokov. Hovorí sa, že žena v tomto období je najkrajšia práve vďaka harmónii vnútornej a vonkajšej krásy – prestáva sa tváriť ako niekto, kým nie je a aj vrásky začne považovať za prejav životnej múdrosti. Áno, podľa štatistík je blízko veku, v ktorom môže svoj život začať žiť odznova, aj s novým partnerom, pretože jej voľba je už omnoho zrelšia a konečne začala byť žena sama sebou...

STARNÚCA PLEŤ

Päť krížikov sa na tvári prejavuje nielen zrelosťou výzoru, ale aj zmenou pevnosti a pružnosti jej pleti. Aj na pokožke tela postupne badať, že už má svoj vek.





V tomto období je **systematická podpora regeneračných procesov** základom toho, čo pre pokožku môžeme urobiť. **Zvonka ju môžeme podporiť vhodnou kozmetikou, zvnútra zdravou stravou a pohybom.** V kozmetickej starostlivosti je cieľom nájsť si vysoko výživnú zmes zvyšujúcu odolnosť pleti, stimulujúcu jej prirodzený ochranný systém a regeneračné procesy. Z overených prírodných zdrojov sa javí najefektívnejšie v tomto veku práve **olej z pupalky dvojročnej** (Oenothera biennis) – bohatý na kyselinu linolovú a gama-linolénovú. Je to **ideálny pleťový kondicionér najmä pre staršiu pleť.** Posilňuje odolnosť pokožky a chráni ju pred stratou vody. Je vhodný pre jemnú a suchú pokožku, akou pokožka po päťdesiatke často býva. Kozmetika s pupalkovým olejom by mala zodpovedať špecifickým potrebám pleti žien v tomto veku. Účinné sú však aj **oleje zo sezamu, slnečnice, jojoby a kakaového masla, tiež olej lisovaný z makadamových orechov, argánový olej alebo olej z orecha Inkov.** Všetky môžu tvoriť základ účinných prírodných výrobkov, do ktorých výrobcovia často pridávajú aj olej z pupalky. Tisícročnú povesť omladzujúceho prípravku má aj rastlinka pochádzajúca z Ázie – známa pod názvom **gota kola.** Jej účinný vnútorný i vonkajší prínos na ľudský organizmus potvrdili i vedecké výskumy. Výťažky z nej a ešte niektorých ďalších prírodných zázrakov pridávajú výrobcovia do svojich kompozícií určených na pleť po päťdesiatke.

AKO SA STARAŤ O PLEŤ?

Starostlivosť o pokožku má svoje rokmi overené postupy. Prirodzeným začiatkom je **odstránenie nečistôt** nachádzajúcich sa na pokožke. Make-up, alebo len nečistoty zo vzduchu a vlastných metabolických procesov organizmu vylúčené na povrch pokožky treba pred aplikovaním akejkoľvek kozmetiky jemne odstrániť. Najmä pravidelné používanie dekoratívnej kozmetiky a znečistenie životného prostredia prispievajú svojou troškou k zhoršovaniu stavu našej pleti. Z čistiacej prírodnej kozmetiky stoja za pozornosť **mlieka s vysokým obsahom olejov,** ktoré účinne pomáhajú vyčistiť pokožku od vrstiev použitej dekoratívnej kozmetiky a v tuku rozpustných nečistôt z okolia. Podobne sa dajú použiť **rastlinné oleje,** na odlíčenie jemných partií okolo očí je vhodný napríklad mandľový olej. Po vyčistení pleti môžeme potom už aplikovať na pleť vybranú **kozmetiku – ideálnu pre naše aktuálne potreby** a efekt, ktorý chceme dosiahnuť. Každodennú starostlivosť o pleť je vhodné raz za čas doplniť **pleťovým peelingom, kúrou alebo maskou,** najmä po štyridsiatke. Ako masku je možné použiť aj ktorýkoľvek prírodný výživný krém alebo olej. Jeho účinok sa dá zvýšiť navlhčeným uterákom s teplou vodou – stačí ho na chvíľu priložiť na tvár, póry sa otvoria a pokožka lepšie prijíma výživu. Po tejto príprave sa na pleť nanesie tenká vrstva krému a ideálne nasleduje relaxácia v dĺžke 10-15 minút. Po uplynutí tejto doby stačí len zotrieť prebytočný krém a radovať sa z krásnej pleti. Podobný vyživujúci občasný zábal poteší aj ruky. Popri vhodnej kozmetike pomôže udržiavať mimické svaly a pokožku tváre v dobrej kondícii aj **tvárová gymnastika.**

Ak chcete svoju pleť udržať dlhodobo v kondícii – zdravú a sviežu – najvhodnejšou voľbou je **prírodná kozmetika.** U nás dostupné značky prírodnej kozmetiky majú široký sortiment produktov, z ktorého si vyberie aj veľmi náročný zákazník. Či si už zvolíte český Saloos, Nobilis Tilia, ATOK, alebo si vyberiete z nemeckých značiek Lavera, Weleda, Dr. Hauschka, Logona, či Anne-Marie Börlind, urobíte pre svoju pokožku to najlepšie. Pohladíte ju výťažkom z prírody, čo ocení nielen vaša pleť, ale aj váš organizmus. Nezabúdajme na to, že **koža je najväčší orgán nášho tela** a všetko, čo aplikujeme na pokožku, preniká do krvi a tým aj všetkých našich vnútorných orgánov. Aj preto by sme mali voliť produkty, ktoré majú organický základ a sú v súlade s prirodzenosťou nášho tela. •

Nie je to so mnou JEDNODUCHÉ...

Je len veľmi málo umelcov, ktorý dosiahnu už počas svojej aktívnej kariéry status "legendy". Aj keď to sami neradi počujú. **Lucie Bílá** je jednou z nich. Neexistuje pre ňu žáner, ktorý by nezaspievala. Bez problémov odpáli koncert s metalovou skupinou a na druhý deň vás svojím intímnym recitálom rozplače. Popritom nešetrí emóciami ani ako porotkyňa šou Česko-Slovensko má talent a jej energia vám nedovolí neusmievať sa, pokiaľ ste v jej blízkosti. Lucie Bílá je úkaz. V pozitívnom slova zmysle. A stále posúva hranice. Oslavy jej 50-tych narodenín majú byť koncertnou šou, akú ste na Slovensku ešte nezažili. Nie preto, že sa to tak hovorí, ale preto, že to tak bude naozaj.

text_ KaVa foto_ archív TV JOJ a Petr Mráček

Režisér Jeffo Minařík rozpráva o narodeninovej šou, ktorú spolu pripravujete naozaj veľkolepo. Priam spektakulárne. Nevyvoláva to vo vás až rešpekt, že čo to na vás vymyslel?

Vyvoláva vo mne hlavne veľkú úctu. Musím povedať, že som nesmierne rada, že som svojho času išla do Česko-Slovensko má talent, pretože som sa stretla s tak úžasnými ľuďmi. Hlavne s naším bohom, ktorým je pán režisér, pretože pre každého speváka či herca je režisér bohom. (smiech) Aspoň pre mňa to tak je. Čierno-biele turné, ktoré sme spolu robili, bolo veľké, ale oproti tomu, čo chystáme, to bola detská besiedka. Bude to neuveriteľné a krásne.

A čo hudba? Dostane aj ona priestor popri svetlách a tanečníkoch?

Musím povedať, že ja som človek dvanástich kabátov. Tento rok som zažila nádherné turné s Františkom Nedvědom, teda country. Potom som si strihla 45 koncertov s metalovou kapelou Arakain, nedávno som cestovala s Cigánskymi Diablami a končím koncertmi s Alexandrovcami. Takže ja si dokážem užiť akúkoľvek hudbu. Ale, keď budem chcieť iba hudbu, tak si zoberiem svojho klaviristu Petra Maláska a klavír a vtedy si to užijem.



Nezdá sa mi to pravdepodobné pre človeka s vašou dávkou energie a vyžarovania života...

Je pravda, že po tom metalovom turné s Arakainom som hovorila, že pri tom klavíri snáď zaspím. To boli tak fantastické koncerty. Toľko nádhernej energie a potom odrazu ten klavír, ľudia sedia, je pokoj. Ale tentoraz pôjde o show. Niekde oslovujeme srdce a tu by sme chceli osloviť oči. Chceme, aby nás ľudia videli a nezabudli.

Počas takýchto veľkých koncertov meníte kostýmy. Všetko sa deje v zrýchlenom čase. Stíhate vnímať, čo sa okolo vás deje?

Je to veľmi náročné na koncentráciu. Na poslednom turné som musela vypnúť ľudí, ktorí ma obklopili, pretože som nechcela stratiť kontakt s publikom na javisku. Po tomto turné som zistila, že som naozaj statočná. Vždy mi to hovorili ľudia okolo mňa


„Je mi najlepšie, ako mi kedy bolo!“

a ja som im neverila. Ale vôbec to nebola sranda. Hlavne, keď som na pražskom koncerte mala spievať Vyznanie od Mariky Gombitovej, na ktoré mi dala svoje láskavé dovolenie. Tak som šla a zistila som, že už nemôžem. Slzy mi tiekli až do piateho radu a ja sa navyše hneď nechám vyprovokovať. Nakoniec som si vzala energiu od ľudí a dala som to. Všetci stáli a to bol moment, na ktorý nikdy nezabudnem.

Vy ste človek, s ktorým sa z vášho pohľadu spolupracuje ľahko alebo ťažko?

Musím povedať, že som prísna. Nie je to so mnou jednoduché, pretože som extrémne pracovitý človek. Jediné, čo ma dokáže rozčúliť sú moje chyby a ak mi niekto kazí moju prácu. Inak som nesku-točne tolerantná. Asi je to skôr otázka na mojich kolegov. Ale, keď sme nedávno skúšali tri týždne muzikál Carmen v hudobnom divadle Karlín, tak mi veľa ľudí povedalo, že robili už na viacerých projektoch, ale sú šťastní, že spoznali niekoho, kto je skoro ako kvočka. Všetkých mám pod dozorom, udržiavam dobrú náladu a robím im radosť. To ma baví.

Keď už spolu s vami jubilujeme, dokážete si ešte na pódiu užiť vlastnú hudbu tisíckrát počutú?

Neblázniteľ Ja milujem svoje povolanie. To nie je práca, to je poslanie. A navyše, ja som svojím spôsobom veriaci človek. Preto si dar, ktorý som dostala vážim a viem, že som ho nedostala pre seba. To znamená, že to nerobím s láskou k sebe, ale s úctou k tomu daru. Moje povolanie je nádherné. Prísť a robiť ľuďom radosť. Odvádzať pozornosť od ich trápení. Objímať ich, rozosmiať ich, alebo ich rozplakať. Aj ja si občas pekne poplačem. Nehovorím, že som nikdy nebola unavená, to je niekedy každý. Ale nikdy som sa na javisku nenudila. Je pravda, že mám povolanie, ktoré je iné. Ľudia majú zvyčajne počas víkendu voľno. Ja som tá, ktorá počas týždňa pracuje a cez víkend musí ešte pridať. Pretože som tá, ktorá baví ostatných. Takže je to troška zložitejšie, ale meditácia je to, keď robíte niečo, čo milujete. A ja to svoje povolanie milujem.

Musí to byť psychicky veľmi náročné. Vždy, keď sledujem talent, hovorím si, kde sa v nej berie toľko emócií, veď to je vyčerpávajúce a ako je možné, že to všetko vládze.

Je to náročné. Mám pocit, že všetko prežívam omnoho intenzívnejšie, než ostatní. Má to aj svoje výhody, pretože to viem využiť na javisku – dokážem sa prepojiť s trápením ostatných. To je na tom to úžasné. Ja si vôbec nemyslím, že som najlepšia speváčka alebo že by som vyzerala úplne najlepšie. Skôr mám pocit, že som taká zmes nedokonalosti a ľudia sa potom dokážu do mňa vcítiť a veria mi. A to je pre mňa to najdôležitejšie.

Vy ste v pozícii interpreta, ktorý môže povedať, že už zažil všetko. Napriek tomu si s tímom dávate nové výzvy. Pripravujete koncerty, aké tu ešte neboli, nový album ste začali nahrávať s mladými slovenskými producentmi. Napadlo vám niekedy počas kariéry, že po 30-tich rokoch vám život prinesie do kariéry toľko nového?

To viete, že sa po tridsiatich rokoch rada obklopím ľuďmi, ktorí mi otvoria iné dvere, ktoré som ja ešte nikdy neotvorila. Skúsila som všetky žánre, spolupracovala som v Čechách s každým, s kým som chcela a to, že mi Slovensko dáva taký priestor na rozšírenie obzorov, si veľmi vážim. Je neuveriteľné, čo dokážu mladí slovenskí producenti. Keď som si teraz počúvala nahrávky z môjho nového albumu, ktorý vzniká na Slovensku, je tam cítiť pevnú ruka producenta a mám z toho veľmi dobrý dojem. Navyše, som si k spolupráci na pesničkách pribrala moju ďalšiu slovenskú kamarátku, Katku Knechtovú. Zoznámili sme sa na jednom vystúpení a okamžite sme sa prepojili. Hneď sme videli, že sme spriaznené duše a ona po našom stretnutí prišla večer domov a napísala mi jednu z najkrajších pesničiek, aké som kedy spievala.

To sú určite nesmierne motivujúce zážitky...

Ja som prekvapená. Každý deň sa mi dejú nejaké zázraky. Pred troma týždňami som sa rozhodla, že si kúpim byt v Bratislave, pretože som na Slovensku už tak často, že sa mi to oplatí. O štrnásť dní na to som ho kúpila. Ale taký, že mám pocit, že ho ten človek to robil pre mňa. Sú tam rovnaké veci, rovnaká kuchyňa, rovnaké obrazy ako by som si vybrala ja. To predsa nie je náhoda.

Nie. To je návrat ku koreňom ☺.

To je pravda. Musím sa priznať, že som asi jediná v Čechách, ktorá nie je nervózna, keď hrá hokej Česko a Slovensko. Pretože ja vždy vyhrám.

Oslavujete výročie. To sa človek zvykne tak zamyslieť a troška rekapitulovať. Čo by dnešná 17-násobná Zlatá Slávica Lucie Bílá povedala tej začínajúcej Lucii Bílej, ktorá spievala svoj prvý veľký hit *Láska je láska*?

Asi aby bola trpezlivá, pretože na ňu nečakajú veľmi pekné chvíle. Ono to nie je jednoduché. Vôbec sa nechcem sťažovať. Milujem svoj život taký, aký je, ale nemala som to vždy úplne ľahké. Ale tomu mladému dievčaťu by som povedala: „Neboj sa, všetko bude dobré." Pretože práve teraz prežívam jedno z mojich najkrajších období. Tak to niekedy je. Teraz sa cítim šťastná, keď sa pozriem, čo mám za sebou. Je za mnou kopec dobrej práce, mám 20-ročného syna, ktorý vylieta z hniezda, mám krásny vzťah s bratom, mám okolo seba zvláštny poriadok. Mám všetko, čo som chcela mať, keď som mala dvadsať, ale navyše mám aj rozum na to, aby som si užívala pekné veci a nerobila si starosti z hlúpostí. Vlastne mi je najlepšie, ako mi kedy bolo. •

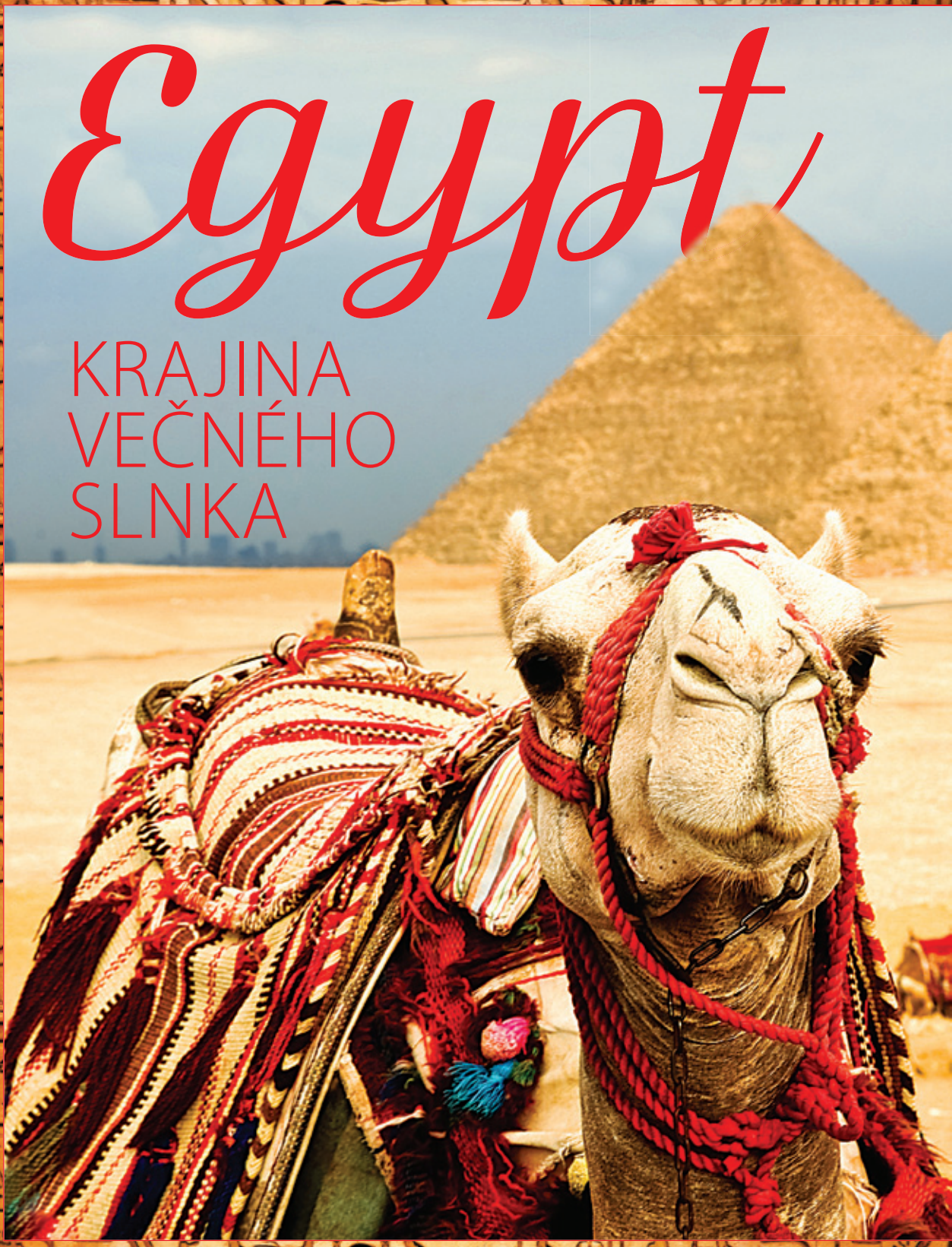
LUCIE BÍLÁ

Bez váhania je jednou z najlepších česko-slovenských speváčok. Narodila sa 7. apríla 1966 v Otvoicích ako Hana Zaňáková. Začínala ako speváčka heavy-metalovej skupiny Arakain. Jej prvý hit a vstup do popmusic znamenala pesnička *Láska je láska* v roku 1985. Odvtedy nahrala desiatky albumov a stala sa z nej jedna z najuniverzálnejších umelkýň českej scény. Spieva, hrá v muzikáloch, filmoch či rozprávkach a už piatu sezónu je aj porotkyňou v mimoriadne úspešnej šou Česko-Slovensko má talent. Je držiteľkou 17-tich Zlatých Slávikov. Viac má už iba Karel Gott. Okrem toho je mnohonásobnou držiteľkou televíznych cien TýTý, či Cien Akadémie populárnej hudby. Patrí medzi najobľúbenejšie osobnosti hudobnej scény a showbiznisu, a to nielen v susedných Čechách.



Egypt,

KRAJINA VEČNÉHO SLNKA





:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Vôňa ibišteku, citrónovej trávy, ulice preplnené usmiatymi a láskavými obchodníkmi, svietiace egyptské obrazy, pyramídy, rozpálený piesok na pláži a koraly plné farebných rybičiek. Takto vás víta Egypt.



text_ Lucia Rothová
foto_ autorka a Shutterstock



Predstavte si ako ležíte na piesočnatej pláži s vaším obľúbeným drinkom v ruke a pozorujete ligotajúcu sa hladinu priezračne čistého mora. Popritom vám oddaný Egypťan masíruje vaše unavené nohy voňavými olejčekmi. Opaľovanie sa na nekonečných piesočnatých plážach, kde pofukuje príjemný osviežujúci vánok, magický podmorský svet a vynikajúca arabská kuchyňa – to všetko robí z Egypta jednu z najvyhľadávanejších turistických destinácií. Samotná krajina je na prvý pohľad veľmi jednotvárna. Egypt sa rozprestiera na severovýchode Afriky a jeho súčasťou je aj Sinajský polostrov, ktorý už leží v Ázii. Stretáva sa tu viacero kultúr, a tak sa krajina môže pýšiť bohatou históriou a unikátnymi pamiatkami, siahajúcimi do počiatkov našej civilizácie.

SLNKO ZASPÍ, MESTO OŽIJE

V Egypte neprší takmer nikdy. V zime je tu príjemných 25 stupňov, naopak v lete sa teplota vyšplhá až na 48 stupňov Celzia. Po západe slnka sa začína život v egyptských uličkách prebúdzať. Miestni otvárajú svoje maličké obchodíky so suvenírmi, voňavými olejmi či čajmi. Vtipní sú prefíkaní predavači "fejkov" rôznych luxusných značiek, ktorí hrdo tvrdia, že všetko sú originály ☺. No nekúpte si kabelku Michael Kors za 30 €! Samozrejme je to originál "made in Egypt".

V mladom, modernom letovisku Sharm El Sheikh, ktoré leží na južnom cípe Sinajského polostrova nájdete množstvo reštaurácií, barov, nočných klubov, kasín a diskoték. Vstup do najobľúbenejších diskoték, ako napríklad Little Buddha alebo Pacha, sa vyšplhá aj s drinkami do 300 egyptských libier (okolo 35 €). Pri večernej prechádzke centrom letoviska sa nevyhnete dobiedzavým Egypťanom, ktorí vás budú lákať na vodnú fajku len za 10 egyptských libier (1 €). Podľahnite, určite neoľutujete a ešte sa aj zabavíte! V egyptských baroch, v ktorých môžete vyskúšať vodnú fajku a objednať si chutné drinky, vám totiž zatancujú gogo tanečníci (žiadne ženy, len muži!), na ktorých sa prinajmenšom dobre zasmejete! Je to jeden zo zážitkov, ktorý sa nedá opísať, jednoducho to treba vidieť.

TO, ČO Z PLÁŽE NEUVIDÍTE

V Egypte nájdete príjemné rodinné hotely s každodennou starostlivosťou o deti, no i veľké známe hotelové komplexy postavené takmer na pláži s bezchybným servisom a veľkolepým večerným programom. Viete, kto sa skrýva za spokojnosťou a úsmevom dovolenkujúcich turistov? Zamestnanci hotelov, ktorí pracujú aj 16 hodín denne, v 40 stupňových horúčavách, oblečení v uniforme! **Ľudia, pracujúci v hoteloch, zarobia za mesiac asi toľko, koľko my turisti zaplatíme za jednu noc.** Aj napriek tomu sa vás každý deň s úsmevom na tvári opýtajú ako sa máte, či vám niečo nechýba, či niečo nepotrebujete. Turistov si tu veľmi vážia, keďže miestni obyvatelia žijú najmä z cestovného ruchu. Sprievodcovia, hovoriaci perfektne po anglicky, či po nemecky, zarobia mesačne okolo 700 egyptských libier čo je asi 85 €. Ponúka sa otázka, ako z toho dokážu uživiť seba a celú rodinu? Miestni s úsmevom odpovedajú, že nad vodou ich drží nádej a viera v lepšiu budúcnosť. Vždy ich potešíte akýmkoľvek malým tringeltom a verte mi, zaslúžia si ho.





3

2


4

:: EGYPT V KOCKE ::

Poloha_ severovýchod Afriky a Sinajský polostrov

Rozloha_ 1 001 449 km²

Počet obyvateľov_ 74 033 000

Úradný jazyk_ arabčina

Mena_ Egyptská libra (100 EGP = 11 EUR)

Hlavné mesto_ Káhira

More_ Stredozemné, Červené more

PREČO SA V EGYPTE NEKRADNE?

Za múrmi hotelov sa odohráva celkom iný život zväčša chudobných obyvateľov krajiny. Egypťania sú poznačení rôznymi nepokojmi, a preto sú všetci veľmi ostražití. Bežné sú policajné kontroly na uliciach aj zostrené security hliadky v hoteloch. Turistický ruch je pre veľkú časť obyvateľov jediným zdrojom príjmov, preto sa snažia udržať v letoviskách maximálnu bezpečnosť. V Egyptskom právnom systéme je ešte stále zaužívané pravidlo: **oko za oko, zub za zub**. Vrah dostane trest adekvátny skutku, ktorý vykonal a je odsúdený na smrť. Rozsudok však nemusí vykonať len súd, ale aj rodina obete. Ani zlodeji si neposedia pár rokov vo väzení, aby sa po čase dostali bez ujmy na slobodu. Odseknú im ruku, ktorou kradli. Ako hovoria Egypťania: **"Muž bez ruky už nebude kradnúť nikdy"**. Aj keď sa nám to môže javiť ako príliš drastický a nehumánny prístup k zločinom, krajina so 74 miliónmi obyvateľov možno nemá na výber, ak chce udržať systém a poriadok...

PRAVDA O POSTAVENÍ EGYPTSKÝCH ŽIEN

Aj vy ste si mysleli, že keď sa chce v Egypte muž zasnúbiť so ženou musí zaplatiť peknú sumu rodičom svojej budúcej ženy, alebo ju nebodaj vymeniť za stádo tiav? Tak to vôbec nie je! Tejto otázke sa náš sprievodca len z chuti zasmial. **Postavenie žien v Egypte je v skutočnosti omnoho lepšie ako postavenie žien v Európe. Ženy sú absolútne rešpektované a muži si ich vážia**. Muž, ktorý sa chce ženiť, musí svoju budúcu manželku zabezpečiť a postarať sa aj o celú jej – niekedy aj trojgeneračnú – rodinu. Muž v Egypte musí pracovať! Žena si môže vybrať, či sa chce realizovať a zarábať, alebo či chce byť doma a starať sa o domácnosť a o deti. Aj keď tradične ostávajú Egypťanky v domácnosti, pokiaľ sa rozhodnú inak, môžu študovať i pracovať, dokonca si môžu svoje zarobené peniaze odkladať a šetriť. Ich povinnosťou nie je prispievať do rodinného rozpočtu. Naopak, muž musí všetky zarobené peniaze investovať do rodiny. Aj keď je v krajine legitímne mnohoženstvo a **muž môže mať aj štyri manželky, podmienkou je, že musí všetky štyri zabezpečovať rovnocenne**. V opačnou prípade mu hrozí trestnoprávne konanie aj väzenie...

:: RADY A ZAUJÍMAVOSTI ::

- jedna ťava stojí cca 1 000 €
- ťava vydrží bez jedla a bez vody aj 2 týždne
- blondínky sú v Egypte raritou, čakajte, že sa s vami budú všetci fotiť
- do kufra si pribaľte obuv určenú na kúpanie, v mori sú ostré kamene a koraly
- víza vybavíte na letisku pri príchode nebojte sa zjednávať s miestnymi obchodníkmi, pôvodnú cenu zjednáte aj na polovicu
- neostávajte iba v hotelovom rezorte, objavujte bohatstvo tejto krajiny
- voda z kohútika nie je pitná, pite vždy balenú vodu, pozor si treba dať aj na ľad v nápojoch
- problémom v Egypte môžu byť tráviace ťažkosti, na ktoré naše európske medikamenty tu nezaberajú. Odporúčame si kúpiť v miestnej lekárni liek ANTINAL.

ČO TAK PREŽIŤ STAROBU V EGYPTE?

Mnoho európskych dôchodcov, najmä Nemcov a Rakúšanov, sa dnes pohráva s myšlienkou na prežitie staroby v teplých krajinách. **Obľúbený je aj Egypt, pretože je na naše pomery mimoriadne lacný**. Európania si nemôžu v Egypte len tak postaviť dom, no keby ste si chceli prenajať luxusný apartmán, dvere v realitných kanceláriách máte otvorené. Zaplatili by ste zaň len o trochu viac ako miestni obyvatelia, čo je stále veľmi prijateľné. Pekný, 3 až 4-izbový apartmán v Sharm El Sheikh vám prenajmú mesačne už od 3000 egyptských libier (350 €). Keby ste si chceli prenajať podobný byt v hlavnom meste Káhira, tak vás to vyjde ešte lacnejšie, mesačne zaplatíte okolo 1500 egyptských libier (180 €). Ak k tomu prirátate lacné, chutné a zdravé jedlo a dostatok slnka a tepla po celý rok, niet sa čo západným dôchodcom čudovať...

NENECHAJTE SI UJSŤ

Nebojte sa objavovať krásy tejto krajiny, užívajte si láskavosť a pozitívnu energiu miestnych obyvateľov. Vrátite sa domov o niečo múdrejší a vnútorne bohatší.

Potápanie v nekonečnom akváriu

Určite nemôžete vynechať výlet loďou, ktorý je spojený s potápaním. Môžete si vybrať, či sa chcete potápať v profesionálnej výstroji s potápačom, alebo sledovať krásne farebné rybičky len s potápačskými okuliarmi tesne pod hladinou. Pre ešte menej odvážnych je zaujímavý výlet loďou, ktorá má presklenú spodnú časť a očarujúce rybičky či koraly Červeného mora môžete sledovať v pokojnom a bezpečnom prostredí lode. Podmorský svet v Egypte je bezpochyby fascinujúci.

Egypt

Do púšte na ťavách

Dobrodružstvo, vďaka ktorému spoznáte zas celkom inú tvár krajiny, je výlet na miestnu púšť a jazda na ťavách. Tu si tiež môžete vybrať, či si chcete zajazdiť len na ťavách, alebo si prejsť púšť aj na štvorkolkách. **Súčasťou výletu býva aj návšteva beduínskej dediny**, kde vás tradiční obyvatelia privítajú vynikajúcim čajom.

Plávanie s delfínmi

Ak trávite dovolenku s deťmi a chcete im dopriať **nezabudnuteľný výlet**, nevynechajte návštevu delfinária. Vystúpenie delfínov si môžete vychutnať z hľadiska, no pre odvážnejších turistov ponúka delfináruim aj plávanie s delfínmi. Je to jedinečný zážitok.

Tajomstvá pyramíd

Ak ste v Egypte, určite nemôžete vynechať návštevu pyramíd – jediného zo siedmich antických divov sveta, ktorý prežil do dnešných dní. Pyramídy, zahalené dávnymi tajomstvami vás zavedú do centra mystiky starovekého Egypta. Najväčšia z nich je Chufuova pyramída, známa aj ako **Veľká pyramída v Gíze** ktorá je vysoká takmer **140 metrov** a bola postavená okolo roku 2 500 p.n.l. Najvyššou stavbou na svete zostala dlhých 3 800 rokov až do roku 1311, kedy ju výškou prekonala katedrála v anglickom Lincolne.

Po stopách kráľov

Najväčšie múzeum pod širim nebom – aj takto odborníci opisujú jedno z najstarších a najvýznamnejších miest Egypta, **Luxor**. Mesto sa rozprestiera pri brehoch Nílu a bolo postavené podľa pravidiel egyptského náboženstva. Východ slnka symbolizuje život a západ slnka je naopak symbolom smrti. Na východnom brehu Nílu sa preto nachádzajú nádherné chrámy, najznámejší chrám Karnak, množstvo pamiatok a tradičné trhy. Na západnej strane, v tzv. **Údolí kráľov**, sú pochovaní významní panovníci a panovníčky. Návštevu tohto fascinujúceho miesta si nechajte radšej na zimné mesiace, kedy je príjemných 25 stupňov a ideálne počasie na návštevu pamiatok, či chrámov.



1_ Jediný zo siedmych divov sveta, ktorý ešte stojí. Návštevu majestátnych pyramíd nemôžete vynechať.

2_ Červené more je rajom pre potápačov.

3_ Už ste sa viezli na ťave? Každý majiteľ tohto zvieraťa vám predvedie aj rôzne akrobatické kúsky!

4_ Fascinujúci svet koralov sa pred vami otvorí už vo chvíli, keď sa ponoríte so šnorchľom a okuliarmi.

5_ Jednoduché obchodíky sú preplnené voňavými čajmi prvotriednej kvality.

6_ Stádo tiav na čele s ich vodcom, tradičný predstaviteľ pôvodných obyvateľov púšte – Beduínov.

7_ Na výlete loďou môžete pokojne zazrieť i voľne žijúce delfíny. Nie je to rarita.

8_ Najväčšie múzeum pod širim nebom – Luxor, nezmazateľná stopa mystiky a histórie Egypta.

9_ Púšť si môžete prejsť na štvorkolkách alebo na ťavách. Oboje stojí za to!


5


7


6


8


9

Feng Shui a zrkadlá

text_ Vladimíra Dutková-Mináčová foto_ Shutterstock

Zrkadlá sú efektný dizajnový doplnok každého priestoru. Vo Feng Shui má ich umiestňovanie svoje pravidlá. Sú nástrojom na odrážanie energie a navyše rozmnožujú to, čo zrkadlia. Preto by sme správnej pozícii zrkadiel mali venovať pozornosť. Dokážeme nimi podporiť to, čo je pozitívne, pridať tam, kde priestoru niečo chýba, alebo blokovať negatívnu energiu. Ako teda správne umiestniť zrkadlá?

POZOR NA TO, ČO SA ZRKADLÍ!

Zrkadlá násobia a rozmnožujú to, čo zobrazujú. Môže to mať pozitívny aj negatívny efekt. Ak je **zrkadlo umiestnené pri jedálenskom stole** a odráža jedlo, misy s ovocím, či vázu s kvetmi... tak **pracuje pozitívne, pretože znásobuje našu hojnosť.** Ak však máme **zrkadlo umiestnené v spálni, znásobuje počet ľudí v manželskej posteli** a teda aj vo vzťahu, takže jeho efekt je **negatívny.** Pri umiestňovaní zrkadiel si treba preto všímať jeho priamy odraz. **Negatívnym príkladom je aj umiestnenie zrkadla oproti dverám do kúpeľne a toalety.** Tie sú vo Feng Shui považované za priestor, ktorým uniká množstvo energie prostredníctvom odtokov. Zrkadlom automaticky vytvárame ich projekciu do iných častí bytu a kúpeľňu či toaletu si jednoducho znásobíme, čo pravdepodobne nechceme:).



ZRKADLO OPROTI VCHODOVÝM DVERÁM? NIE!

Zrkadlá tiež odrážajú a blokujú energiu. Jedno zo základných pravidiel Feng Shui je preto **neumiestňovať zrkadlo oproti vchodovým dverám,** pretože okamžite odrazí vstupujúcu energiu, ktorá sa jednoducho nedostane ďalej do priestoru. Ak sa pozrieme to takto umiestneného zrkadla uvidíme východ z bytu. Energia sa teda bude chovať analogicky – vojde do priestoru a vzápätí z neho vyjde – **čo príde, to odíde.**

Zrkadlá by ideálne nemali odrážať vchodové dvere ale ani žiadne iné dvere v byte. Naopak, účelne môžeme tento jav využiť pri kúpeľniach a toaletách, ktoré môžeme za zrkadlá rafinovane ukryť. Ak umiestnime zrkadlo priamo na ich dvere z ich vonkajšej strany, vytvoríme namiesto kúpeľne či toalety projekciu inej časti bytu... bohatšej na kvalitnú energiu.

MENEJ JE VIAC

Ak už nájdete ideálny priestor pre umiestnenie zrkadla – tak, aby neodrážalo žiadne dvere a nebolo v spálni – **vyberte si zrkadlo, ktoré odráža celú vašu**







postavu. Druhým pravidlom je, že **každé zrkadlo by malo mať rám.** Pri zrkadlách v byte všeobecne platí, že **menej je viac.** Problematické môžu byť napríklad zrkadlové vstavané skrine, ktoré spravidla nekontrolovateľne odrážajú viac, ako by bolo vhodné. Naopak, dobre umiestnené **oválne či okrúhle zrkadlo v obývačke, v kuchyni, či pri jedálenskom stole, môže skoncentrovať a znásobiť pozitívnu energiu.**

TRIK NA PRACOVNOM STOLE

Zrkadlá môžeme použiť aj na kompenzáciu rôznych nedostatkov. Ak nemáme ideálne umiestený pracovný stôl a nevidíme pri práci na vchodové dvere, čo nás môže podvedome vyrušovať, pomôže malé zrkadielko otočené tak, aby sme mali prehľad o priestore a vedeli, kto vchádza do miestnosti.

AK VÁM CHÝBA ČASŤ BYTU, DOPLŇTE JU ZRKADLOM!

Zrkadlo môžeme využiť aj pri dopĺňaní nerovnomerného pôdorysu. Ak náš priestor nemá klasický obdĺžnikový či štvorcový pôdorys, ale má napríklad pôdorys v tvare písmena L, môžeme umiestnením zrkadla kompenzovať tento nedostatok a vytvoriť perspektívu. Zrkadlo umiestnime na stenu dovnútra bytu spojenú s chýbajúcou časťou tak, aby vytváralo projekciu existujúceho priestoru do toho, ktorý mu chýba.

ZRKADLÁ V KÚPEĽNI

Kúpeľňa je jediným priestorom, v ktorom si môžeme užiť zrkadlá podľa dosýta. Nemali by samozrejme odrážať toaletu, ale inak si naozaj môžeme zvoliť ich veľkosť a počet podľa vlastného vkusu. Samozrejme, ani tu by sme nemali zabúdať na to, že by zrkadlo malo mať rám, ako každý iný pekný obraz... •

NEVHODNE UMIESTNENÉ ZRKADLÁ

- zrkadlá odrážajúce vchodové dvere (ale aj dvere do izieb, či do kúpeľne)
- zrkadlá v spálni
- vstavané zrkadlové skrine

VHODNE UMIESTNENÉ ZRKADLÁ

- oproti jedálenskému stolu
- ako perspektíva chýbajúcej časti bytu
- na kúpeľňových dverách

AKÉ ZRKADLÁ SÚ IDEÁLNE?

- v tvare kruhu alebo obdĺžnika
- čisté a nezakalené, nie tieňované a dymové
- v ráme – čím zaujímavejší, tým lepšie
- väčšie zrkadlá by mali odrážať celú postavu

CHEAPOVÝ CHLAP ?!

text_ Kiwi foto_ Shutterstock

Za kávu si platíte samy, za večeru takisto. Ak vás pozve na obed, tak nanajvýš do neďalekej vývarovne. S návštevami vinární a barov nerátajte a nad darčekmi radšej ani nerozmýšľajte. Chlap s diagnózou CHEAPOVÝ totiž nerád platí a vy nie ste žiadna výnimka. Čo sa to s ním deje? Je bez práce? Ani nápad! Hovoríme o DRŽGROŠOVI, ktorý vôbec nežije vo večnej núdzi o peniaze, no napriek tomu má pri platení problém nájsť peňaženku...





5 TIPOV AKO ZISTÍTE ŽE JE DRŽGROŠ

POZOR NA TIETO SIGNÁLY...

1 LUXUS MILUJEME VŠETKY

SCHOPNOSŤ BYŤ GRANDOM JE POVAHOVÁ ČRTA

Muž bez peňazí nie je žiadna sláva. Vieme to všetky, a aj keď sa to nepatrí povedať nahlas, je to o nás známe: chceme byť pozývané, chceme byť hýčkané, chceme byť obdarovávané a milované. Je pre nás príjemné, cítiť sa uvoľnene vo svojej ženskej roli, večer sa krásne namaľovať a obliecť a potom sa už len ladne predviesť po boku milovaného niekde v dobrej reštaurácii. Takýto zážitok nám dáva pocit, že sme stále žiadané, cítime sa krásne vo svojom tele a vyžarujeme sexuálnu energiu všade naokolo. Partner to cíti rovnako, a preto si nás hrdo nesie po svojom boku, právo stráviť s nami noc má totiž len a len on a všetci muži okolo to vedia. Je to hra stará už tisícky rokov a hoci nám dnes v modernom svete príde tak trochu povrchná, máme ju zakorenenú hlboko v sebe a podľa jej základného pravidla ešte stále hráme: **Ku krásnej žene patrí štedrý muž. Bodka.** Všímajte si už od začiatku aká je jeho vôľa zaplatiť spoločnú večeru, či kino. Niekedy dokážu byť oveľa galantnejší a veľkorysejší práve muži, ktorých by ste nikdy nenazvali boháčmi. **Schopnosť byť grandom totiž nie je otázkou peňazí, je to povahová črta, ktorú muž buď má, alebo nemá vo svojej DNA.**

2 BOHATÝ ALEBO CHUDOBNÝ?

BERTE TOHO, KTORÝ DOKÁŽE DÁVAŤ

Ženám záleží najmä na tom, aby bol muž dobrý a milujúci, rozumný a ústretový, sebavedomý a vyrovnaný. V dnešnej dobe vnímame tučné konto skôr ako skvelý bonus, ktorý na muža vrhá iné svetlo, robí

z neho šikovného chlapa schopného zaobstarať pohodlný život nielen svojej žene ale aj jej deťom. Na osi atraktivity teda výrazne vyhráva bohatý muž nad chudobným. Muži sa však nedajú porovnávať vystrihnutí z kontextu, každý z nich tvorí akýsi „all inclusive" balíček, ktorý si v sebe nesie oveľa viac premenných na zváženie. Tak napríklad: je boháč, ale je to neznesiteľný a arogantný narcis? Ďakujeme, neprosíme si! Alebo: je chudobný a má dobrú povahu, ale aj keby vás veľmi rád niekam pozval, nemá na to? Tiež si neprosíme. Nemôžeme si dovoliť žiadneho muža ťahať za sebou. Takže? Žiadny extrém. Výhrou nie je ani egocentrický boháč, ani štedrý muž s horšími finančnými možnosťami. **Vyberte si muža, ktorý je na tom prinajmenšom o trochu lepšie ako vy, ktorý nemá problém dávať a dokáže sa o vás postarať.** Pre fungujúci vzťah je dôležité, aby mal váš partner finančnú prevahu. Prospieva to ženám a aj muži sa tak cítia lepšie.



3 MÁM ALE NEDÁM – BUĎ EMANCIPOVANÁ!

POZOR, EŠTE VÁM NEZASVIETILA ČERVENÁ KONTROLKA?

Aj chudobný chlapec vie byť dobrým mužom, ktorý obdaruje partnerku aj z posledného. Oveľa horší ako chlap švorc je chlap, ktorý má, ale nedá. Je sebec, ktorý je na svoje peniaze príliš fixovaný a k svojej partnerke pestuje nepriateľský vzťah vždy, keď zatúži po dobrej reštaurácii alebo kine. Ak aj pristúpi na spoločný program tohto druhu, dá razantne najavo, že zaplatí len svoju časť. Zvyčajne na to ide otázkami v štýle: **„A máš na to peniažky?" „Dúfam, že si zaplatíš, veď si samostatná a emancipovaná žena!"** Vrcholom trápnosti je, keď vás pozve do reštaurácie, ale všemožnými signálmi vám dáva najavo, že by bol rád, keby ste si objednali tak maximálne špagety. To, že chodíte s absolútnym držgrošom, zistíte pri objednávaní nápojov. Ak k večeri objednáva pitie štýlom: „Poprosím vodu z vodovodu", prípadne „Jednu malú minerálku a dva poháre k tomu", vtedy zbystrite pozornosť a zapnite všetky ženské radary. Je možné, že ste narazili na jeho finančné maximum a tento muž na vás nedá už ani cent navyše. Zabudnite na nákup kvalitných potravín v spoločnej domácnosti, zabudnite na narodeninové a vianočné dary, zabudnite na spontánne návštevy kaviarní a barov počas teplých letných večerov! Aj na šaty, lodičky a kabelky! A namiesto kina vás čaká stiahnutá verzia filmu v domácom počítači...

4 JE TO DIAGNÓZA? MRKNITE MU BYT!

CHOROBNÁ ŠETRNOSŤ EŠTE NIKDY NIKOHO NEUROBILA ŠŤASTNÝM

Aby ste boli jednoznačne v obraze o tom, či chodíte s držgrošom alebo nie, je vhodné prísť k nemu na návštevu. **Už od momentu, ako odomyká dvere, si všimnite, čo spraví hneď ako prvé. Uteká do skrinky s ističmi a zapína ich? Brrrr, zlý signál! Uteká pod kredenc a zapína prívod vody? Ufff, ďalší zlý signál!** Tento muž je tak chronicky posadnutý strachom o svoje peniaze, že radšej vypne vodu a poistky, aby náhodou neprišiel o dva centy za odkvapkanú vodu z vodovodného kohútika (ktorý je aj tak zatiahnutý mamuťou silou) alebo svietiace červené svetielko na televízii. Keď už stojíte v jeho byte, pozorne si všimnite, či vám náhodou nie je príliš veľká zima. Je? Odbehnite k najbližšiemu radiátoru: v najhoršom prípade je február a všetky radiátory budú nastavené na nule. Ako finále máme pre vás poslednú radu: vypýtajte si na pitie kolu alebo minerálku. Čo urobí? Možno odpovie, že nič nemá a možno vy otvoríte sebavedomo chladničku a zistíte, že zíva prázdnotou. Na všetky jeho argumenty a výhovorky zabudnite a neakceptujte ich. Jediná alternatíva, ktorá by ho mohla ospravedlniť, by bola, že sa do bytu nasťahoval len tento týždeň. V opačnom prípade hrozí, že je nielen cheapový, ale sa ešte aj chodí najesť k mamičke, keďže u seba doma nemá ani suchý rožok. Posledný "CHECK" spravte krátkym mrknutím jeho kuchynského a kúpeľňového vybavenia. **Aký má kuchynský saponát? Aký sprchový gél? Ak uvidíte sklenenú miestičku s jadrovým mydlom pre všetky použitia, jeho diagnóza je jednoznačná ...**

5 ZLATOKOPKY SÚ STÁLE "OUT"!

ALE PREČO SA NEHOVORÍ O ZLATOKOPOCH MUŽOCH?

Rovnako ako chlap-držgroš nie je

v pohode ani žena-zlatokopka. Vo vzťahu totiž platí tak ako v živote: nedá sa stále len dávať alebo prijímať. Tak, ako sa muž odvďačí za lásku a opateru svojej partnerky pekným darčekom alebo dobrou reštauráciou, tak aj žena, ktorá je hýčkaná, by mala pozornosť svojho partnera adekvátne oplatiť: možno postačí ak navarí dobrú večeru, oblečie si šteklivé prádielko alebo mu urobí príjemnú masáž chrbtice po namáhavom dni. Len takto sa vzťah udrží v rovnováhe. O ženách zlatokopkách sme toho počuli už mnoho. Prečo sa však táto téma netýka aj mužov? **Dnes vôbec nie sú výnimkou vzťahy, v ktorých žena zarába viac ako partner. Niektorí muži si cielene vyberajú schopné a samostatné partnerky, aby zodpovednosť za rodinný rozpočet nebola na ich pleciach.** Vzdávajú sa tak svojej prirodzenej mužskej role, čo má za následok ich vlastnú neistotu a slabé sebavedomie, ale najmä nerovnováhu vo vzťahu, čo nevyhnutne vedie k problémom a obojstrannej nespokojnosti partnerov. Od začiatku sa preto pozerajte na moment rovnocennosti. Vzťah, v ktorom by ste ťahali domáci rozpočet viac ako váš partner, sa stáva pascou pre vás oboch. **Žena prirodzene očakáva od muža starostlivosť, oporu, ochranu a finančné zabezpečenie. Muž, ktorý jej to nedokáže poskytnúť bude vždy len tým slabším vo vzťahu.** Nechať sa viesť a zabezpečovať schopnejšou ženou, môže byť pre muža spočiatku pohodlnejšie, časom však nevyhnutne začne zápasiť s pocitom vlastnej menejcennosti a často to býva práve on, ktorého treba "zachraňovať" a riešiť frustrácie jeho nenaplneného mužského ja. Takže si zapamätajte – **nikdy pre vás nie je vhodný slabší a menej schopný partner,** bez ohľadu na to akú dobrú by mal povahu. •

SMIECH CEZ SLZY

Príbehy našich čitateliek

Miša (26): Chodila s krásnym mužom, ale bol to príšerný škrob. Pamätám si, keď ma k sebe prvýkrát pozval domov, bolo to večer po celom dni strávenom vonku. Hladná som nakukla do hrnca, ktorý mal na sporáku a uvidela pirohy. Už-už som išla jeden ochutnať, keď na mňa vykríkol: **„Už aj pusti tie pirohy! Je ich tam presne štrnásť. Sedem mám dnes na večeru a sedem zajtra na obed!“** Keď som sa pozrela na jeho tvár, bolo jasné, že to nebol len zlý vtip, ale že to myslel vážne. Do polroka sme sa rozišli.

ANETA (36): Pamätám si, keď som pred rokmi chodila so šarmantným mužom – podnikateľom. Peňazí mal dosť, ja takisto. Netrvalo dlho a zistila som, že je neuveriteľný držgroš, doslova chorý na peniaze. **Moje rozhorčenie vyvrcholilo, keď sme šli autom na výlet do Tatier a on ani raz počas cesty nedupol na plyn a nezrýchlil len preto, lebo iba v jednej rýchlosti má ideálnu spotrebu a ak by išiel rýchlejšie,** tak by minul viac benzínu. Kým sme prišli na miesto, trvalo to šesť hodín! Niet divu, že mám dnes manžela, ktorý má možno menej peňazí, ale daroval by mi posledné.

Katka (47): Po rozvode som spoznala zaujímavého chlapa, bol odo mňa o čosi mladší, pekný, doslova krásavec. Až som sa sama čudovala, prečo má taký mladý "zákusok" o mňa záujem! Raz, keď som u neho nocovala, požiadala som ho, či by mi nepožičal vatové tampóny na odlíčenie. Spýtal sa, koľko ich chcem a ja že štyri, dva na tvár a dva na oči. Keď za mnou prišiel z kúpeľne, podal mi len dva tampóny a ja som naňho spýtavo pozrela. **„No snáď mi nebudeš míňať štyri tampóny, keď tie dva môžeš použiť aj z druhej strany!“,** vybafol na mňa v celku nepríjemným hlasom. Pri predstave, že si mastným tampónom odlíčujembudem musieť odlíčiť svoje citlivé oči, som sa radšej zbalila a odišla domov. Razom mi došlo, prečo je stále sám...



Našli ste sa v jednom z príbehov? Potom je načase, aby ste sa so svojím drahým úprimne pozhovárali a trvali na jeho zmene postoja. Ak nepristúpi na kompromis, alebo sa ani po rozhovore nič nezmení, je na mieste zvážiť, či vám vzťah s takýmto partnerom skutočne stojí za to...



Kandidózu dokážeme ovplyvniť aj stravou!

Trápia vás MYKÓZY?

Poznáte to? Výtok z pošvy a k tomu ešte aj nepríjemné svrbenie, niekedy až pálenie, začervenanie, či opuch,... Vaginálna mykóza. Ochorenie, kvôli ktorému ženy najčastejšie navštevujú gynekologické ambulancie. Až 75 % žien sa s ňou stretlo aspoň raz v živote. Viac ako polovicu žien sprevádza mykóza pravidelne...

text_ Jana Boleková foto_ Shutterstock

KVASINKY SÚ MALÍ KOLONIZÁTORI

Keď je v organizme výrazne zredukovaná normálna vaginálna mikroflóra a oslabený imunitný systém, je to príležitosť pre kvasinky. **Premnožené kvasinkové kolónie v pošve vylučujú do krvného obehu metabolické toxíny, postupne osídľujú aj iné orgány a môžu tak vyvolať rôznorodé symptómy, ktoré spolu navonok zdanlivo nesúvisia.** Napadnuté môžu byť sliznice po celej dĺžke tráviaceho traktu, ale aj ostatné sliznice v tele a pohlavné orgány. Aj pokožka môže byť citlivá – najmä u novorodencov a dojčiat, u diabetikov, ľudí s atopickou dermatitídou a u ľudí s obezitou. Podráždenie na koži sa prejaví po poranení alebo zaparení. Najčastejšie sa vyskytujúca kvasinka v ľudskom organizme je **Candida albicans.** Odtiaľ pochádza aj často používané pomenovanie pri jej premnožení – kandidóza. Jednodruhová infekcia kvasinkou Candida albicans sa vyskytuje zriedkavo a väčšinou ide o zmiešané zápaly s prítomnosťou rôznych druhov baktérií a kvasiniek.

Bežne sú kvasinky prirodzenou súčasťou nášho organizmu, žijú s nami vo vzájomnej symbióze. Osídľujú sliznice dýchacieho a tráviaceho traktu, vyskytujú sa na pokožke, sú súčasťou zdravého vaginálneho ekosystému a za normálnych okolností nevyvolávajú žiadne problémy.

Laktobacily a prirodzene kyslé pH (4,5) im bránia pred hlbším vniknutím do pošvy.

ČO SÚ VYVOLÁVAJÚCE PODNETY?

Rovnováhu vaginálnej mikroflóry najčastejšie ničí užívanie širokospektrálnych antibiotík alebo vysoká hladina estrogénov – **hormonálne výkyvy počas tehotenstva či v období menopauzy, ako aj užívanie hormonálnej antikoncepcie.** Estrogény zvyšujú obsah glykogénu v pošvovej sliznici, čím sa ničí rovnovážne kyslé prostredie pošvy (s tým súvisí aj negatívny vplyv vysokosacharidovej stravy). K celkovému oslabeniu imunity s negatívnym dopadom na vaginálnu sliznicu patria tiež **kortikosteroidy, nesteroidné antireumatiká, antihistaminiká, imunosupresíva aj chemoterapeutiká, tiež dlhodobejší stres, či nesprávna životospráva – nedostatok živín, alebo vysokosacharidová strava.** K celkovému oslabeniu organizmu s následným poklesom jej obranyschopnosti prispieva aj nadmerná fyzická záťaž, podchladenie alebo aj rozsiahle operácie (najmä brušnej dutiny). Ďalšími možnými spúšťačmi premnoženia kvasiniek v tele sú ochorenia endokrinného systému (hlavne štítnej žľazy), diabetes, obezita, anémia, alergie, autoimunitné či onkologické ochorenia. Zvýšený výskyt tohoto ochorenia v mladej generácii možno pripísať **promiskuitnému spôsobu života,** uprednostňovaniu tesného nepriedušného oblečenia a **nesprávnym hygienickým návykom** (nadmerná hygiena intímnych partií, nevhodná očista po stolici, pobyt v chlórovanej a teplej vode, používanie dráždivých saponátov a kozmetických prípravkov, parfumovaného a bieleného toaletného papiera, hygienických vložiek i tampónov). Takisto sa na ňom podieľajú aj **alkohol a drogy.** V pozadí vaginálnej mykózy žien žijúcich v dlhodobých vzťahoch môžu byť aj rôzne **psychické príčiny,** ktoré Miroslav Hrabica v knihe Co nám tělo říká charakterizuje takto: „**trvalejšia nespokojnosť s partnerom,** žena vo vzťahu často plní len to, čo chce muž a po čom ona netúži, od muža nedostáva toľko duševnej lásky, koľko pre spokojný život potrebuje, preto ani toľko netúži po jej fyzickom napĺňaní".

NA STOPE PÁCHATEĽA

Pri podozrení a prvých príznakoch si môžete urobiť tzv. domáci kandidový test. Počuli ste už o pľuvacom teste? Treba ho urobiť hneď ráno keď vstanete, ešte predtým, ako sa umyjete, napijete alebo naraňajkujete. Neumývajte si ani zuby, kým nespravíte jednoduchý test na kandidu:



Nalejte do trojdecového skleneného priesvitného pohára 2,5 dl destilovanej vody. Jazykom pozbierajte sliny z úst. Nazbieranú slinu opatrne vypľujte do pohára s destilovanou vodou. Potom v priebehu 15 minút sledujte, čo sa deje so slinou v pohári.

Podľa pľuvacieho testu na Candidu albicans máte prebytok kvasiniek v tele ak:

- slina pláva na vode a objavujú sa tenké pramene visiace pod ňou
- slina pláva ku dnu a pritom voda je zakalená
- slina pláva k stredu pohára a zostane tam

Ak prebytok kvasiniek nemáte, slina sa rozplynie v pohári bez toho, aby zakalila vodu. Ak však dopadne váš pľuvací test pozitívne, kultivácia so správnou diagnostikou patrí výhradne do rúk lekára! Následná cielená terapia pomôže zvládnuť akútny stav so sprievodnými subjektívnymi ťažkosťami. Nevhodne zvolená liečba alebo nedodržanie jej dĺžky môžu viesť k nepríjemným chronickým zápalom.

VÍŤAZNÉ ŤAŽENIE?

Pri občasnom výskyte ochorenia stačia na preliečenie iba **lokálne prípravky na pokožku a sliznicu** (vo forme vaginálnych čapíkov, krému či výplachu), ktoré redukujú počet kvasiniek a iných patogénov a zároveň zvýšia počet laktobacilov a udržia optimálne pH. Vážnejšie je recidivujúce ochorenie (niekoľkokrát počas roka), pri ktorom treba okrem lokálnej a celkovej antimykotickej terapie pristúpiť aj k systémovým opatreniam. Liečbu by mal pri prejavoch infekcie podstúpiť aj sexuálny partner. Počas celej terapie sa odporúča pohlavná zdržanlivosť. Prospešné je pátrať po príčine ochorenia a vylúčiť známe vyvolávajúce podnety.



ĎALŠIE POSILY

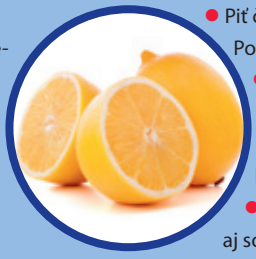
Princíp podpornej liečby kandidózy pozostáva z redukovania počtov samotnej kvasinky a zároveň z podpory imunitného systému – **základom je úprava životosprávy.** V prvej tabuľke sú uvedené potraviny, ktoré znižujú imunitu alebo podporujú rozmnožovanie kvasiniek – tie treba v jedálničku striktne obmedziť (najmä v akútnej fáze výskytu ochorenia). Ako vidieť, významne sú tu zastúpené sacharidové jedlá, predstavujúce živnú pôdu pre kvasinky. Druhá tabuľka obsahuje potraviny podporujúce imunitný systém a súčasne potláčajúce množenie kvasinkových buniek.

Takáto **protikandidová kúra trvá približne 3-6 mesiacov** a aj po jej ukončení treba odporúčania zohľadňovať v každodennom jedálničku. Mimochodom – ak dodržiavate diétu s nechuťou, alebo s odporom, vo väčšine prípadov nebýva úspešná! Je preto dôležité, aby ste sa na tento proces pozitívne naladili s vedomím, že vám môže skutočne prospieť. Okrem úpravy životosprávy a medikamentóznej terapie akútneho stavu môžete zaviesť do každodenného života opatrenia, ktorých cieľom je z dlhodobého hľadiska znížiť množstvo opakovaných vzplanutí ochorenia alebo sa im úplne vyhnúť.

OPATRENIA PROTI VZNIKU KANDIDY:



- Ráno očistiť povlak na jazyku.
- Denne dezinfikovať zubnú kefku v slanej vode (na 1dcl vody pripadne 1čajová lyžička soli) a 1x mesačne ju meniť.
- Používať spodnú bielizeň iba z čistej bavlny, bez syntetických prímesí, najlepšie v bio kvalite. Intímna bielizeň prichádza do styku s citlivou sliznicou intímnych partií takmer nepretržite. Jej výberu treba venovať zvýšenú pozornosť.
- Vyhýbať sa tesnému a nylonovému oblečeniu (aj pančuchovým nohaviciam) – pokožka pod nimi nedýcha, zvyšuje sa teplota a vlhkosť v intímnej oblasti, čím sa vytvára vhodné prostredie pre množenie kvasiniek.
- Prať oblečenie pri minimálne 40°C s použitím ekologických pracích prostriedkov určených na citlivú pokožku, bez pridania aviváže a bielenia. Prípadné výraznejšie znečistenie predprať žlčovým mydlom. Následne prádlo vyžehliť.
- Počas menštruácie používať prateľné hygienické vložky z biobavlny a nebielené, alebo menštruačný kalíštek. V akútnom stave uprednostniť liečivé aniónové vložky alebo probiotické tampóny.
- Uprednostniť spanie "dole bez".
- Vyhýbať sa nadmernej hygiene, dlhšiemu pobytu v teplej a chlórovanej vode (dôkladne sa potom opláchnuť).
- Na intímnu hygienu používať čistú vodu, prírodné rastlinné mydlo, alebo prírodnú kozmetiku (vyrobenú z rastlinných základov) určenú na danú oblasť.
- Nepoužívať žiadne prísady do kúpeľa, ani pošvové dezodoranty.





- Vyhýbať sa plesniam v životnom prostredí – doma aj v práci (vlhké prostredie, kúpeľne, klimatizácie).
- Nepoužívať krémy na holenie a prípravky po holení.
- Neaplikovať piercing a tetovanie na intímne partie.
- Nepoužívať výplach pošvy ako súčasť prevencie, pretože narúša prirodzené pošvové prostredie a vyplavujú sa s ním aj prospešné mikroorganizmy.
- Piť čistú vodu, prípadne s prídavkom citrónu. Pomáha pri vyplavovaní toxínov.
- Striedavo zaradiť čaje z lapacha, nechtíka, huby maitake, kapucínky, echinacey a zázvoru. Ochutiť ich pridaním škorice alebo klinčeka.
- Do stravy zaradiť kokosový olej a ľanový olej aj so semienkami.
- Zaradiť do stravy viac vlákniny (surová zelenina) ako prirodzenú pomoc pri čistení čreva, alebo užívať vlákninu spolu s probiotikami (laktobacily).
- Preventívne na ozdravenie a detoxikáciu organizmu zaradiť hydroterapiu – derivačný kúpeľ (osviežovanie pohlavia studenou vodou a jemným trením pomocou kúska látky).



V AKÚTNEJ FÁZE OCHORENIA:

Dôležité je **zvýšiť príjem probiotík** (laktobacily) na 3x denne, pridať výťažok z cesnaku (Kyolic), **výťažok z grepových jadierok, oreganový olej,** prípadne koloidné striebro (lokálne aj celkovo) a **homeopatikum Candida albicans** (po konzultácii s homeopatom podľa príznakov zvoliť prípadne aj ďalšie homeopatiká). Aplikovať klystír – výplach čriev, ktorý pomáha rýchlejšie odstrániť zhluky kvasiniek, ich odumreté časti a aj ich toxíny.

PRI CHRONICKÝCH PROBLÉMOCH:

Efektívna je **enzýmová terapia,** ktorú treba podľa potreby nasadiť raz alebo dva razy ročne (wobenzym, serrapeptáza) na 8-10 týždňov.

Vaginálna mykóza nie je priamo nebezpečná, ale dokáže ženám poriadne strpčiť život. Neliečená mykóza zvyčajne prechádza do chronického štádia a vlny jej recidívy sa objavujú súbežne s výskytom **výraznejšej stresovej záťaže, nadmernej fyzickej aktivity či prepuknutím iného ochorenia** napr. infekčného. Z dlhodobého hľadiska má negatívny vplyv aj na ostatné orgány a celkové fungovanie organizmu, keďže podmieňuje celý rad ďalších ochorení.

Dostať pod kontrolu túto nepríjemnú "spolubývajúcu" vyžaduje paralelný systematický záťah na viacerých frontoch, vrátane dlhodobej zmeny životosprávy a úpravy jedálnička. Len tak budeme v predstihu pred neželanými dobyvateľmi, ktorí nám nenápadne oslabujú náš imunitný systém... •

AKO MÔŽEME POTRAVINAMI BOJOVAŤ PROTI MYKÓZE?

OBMEDZTE TIETO POTRAVINY:	1
tuky	živočíšne nasýtené tuky, stužený rastlinný tuk, kukuričný a arašidový olej
sacharidy	cukor (biely, hnedý, trstinový, práškový, kryštálový, hroznový, repný, ovocný -fruktóza), med, sladkosti, sladené nealko nápoje, ovocné šťavy, džúsy, alkohol, džemy, puding, sirup, cukrovinky
obilniny	biela múka a výrobky z bielej múky, kysnuté pečivo, chlieb, biela ryža, pšeno, pohánka, kukurica, ovos, jačmeň, pšenica, koláče, sušienky, cestoviny, musli
zelenina a ovocie	zemiaky, huby, fazuľa, zelený hrášok, topinambury, sladká kukurica, tekvica, banán, hrozno, mandarinka, broskyňa, sladké, sušené a konzervované ovocie, zaváraniny, nakladaná zelenina
mliečne	tavené, plesnivé a zrejúce syry, kyslá smotana, mlieko (kvôli obsahu laktózy)
živočíšne	mäso a mäsové výrobky, ktoré obsahujú rastové hormóny a antibiotiká, bravčové mäso, údeniny, mäsový vývar, šunka
iné	potraviny a prípravky s droždím a kvasnicami (chlieb, pečivo, droždie, pivo), sójová omáčka, ocot, majonéza, horčica, kečup, umelé sladidlá, farbivá, konzervačné látky, instantné kakao, akékoľvek konzervované alebo instantné jedlo, kofeín, vyššie dávky syntetického vitamínu C

ZARAĎTE TIETO POTRAVINY:	2
tuky	rastlinné oleje za studena lisované, kokosový olej, maslo, rastlinné "mlieka" z orechov a olejnatých semien, nesolené a nepražené orechy (vlašské, mandle, kešu, lieskové, kokosové) a olejnaté semená (naturálne, nabobtnané alebo naklíčené sezamové, slnečnicové, tekvicové, makové)
obilniny	zrná, vločky, naturálna ryža, nekysnuté celozrnné výrobky, cestoviny obmedzene (celozrnné, špaldové, pohánkové, mungové, grahamové, kukuričné), pšeno, naturálne ovsené vločky, múka obmedzene (kukuričná, žaluďová, celozrnná špaldová, ražná, pšenová, amarantová, pohánková, hrachová), krehké kukuričné a ryžové chlebíky
zelenina	čerstvá alebo jemne podusená najlepšie sezónna zelenina, brokolica, buľvový fenikel, kapustovitá zelenina (ružičkový, kučeravý a hlávkový kel, kapusta, čínska kapusta, kvaka), rímsky šalát, cesnak, cibuľa, pór, čakanka, kaleráb, cvikla, stonkový zeler, cuketa, artičoky, čierny koreň, mrkva, uhorky, paprika, paradajky, reďkovka, špenát, zemiaky (obmedzene), prirodzene kvasená zelenina, avokádo, strukoviny s mierou (fazuľa, šošovica, hrach, cícer, bôb, azuki, sója, mungo), špargľa, čakankové puky, karotka, baklažán, listový šalát, mangold, uhorka, olivy, polníček, zeleninové šťavy
ovocie	ovocie v malom množstve, slivky, brusnice, ananás, egreš, citrón, grapefruit, kivi, ríbezle, jahody, černice, čučoriedky, ostružiny, bobuľovité ovocie, višne, kyslé hrušky, kyslé jablká, avokádo
korenie	naklíčené semená (horčica, alfalfa, reďkovka, žerucha, zeler), čerstvé alebo
bylinky	sušené zelené vňate (petržlen, pažítka, zeler), púpava, žihľava, horčicové listy, oregano, šalvia, škorica, chren, zázvor, aníz, kajanská paprika, kardamón, klinčeky, tymián, kurkuma, štipľavá paprika, vodnica, rímska rasca, rukola, čierne korenie, majoránka, vanilka
mliečne	mliečne výrobky obmedzene (prírodný biely jogurt, kefír, mozzarella, ricotta, cmar, žervé, kozí jogurt, kyslá smotana)
živočíšne	bio biele mäso v malom množstve (kuracie, králičie, morčacie), ryby (uprednostniť morské pred sladkovodnými), bio vajcia
iné	nepasterizovaný jablčný ocot



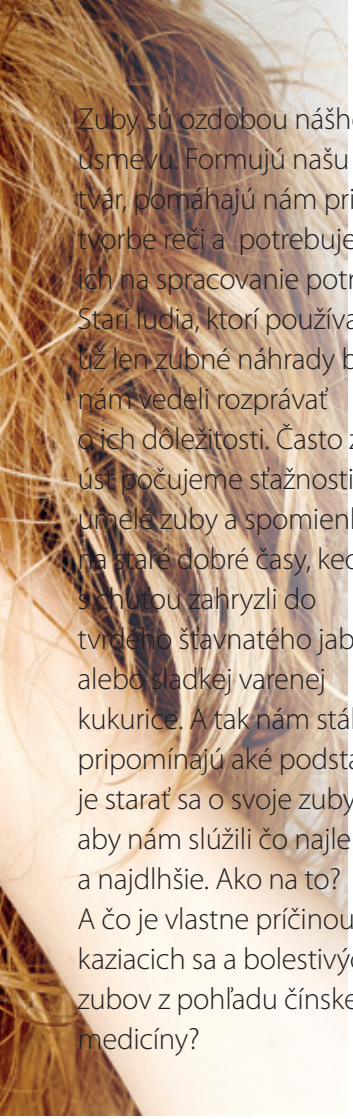
Všetko o zuboch

podľa čínskej medicíny

text_ Anka Kanovská
foto_ Shutterstock



Mliečny chrup bábätiek sa začína vyvíjať v 4-7 mesiaci života, ale jeho základy sú pevne stanovené už v maternici. Mliečnych zubov je spolu 20 a vychádzajú postupne pričom ako prvé väčšinou vyskočia predné dolné rezáky nasledované hornými. Mnohí z nás majú ešte v živej pamäti aké ťažkosti môžu byť spojené s prerezávaním zúbkov u malých detí. Nočné plakanie, hnačka, nervozita – toto všetko nám však vynahradí krásny detský úsmev plný malých bielych perličiek. Zuby mliečneho chrupu sú menšie, majú



Zuby sú ozdobou nášho úsmevu. Formujú našu tvár, pomáhajú nám pri tvorbe reči a potrebujeme ich na spracovanie potravy. Starí ľudia, ktorí používajú už len zubné náhrady by nám vedeli rozprávať o ich dôležitosti. Často z ich úst počujeme sťažnosti na umelé zuby a spomienky na staré dobré časy, keď si s chuťou zahryzli do tvrdého šťavnatého jablka alebo sladkej varenej kukurice. A tak nám stále pripomínajú aké podstatné je starať sa o svoje zuby, aby nám slúžili čo najlepšie a najdlhšie. Ako na to? A čo je vlastne príčinou kaziacich sa a bolestivých zubov z pohľadu čínskej medicíny?

tenšie korene a všetky sa ukážu postupne do tretieho roka. Mliečne sa nazývajú preto, že práve v tomto období sú deti kojené materským mliekom. V 6 – 7 roku života ich nahradí stály pevný chrup. Trvalých zubov je celkom 32. Vyrastajú však postupne od 6 do 15 rokov, pričom stoličky, najmä zuby múdrosti, sa objavujú neskôr. Sú väčšie, pevnejšie, majú silnejšie korene spojené v krčku, na ktorom je korunka. Vo vnútri zubu je dutina plná drene, nervov, ciev, väziva. Povrch tvorí zubovina a sklovina, ktorá je najtvrdšou časťou v ľudskom tele.

ZA ZUBY SÚ ZODPOVEDNÉ OBLIČKY

V živote sa stretávame s mnohými ochoreniami zubov. Najčastejším je zubný kaz, potom paradentóza, černenie či mäknutie zubov, bolestivosť, škrípanie zubov, alebo ich uvoľňovanie. **Podľa tradičnej čínskej medicíny súvisia ochorenia zubov a ústnej dutiny najmä so správnym fungovaním obličiek a žalúdka, ale v niektorých prípadoch môžu mať vzťah aj k pečeni a srdcu, ale aj celkovej telesnej energii a krvi.** Nezabúdajme na to, že cez ústnu dutinu a zuby prechádzajú všetky akupunktúrne dráhy, čím vzniká súvislosť medzi orgánmi tela a jednotlivými zubami. Napríklad naše zuby múdrosti sú spojené so srdcom a jeho párovým orgánom tenkým črevom, centrálnym nervovým systémom a jazykom. Michèle Caffin, francúzska zubná lekárka a liečiteľka, napísala o zuboch milú malú knižku, kde sa zaoberá somatotopiou, teda typológiou podľa zubov. Zuby múdrosti tu napríklad priraďuje k nášmu vzťahu k materiálnemu a duchovnému svetu. Ak ich nemáme, buď neveríme v mystiku alebo ju vo svojom živote neuplatňujeme...

Zuby môžeme prirovnať ku kostiam, ktoré takisto patria pod orgánový systém obličiek. **Ak obličky nemajú dostatok energie na svoju prácu, alebo nie sú dostatočne vyživované krvou a tekutinami, môžu privodiť bolesti zubov, ich uvoľňovanie alebo celkovú slabosť a citlivosť.** Príčinou nerovnováhy v obličkách môže byť celková konštitučná slabosť, vysoký vek, časté ochorenia, vrodená predispozícia alebo nesprávny životný štýl (málo odpočinku, priveľa sexuálnej aktivity, nadmerné státie napr. v práci a podobne). Horúčosť alebo nadmerný oheň v obličkách, ktorým vládne element vody, často zapríčiňuje chorobné černenie zubov. Vysušovanie telesných tekutín často spôsobujú dlhotrvajúce ochorenia horúceho typu (horúčky, zápaly, diabetes...).

ÚSTA SÚVISIA SO ŽALÚDKOM

Ústa sú vstupnou bránou všetkých potravín a nápojov, ktoré každý deň konzumujeme. Tie postupujú ďalej dolu do žalúdka. Keď žalúdok nesprávne funguje môže sa to spätne prejaviť na problémoch v ústnej dutine. **Horúčosť žalúdka je častou príčinou bolestí zubov, hýbania sa zubov, paradentózy, atrofie a bolestivých, napuchnutých alebo krvácavých ďasien.** Kde sa berie táto horúčosť? Vyvolávajú ju **zlé stravovacie návyky vo forme bieleho cukru, bielej múky, stužených rastlinných tukov a mliečnych výrobkov.** Takzvaná kombinácia "buchta" – biele sladké pečivo s maslom a marmeládou (biela múka + biely cukor + rastlinný tuk)



– ktorá sa často ponúka deťom na raňajky, môže zapríčiniť okamžitú **bolesť zubov a navyše celodennú únavu.** Takáto životospráva má za následok aj **zubný kaz.** Ak už sa objaví a spôsobuje nám bolesť, pomôže **esenciálny olej z klinčeka.** Má dezinfekčné, protizápalové a znecitlivujúce účinky. Je mierne pikantný a **výborne zaberá nielen na akútnu bolesť ale aj na liečbu kazu.**

ŠKRÍPANIE ZUBOV?

Túto nepríjemnú nočnú záležitosť má taktiež na svedomí žalúdok – predovšetkým **stagnácia potravy.** To môže následne spôsobiť odlamovanie kúskov zubov alebo príliš obrúsené hrany, ktoré slúžia na spracovanie jedla. Bruxizmus, ako sa škrípanie odborne nazýva, môže byť však spôsobený aj **nadmerným ohňom srdca, nedostatkom energie a krvi alebo parazitmi v črevách.** Veľkú rolu tu hrá tiež **psychika a stres,** ktoré môžu zapríčiniť zvýšenú aktivitu žuvacieho svalu. Škrípanie ohrozuje nielen náš chrup, ale aj svaly a kĺby v ústach.
V tomto prípade by sme mali byť opatrní s množstvom stravy, prehodnotiť jedálniček a zamerať sa hlavne na ľahšie stráviteľné a výživné potraviny –ryža, pšeno a iné obilniny, strukoviny, tepelne spravovaná zelenina a ovocie. Takouto stravou zároveň doplníme organizmu energiu, vyživíme krv a podporíme dobré trávenie. Ak je zaťažená psychika a nevieme sa cez niečo "prehrýzť", mali by sme sa naučiť **vyjadriť svoje city, snažiť sa realizovať svoje sny a túžby a vyriešiť si dlhotrvajúce spory.** Pomôžeme tým nielen našej duši a srdcu, ale napodiv aj zubom.

BOLESŤ A PRIEVAN

Prievan je častým dôvodov bolestí – najmä pri citlivých zuboch. Vtedy máme pocit, že nás bolí niekoľko zubov naraz a máme chuť dať si ich všetky vytrhnúť,



len aby tá bolesť čo najskôr ustúpila. Tu pomôže **teplo a akupresúra bodov na tvári a na hlave.** Je dobré natrieť si tvár zohrievajúcou mastičkou alebo si ju poriadne zabaliť do teplého šálu. Pomôžu aj **výplachy zo šalvie lekárskej alebo kvapky obsahujúce grapefruitovú silicu** (min. 33 % podiel silice).

VZÁCNE KAMENE AKO POMOC

Keďže zmena stravovania a životného štýlu nie je jednoduchý a krátky proces, prirodzenou rýchlou pomocou pri bolestiach môže byť aj liečba pomocou vzácnych kameňov. Každý kameň, ktorý sa chystáme použiť, by mal byť vyčis-



tený v slanom roztoku a pod tečúcou studenou vodou. Tvarovo by mal byť menši, oblý a jemne vypracovaný do podoby približujúcej sa oválu. Môžeme ho použiť na vonkajšie masírovanie v oblasti bolesti, alebo si ho vložiť do úst a pomaly premieľať. **Na všetky ochorenia ďasien výborne pôsobí gagát, jantár a rodonit. Jantár sám osebe pomáha pri akejkoľvek bolesti na tele** a predchádza jej ďalšiemu vzniku a šíreniu. Všeobecne **na ochorenia zubov od černenia, mäknutia až po zubný kaz môžeme použiť apatit,** ktorý podporuje zdravie nášho chrupu. **Pri škrípaní zubov výborne zaberá gagát,** ktorý uvoľňuje našu psychiku a napätie. **Kunzit, sugilit a magnezit zmierňujú napätie vo všetkých svaloch po celom tele, aj čeľustných.** Na bolesti zo zubného kazu sa osvedčili už spomenuté kamene kunzit a sugilit. **Pri zápaloch zubov dodá úľavu fialový jadeit.** Ktorýkoľvek zo spomenutých prírodných kameňov si možete **priložiť priamo na postihnuté bolestivé miesto zvonku i zvnútra.** Položte ho priamo na zub alebo len tak prevaľujte v ústach.

VITAMÍNY

Nezabúdajme ani na pravidelný prísun vitamínov a minerálov, ktoré sú dôležité nielen v rannom veku pre rast zubov, ale aj neskôr pre ich správnu skladbu, pevnosť a odolnosť. **Prvoradými sú vitamín D, ktorý je neodmysliteľný pri vstrebávaní vápnika, ďalej samotný vápnik, fosfor, horčík, flór, molybdén, mangán, kremík.** Snažme sa ich však konzumovať v organickej forme t.j. prirodzenou cestou – stravou. Všetky vymenované minerály sa nachádzajú **v orieškoch, obilninách, strukovinách, zelenine a ovocí.** Vitamín D sa nachádza aj v rybách a tiež ho môžeme "nachytať" vonku na slniečku. Vynikajúcim zdrojom vápnika sú **vaječné škrupinky,** ktoré si môžeme doma vyvariť, usušiť a zomlieť.



Takto spracovaný prášok je zaručenou organickou zásobárňou tohto minerálu a jeho užívanie posilní naše kosti a zuby. Skúste aj **makový olej lisovaný za studena,** ktorý je tiež plný prirodzeného kalcia. Pozor na nadmerné užívanie anorganických prípravkov, teda vitamínov v tabletkách, pretože môžu zapríčiniť ukladanie nadbytočného množstva minerálov do kostí a kĺbov a spôsobiť tým vážnejšie ochorenia. To isté platí pre minerálne vody s vysokým obsahom minerálov a stopových prvkov. Ideálnym pomocníkom na doplnenie organických, teda prirodzených minerálov do nášho tela sú **minerály v koloidnej forme.** Nie sú vyrobené chemickou cestou, ale sú získané z prírody a náš organizmus ich dokáže oveľa lepšie vstrebať, spracovať a využiť.

ČO NEVIETE O ZUBNEJ HYGIENE?

V boji proti všetkým zubným neduhom treba dbať na **pravidelné čistenie, správnu mäkkosť kefky a periodické návštevy zubného lekára, vrátane prevencie a zubnej hygieny.** Každú zubnú výplň však dôkladne prekonzultujte so svojím lekárom. V dnešnej dobe sa stále menej používa amalgám vzhľadom na obsah ťažkých kovov najmä ortuti. Na plomby sa však doteraz nenašlo ideálne riešenie – **akákoľvek plomba je pre náš organizmus cudzia.** Preto sa odporúča pri každej návšteve zubného lekára (pred návštevou i po nej) užívať **sladkovodnú morskú riasu,** alebo **hubu reishi** ktorá z tela vyplavuje cudzie látky kovy. Obidve dostať vo forme prírodných tabliet. Ideálnym **ochrancom pred zubným kazom je sladká bylina Stévia rebaudiana,** lebo reguluje baktérie v ústnej dutine. Zároveň si ňou osladíme nápoj bez nadmerných kalórií. Predáva sa aj vo forme sladidla, aj ako ústna voda. Pozor aj na fluór, ktorý je umelo pridávaný do zubných pást. V poslednej dobe je okolo fluóru veľká diskusia, pretože môže nepriaznivo ovplyvňovať nervový systém. **Lepšie urobíte, ak si kúpite pastu s obsahom morskej soli a byliniek a fluór si prirodzenou cestou doplníte napr. pitím zeleného čaju,** v ktorom je ho najviac. Keď pridáte aj pravidelnú dávku zeleniny a ovocia, máte to zaručené.

Ako však vidíme z predchádzajúcich riadkov, nielen zubná hygiena je dôležitým faktorom pre zdravie našich zubov. Veľký vplyv majú najmä naše stravovacie návyky, životný štýl a relax. A tak prehodnoťme naše zvyky a snažme sa o to, aby naše zuby boli skutočne zdravé a krásne – ako biele perly. •

Skúste to sami!

Domáca prírodná kozmetika

Zamýšľali ste sa už niekedy nad tým, ktorý orgán tela je najväčší? Môže to znieť zvláštne, ale je ním naša koža. Chráni celé naše telo pred nečistotami a nežiaducimi látkami ,ktoré na nás číhajú vonku. Často na to zabúdame a netušíme aká je dôležitá. Stačí si však len uvedomiť, že všetko čo prijímame cez kožu, ide automaticky do nášho tela... Prirodzene dbáme na to, čo jeme, ale kedy sa zamýšľame nad tým čo dávame "zjesť" svojej pokožke?



text_ Hana Hegyiová
foto_ Shutterstock

V starostlivosti o kožu by malo platiť jedno jediné pravidlo: Nedám pleti nič, čo neviem sám zjesť. Ak sa toho budeme držať, tak nielen naša pleť, ale aj naše telo nám bude vďačné a sami po čase spozorujeme pozitívne výsledky. Chcete vedieť čo z vašej kuchyne by ste vedeli použiť pre svoju kožu a pleť? Tu je pár osvedčených prípravkov z domácej prírodnej kozmetiky.



Čistiaca pľetová maska

Táto maska je veľmi ľahká na prípravu a **každú z jej ingrediencií nájdeme v kuchyni.** Jej efekt je jednoznačný. **Dokonale rozžiari vašu pleť!**

INGREDIENCIE:

1 čl medu (najlepšie v bio kvalite), 1 čl jedlej sódy (ak máte pleť citlivejšiu, stačí aj 1/2 čl), 1/2 čl škorice, 1/2 čl kurkumy

POSTUP:

Všetky ingrediencie spolu premiešame na hustú kašičku a nanesieme na pleť. Necháme pôsobiť 15 minút, následne jemne umyjeme a vysušíme pleť uterákom. Po maske môžeme pleť natrieť kokosovým alebo mandľovým olejom, čím udržíme pleť hydratovanú. Používať ju môžete aj 3 razy do týždňa.

ČO SME POUŽILI?

MED

Med má antibakteriálne účinky a výdatne vyživuje pokožku. Taktiež hojí ranky a jazvičky. Hodí sa na všetky typy pleti a udržuje správnu hydratáciu pokožky.

Tip: med s kryštálikmi skvelo nahradí peeling a odstraňuje odumreté bunky

ŠKORICA

Škorica spevňuje kožu a vyhladzuje vrásky. Stará sa o vitalitu pleti a čistí ju od škodlivín a čiernych bodiek – uhrov.

JEDLÁ SÓDA

Jedlá sóda sa už od nepamäti používa v domácnostiach ako čistidlo. Dá sa však vynikajúco využiť aj v domácej kozmetike. Dlhodobé používanie sódy udržuje pleť zdravú, čistú a mladistvú. Vďaka nej sa nebudú vytvárať na pokožke suché miesta.

KURKUMA

Kurkuma vyživuje pleť a udržuje jej elastickosť. Používa sa pri ekzémoch, pri akné, ale aj na na pehy. Udržuje pleť hydratovanú.

Hydratačná anti-aging bomba

Suchá pleť je častým problémom žien, najmä v zimných mesiacoch alebo pri veľkých teplotných zmenách. So suchou pleťou vieme bojovať pomocou masiek či rôznych olejov. Po hydratačnej maske uvidíme takmer okamžité **vyhladenie drobných vrások** a taktiež sa dostaví aj **pocit jemnej pokožky a dokonalej hydratácie**. Masku je skvelé použiť pred tým, ako sa chystáme na večierok, pretože našu pleť krásne rozžiari a udržuje ju hebkú na dotyk.

INGREDIENCIE:

1 avokádo, 2 čl medu. 2 pl vločiek, 3 pl nepraženého "raw" kakaa, 1 pl uvareného zeleného čaju (prípadne Matcha čaju)

POSTUP:

Avokádo, med a kakao pomixujeme dokopy, vložíme do misky a do rozmixovanej hmoty pridáme vločky. Zelený čaj primiešavame nakoniec, aby nám z hmoty vznikla pasta, ktorá sa dobre nanáša. Masku necháme pôsobiť najmenej 15 minút, následne pleť umyjeme, vysušíme a natrieme prírodným olejom.

ČO SME POUŽILI?

AVOKÁDO

Veľa prípravkov proti starnutiu využíva predovšetkým avokádový olej pre jeho omladzujúce schopnosti, ktoré vytvárajú svieži a žiariaci vzhľad pleti. Avokádo je taktiež bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ktoré pôsobia protizápalovo. Avokádo zvyšuje elasticitu kože a vďaka svojim olejom pokožku ideálne hydratuje.

KAKAO

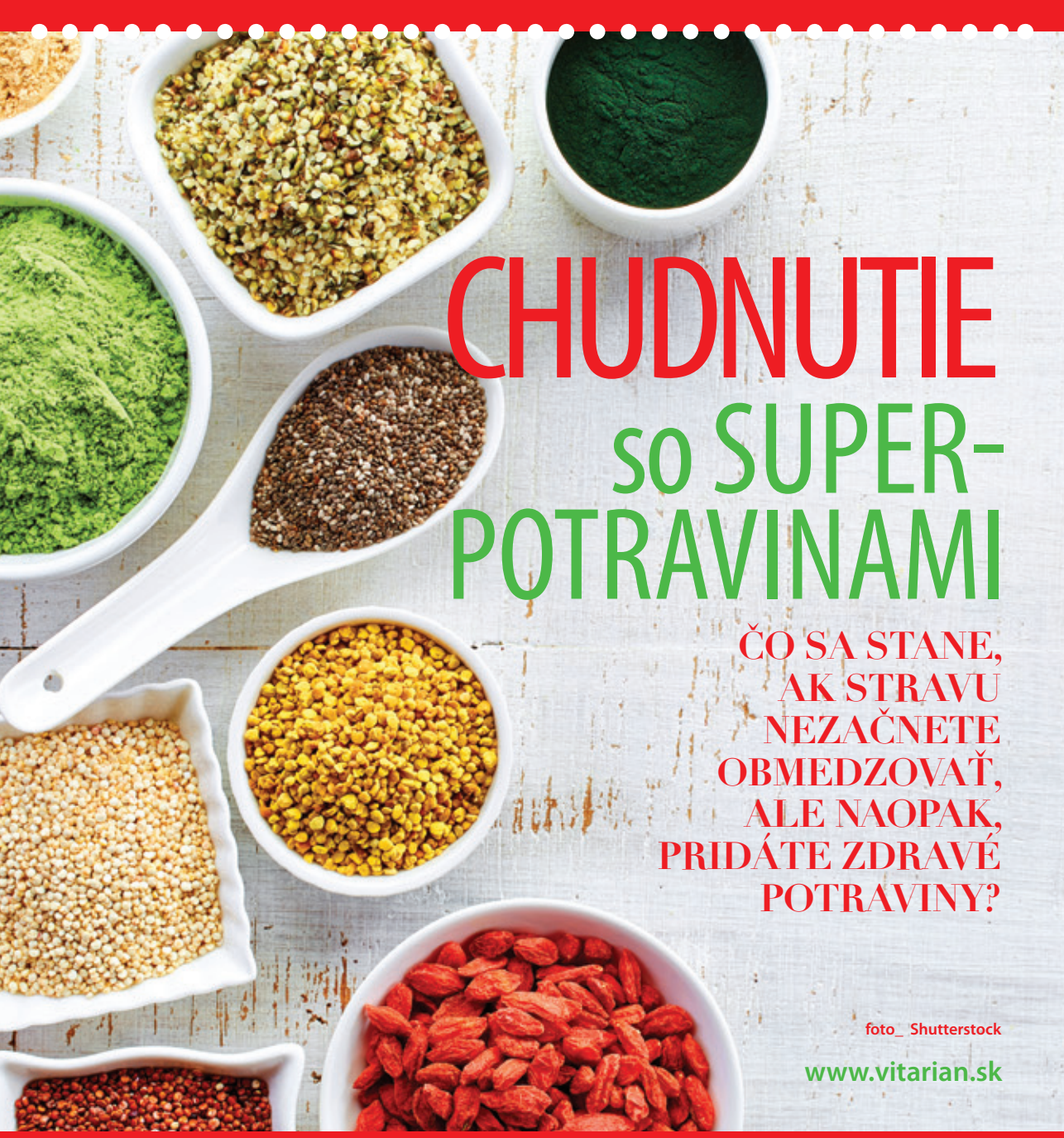
Kakao patrí medzi najvýživnejšie potraviny na planéte. Už starí Mayovia a Aztékovia nazývali kakao aj "jedlom bohov". Raw kakao vo svojej najčistejšej podobe má najvyššie množstvo antioxidantov, ktoré bojujú proti predčasnému starnutiu či rakovine. Okrem toho obsahuje zložky, ktoré regulujú náladu, zvyšujú libido a zanechávajú v nás pokojný a uvoľnený pocit. Vďaka kakau bude naša pleť žiarivá, mladistvá a plná živín.

ZELENÝ ČAJ

Zelený čaj je známy ako silný antioxidant a v Japonsku je považovaný za tajomstvo dlhovekosti a zdravia. Aplikácia priamo na pokožku má rovnako silný účinok.

OVSENÉ VLOČKY

Ovsené vločky pomáhajú prirodzene odstrániť odumreté kožné bunky a zanechávajú pleť jemnú a hebkú. Ovos je dobrým zdrojom mnohých živín, vrátane vitamínu E, zinku, selénu, medi, železa, mangánu či horčíka. Ovsené vločky sú známe aj pre svoje účinky pri liečbe dermatitídy či ekzému.



CHUDNUTIE so SUPER-POTRAVINAMI

ČO SA STANE, AK STRAVU NEZAČNETE OBMEDZOVAŤ, ALE NAOPAK, PRIDÁTE ZDRAVÉ POTRAVINY?

foto_ Shutterstock

www.vitarian.sk

TAKMER KAŽDÝ ČLOVEK, ZVYKNUTÝ NA MODERNÚ STRAVU, KONZUMUJE JEDLO S NEDOSTATKOM MINERÁLOV, POTRAVINY STRIEKANÉ PESTICÍDMI, MÄSO ODCHOVANÉ NA ANTIBIOTIKÁCH, HORMONÁLNE UPRAVENÉ MLIEČNE PRODUKTY, RAFINOVANÝ CUKOR A MODIFIKOVANÉ OBILNINY... V NIEKTORÝCH PRÍPADOCH MÔŽE BYŤ TOXICKÁ ZÁŤAŽ PRE ORGANIZMUS ZDRVUJÚCA A MÔŽE ZAPRÍČINIŤ METABOLICKÝ SYNDRÓM OZNAČOVANÝ AKO "SYNDRÓM X".

SYNDRÓM X SPÔSOBUJE NESCHOPNOSŤ SCHUDNÚŤ

Syndróm X často zapríčiňuje neschopnosť schudnúť, **problémy s trávením, pomalý metabolizmus, nefunkčnosť imunitného systému a nedostatok energie**. Prelomiť vplyv Syndrómu X môže **pridávanie organických surových a živých potravín, superpotravín a superbylín do stravy**. Tento proces môže navyše naštartovať chudnutie a získať ideálny zdravotný stav. Keď si začneme do stravy pridávať surové prírodné organické superpotraviny, môže nastať radikálna premena. Aby sme boli schopní zvládať metabolickú premenu, ktorá nastáva prostredníctvom **vnútornej očisty**, je dôležité prechádzať procesom revitalizácie svojím vlastným tempom a zmeny v stravovaní robiť pomaly a postupne.

SME TO, ČO JEME...

Čokoľvek vložíme do svojich úst, ovplyvní to našu myseľ, telo a duševný stav. So superpotravinami sa po prvýkrát v histórii dostávame k experimentovaniu s **ideálnou stravou**. Dostávame možnosť jesť vzácne potraviny a aktivovať naše telo aj dušu. **Celá koncepcia samoliečby sa naozaj točí okolo odstránenia jedov, toxínov, chemikálií a pesticídov z našich tiel, pričom sa navyše zbavujeme prebytočného tuku**. Superpotraviny obsahujú podstatne viac živín ako spracované či chemicky vypestované potraviny. Majú **viac prirodzených minerálov, enzýmov, polysacharidov, proteínu, zdravých tukov a olejov**. Vyšší energetický obsah superpotravín dodáva našim bunkám potrebnú vitalitu na to, aby boli schopné zbavovať sa toxínov, na ktorých vylúčenie im predtým chýbala energia. To je proces detoxikácie.

PREKYSLENIE ORGANIZMU

O acidobázickej rovnováhe a jej vplyve na náš organizmus sa píše čoraz viac vedeckých článkov a kníh. Všeobecne platí, že pri nevhodnej strave sa vnútorné prostredie našich tiel stáva kyslejšie a vytvára tak živnú pôdu pre mikróby a organizmy spôsobujúce ochorenia. **Na zastavenie prekyslenia sú potrebné tri hlavné skupiny potravín: zelené superpotraviny, zelená zelenina a byliny**. Prekyslenie organizmu býva zvyčajne **hlavnou príčinou obezity.** Ak je prostredie nášho tela kyslé, bude zadržiavať nadbytočnú vodu na rozriedenie kyselín. Tiež bude v tukovom tkanive ukladať prebytky kyseliny, čo vedie k celulitíde a priberaniu. Je dôležité si uvedomiť, že počas diét alebo detoxikácie, sa môžu z tukových buniek a tkanív uvoľňovať kyseliny. Ak neprídu do kontaktu s vysoko zásaditými minerálmi vo forme zelených superpotravín, zelenej zeleniny a bylín, potom môžu vzniknúť neželané sprievodné javy detoxikácie ako únava, návaly horúčavy, zmeny nálady, úbytok minerálov z kostí či kazovosť zubov... Jedenie superpotravín, zeleniny a bylín je základom nášho zdravia, vitality a dlhého života bez chorôb.

PRIDÁVANIE SUPERPOTRAVÍN NAMIESTO OBMEDZOVANIA STRAVY

Tradičné stratégie diét z dlhodobého hľadiska nefungujú. V ľudskej povahe je, že nemáme radi, ak sú nám veci odopierané. Namiesto toho by sme sa mali zosúladiť s našou prirodzenou povahou. Čo to znamená? **Pri procese zhadzovania váhy by sme mali namiesto obmedzovania potravín, naopak pridávať potraviny – tie zdravé, ktoré nám zabezpečia dostatok energie**. Takýmto spôsobom sa premena v stravovaní udeje bez námahy. Zdravá strava obohatená superpotravinami je výživná a chutná, navyše nám prináša nový pocit vitality. **Stravovanie sa superpotravinami si vyžaduje len pridávanie nových potravín do jedálnička takým tempom, aké vám vyhovuje**. Ktorákoľvek superpotravina sa môže stať súčasťou stravy akéhokoľvek človeka. Nájdite si tie, ktoré sa vám chutia a zaraďte ich do svojho bežného jedálnička. Vytiahnite mixér a urobte si zo superpotravín úplne nové druhy šejkov a smoothie. Urobte si superpotravinové potešenia a dezerty. Vyrobte si superpotravinové šalátové dressingy. Urobte si zo svojich obľúbených superbylín čaj a rozmixujte ho so superpotravinami. Experimentuje podľa svojej chuti, fantázii sa medze nekladú. **Čím intenzívnejšie zaradíte zdravé surové potraviny do svojej stravy, tým skôr prirodzene stratíte chuť na nezdravé potraviny**. Takto môžete podporiť proces chudnutia a navyše zabezpečíte svojmu telu tú najvýživnejšiu stravu. Váš organizmus sa bude automaticky zbavovať prebytočných tukov, bunky budú prechádzať procesom regenerácie a vy sa budete cítiť čoraz sviežejšie, zdravšie a mladšie. To určite stojí za to, aby ste skúsili začať experimentovať so superpotravinami! •

TOP10 SUPERPOTRAVÍN

podľa **Davida Wolfa** – autora knihy Superfoods

- **GOJI (Kustovnica čínska)**
- **KAKAO**
- **MACA**
- **VČELIE PRODUKTY (med, peľ, propolis a materská kašička)**
- **SPIRULINA (sladkovodná riasa)**
- **AFA (modrozelené riasy)**
- **MORSKÝ FYTOPLANKTÓN**
- **ALOE VERA**
- **KONOPNÉ SEMIAČKA**
- **KOKOSOVÉ ORECHY (tiež všetky kokosové produkty)**

Joga Dýchanie

DYCHOVÉ TECHNIKY A UZÁVERY DYCHU BANDHY



text_ **Katarína Belanová**
foto_ **Shutterstock**

PREČO PRACOVAŤ S DYCHOM?

V joge sa využíva množstvo dychových techník, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od jogovej školy. Zložitejšie dychové techniky je lepšie pridávať postupne po zvládnutí tých základných a až po konzultácii so skúseným jogovým učiteľom.

Na začiatku praxe je najdôležitejšie si **svoj dych uvedomiť a pozorovať**. Predstavíme si niekoľko bezpečných techník práce z dychom, ktoré si môžete pridať do svojej bežnej jogovej zostavy. **Slúžia na zlepšenie kvality dychu, tlaku, upokojenie či skoncentrovanie mysle.**

Koncentrácia na dýchanie

Sadnite si tak, aby chrbtica bola vystretá a cítili ste sa pohodlne. Dýchajte len nosom. Vnímajte ako cítite dych prirodzene, kde vnímate nádych a kde výdych. Sledujte dĺžku nádychu a dĺžku výdychu. Postupne môžete aj počítať v duchu a porovnávať koľko trvá nádych a koľko výdych. Postupne skúšajte trénovaním nádych aj výdych predlžovať. Môžete vnímať **nádych ako aktivačný, ktorý prináša novú energiu a a silu do tela a výdych ako uvoľňujúci, ktorý odplaví všetko nepotrebné z tela preč a vytvorí sa tak priestor pre nový čerstvý nádych.**



PLNÝ JOGOVÝ DYCH

Na zintenzívnie základného pozorovania a zlepšenie dychu sa často využíva plný jogový dych, kde si uvedomujeme základné časti dychu v tele postupne a pozorovaním a cvičením máme možnosť zlepšiť dych tam, kde je oslabnutý či plytký. Pozorovať dych môžeme zo začiatku v ľahu, postupne potom aj v sede, či v stoji. Prikladanie dlaní na jednotlivé časti tela nám pomôže dych ešte lepšie smerovať.

1. časť dychu:

Dolný bránicový dych pozorujeme v oblasti brucha, bokov a krížov. Hlavný dýchací sval je bránica. Dych má vplyv na krvný obeh v dolnej polovici tela, masíruje a podnecuje orgány v brušnej dutine k činnosti a znižuje tlak.

2. časť dychu:

Stredný dych vnímame v oblasti hrudníka,

rebier a medzi lopatkami. Zlepšuje sa okysličovanie organizmu vrátane srdcového svalu, a kapacita pľúc.

3. časť dychu:

Horný dych smeruje pod kľúčne kosti a do oblasti chrbta pri koncoch lopatiek. Zlepšuje krvný obeh v oblasti hlavy a krku.
Spojením všetkých častí dychu do jedného nádychu a výdychu získame kvalitnejší dych, ktorý okysličí, skoncentruje a naštartuje celé telo. Skúste si ho teda dopriať každý deň aspoň niekoľko minút. Ideálne ráno na naštartovanie a okysličenie a večer na uvoľnenie a lepší spánok.



STRIEDAVÝ DYCH

V priebehu dňa sa pomer dychu v jednotlivých nosných dierkach mení tak, že raz dýchame dominantnejšie **pravou nosnou dierkou symbolizujúcou aj slnečnú, teplú, aktivačnú energiu**, alebo **ľavou nosnou dierkou, ktorá prináša mesačnú energiu – je chladivá a utišuje telo i myseľ.**
Na začiatku dychového cvičenia si môžete spraviť malý test. S vytretým chrbtom sa príjemne posaďte a ukazovákik pravej ruky si dajte pod nos tak, aby ste mohli pozorovať, z ktorej nosnej dierky práve cítite väčší prúd vzduchu. Po vykonaní techniky striedavého dychu potom test zopakujte a pozorujte, či sa niečo zmenilo.
Pri samotnej technike striedavého dychu sa **pohodlne posadíme s vystretým chrbtom a necháme ľavú ruku uvoľnenú na kolene. Ukazovák a prostredník pravej ruky položíme na stred medzi obočie a palcom a prstenníkom budeme striedavo zapchávať pravú a ľavú nosnú dierku**.
Začneme zapchaním pravej nosnej dierky a vydýchneme a nadýchneme sa ľavou nosnou dierkou, pokračujeme zapchaním ľavej nosnej dierky a vydýchneme a nadýchneme sa pravou nosnou dierkou. Opakujte cvičenie niekoľkokrát a postupne môžete pridávať počet kôl či minút. **Striedavým dychom sa snažíme dostať do rovnováhy dýchanie cez obe nosné dierky a zároveň ním aktivovať a harmonizovať činnosť pravej a ľavej mozgovej hemisféry**. Pomáha nám dych spomaliť, predĺžiť a skoncentrovať.

ŠUMIVÝ DYCH VÍŤAZA

Tento dych svojím zvukom prehlbuje koncentráciu, pôsobí upokojujúco na psychiku a pomáha lepšie zahriať a tým lepšie očistiť telo.
S technikou tohto dychu sa môžete stretnúť aj ako s variantom koncentrujúceho, zahrievacieho dychu pri dynamickejších formách cvičenia jogových pozícií.
Nádych a výdych je nosom pričom oblasť hrdla a hlasiviek mierne stiahneme a cez tento zúžený priestor brzdíme prúdenie vzduchu. Dnu nám teda vnikne nám zvuk podobný šumeniu. Zvuk pritom vychádza z hrdla nie z nosa. Nosné dierky aj tvár sú uvoľnené. Dýchanie je hlboké, pomalé a postupne sa predlžuje. Ako malú pomôcku pri prvých nácvikoch môžeme použiť predstavu, akoby sme dychom cez otvorené ústa chceli zahmliť zrkadlo a vydali jemnú hlásku „HA". Potom ústa zavrieme a naďalej si predstavujeme tento postup.

UZÁVERY DYCHU – BANDHY

Bandhy sú techniky na uzavretie telových dutín, často nazývané aj **energetické zámky**. Využívajú sa pri rôznych pozíciách a najmä pri špeciálnych dychových technikách. Rozoznávame tri základné energetické zámky:

Krčný zámok (Džalandhára Bandha)

Tento uzáver sa vykonáva so zadržaným dychom po nádychu. Predkloníme hlavu a bradu zasunieme tak, že sa pritlačí na hrudnú kosť. Šiju pritom tlačíme mierne dozadu, akoby sme chceli bradu zasunúť čo najbližšie do hrudnej jamky. Stiahnu sa krčné svaly v oblasti štítnej žľazy. Prítlak však má byť mierny. **Pôsobí sa tak na krčné cievy a nervové zakončenia, aj na zásobovanie mozgu krvou.** Preto treba byť pri tejto technike opatrný. Zároveň sa uvoľňuje zablokovaná energia v hornej časti hrudníka. Podobný zámok sa vytvára prirodzene aj pri jogových pozíciách pluhu či sviečky.

Koreňový zámok (Mula Bandha)

Pri tomto uzávere sa snažíme ťahať stred panvového dna akoby nahor do brušnej dutiny. Zámok aktivujeme jemným vtiahnutím zvieračov v oblasti medzi konečníkom a hrádze. **Z energetického hľadiska dochádza k uzavretiu energie zospodu panvy a tým sa umožňuje jej prúdenie späť do tela. Koreňový zámok tiež lepšiu stabilitu telu a chrbtici, preto sa využíva aj v dynamickejších formách cvičenia jogy.**

Brušný zámok (Uddijána Bandha)

Zámok sa aktivuje vtiahnutím brucha dovnútra. Robí sa v jemnom predklone v stoji. Dlaňami sa opierame o stehná a bradu jemne priťahujeme k hrudnej kosti. Po úplnom výdychu všetkého vzduchu z pľúc, sa bránica zdvihne a vtiahnu sa všetky orgány v oblasti žalúdka smerom hore ku chrbtici. Vytvorí sa brušné vakuum. Využíva sa pri rôznych iných jogových technikách, ale aj samostatne. Brušný zámok aktivuje činnosť tráviacich orgánov, čriev a vnútorných orgánov.
Uzavretím zámkov sa mení vnútorný tlak a tok energie v tele. Sú to veľmi silné a aktivujúce techniky. Je preto potrebné ich robiť jemne a postupne, ideálne s jogovým učiteľom. •

RAW FOOD RECEPTY VIANOCE

www.vitarian.sk foto_ Shutterstock

Ak ste podľahli fenoménu raw food, máme pre vás skvelé recepty, ktoré sa hodia aj na vianočný stôl. Aj zo surovej stravy sa dajú urobiť zdravé a neodolateľné delikatesy, po ktorých sa nebudete cítiť prejedení, ale naopak svieži a plní energie. Takže... šťastné, veselé a surové!:)



KAPUSTNICA

Potrebujeme:

- 2 šálky kyslej kapusty
- 1/2 šálky vody z kyslej kapusty
- 2 šálky vody
- 3 PL olivového oleja
- 2 PL mletej červenej papriky
- 1 strúčik cesnaku
- 6 cherry paradajok alebo 2 normálne paradajky
- 2 1/2 PL Miso pasty
- 3/4 šálky sušených hríbov
- 1/2 šálky sušených sliviek
- 1/2 čili papričky
- 100 g údeného tofu
- soľ, čierne korenie, muškátový oriešok
- 1 šálka kešu orechov

Ako na to:

Hríby namočíme do vody. Vo Vitamixe zmixujeme vodu z kyslej kapusty, paradajky, olivový olej, červenú papriku, Miso pastu, vodu, soľ, korenie, muškátový oriešok, čili a polovicu pripravených hríbov. Do nádoby vložíme kyslú kapustu a zalejeme rozmixovanou zmesou. Pridáme zvyšné hríby, slivky a nakrájané tofu. Všetko premiešame a necháme odležať v chladničke, aby sa všetky chute spojili. Na zjemnenie chuti namočíme kešu orechy na 10 minút do vody a následne rozmixujeme. Pridáme do hotovej kapustnice.

SUPERFOODS GULIČKY

Potrebujeme:

- 2 ČL sušeného goji
- 2 ČL sušeného physalisu
- 2 ČL sušenej moruše
- 2 ČL sušenej arónie
- 2 ČL maca prášku
- 2 ČL lucuma prášku
- 2 ČL acai prášku
- 2 PL ľanových semienok, namočených na noc
- 2 ČL baobab prášku
- 4 mandarinky
- 4 PL za studena lisovaného kokosového oleja
- 4 sušené figy
- 4 PL vlašských orechov
- sezamové semienka na obaľovanie

Ako na to:

Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme. Vytvarujeme na guľôčky a obalíme v sezame. Dáme na dve hodiny do sušičky.





PLNENÉ PARADAJKY S KEŠU SYROM

Potrebujeme:

- 4 veľké paradajky
- 1 šálka vopred namočených kešu orechov
- 1 ČL morskej soli
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 1/4 šálky vody

Ako na to:

Z paradajok odkrojíme vrchnú časť a vyberieme z nich dužinu. Vopred namočené kešu orechy rozmixujeme s morskou soľou, citrónovou šťavou a vodou. Rajčiny naplníme kešu "syrom" a vložíme na 2-3 hodiny do sušičky.

ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

Potrebujeme:

- 1 1/2 šálky kakaového masla
- 1/2 šálky kakaového prášku
- 6 PL agáve sirupu
- kokosový olej na vymastenie formičiek

Plnka

- 1/2 hrnčeka goji
- 1/2 hrnčeka sušeného ananásu
- 1 hrnček sušených odkôstkovaných datlí
- 3 PL kokosového mlieka (hustého)
- 1PL mletej škorice
- vanilkový struk
- 2 PL maca prášku
- 2 PL mandlí
- 2 PL strúhaného kokosu

Ako na to:

Kakaové maslo rozpustíme vo vodnom kúpeli. Rozpustenú hmotu rozdelíme do dvoch nádob na dve polovice. V jednej nádobe vytvoríme tmavú hmotu pridaním kakaového prášku a 3 PL agávového sirupu. V druhej nádobe pripravíme bledú hmotu, do ktorej pridáme 3 PL agávového sirupu. Misku s tmavou hmotou ešte rozdelíme na dve polovice. Z jednej urobíme tmavú plnku pridaním kokosového mlieka, mletej škorice a datlí. Všetko dôkladne zmixujeme. Z druhej polovice tmavej hmoty budeme robiť obal tmavých praliniek. Ďalšie plnky si urobíme zo vzniknutej bledej kakaovej hmoty, ktorú si rozdelíme do troch misiek. Do jednej misky pridáme goji a zmixujeme. Do druhej misky pridáme maca prášok a zmixujeme, do tretej misky pridáme sušený ananás a vnútro z vanilkového struku, tiež zmixujeme. Vzniknú nám 3 farebné hmoty, ktoré môžeme naplniť do pripravených formičiek a vzniknú nám zaujímavé farebné pralinky, alebo môžeme hmoty použiť aj ako náplň do tmavých praliniek. Formičky si vymastíme kokosovým olejom. Niektoré môžeme vystlať strúhaným kokosom pre zaujímavý vizuálny efekt. Do polovice formičiek nanesieme tenkú vrstvu vzniknutej tmavej kakaovej hmoty, pripravenej ako obal praliniek a necháme chvíľku stuhnúť vo formičkách. Do stuhnutého obalu praliniek striedavo plníme jednotlivé náplne. Podľa chuti môžeme ešte do stredu náplne pralinky vtlačiť mandľu. Tmavé pralinky "uzatvárame" tmavou hmotou určenou na obal pralinky. Hotové pralinky necháme ešte odležať v chladničke aspoň 3 hodiny.

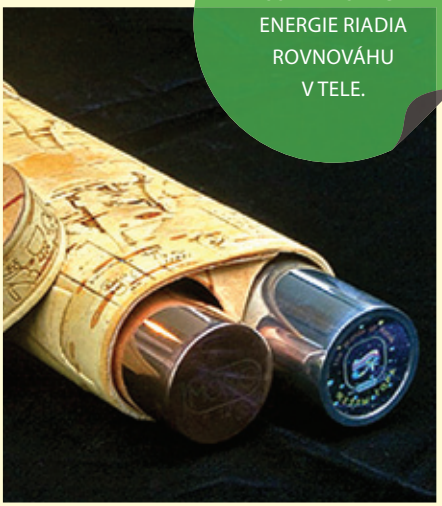


• Zdravie

HÓROVE TYČE

V každej knihe o starovekej egyptskej kultúre zistíte, že sochy faraónov zvierajú v rukách predmety podobné tyčiam.
Tieto predmety, s ktorými sa faraóni v priebehu svojho života nikdy nerozlúčili, boli harmonizéry dvoch základných tokov energie, ktoré starovekí Egypťania nazývali BA a KA. V orientálnej tradícii zodpovedajú energiám JIN a JANG. Predstavovali pre nich dva prvky ľudskej entity, dva zdroje životnej energie, medzi ktorými vládne prirodzená rovnováha a interakcia. **Hórove tyče – usmerňovače energie – používali Egypťania na riadenie energetickej rovnováhy v tele a udržiavanie optimálneho stavu svojho zdravia.** Používanie harmonizérov pomáha dodnes stabilizovať nervový, energetický a imunitný systém nášho tela, zlepšovať celkový zdravotný a fyzický stav. Všetky druhy Hórových tyčí absolvujú 12-denné cykly expozície vo Veľkej pyramíde, postavenej pre tento účel. To im dáva špeciálne vlastnosti umožňujúce spoľahlivo sa naladiť na ľudský organizmus. Hórove usmerňovače energie **sú tiež prostriedkom prevencie a liečby**, keďže ovplyvňujú veľmi hlboko prebiehajúce fyziologické a energetické procesy.

ŠPECIÁLNE USMERŇOVAČE ENERGIE RIADIA ROVNOVÁHU V TELE.



• **www.ba-ka.sk**

• Krása

KURZ INDIVIDUÁLNEHO ŠTÝLU

NAUČTE SA MAŤ SVOJ ŠTÝL V OBLIEKANÍ A IDEÁLNY MAKE-UP!



• **horoskopy@alternativ.sk**

Mnoho žien bojuje stále s rovnakým problémom. Čo si obliecť, aby sme vyzerali čo najlepšie a ako sa namaľovať tak, aby sme zvýraznili svoje najkrajšie stránky?
Časopis HOROSKOPY & LIFESTYLE, vrámci konceptu osobnostného rozvoja, prináša svojim čitateľkám aj atraktívny **Kurz individuálneho štýlu**. Naši spolupracovníci a odborníci na budovanie osobnosti a imidžu pripravili pre všetkých záujemcov atraktívny jednodňový workshop, na ktorom sa dozviete viac o všetkých dôležitých estetických stránkach, o móde, vašom vlastnom štýle i o tajomstvách dokonalého make-upu. **Stylistka a vizážistka vám prezradí základné princípy obliekania a maľovania a pomôže vám určiť štýl a make-up ideálny konkrétne pre vás**, ktorý bude ladiť s črtami vašej tváre, krivkami vášho tela i temperamentom vašej osobnosti. Ak si chcete zlepšiť svoj imidž a naučiť sa viac o princípoch harmónie a krásy, prihláste sa na Kurz individuálneho štýlu. Najbližší workshop sa koná v Bratislave, vo februári 2016. Cena kurzu je 90 €/osoba, bonusová cena pre 2 osoby je 150 €. Prihlásiť sa môžete do 10. januára 2016 na horoskopy@alternativ.sk. Kapacita kurzu je obmedzená na 15 účastníkov.

• Osobnostný rozvoj

SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA

LÁSKA K SEBE JE NAJDÔLEŽITEJŠÍM PREDPOKLADOM NAŠEJ SPOKOJNOSTI A HARMONICKÝCH VZŤAHOV.

Zdravá sebahodnota a schopnosť milovať seba samého je pre mnohých ľudí tou najťažšou vecou v živote. Naša sebahodnota však ovplyvňuje celý náš život. Od milostných vzťahov, cez rodinné väzby až po úspech v práci... Kým sa nenaučíme mať radi sami seba a prijať sa takí, akí sme, dovtedy sa budeme v živote stretávať s odmietaním, utláčaním, pocitmi neistoty a úzkosti, so strachom prejaviť svoje skutočné potreby a emócie. Zdravá sebahodnota a sebaláska je predpokladom nášho osobného šťastia a spokojnosti. Ako sa to však naučiť? **Ako mať k sebe pozitívny vzťah? Ako si lepšie presadiť svoje potreby? Ako sa vyrovnať s neharmonickými vzťahmi s okolím?** Do série workshopov, ktoré zastrešuje časopis HOROSKOPY & LIFESTYLE pribudne od nového roka aj **Kurz sebahodnoty a sebalásky**. Pod vedením psychologičky a motivačnej trénerky tak budete mať možnosť posilniť svoju osobnosť v tom najdôležitejšom bode – vo vzťahu k sebe. V roku 2016 nás čaká v Bratislave aj **nový beh úspešného Kurzu mentálneho chudnutia**. Prihlásiť sa na ktorýkoľvek z kurzov môžete do 10. januára 2016 na horoskopy@alternativ.sk. Cena kurzu je 90 €/ osoba, bonusová cena pre 2 osoby je 150 €. Kapacita kurzov je obmedzená na 15 osôb.

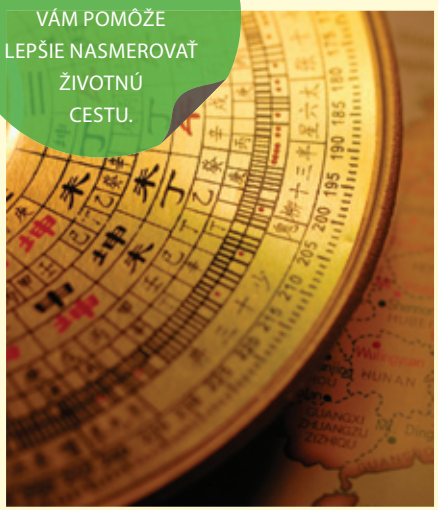


• **horoskopy@alternativ.sk**

• Čínska asrológia

ŠTYRI PILIERE OSUDU

INDIVIDUÁLNA ANALÝZA VÁŠHO BAZI VÁM POMÔŽE LEPŠIE NASMEROVAŤ ŽIVOTNÚ CESTU.



• **horoskopy@alternativ.sk**

Ak sa nachádzame na životných križovatkách, alebo v komplikovaných životných situáciách, často nám pomôže pohľad zvonka. Čínska astrológia BAZI vychádza zo štyroch pilierov nášho osudu. Tie tvorí rok, mesiac, deň a hodina nášho narodenia. Určujú statický aj dynamický aspekt nášho života, ktorý zrkadlí našu osobnosť a vzťahy, schopnosť sebarealizácie a vytvárania financií, schopnosť nášho rastu i vývoja, ale aj naše možnosti v rôznych etapách nášho života. Cieľom individuálnej analýzy vášho BAZI je **lepšie pochopenie samého seba, svojej životnej cesty a predovšetkým svojich možností v aktuálnom čase**. Analýza BAZI nám tiež umožní lepšie sa zorientovať v našom osobnom živote a vzťahoch, objaviť náš skrytý potenciál, schopnosti a talenty. Prezradí, čo môžeme očakávať od jednotlivých oblastí nášho života – kariéry, financií, vzťahov, ale aj od konkrétnych životných období, či od ľudí, ktorí sú okolo nás. **BAZI analýza je tiež prospešnou cestou k nášmu sebarozvoju a užitočnou navigáciou v živote**, vďaka ktorej môžeme urobiť v nové rozumné rozhodnutia na základe poznania širších súvislostí. Cena individuálneho rozboru BAZI s osobným kaučingom je 70 €. Objednať sa môžete na horoskopy@alternativ.sk.

text_ Peter Verček

• Alberto Villoldo

NÁVRAT DUŠE

ŠAMANSKÁ CESTA DO MINULOSTI A OZDRAVENÍ BUDÚCNOSTI

ANCH BOOKS | 2015



„Čas je ako rieka, ktorá sa lenivo uberá k moru a prúdmi ktorej sa ľudia nechávajú unášať. Avšak hlboko pod povrchom sa pôsobením prílivu prúd obracia späť k svojmu zdroju a v ústrety večnosti."

Šamanizmus má v americkej kultúre prírodných národov dlhú tradíciu a vinie sa celkovým spoločenským vývojom v panamerickom priestore ako zlatá niť. Či by sme spomenuli slávnu mayskú civilizáciu, severoamerické kmene žijúce na širých prériách alebo domorodých obyvateľov Amazónie, každá z týchto komunít mala svoje vlastné, storočiami overené liečiteľské praktiky, odovzdávané z generácie na generáciu. **Alberto Villoldo mal to šťastie, že sa mu podarilo prežiť niekoľko rokov v spoločnosti Laikov – prorokov národa Inkov**. Spoznal tak magické rituály dedičstva s mimoriadnou silou a účinkom. Ak ich však chcete využiť, je nevyhnutné riadiť sa len tými najšľachetnejšími etickými princípmi a zásadami. **Skutočnosť je taká, že značná časť dlhého šamanského zaškoľovania obnáša práve rozvíjanie a praktikovanie prísnych etických zásad založených na hlbokej úcte k všetkému živému**. Až potom je možné techniky a postupy dobre zvládnuť a využívať ich k liečeniu ostatných.

Ako psychológ a lekársky antropológ sa Villoldo začal zaujímať o šamanizmus s túžbou po dosiahnutí celistvosti. Vychádzal z presvedčenia, že **pokiaľ môže myseľ zapríčiňovať psychosomatické choroby, tak by mala byť schopná tieto choroby psychosomaticky vyliečiť**. Pri liečení vlastných duševných zranení sa naučil milovať seba i ostatných, prešiel tak cestou zraneného liečiteľa a naučil sa premeniť zármutok, zlosť, bolesť a hanbu vo svojom vnútri na zdroj novej sily a veľkého súcitu. **Cesta k samotnému sebauzdraveniu sa vždy začína výpravou do vlastného vnútra, kde sa bolesť duše transformuje na zdroj energie a múdrosti**. Príležitosť objaviť svoju vnútornú silu na tejto náročnej ceste je jeden z najväčších darov, ktorú Villoldo a jeho kniha prinášajú. Kniha nás prevedie dušou i srdcom a navedie nás k tomu ako odložiť spomienky na zranenia, ktoré nás odklonili od nášho životného smerovania. Pomôže nám odkryť všetky obmedzujúce presvedčenia a predstavy, ktoré sú zmluvami našej duše z čias, kedy sme ju stratili. Nájdenie duševnej rovnováhy a dôvery je cestou dosiahnutia úplnosti a znovuobjavenia poslania, ktoré v živote máme.

A ako píše doktor Villoldo – **„Každý má svoju budúcnosť, ale len niektorí z nás žijú v súlade so svojím predurčením a naplňujú tak svoje poslanie"**. To je naša úloha – stať sa človekom, ktorým sa skutočne máme stať. Ten, na koho sme doteraz čakali, sme my sami.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:







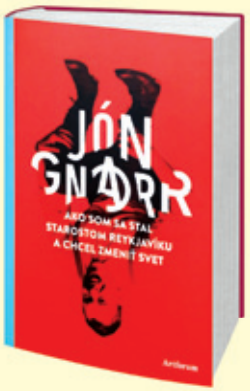






• Jón Gnarr

AKO SOM SA STAL STAROSTOM REYKJAVÍKU A CHCEL ZMENIŤ SVET



ARTFORUM | 2014

„Jón Gnarr vniesol do úradu starostu svojou skvelou radikálnou vtipnosťou skutočnú ľudskosť a explozívnym humorom v ňom úplne roztavil stagnáciu. Jeho Najlepšia strana sa vďaka rozumnej rozpočtovej stratégii dostala finančným žonglérom pod kožu a oslobodila politiku od korupčným mocenských hier. Jednou vetou: Najlepšia strana zmenila Island!"

Björk

Celý život Jóna Gnarra sa zdá byť jednou šialenou jazdou, ktorá sa asi ani nedá brať celkom vážne. Dokonca ani v našich zemepisných šírkach nie je úplne obvyklé, aby sa starostom hlavného mesta krajiny stal herec, komediant, hudobník pankovej kapely a taxikár, ktorý napriek niekoľkým stredným školám, ktoré v mladosti absolvoval, nebol schopný zvládnuť prijímacie skúšky na vysokú...
Ale presne to sa stalo – v roku 2009 založil Jón Gnarr politickú stranu pod názvom Najlepšia strana a na prekvapenie mnohých, najmä z radov ostatných politických oponentov, sa mu vo voľbách v roku 2010 podarilo získať kreslo starostu Reykjavíku a tiež významný podiel kresiel v mestskej rade. **Niečo, čo začalo ako nevinná recesistická zábavka živená bezbrehou politickou satirou a modernými sociálnymi médiami, prinieslo hlavnému protagonistovi tohto skutočného príbehu nečakanú pozornosť a slávu**. A tak mal zrazu Gnarr na štyri roky možnosť a "povinnosť" čeliť svojej životnej príležitosti – zmeniť svet. **Ako však zvládnuť túto náročnú úlohu a zároveň ostať pritom sám sebou?** Práve o tom píše vo svojej knihe... všetko v duchu hesla "dobrá politika musí byť predovšetkým zábavná". Pretože o to išlo od samého začiatku "politickej kariéry" Jónovi Gnarrov – o zábavu, zdravý a trochu uletený nadhľad a zdá sa, že aj o hľadanie hraníc trpezlivosti bežných Islanďanov. Úprimná snaha o občiansku angažovanosť sa predsa vonkoncom nebije s tým, že funkcia starostu predsa len znamená stabilnejšiu prácu s dobrým platom. Hoci si všetci mysleli, že pre Gnarra to bude znamenať koniec s komediantstvom, opak bol však pravdou. Nikdy neprestal byť komikom, pretože to má v krvi. Komédia nie je ani hobby, ani zamestnanie – je to život samotný. Preto aj celá kniha balansuje medzi politickým manifestom (aj keď je to možno trošku nadnesený výraz...) a anarchisticko-humoristickou naivnou rozprávkou. Gnarr v nej opisuje seba a svoje životné postoje a načrtáva aj pozadie a motívy, ktoré ho viedli k vstupu do politického života. Pár príhod z detstva, či z krátkej, ale intenzívnej politickej kariéry, nám dá možnosť lepšie nahliadnuť do hlavy tohto "klauna" s ľahko anarchistickým zmýšľaním. Jedno je ale isté – **Gnarr sa celé štyri roky snažil vniesť do politiky ľudskosť, zábavu a normálny sedliacky rozum**. A bolo to úprimné. A zábavné. Aj keď treba priznať, že v ďalšom volebnom období už na funkciu starostu nekandidoval... Gnarrovu knihu, rovnako jeho osobnosť možno netreba brať úplne vážne – veď ide o humor a zábavu. Je však dôkazom toho, že s ľudskosťou a nadhľadom sa dá naozaj svet okolo nás spraviť lepším miestom pre život...

ČÍNSKE HOROSKOPY

| november | december | január |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Nedajte sa zmiasť vonkajšími okolnosťami. Za výsledok budete zodpovední len vy. Pomoc môžete čakať len od kamarátov, nie od rodiny.

Kariéra: Dokončenie projektu alebo učitej práce bude tento mesiac pre vašu budúcnosť veľmi dôležité.

Peniaze: Koľko zaseješ, toľko budeš žať. Ak neinvestujete, tento mesiac nič extra nezískate. Poraďte sa s človekom, ktorému dôverujete.

Zdravie: Precvičenie celého tela je pre vás priam nevyhnutné. Jednostranne zameraný pohyb nie je pre vás teraz vhodný.

Láska: V láske vám šťastie bude priať. Užívajte si spoločné chvíle s partnerom.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Tento mesiac bude v znamení pomoci druhým. Poobzerajte sa okolo seba a pomôžte ľuďom, ktorí vašu pomoc potrebujú a aj o ňu stoja. Nikomu sa nevnucujte.

Kariéra: V práci budete niekomu pomáhať s ťažkým a dôležitým problémom. Nebojte sa, skúsenosti aj zručnosti na to máte.

Peniaze: Pozor na to, komu požičiavate. Dohodnite si presné podmienky splácania, inak môžete o svoje peniaze prísť.

Zdravie: Pre odbornú radu ohľadom vášho zdravotného problému s pohybovým aparátom si zájdite za lekárom. Na bolesti krížov vám pomôže suché teplo.

Láska: Drobné hádky vyriešte hneď v zárodku. Nezadaní majú šancu stretnúť spriaznenú dušu.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Niekedy je lepšie, ak máme len jedinú možnosť. Sústredíte sa na vytýčený cieľ, pokračujete, nevymýšľate. Veľký výber vás môže rozptýliť a pribrzdiť vo vašom rozvoji.

Kariéra: Pri riešení problémov v podniku aj v zamestnaní vám pomôže staršia dôveryhodná osoba. Nebojte sa požiadať o pomoc.

Peniaze: Váš normálny príjem bude stabilný. Udržujte vyrovnanú finančnú bilanciu.

Zdravie: Ak vás čaká malý operačný zákrok sústreďte svoju myseľ na uzdravovanie. Iný ako pozitívny výsledok si nepripúšťajte.

Láska: Rozpor v rodine ochladí vaše partnerské vzťahy. Všetko sa urovná vďaka múdrej staršej žene, ktorá vám dobre poradí.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Nie je dôležité, čo si o vás myslia neprajníci. Záleží na ľuďoch, ktorí vás milujú. Ak majú oni výhrady k vášmu správaniu, je načase sa nad sebou zamyslieť.

Kariéra: Najšťastnejší sú tí, pre ktorých je práca zábavou. Skúste porozmýšľať nad zmenou, ak ste v práci otrávení.

Peniaze: Kúpu nehnuteľnosti odložte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Hrozia vám zranenia z nedbanlivosti.

Láska: Ak ste bez partnera, je potrebné, aby ste vyšli medzi ľudí. Spoločenské akcie si vyberajte s citom.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Využite šancu, ktorá sa vám ponúka. Možno v pracovnej oblasti, možno v súkromí, každopádne majte oči dokorán otvorené, aby ste svoju šancu neprepásli.

Kariéra: Intrigy a ohovárania vašej firmy vám spôsobia vrásky na čele. Všetko sa upokojí v najbližšom období.

Peniaze: Tento mesiac nezarobíte nič. Minimum vám vynesie stály príjem.
Zdravie: Tento mesiac sa liečte bylinkami. Poraďte sa s odborníkom.
Láska: Zvážte všetky riziká, skôr ako sa zamilujete do nesprávnej osoby. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Očakávajte pomoc a radu od mudrca, ktorý vás chvíľu povedie vašou životnou cestou. Nedajte na rady zlomyseľných ľudí, ktorí vás chcú využiť k naplneniu svojich cieľov.
Kariéra: Ak sa dlho trápite s nejakým pracovným problémom, tento mesiac nájdete riešenie.
Peniaze: Investície na akciových trhoch vám vynesú slušný zisk.
Zdravie: Majte na pamäti svoje zdravie, ako aj zdravie celej rodiny. Nepúšťajte sa do riskantných aktivít. Všetko s mierou.
Láska: Mladé dievčatá budú objektom záujmu opačného pohlavia. Pozor na podvodníkov.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998.



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Hnev je pri riešení životných situácií veľmi zlým radcom. Nemusíte rovno rozbíjať výklady, aj vnútorná zlosť vám zatemňuje myseľ.
Kariéra: Celoživotné vzdelávanie je veľmi dôležité. Rozvíja vaše schopnosti a zvyšuje vašu hodnotu na trhu práce.
Peniaze: Je ideálny čas na investície do podnikania. Rozšírte svoje možnosti zisku rozšírením vášho biznisu.
Zdravie: Ak ešte necvičíte jogu, mali by ste sa nad tým zamyslieť. Rozvoj tela a mysle je ten najúčinnejší spôsob na zdravý život.
Láska: Máte šťasie v láske. Sledujte svet otvorenými očami.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Máte veľa práce a neviete kam máte skôr skočiť. Aj doma vás rodina zamestnáva viac ako je obvyklé. Zvládnete to, keď budete pozitívne naladení.
Kariéra: Ideálny čas na povýšenie. Musíte však pridelenú úlohu dotiahnuť do úspešného konca.
Peniaze: Získate nečakané peniaze. Dávajte si dobrý pozor, kam ich investujete. Určitý obnos by ste si mali odložiť do úspor.
Zdravie: Ak nebudete relaxovať, alebo aspoň krátko meditovať, nával roboty si odnesie vaše zdravie.
Láska: Nehádajte sa pre maličkosti, naštrbuje to vašu rodinnú celistvosť. Starajte sa o svoju lásku. Majte sa radi.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Všetko sa upokojí a zrazu neviete čo s voľným časom. Venujte sa sami sebe, dlho ste to zanedbávali. Ak potrebujete pomoc, požiadajte o ňu.
Kariéra: Ak vás to už v práci dlhšie nebaví a frustruje, je ideálny čas na zmenu.
Peniaze: Investície, ktoré ste urobili v minulosti začínajú niesť ovocie.
Zdravie: Ak sa vaša choroba nezlepšuje, nájdite si iného lekára. Bylinky pomôžu vašej duši.
Láska: Mali ste všetko nadosah, ale prepásli ste svoju šancu. Nedajte sa odradiť. Aj na vás čaká šťastie.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999.



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Bolo by vhodné, keby ste svoju tvrdohlavosť krotili, lebo bez pomoci druhých zvládnete len málo vecí. Nepreceňujte svoje sily.
Kariéra: Zmena by vám síce možno prospela, ale nové pracovné situácie nemusia.
Peniaze: Finančná situácia nie je nalepšia. Možno budete musieť siahnuť na úspory.
Zdravie: Pri fyzickej práci, precenení síl a chválenkárstve, že všetko zvládnete sami, môžete príst k úrazu.
Láska: Lásku bude tento mesiac ovplyvňovať živel voda. Preto bude v neustálom pohybe, tečúca, premenlivá.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Využite svoju energiu a doriešte si problémy z minulosti. Nepodceňujte diplomaciu.
Kariéra: Ako šéfovia budete musieť byť tolerantnejší. O ďalšom postupe sa radšej poraďte s dôveryhodnými ľuďmi.
Peniaze: Extra príjmy budú dobré. Nerozhadzujte na zbytočnosti, ktoré nepotrebujete.
Zdravie: Každá choroba má príčinu na psychickej úrovni. Zamyslite sa.
Láska: Osmeľte sa, a vyjadrite svoju náklonnosť osobe opačného pohlavia.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Zvažovanie pre a proti vás bude vyvádzať z miery, keď sa budete musieť rýchlo rozhodnúť. Nerozhodnosť vám v tomto mesiaci bude vládnuť.

Kariéra: Projet rozhodne dokočiť musíte. O zmene zamestnania uvažujte až neskôr.

Peniaze: Dôležité rozhodnutia ohľadom financií nechajte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Pri cestovaní si dávajte pozor na zranenia. Tento mesiac vám hrozia viac ako inokedy.

Láska: Mladé dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nesprávnymi mužmi. Dávajte na nich pozor.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Tento mesiac zvládnete aj nečakané situácie. Pamätajte na blízkych, aj keď vy to budete mať momentálne ťažšie.

Kariéra: Ak ste v práci spokojní, požiadajte o povýšenie alebo zvýšenie platu.

Peniaze: S financiami vám to ide dobre. Ak chcete zarobiť viac, tento mesiac vám šťastie praje.

Zdravie: Nervozita a stres vás ovplyvňujú viac ako si pripúšťate. Relaxujte.

Láska: Živel ohňa, ktorý vás ovplyvňuje v tomto mesiaci spôsobí, že v oblasti lásky budete vášniví, netrpezliví a výbušní. Pozor na ničivý požiar.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Nepriateľ nikdy nespí. Poobzerajte sa okolo seba, či je priateľstvo vašich niektorých kamarátov až také úprimné, ako sa nazdávate.

Kariéra: Choďte za svojim cieľom. Teraz môžete dosiahnuť takmer nemožné.

Peniaze: Čínske mince umiestnené na juhovýchode podporia bohatstvo, blahobyt a úspech.

Zdravie: Bolesti chrbtice vám dokážu zmierniť vhodné cviky. Ak sa bolesť stupňuje, navštívte odborníka.

Láska: Bez spoločenského života si ťažko nájdete spriaznenú dušu.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Je čas na zmenu. Neváhajte a pustite sa do toho s nadšením. Zmeňte prácu, presťahujte sa do iného mesta alebo ukončite nefungujúci vzťah. Pristupujte k zmenám pozitívne, nie so strachom.

Kariéra: Zamestnanci majú šancu uspieť, ak si otvoria vlastné podnikanie.

Peniaze: Investovať do riskantnejších príležitostí sa tento mesiac oplatí.

Zdravie: Majte na pamäti, že energiu ľahko vyčerpáte, ak budte prepínať svoje sily.

Láska: Pochváľte partnera za všetko čo urobí. S pokorou ďalej zájdete. Nesnažte sa ho predbehnúť za každú cenu.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Ste progresívni a máte talent. Neznižujte sa na úroveň hlúpych a neschopných ľudí. Sústreďte sa na svoj cieľ a životnú cestu.

Kariéra: Posilnite si úspech v kariére umiestnením bambusu vo vašej pracovni.

Peniaze: Vhodný čas na kúpu alebo výmenu nehnuteľnosti.

Zdravie: Skúste tento mesiac mäso nahradiť živočíšnymi proteínmi. Uľavíte tak vášmu zažívaniu.

Láska: V ideálnom partnerstve sa partneri navzájom podporujú, rešpektujú sa a pomáhajú si.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Nevyvolávajte napäté situácie, ani nikoho nerozčuľujte. Udržujte si svoju obľúbenosť a schopnosť robiť užitočné veci.

Kariéra: Nespoliehajte sa na iných. Ukážte, čo vo vás je. Motivujte sa k lepším výkonom.

Peniaze: Výdavky už dlhšie nezodpovedajú vašim príjmom. Opatrenia urobte čo najskôr.

Zdravie: Starajte sa o zdravie starších členov vašej rodiny. Meditujte, aby ste si udržali psychické zdravie.

Láska: Ak si neviete rady v oblasti lásky, poraďte sa so straším členom rodiny, ktorému dôverujete.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Úprimná pomoc ľuďom vo vašom okolí vás naplní vďačnosťou a pokorou. Nesnažte sa problémy odbaviť len slovami a sľubmi.

Kariéra: Stretnete zaujímavú osobu, ktorá vás správne nasmeruje. Majte srdce a myseľ otvorené.

Peniaze: Finančná oblasť je pod vplyvom živla kov. Smútok a skľúčenosť môžu sprevádzať vaše finančné snahy.

Zdravie: Ovocie a zelenina by mali byť základom vášho jedálnička.
Láska: Ženatí muži by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Rodina vás potrebuje.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002.



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Musíte si rozumne rozplánovať svoj čas. Ak ho venujete nevhodným aktivitám, nemôžete sa čudovať, že nemáte uspokojivé výsledky.
Kariéra: Máte pokazenú náladu, ale to vás neospravedlňuje. Prácu musíte dokončiť.
Peniaze: Vaša súkromná finančná kríza je na obzore. Teraz je na šetrenie neskoro. Postavte sa k problému zodpovedne.
Zdravie: Ak máte problémy s chronickými bolesťami a migrénami, pouvažujte nad liečbou čínskou medicínou.
Láska: Nečakané stretnutie vám obráti ľúbostný život hore nohami.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Ste úplne emočne vyprahnutí. Nič vo vás už nevyvoláva žiadne emócie. Obrnili ste sa pred smútkom a zlosťou, ale vytratili sa aj tie pozitívne. Začnite robiť niečo, čo vás baví.
Kariéra: Podnikatelia sa ľahko pohádajú so svojím obchodným partnerom. Spory skoro vyriešte.
Peniaze: Pôžička z banky je riskantná. Radšej poproste rodinu alebo priateľov.
Zdravie: Načerpajte energiu z prírody. Dobre vám padne aj krátka dovolenka.
Láska: Každý vzťah vás má niečo naučiť. Ak sa ten súčasný už skončil, nepredlžujte agóniu.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Tento mesiac sa vyjasní. Šťastie vám praje, všetko sa urovná. Môžete dokonca dúfať v zisky a úspechy v práci. V láske to bude horšie.
Kariéra: Pôjdete na služobnú cestu, na ktorej sa veľmi veľa naučíte.
Peniaze: Peniaze prichádzajú pomaly. Vyžeňte z hlavy myšlienky, že si ich nezaslúžite.
Zdravie: Žalúdočné problémy sú spôsobené stresom a nesprávnym stravovaním.
Láska: Výčitky, hnev a plač. Máte pocit, že nič iné neriešite. Skúste sa empaticky vcítiť do partnerových obáv a prediskutovať vašu situáciu.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003.



MESIAC PRASAŤA
(8. november – 6. december 2015)

Máte pocit, že ste na všetko sami. Nie je to pravda. Vaše názory na určité veci odohnali aj tých najvernejších kamarátov. Je na čase sa nad sebou zamyslieť.
Kariéra: Máte dobre našliapnuté na povýšenie. Ohováranie kolegov si nevšímajte.
Peniaze: Straty, ktoré utrpíte, budú spôsobené zlým rozhodnutím na začiatku mesiaca.
Zdravie: Vyhnite sa neprofesionálnemu samoliečiteľstvu. Obráťte sa na odborníka.
Láska: Pozor na žiarlivosť. Dokáže napáchať veľké a nenapraviteľné škody.

MESIAC POTKANA
(7. december 2015 – 5. január 2016)

Nie ste spokojní so svojím osudom a svojou náladovosťou znepríjemňujete život druhým. Máte talent, prejavte svoju šikovnosť a inteligenciu. Na vaše bedákanie nie je nikto zvedavý.
Kariéra: Názory zamestnancov neberte na ľahkú váhu. Radia vám dobre. Môžete iba získať.
Peniaze: S peniazmi budete tento mesiac v symbióze. Budete ich mať dostatok, kým ich budete využívať na ušľachtilé ciele.
Zdravie: Striedme stravovanie je základom zdravého životného štýlu. Prejedanie škodí telu aj duši.
Láska: Ženy budú mať veľa obdivovateľov, pravdepodobne dostanú aj nejakú ponuku na sobáš.

MESIAC BYVOLA
(6. január – 7. február 2016)

Milujete fantastiku a nadprirodzeno, ale teraz potrebujete byť pevnými nohami na zemi. S prekážkami, ktoré musíte tento mesiac prekonať, vám nikto nepomôže. Spoliehajte sa na svoje schopnosti.
Kariéra: Ak pokukujete po obchodnej pozícii vo vašej firme, rýchlo na to zabudnite. To nie je nič pre vás.
Peniaze: Posilnite si svoje financie vhodnými amuletmi feng shui.
Zdravie: Nejaký zdravotný problém, ktorý ste zanedbali, vypláva nečakane na povrch.
Láska: Váš milostný život bude pohnutý a plný premien, ale bez vážnych ťažkostí.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Ak trpíte nedostatkom motivácie, nečinnosťou a nechuťou púšťať sa do nových vecí, chýba vám v živote živel dreva. Energiu dreva vám poporia napríklad zelené veci moderných tvarov.

Kariéra: Svojou vynaliezavosťou a originalitou s ľahkosťou prekonáte aj tie najťažšie problémy. Musíte sa len pozitívne naštartovať.

Peniaze: S financiami sa vám nedarí. Nechajte si poradiť od dôveryhodnej osoby.

Zdravie: Bolesť kolien, kĺbov či nôh naznačuje nedostatočnú činnosť obličiek. Dodržujte pitný režim, pomôže čaj na podporu ich činnosti.

Láska: Rýchlo sa zamilujete, ale čoskoro sa partnera presýtite. Začína pre vás búrlivé obdobie.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Máte schopnosť smiať sa svojmu neúspechu a učiť sa zo svojich skúseností. Využite to vo svoj prospech. Koncom mesiaca očakávajte zmeny.

Kariéra: Máte radosť z úspechu vášho kolegu, ale zároveň ste smutní, že to nie ste vy. Nabudúce môžete byť. Zmeňte svoj postoj.

Peniaze: Správny finančný manažment, to nie sú len výdavky a príjmy. Vzdelávajte sa.

Zdravie: Ľahšie ochoriete na choroby horných dýchacích ciest. Vyhýbajte sa preplneným priestorom.

Láska: Užite si romatické chvíle so svojím partnerom. Starajte sa o seba navzájom.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Buďte opatrní a dávajte si pozor komu rozprávate dôverné informácie. Mohlo by sa vám to neskôr vypomstiť.

Kariéra: Investujte do marketingu a reklamy. Ak o vás nikto nevie, nemôžete nič predať ani zarobiť.

Peniaze: Akciové trhy prinesú očakávaný zisk.

Zdravie: Problémy s močovým mechúrom sa prejavia nepokojom, únavou, podráždením a stratou nálady.

Láska: Vaša ľahkovážnosť vám spôsobí v partnerstve problémy.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Ak ste stále v strese, je čas vypnúť a oddýchnuť si. Podporte relaxáciu živlom vody, ktorá prináša obnovu a pomáha vám spomaliť hektické tempo života. Obklopte sa modrou farbou.

Kariéra: Ak neviete kde skôr začať, pustite sa do práce, ktorú najmenej radi robíte. Ostatné potom dokončíte rýchlo.

Peniaze: Straty a zlyhanie vám hrozia iba vtedy, ak budete konať vypočítavo.

Zdravie: Snažte sa zjesť čo najviac vitamínov v prírodnej forme.

Láska: Mimomanželský vzťah nebude mať dlhé trvanie. Môže však ohroziť váš trvalý vzťah.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Vaša excentrickosť sa prejavuje iba navonok. Predvádzate sa a máte plnú hlavu absurdných a nerealizovateľných plánov. Pozrite sa realite do očí.

Kariéra: Podnikanie si poriadne rozmyslite. Môže byť nad vaše sily.

Peniaze: Stále snívate, že zarobíte na špekulatívnych operáciách. Pri veľkých stratách vytriezviete.

Zdravie: Máte spomalený metabolizmus. Pomôže dobrý pitný režim a cvičenie.

Láska: Vernosť a úprimnosť posilnia vašu lásku.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Pri vynášaní súdov buďte spravodliví a vždy si vypočujte obidve strany. Skúste tvrdo na sebe pracovať a dosiahnuť maximálny výkon.

Kariéra: Odkrývajú sa vám nové možnosti. Zárobok nebude veľký, ale skúsenosti nenahraditeľné.

Peniaze: Šťastie v peniazoch bude tento mesiac vrtkavé. Dávajte si pozor, aby ste nestratili viac ako ste investovali.

Zdravie: Ak cítite tlaky v hrudi, môže ísť o úzkosť, ale môže to byť aj signál vážneho ochorenia. Nechajte sa vyšetriť.

Láska: Smútok zo straty partnera by ste mali ukončiť čo najskôr a opäť sa poobzerať po spriaznenej duši.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Viete presne čo chcete a idete si tvrdohlavo za tým. Pozor na to, či náhodou niekomu blízkemu nechcene neubližujete.

Kariéra: Vďaka svojej vytrvalosti dosiahnete svoj cieľ.

Peniaze: Šťastie vo finančnej oblasti bude slabé.

Zdravie: Vypadávanie vlasov naznačuje problém s obličkami. Pomôžu ľadvinové čaje a vlašské orechy.

Láska: Stále pochybujete o svojich vlastných citoch i citoch milovanej osoby. Nehľadajte problémy tam, kde nie sú.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Každá krivda je pre vás neznesiteľná a neoddýchnete si, kým ju neodstránite. Ľudia si vás pre to aj vážia. Nezachádzajte do krajností, ohrozujete svoju rodinu.

Kariéra: Zamestnanci dostanú nový projekt. Podnikatelia získajú nových zákazníkov.

Peniaze: Peniaze vás tento mesiac nezaujímajú.Nezištnosť vás však nenasýti.

Zdravie: Lámanie nechtov naznačuje nedostatok vitamínov a minerálov. Pomôže vám vápnik, zinok, kremík, vitamíny skupiny B, A a C.

Láska: Skúste prežiť niečo zábavné so svojou láskou. Budete na to v starobe spomínať.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

Šťastie vám veľmi nepraje. Čoho sa chytíte to pokazíte. Zoberte si radšej dovolenku, ale s dobrým počasím nepočítajte.

Kariéra: Snažíte sa presadiť v kolektíve, ktorý vás nechápe. Bojujete s veternými mlynmi.

Peniaze: Stabilný príjem bude normálny, extra zisk neočakávajte.

Zdravie: Za ľadovými chodidlami stojí vnútorná nervozita či stres. Pomôže teplý čaj alebo pohyb.

Láska: Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť. Bude pre vás ťažké urobiť konečné rozhodnutie v milostných záležitostiach.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007.



MESIAC PRASAŤA

(8. november – 6. december 2015)

Vaše nešikovné správanie vyznieva niekedy až komicky. Máte však v sebe silnú vôľu a autoritu. Nebojte sa presadiť a verte si.

Kariéra: Sláviť úspech budú tí, ktorí pracujú v umeleckej oblasti. Ak v pracovnom kolektíve vzniknú konflikty, nemiešajte sa do toho. Dotknuté osoby si to musia vyriešiť samé.

Peniaze: Ak cestujete, dávajte si pozor na hotovosť. Hrozí vám krádež. Normálny príjem bude stabilný.

Zdravie: Ak vás pobolievajú päty, môžete mať problémy s močovým mechúrom a vylučovacím systémom. Alebo len zlé topánky.

Láska: V láske ste veľmi naivní. Pozor na podvodníkov. Zapamätajte si, že výzor nie je všetko. Záleží na láskavom srdci a čistej duši.

MESIAC POTKANA

(7. december 2015 – 5. január 2016)

Jeden z vašich priateľov bude potrebovať pomoc. Podajte mu pomocnú ruku, nenechajte sa však využívať.

Kariéra: K splneniu vášho cieľa vám veľa nechýba. Vyhrňte si rukávy a s vervou do toho.

Peniaze: Finančné šťastie bude dobré. Zarobíte slušné peniaze. Časť zisku ušetrite.

Zdravie: Rozličné šumy či pískanie v ušiach sú príznakom oslabenia obličiek, pečene a žlčníka. Práve chorý žlčník môže byť spúšťačom častých infekcií v ušiach.

Láska: Hádate sa so svojím partnerom len pre maličkosti. Uvedomte si, že sa milujete a urobte si radšej pekný romantický večer podľa spoločných predstáv.

MESIAC BYVOLA

(6. január – 7. február 2016)

S plným nasadením sledujete svoj cieľ. Vopred si však dôkladne premyslite všetky pre a proti, aby ste nebudili dojem nerozhodnosti.

Kariéra: Vašu pracovitosť a dôkladnosť vašej práce si všimne aj váš šéf. Odmena vás neminie.

Peniaze: Pri finančných operáciách sa držte pri zemi. Hrozia vám vysoké straty.

Zdravie: Ak ustavične bojujete so šupinkami a popraskanými perami, môže to súvisieť s vaším nefunkčým trávením. Pozrite sa bližšie aj na žalúdok a slezinu.

Láska: Ona obdivuje jeho a on ju za to bude ochraňovať. V druhej polovici mesiaca hrozia konflikty. •

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

november 2015

Palicová 10

Tento mesiac na váš čakajú ťažké prekážky, pri zdolávaní ktorých siahnete až na dno svojich síl. V žiadnom prípade sa nevzdávajte. Stále majte na zreteli svoj cieľ, ktorý chcete dosiahnuť. Bude to ťažká skúška toho, či to naozaj myslíte vážne s jeho dosiahnutím. Ak ste na pokraji síl, požiadajte o pomoc priateľa, kolegu, či člena vašej rodiny. Aj váš milostný vzťah prejde skúškou. V láske buďte opatrní, očakávate až príliš veľa. Dajte si pozor, aby ste nestratili nadhľad nad celou situáciou.



december 2015

Kotúčová 6

Ak pracujete v tíme, čaká vás úspešný mesiac v zamestnaní. Dokončíte nejaký projekt alebo dôležitú prácu. Podporujte ostatných členov tímu, ale nezabúdajte aj na uskutočňovanie vlastných plánov. Prekvapte niekoho tým, že mu dáte viac ako očakával. Urobte manželke raňajky do postele, alebo pozvite na futbal manželových kamarátov. Na druhej strane je v živote veľmi dôležité vedieť o pomoc aj požiadať. S pokorou a láskou v srdci prijať pomoc, ktorú nám niekto ponúka.



január 2016

Kráľovná mečov

Stretnete múdru ženu, ktorá bude pre vás dôležitá. Napriek maske na tvári a hereckému výkonu, ktorý pre ňou predvediete, uvidí až do vášho vnútra. Čo naozaj chcete? Načo tie pretvárky? Počúvajte svoje vnútro, čo vám našepkáva. Počúvajte myšlienky, ktoré k vám prichádzajú. V oblasti lásky si držte radšej priateľský a jasný odstup. Nenechajte si vziať svoju slobodu. Vo všetkých oblastiach života konajte racionálne, Kráľovná mečov vám v tom pomôže a dostane vás z akejkoľvek krízy. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2015

Palicová 2

Očakávajte napätú situáciu v rôznych oblastiach vášho života. Nie je vhodný čas na to, aby ste problémy riešili iniciatívne, agresívne či dokonca verejne. Ostaňte radšej vo svojich vyjadreniach a rozhodnutiach zdržanliví. Inak by ste všetko mohli pokaziť. Radšej si nechajte čas na rozmyslenie a s konečnými rozhodnutiami počkajte na vhodnejšie obdobie. Tento mesiac ani nikoho nežiadajte o ruku, nemuselo by to dopadnúť podľa vašich predstáv. Buďte diplomatickí, taktní a neutrálni.



december 2015

Smrť

Všetko sa raz skončí. Prežívanie smútku v tomto období je úplne normálne, dokonca zdravé. Poplačte si ak vám to pomôže, lúčite sa s niečím, čo ste mali radi, čo vám určite nejaký čas bude chýbať. Prejaviť city je oslobodzujúce a očistí to aj vašu dušu. Je to o to ťažšie, ak vás správa zasiahne ako blesk z čistého neba. Nebojte sa požiadať priateľov o účasť. Radi s vami budú zdieľať smútok, ak to tak budete chcieť. Čas je najlepší lekár, ostanú len veselé spomienky.



január 2016

Kotúčové eso

Po mesiaci plnom smútku vás čakajú dni hojnosti, úspechu a uznania. Niečo staré a opotrebované odišlo, niečo nové teraz na vás čaká. Majte oči otvorené, aby ste neprepásli svoju príležitosť. Možno ste už dlhšie o nej vedeli, ale až teraz vám to „docvakne". Choďte smelo do toho, vylezte na horu, na ktorú ste si doteraz netrúfli. Strach je len vo vás. Imaginárna sila, ktorá bude prekonaná. Nič a nikto vás nemôže zastaviť. Ponúknite zo seba to najlepšie čo vo vás je. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



november 2015

Mág

Pozrite sa na svoj problém ako na úlohu, ktorú si tento mesiac určite urobíte. Už na nič nečakajte, buďte aktívni, nepoľavujte pokým sa vám nepodarí jeho riešenie dotiahnuť do konca. Oslovte dievča, ktoré sa vám už dlho páči a pozvite ju na rande. Požiadajte vydavateľstvo nech si prečítajú váš rukopis, alebo začnite svoje vlastné podnikanie. Urobte krok, ktorý ste sa už dlho báli urobiť. Sila karty Mág vám pomôže uspieť, možno až dosiahnuť v určitej veci majstrovstvo.



december 2015

Kalichová 4

Venujte sa niečomu, čo odpúta vašu pozornosť od starostí všedného dňa. Už máte všetkého plné zuby a neviete čo s tým. Možno práve to, že máte všetkého dostatok vás trápi. Neviete aký cieľ si máte dať a za čím v živote ísť. Duchovná prázdnota vedie k nespokojnosti, nepohode a mrzutosti. Prekonajte to tým, že budete pomáhať ostatým, ktorí také šťastie nemali. Poobzerajte sa okolo seba, služba druhým vás naplní. Neprehliadnite dobrú príležitosť kvôli mrzutosti, ktorá vás ovláda.



január 2016

Mečová 6

V živote na vás čaká niečo nové. Je ale potrebné, aby ste urobili prvý krok. Všetky možnosti si analyticky premyslite, aby ste na konci slávili úspech. Všetkého nového sa spočiatku bojíme, čiže aj zmena, ktorá vás postretne vás najprv zaskočí, ale potom si to začnete užívať a budete sa diviť, prečo ste to neurobili už dávno. Prekonajte sami seba, ale netlačte príliš na pílu. Nechajte sa zmenou opatrne pohltiť a vyrazte k novým brehom, novým zajtrajškom, novým zážitkom. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



november 2015

Kalichová 7

Na svet sa pozeráte cez ružové okuliare a maľujete si svoju budúcnosť v tých najkrajších farbách. Dajte si pozor, aby ste niekomu nespadli do pasce. V horšom prípade uveríte mylným predstavám o svojich schopnostiach alebo predstave falošnej skutočnosti. Vytriezvenie môže byť veľmi bolestivé až frustrujúce. Choďte za múdrym človekom, ktorému môžete dôverovať a zverte sa mu. Potom zistíte, či sú vaše sny reálnou inšpiráciou hodnou nasledovania, alebo len nezrelým fantazírovaním.



december 2015

Koleso šťastia

Uvedomte si, že všetko chce svoj čas. Nejde ani tak o to, urobiť všetko rýchlo a naraz, ale v pravý okamih. Správna vec v správnom čase, to je umenie života. Choďte si svojou cestou, krok za krokom. Pánom tejto karty je Jupiter ako predstaviteľ rovnováhy a stability. Jupiter je planétou hojnosti a rastu, ale aj pochopenia a poznania, či úsilia o dosiahnutie platných hodnôt a ideálov. Čaká vás skúsenosť, ktorá je dôležitou súčasťou vašej životnej úlohy. Vyťažte z nej čo najviac dobrého.



január 2016

Kotúčová 5

Na začiatku roka nebudete mať na ružiach ustlané. Očakávajte dni pretkané krízami, problémami a prekážkami zapríčinené vonkajšími okolnosťami a vplyvmi. Nevyhnú sa vám ani finančné problémy či ekonomické obmedzenia. Buďte opatrní a uskromnite sa na minimum. Vo všetkom čo robíte očakávajte horšie výsledky. Prejsť púšťou bez vody je veľmi náročné, možno sa vám bude lepšie kráčať s priateľom. Berte to ako skúšku, v ktorej keď obstojíte, budete na jej konci oveľa silnejší. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



november 2015

Mesiac

Noc osvetlená mesiacom. To bude vaša cesta. Neznáma, možno strašidelná. Nájdite odvahu sa po nej pustiť, aj keď neviete, čo vás na jej konci čaká. Z duchovného hľadiska vás karta vyzýva, aby ste sa vzdali všetkého, čo je spojené s hmotou, aby ste boli pripravení na inú skutočnosť. Nachádzate sa medzi dvoma svetmi. Prekonajte strach, aby ste mohli preniknúť do sveta Slnka. Celá obeta stojí za tú skúsenosť. Vo svojom vnútri to viete, musíte len urobiť krok a vykročiť k svojej budúcnosti.



december 2015

Kalichové eso

Kalichové eso alebo inak Naplnenie. Všetko máte na dosah ruky, stačí sa len načiahnuť a uchopiť ponúknuté možnosti do hrsti. Naplnenie v láske, v práci, v živote... Máte veľkú šancu na to, aby ste našli seba samého, v akomkoľvek zmysle to budete chápať. Otvorte oči a uvidíte možnosti, ktoré váš život posunú vpred. Stanete sa vďaka tomu šťastní, zmeníte sa a budete sa cítiť oslobodení. Buďte otvorení a vďační za šťastie, ktoré vám život priniesol. Nikdy nevzdávajte hľadanie zmyslu vášho života.



január 2016

Mečová 10

Minulý mesiac ste sa našli a vydali sa na novú životnú cestu. Teraz však zisťujete, že veľa vecí zo svojho starého života musíte opustiť. Či sa vám to páči alebo nie, je to proste fakt, s ktorým sa musíte zmieriť. Ohrdnutý partner, alebo kamarátka, s ktorou už nebudete chodiť na koláčik do kaviarne, lebo ste začali žiť zdravo... Zlomené srdce, negatívne myslenie, deštrukcia... Sústreďte sa radšej na nové možnosti, ktoré vám nový život ponúka a všetko v pohode zvládnete. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



november 2015

Kalichová 10

Tento mesiac vás čakajú príjemné stretnutia s príjemnými ľuďmi. Sú to ľudia vášmu srdcu blízki, s ktorými sa kdekoľvek a za akýchkoľvek okolností cítite ako doma. Ak riešite nejaký problém, zverte sa im, spoločnými silami to určite vyriešite. Venujte sa svojej rodine, rodina je to najvzácnejšie čo máte. Vzájomne sa posúvate v živote dopredu, učíte sa od seba navzájom. Podeľte sa s nimi o svoju radosť, spoločné šťastie budete znásobene prežívať so svojimi najbližšími.



december 2015

Princezná palíc

Tešte sa na napínavé životné príležitosti, ktoré vám tento mesiac prinesie. Niekto za vami príde so zaujímavým návrhom, ktorý by ste mali prijať. Rozbúcha to vaše srdiečko v správnom tempe, tak ako ste to už dávno necítili. Možno stretnete osobu, ktorá vás správne motivuje, nadchne vás, dodá vám odvahu na veci, ktoré ste nikdy neskúsili. Plameň, ktorý vo vás roznieti môže súvisieť aj s láskou, respektíve s vášňou a sexuálnou príťažlivosťou. Hlbšiu oddanosť či vytrvalosť však nečakajte.



január 2016

Panovník

Dôslednosť a húževnatosť vám prídu tento mesiac vhod. Prestaňte snívať a fantazírovať, sústreďte sa na to, čo skutočne existuje. Nehľadajte riešenia vo hviezdach, reálne odhadnite svoje možnosti, všetko si naplánujte a postupujte krok za krokom. V otázkach lásky prevezmite zodpovednosť a dajte všetkému pevný rámec. Vaše rozhodnutia nech sú správne a múdre, plné lásky a súcitu. Tak ako to robili najväčší panovníci sveta. Vládnite svojmu životu s rozvahou, tvorivosťou a obratnosťou. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

november 2015
Kotúčová 8

Zabehané koľaje sú také upokojujúce... ale nie tento mesiac. Vyskúšajte niečo nové, v čom ste úplní začiatočníci. Očakávajte nové začiatky s dobrými perspektívami. November bude vhodný aj na nový vzťah. Objavujte tento svet a seba, všetko je také rozmanité. Zažijete rozkvet vnútorného a vonkajšieho bohatstva. Skúmaním nepoznaného rozvíjate múdrosť, rozvážnosť a tvorivosť. Zlepšujete svoje životné schopnosti a zručnosti, čím prehlbujete vnímanie života ako takého.



december 2015
Kalichová 9

Čo vám robí v živote najväčšiu radosť? Kedy naposledy ste sa tešili zo života? Alebo ho len nechávate plynúť bez povšimnutia? Teraz je čas, aby ste na chvíľku odložili všetky starosti a povinnosti a stretli sa s priateľmi, rodinou či starými známymi. Vychutnajte si spoločnú prítomnosť a zažite s nimi príjemné chvíle. Radujte sa zo života. Žite tieto dni bezstarostne až pôžitkársky. Súdržnosť a spolupatričnosť budú vládnuť decembrovým dňom vášho života.



január 2016
Veža

Veža alebo pancier, ktorý ste si v doterajšom živote vystavali, sa v týchto dňoch začne rúcať a lámať. Boli ste v nej strážcom, ale aj väzňom zároveň. Budete oslobodení. Karta Veža v sebe prináša zásadnú zmenu a zvrat v doteraz nadobudnutom poznaní. Ničivý efekt karty v sebe nesie aj zrnko nádeje na vyliečenie. Pri stavaní novej veže využite nové, hlbšie vedomosti o štruktúre a základoch. Staré sa zrúti, časy sa zmenia a nový život rozkvitne. Búrka očistí vzduch, váš život, vašu dušu. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

november 2015
Miernosť

Človek je často vo svojom hľadaní unáhlený a netrpezlivý. Doslova sa ženie za zážitkami a skúsenosťami, na ktoré ešte nedozrel a nedorástol. Vašou úlohou je tento mesiac nájsť v sebe rovnováhu, harmóniu. Hľadajte strednú cestu či kompromis, potom na vás čaká úspešná a uspokojivá budúcnosť. Uvoľnite sa, zamerajte sa na svoj stred, vyriešte svoj problém trpezlivo a v pokoji. Urobte niečo pre svoje telesné aj duševné blaho. Dôverujte svojmu anjelovi strážnemu.



december 2015
Obesenec

V riešení určitého problému ste sa zasekli na mŕtvom bode. Už dlho premýšľate ako z tejto krízy von, ale vašimi osvedčenými metódami to nejde. Skúste sa na problém a jeho riešenie pozrieť z úplne iného uhla. Opustite svoje zabehané metódy a postupy. Otvorte sa inováciám, novinkám, novým spôsobom. Nič nevyriešite násilím alebo hrubou silou. Len chytrosťou a trpezlivosťou prekonáte krízu a začnete smerovať k lepším a úspešnejším zajtrajškom. Urobte zásadnú zmenu.



január 2016
Zamilovaní

Do všetkého, čo budete tento mesiac robiť, vložte celé svoje srdce a lásku, akú ste schopní dať. Kritické uvažovanie ani nerozhodnosť vás z problémov nedostanú, musíte sa ukázať v celej svojej duševnej nahote, vyložiť karty na stôl. Ukázať lásku a svoju zraniteľnosť je niekedy ťažšie, ako zdolať najvyššiu horu sveta. Nebude to ľahké, ale dajte na svoje pocity a vydajte sa na cestu, ktorou budete môcť ísť z presvedčenia celého svojho srdca. Láskou skrásnie všetko, čo vás obklopuje. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



november 2015
Palicová 3

Nepozerajte zadumane do zeme. Stačí, keď zem budete cítiť pod nohami, hlavu zdvihnete k obzoru a budete veriť, že vás čaká utešená budúcnosť. Usmerňujte svoju energiu k žiadaným cieľom a snom. Predpokladom naplnenia je však vnútorná integrita, sebadôvera a cnosť. Ak si nie ste istí vyhliadkami na zlatú budúcnosť, uvedomte si, čo všetko ste už dosiahli a dokázali. Dodajte si odvahu a zdvihnite oči smerom k horizontu v oblasti vášho života, kde sa môžete tešiť z vecí, ktoré k vám smerujú.



december 2015
Palicová 9

Už dávnejšie ste urobili určité rozhodnutia, kde už nie je cesty späť. Spálili ste mosty, zavreli ste dvere... Stále sa však bojíte, že sa minulosť vráti a prevalcuje vás. Pozbierajte všetku silu, ktorú v sebe nájdete a prekonajte tento strach. Ak chcete niečo v budúcnosti dosiahnuť, mali by ste sa otvoriť svetu a získať dôveru ostatných. Berte skúsenosť z minulosti ako životnú lekciu, z ktorej sa máte poučiť a ísť ďalej. Netrápte sa kvôli zatvoreným dverám, poobzerajte sa okolo seba, aby ste si všimli tie otvorené.



január 2016
Kotúčová 7

V minulom mesiaci ste si uvedomili, že strach a obavy vás paralyzujú. Táto tarotová karta vám naznačuje, že by ste nečinnosť mali čím skôr prekonať. Ak nezačnete niečo robiť, hrozí vám neúspech a úpadok. Na druhej strane si však musíte uvedomiť, že všetky dobré a úspešné veci potrebujú svoj čas. Buďte trpezliví a aktívni a všetko sa v dobré obráti. Doprajte novým veciam vo vašom živote dostatok času, až tak budú schopné sa rozvinúť do krásy a tým správnym smerom.

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



november 2015
Rytier palíc

Nájdite si svojho húževnatého, vášnivého a optimistického rytiera, plného ohnivej energie a poproste ho o radu. Rozprávajte sa s ním tak dlho, kým si opäť nezačnete veriť. Veriť v slobodnú vôľu a v slobodné rozhodnutia. Nie ste len figúrka v mašinérii fungovania sveta. Jediný, kto môže váš život zmeniť ste vy. Nadchnite sa pre svoj plán, pre novú myšlienku alebo priekopnícku úlohu. Dynamickou aktivitou a vašou vnútornou silou dokážete zmeniť svoj život, ale aj svet okolo vás.



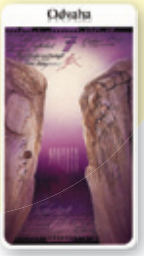
december 2015
Veľkňažka

Táto karta zodpovedá dualite. Deň a noc, dobro a zlo, teplo a chlad či svetlo a tma. Ak by sme nepoznali jedno, nevedeli by sme oceniť hodnotu toho druhého. Zavrite oči ako Veľkňažka na karte a nechajte sa viesť svojou intuíciou a harmóniou vášho duchovného poznania. Nechajte v sebe prehovoriť vnímavosť, pokoj a poznanie, ktoré pramení z vnútorných zdrojov. Počúvajte, čo vám chce vaše vnútro povedať, čakajte na ten správny impulz a začnite jednať. Dôverujte si.



január 2016
Kalichová 6

Každý o niečom sníva, po niečom túži. Skúste si spomenúť, po čom ste túžili a o čom ste snívali v minulosti. Ak sú ešte pre vás tieto sny aktuálne, pokúste sa ich tento mesiac vyplniť. Romantická láska plná nehy, vzrušenia a rozkoše? Prečo nie. Pravdepodobne vám to vyplní niekto z vašej minulosti, koho poznáte už dávnejšie. Možno na vás čaká radostné stretnutie s dávnym priateľom alebo narazíte na niečo, čo bolo predtým pre vás veľmi dôležité a čo vám bude pomáhať aj v budúcnosti.



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

november 2015
Palicová 7

Novembrové dni budú plné prekážok a problémov. Jediným možným spôsobom, ako sa s nimi popasovať a prekonať ich, je odvaha, smelosť, pripravenosť a schopnosť podstúpiť riziko. Počítajte so závisťou a zlobou. Ak zaujmete odhodlanú pozíciu a budete si hájiť svoje záujmy, úspešne prekonáte všetky prekážky. Dokonca sa ubránite aj presile. Možno niekto spochybňuje vašu lásku. Je načase chrániť ju odvážne a rozhodne proti vonkajším útokom. Nebojte sa a presadzujte svoje postoje.



december 2015
Panovníčka

Prostredníctvom zrodenia života a smrti sa dostáva do pohybu večný kolobeh prírody. Panovníčka je symbolom dieťaťa, stvoreného sveta a prírody. Je ochrankyňou tehotenstva, plodnosti a všetkého svieżeho a mladého. Načerpajte energiu z prírody a hľadajte odpovede na svoje otázky v jej nekonečnosti a nesmiernej múdrosti. Na Zemi vládne zákon hmoty a všetko, čo sa zrodí, tiež umiera. Starajte sa o svoje telo a vnímajte ho ako prostriedok, ktorý vám umožňuje získavať životné skúsenosti.



január 2016
Kalichová 3

Naučte sa vyjadrovať svoju vďačnosť. Skúste to robiť každý deň, večer pred spaním. Premietnite si, čo sa vám za daný deň stalo, čo ste zažili a poďakujte za všetko, za čo ste vďační. Možno ste sa niečo nové naučili, možno ste zažili príjemné prekvapenie, alebo vám niekto udelil lekciu. Pozrite sa na všetko kritickými očami a neľutujte sa. Len tak sa môžete vo svojom živote posúvať dopredu. Prejavte svoju vďačnosť aj navonok a podeľte sa o svoju radosť aj so svojimi blízkymi. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

november 2015
Mečová 9

Kvôli niečomu si robíte starosti a žialite. Za čo nesiete vinu? Čo vás oberá o duševný pokoj? Asi vás čaká zopár bezsenných nocí, ale dávajte si pozor, aby ste v návale sebaobviňovania neurobili niečo nezvratné, čo by ste mohli neskôr ľutovať. Rozprávajte o svojom strachu, priznajte ho sami pred sebou a úprimne oľutujte všetko zlé, čo ste komu povedali alebo urobili. Ak ešte stále robíte veci, ktoré vás vnútorne zaťažujú, vymaňte sa z ich nadvlády a pozrite sa do očí svetlým zajtrajškom.



december 2015
Kalichová princezná

Všetky prekážky, ktoré vás tento mesiac čakajú zvládnete s pôvabom, ladnosťou, nežnosťou a mierumilovnosťou. Ak vám je niekto z nejakého dôvodu nesympatický, skúste voči nemu urobiť niečo dobré a milé. Uvidíte, že jeho reakcia vás príjemne prekvapí. Ponúknite niekomu účasť, pochopenie a emocionálnu podporu. Využite svoju intuíciu, cit a vnímavosť na to, aby ste niekomu pomohli alebo ho potešili. Drobná lichôtka dokáže zázraky aj s tým najväčším hundrošom na svete.



január 2016
Mečová 8

Čo si vyberiete? Biele alebo čierne? Pravé alebo ľavé? Vaša neschopnosť si vybrať vás bude frustrovať. Prekonajte vnútorné zábrany a rozhodnite sa správne. Dobre si uvedomte, aké pohnútky vás vedú k jednému, či druhému rozhodnutiu. Nikde nehľadajte pomoc a oporu, rozhodnite sa zo svojho vnútra. Cítite sa zviazaní a spútaní. Len čo rozhodnutie urobíte, oslobodíte sa. S rozhodnutím sa však neunáhlite, aby ste ukončili agóniu. Všetko má svoj čas. •

Kurz sebahodnoty a sebalásky

5. 3. 2016



ZDRAVÁ SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA je predpokladom nášho osobného šťastia a spokojnosti.

AKO MILOVAŤ SAMÉHO SEBA?

- **Ako odhaliť svoje najlepšie vlastnosti?**
- **Ako mať k sebe pozitívny vzťah?**
- **Ako si lepšie presadiť svoje potreby?**
- **Ako sa naučiť prijímať lásku?**
- **Čo robiť so vzťahmi, ktoré nás oslabujú?**

To všetko sa dozviete na kurze osobnostného rozvoja SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA pod vedením skúsenej psychologičky a motivačnej trénerky.

Termín: 6. marca 2016 v Bratislave
Cena: 90 €/osoba, **Bonusová cena pre 2 osoby:** 150 €
Prihláška: do 15. februára 2016 na horoskopy@alternativ.sk
Kurz je obmedzený na max. **15 účastníkov**.
+ darček: ročné predplatné časopisu Horoskopy&Lifestyle

HOROSKOPY & LIFESTYLE

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2015

V novembri budete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale v druhej polovici mesiaca vás rozptýli cesta za poznaním, alebo neobyčajne pútavá kniha, či študijná téma.

Ak vás trápia zanedbané zdravotné záležitosti, alebo slabá kondícia, potom máme dobrú správu: Vďaka Marsu a Jupiteru v dome zdravia a práce je prvá tretina mesiaca ideálna na to, aby ste definitívne porazili istý zdravotný problém, prípadne naštartovali osvedčenú diétu a pravidelnú kondičnú aktivitu. Planéty vám zároveň pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej roboty. So Slnkom a Merkúrom v ôsmom dome budú naďalej aktuálne aj témy, ktoré boli nastolené už koncom októbra. Patria k nim napríklad aj problémy s majetkom. Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie počas prvých týždňov. Slnko prejde 22. novembra do znamenia Strelca (u vás dom filozofie). Čaká vás dopĺňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí. Ak sa rozhodnete cestovať, buďte opatrní, keďže v dome filozofie sa teraz motá aj problematický Saturn.

DECEMBER 2015

Neustále rastie vaša túžba po dobrodružstve a poznávaní. Preto si všemožne rozširujete obzory. Nové perspektívy sa koncom mesiaca objavia aj v pracovnej oblasti.

Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste tento mesiac mysleli viac na partnera, či partnerku, než na seba. Prvé týždne sú pritom zároveň orientované aj na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Najlepšie urobíte, ak tento čas strávite na príjemnej dovolenke v ďalekej destinácii. Či ale budete doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a svojou budúcnosťou. Opätovne zvážite aj možnosti ďalšieho vzdelávania. Nabáda vás k tomu Slnko a niekoľko planét, ktoré aktuálne prechádzajú vaším domom filozofie. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do domu kariéry, aby naznačilo, že záver tohto mesiaca a prvé týždne nasledujúceho by mohli patriť k najúspešnejším pracovným obdobiam v tomto roku.

JANUÁR 2016

Prvé týždne budú patriť snahe postúpiť v kariére. Chcete sa presadiť, ale musíte pre to niečo urobiť. Koncom mesiaca obrátite svoj záujem k iným ľuďom.

Tento mesiac strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím pracovným zaradením. Uspokojil by vás vyšší plat? Alebo by ste chceli oprášiť svoje takmer zabudnuté podnikateľské plány? Získať potrebné finančné zdroje by momentálne mohlo byť reálne. Ako každý mesiac, aj teraz Slnko po prvých troch týždňoch zmení znamenie. V prípade vášho horoskopu to znamená, že sa presunie do astrologického domu priateľstva. Z tejto pozície vás podporí v snahe pomáhať druhým ľuďom, alebo v rozhodnutí absolvovať pár užitočných spoločenských udalostí.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2015

Či už žijete v legalizovanom vzťahu, alebo nie, tešte sa na týždne plné vzrušenia a potešenia. Až koncom novembra sa budete musieť venovať aj čomusi ďalšiemu – majetku a peniazom.

Mars a Jupiter nachádzame v astrologickom dome potešenia. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Tento rok sa často dostávate k aktivitám, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale v minulosti ste si na ne nedokázali vyhradiť čas. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva prechádzajú Slnko a Merkúr, stáva sa zrejmým, že prežívate najvzrušujúcejšie týždne tohto roka. Nezadaní z vás počas prvých troch týždňov stretnú novú lásku, zadaní znovuobjavia radostné stránky života vo dvojici. Platí to najmä o dňoch okolo 11. novembra. Slnko prejde 22. novembra za Saturnom do ôsmeho domu. Je to dom, ktorý je v astrológii okrem iného spájaný so sexualitou. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu – a tou sú financie, ktoré sú požičané, investované, alebo spoločné s niekým iným. V každom prípade ale s reštriktívnym Saturnom buďte radšej opatrní.

DECEMBER 2015

Tento mesiac budete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale posledný týždeň vás rozptýli cesta za poznaním, alebo aspoň neobyčajne pútavá kniha.

S planétami v ôsmom dome budú naďalej aktuálne témy, nastolené koncom minulého mesiaca, alebo aj dávnejšie. Patria k nim problémy s dedičstvom, alebo majetkom, zdieľaným spoločne s niekým iným. Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie práve teraz. Aj keď nie vždy všetko vyjde, celkovo sa vám v uvedených oblastiach konečne začne dariť. S Marsom v dome zdravia a práce počítajte aj s vynakladaním množstva energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Červená planéta vás bude motivovať, aby ste sa pustili do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét, či pravidelnejšej športovej aktivity. Po prvých troch týždňoch Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do domu filozofie. Prinesie dopĺňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí.

JANUÁR 2016

Chcete si rozšíriť obzory a rozhodnete sa cestovať alebo študovať. Nové perspektívy sa koncom mesiaca vynoria aj v kariére.

Prvé tri týždne nového roka sú orientované najmä na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Danú tému podčiarkuje Slnko a niekoľko planét. Zároveň Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste sa tento mesiac venovali partnerovi/partnerke viac než obvykle. Ak chcete vyhovieť všetkým kozmickým signálom, najlepšie urobíte, keď sa spolu so svojou druhou polovičkou vyberiete na ďalekú exotickú dovolenku. Ak na to finančne nemáte, alebo nie ste cestovateľský typ, tak doprajte rozlet aspoň svojej fantázii. Zahĺbte sa do kníh, filmov, zamýšľajte sa nad svojou životnou filozofiou. Zvážte prípadne aj možnosti ďalšieho vzdelávania. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a v rámci vášho horoskopu do sféry kariéry. Vďaka tomu sa môže posledný týždeň tohto mesiaca spolu so začiatkom nasledujúceho mesiaca zaradiť k najúspešnejším pracovným obdobiam v tomto roku.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2015

♊ **Vyzerá to tak, že tento mesiac vás vyprovokuje k zásadným zmenám v životnom štýle. Najprv rodina, zdravie, kondícia a napokon aj láska – to sú témy, ktoré vás pohltia.**

Prvú tretinu novembra strávi Mars vo vašom dome domova. Bojovná červená planéta prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Zároveň je tu ale aj orientácia na sféru zdravia a práce. Naznačujú to Slnko a Merkúr vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Pustíte sa do riešenia zdravotných záležitostí a vylepšovania kondície. Je tiež možné, že nie priamo Vy, ale človek, ktorý je vám veľmi blízky, sa bude boriť s nejakým problémom, alebo sa dokonca ocitne v nemocnici. Vaša intenzívna podpora mu určite príde vhod. Mars prejde 12. novembra do domu potešenia a 22. novembra Slnko do domu partnerstva. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú, alebo staro-novú známosť. Problematický Saturn akcentuje danú tému už dlhšiu dobu a brzdí nielen vašu schopnosť úspešne napredovať v otázkach vzťahov, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Teraz bude ale prevalcovaný inými planétami, ktoré sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijú príležitosť poriadne sa zabaviť.

DECEMBER 2015

Čakajú vás týždne plné vzrušenia a potešenia – predovšetkým v partnerskom živote. Zadaní objavia novú iskru v partnerstve, ale aj nezadaní by práve v tomto čase mohli stretnúť novú lásku.

Mars pokračuje s návštevou domu potešenia. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s nejakou tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Dostávate sa k činnostiam, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale málokedy si na ne dokážete vyhradiť čas. Ak k tomu pridáme nával planét v dome partnerstva, stáva sa zrejmým, že prežívate veľmi vzrušujúce obdobie. Nezadaní stretnú novú lásku a zadaní znovuobjavia radostné stránky života vo dvojici. K prehodnocovaniu osobného života podnecuje aj Slnko, ktoré nachádzame v dome partnerstva. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho domu vášho horoskopu. Ide o ôsmy dom, ktorý je v astrológii okrem iného spájaný so sexualitou, čo by mohlo signalizovať zaujímavý erotický zážitok. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu – a tou sú financie. Ak je dosiahnutie úspechu závislé na cudzích zdrojoch, potom neváhajte a zažiadajte o dotáciu, pôžičku, grant, či sponzorstvo.

JANUÁR 2016

Tento mesiac budú predstavitelia vášho znamenia mimoriadne produktívni, či už pôjde o majetkové, alebo zdravotné záležitosti. Posledný týždeň prinesie aj duševné rozptýlenie.

S Marsom v šiestom dome vášho horoskopu vynaložíte množstvo energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Ak treba, objednajte sa k lekárovi. Ak vás trápi len slabá kondícia, kúpte si permanentku do telocvične. A ak je vaším problémom len kopa odkladanej nezáživnej roboty, tak aj s tým by sa teraz mohlo dať úspešne popasovať. Ďalšími aktuálnymi témami sú problémy s dedičstvom, finančným vyrovnaním, alebo majetkom, zdieľaným spoločne s niekým iným. Slnko vám pomôže dotiahnuť aj tieto záležitosti do úspešného konca. Po prvých troch týždňoch Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do domu filozofie. Mars bude v tom čase už v dome partnerstva. Dajte zelenú rozširovaniu obzorov. V optimálnom prípade vo dvojici.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2015

Vyzerá to tak, že november vo vás prebudí driemajúcu vášeň. Najprv prichádza potešenie a zábava a neskôr aj odhodlanie zmeniť životný štýl.

Vášeň bude leitmotívom tohto mesiaca. Svedčí o tom napríklad pozícia impulzívneho Marsu a veľkorysého Jupitera v astrologickom dome komunikácie. K nim sa pridávajú aj Slnko a Merkúr v dome potešenia. Nezabudnuteľné môžu byť najmä dni okolo 11. novembra. Mars prejde 12. novembra do znamenia Váh a 22. novembra Slnko za Saturnom do Strelca. Vo vašom horoskope sú tieto znamenia zviazané najmä so štvrtým domom – domom domova a šiestym domom – domom zdravia a práce. A tak sa náchylnosť experimentovať rozšíri aj na ďalšie oblasti. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie si zorganizovať plnenie povinností doma aj na pracovisku. Smelo do toho! S problematickým Saturnom je tento rok optimálny životný štýl trochu ťažšie dosiahnuteľný, ale koniec mesiaca a začiatok nasledujúceho by mali patriť k lepším obdobiam.

DECEMBER 2015

Vyzerá to tak, že tento mesiac vás vyprovokuje k zásadným zmenám v životnom štýle. Najprv rodina, zdravie, kondícia a napokon aj láska - to sú témy, ktoré vás pohltia.

Tento mesiac strávi Mars vo vašom dome domova. Prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Prvé tri týždne sú ale orientované aj na sféru zdravia a práce. Naznačuje to aspoň Slnko po boku ďalšej kozmickej podpory vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Uvedomíte si následky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Našťastie ale zároveň pocítite dosť energie na definitívne vyriešenie toho, čo vás trápi. Je tiež možné, že nie priamo vy, ale človek, ktorý je vám veľmi blízky, sa bude boriť s nejakým problémom, alebo sa dokonca ocitne v nemocnici. Vaša intenzívna podpora mu určite príde vhod. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia. Vo vašom horoskope to znamená vstup do siedmeho domu – domu partnerstva. Váš partner/partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, potom sa blíži čas na novú známosť.

JANUÁR 2016

Čakajú vás týždne plné vzrušenia, radosti, potešenia a tvorivosti. Až koncom mesiaca sa budete musieť venovať aj pragmatickejším témam, a síce majetku a peniazom.

Slnko v astrologickom dome partnerstva a Mars v dome potešenia, to je prísľub energie, využiteľnej na aktivity, súvisiace s nejakou kreatívnou činnosťou, zábavou, flirtovaním a láskou. Prežívate vzrušujúce a radostné obdobie. Hľadajte novú lásku, alebo ju oživte vo vyhasínajúcom vzťahu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do ôsmeho domu. Ten je v astrológii spájaný napríklad so sexualitou, čo by mohlo predznamenať zaujímavý erotický zážitok. Ale ôsmy dom sa týka aj iných tém – najmä majetkových a finančných záležitostí. Možno sa potrebujete dohodnúť o financiách so súkromným, alebo pracovným partnerom. Prípadne sa poobzerajte po ďalších zdrojoch a zvážte možnosť pôžičky, alebo sa uchádzajte o grant, dotáciu, či sponzorský príspevok.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2015

Tento mesiac môžu byť príjmy vysoké, ale rodinné výdavky takisto. Koniec novembra prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia.

Prvú tretinu novembra strávi Mars vo vašom astrologickom dome peňazí. Možno je to skvelá správa a možno nie. Nie je totiž jasné, či budete vo veľkom štýle zarábať, alebo len míňať. Investovať bude treba najmä do rodiny a do bývania. Počas prvých týždňov bude vaším domom domova prechádzať Slnko. S jeho pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Naozaj sa zdá, že rodina by teraz mala dostať prednosť pred všetkým ostatným. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a do piateho domu vášho horoskopu. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu koncom mesiaca vyplatiť. Zdá sa, že konečne sa opäť môžete naplno venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Užite si teda záverečný týždeň a podobne aj prvé týždne nasledujúceho mesiaca.

DECEMBER 2015

Vyzerá to tak, že tento mesiac sa vo vás prebudí driemajúca vášeň. Najprv potešenie a zábava a neskôr aj odhodlanie zmeniť k lepšiemu svoj životný štýl.

Ak patríte ku vzťahovačným ľuďom, tak tento mesiac, s Marsom vo vašom treťom astrologickom dome, to bude horšie ako obvykle. Pozor, aby ste si nenarobili nepriateľov. Vášeň vás bude sprevádzať celým mesiacom. Svedčí o tom nielen pozícia impulzívneho Marsu, ale napríklad aj prítomnosť Slnka a niekoľkých planét vo vašom dome potešenia. Ak sa vám v predchádzajúcich mesiacoch zdalo, že sa kamsi vytratila nielen vaša tvorivosť, ale aj chuť flirtovať a užívať si, tak teraz bude všetko inak. Apatia bude prevalcovaná planétami, ktoré sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijú príležitosť a doprajú vám poriadnu zábavu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do znamenia, ktoré je v rámci vášho horoskopu zviazané najmä so šiestym domom – domom zdravia a práce. A tak sa chuť experimentovať rozšíri aj na ďalšiu oblasť. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie využívať pracovnú dobu. Smelo do toho!

JANUÁR 2016

Tento mesiac sa venujete zdraviu alebo kondícii. Ide pritom o vás, alebo o niekoho z rodiny. Posledný týždeň bude takmer výhradne patriť partnerovi či partnerke.

Prvé tri týždne sú ale orientované na astrologický dom zdravia a práce. Naznačuje to aspoň Slnko a niekoľko planét, ktoré môžeme stretnúť vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Ak vaše zdravie, alebo kondícia nie sú v optimálnom stave, tak práve teraz máte silnú kozmickú podporu k tomu, aby ste s tým niečo urobili. Je ale možné, že vaše zdravie je v poriadku, ale niekto z vášho okolia je na tom horšie a potrebuje vašu pomoc. Možno ide o rodinného príslušníka. Mars v dome domova by to potvrdzoval. Červená planéta prináša svoju energiu a rozhodnosť aby sa angažovala v rámci riešenia aktuálnych rodinných záležitostí. Po troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia. Vo vašom horoskope tým vstupuje do siedmeho domu – domu partnerstva. Záverečný týždeň venujete hlavne svojmu partnerovi a ak ho nemáte, tak honbe za novým objavom.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2015

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Je toho dosť, čo musíte zariadiť a dohodnúť... S Marsom vo vašom znamení a so Slnkom v treťom astrologickom dome – dome komunikácie, prežívate rušné obdobie. Využite podporu planét a prejavte sa ešte rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za tým, po čom naozaj túžite. Popritom si však určite naplánujte aj prechádzky a výlety s blízkymi ľuďmi. A keďže dom komunikácie súvisí aj so vzdelaním, skúste prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Možno zatúžite rozšíriť si v nejakom smere vedomosti. Vráťte sa k učebniciam, alebo sa vyberte za poznaním do zahraničia. V závere mesiaca bude Slnko pre zmenu akcentovať záležitosti štvrtého domu – domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania. Rozhodne to však pre vás bude príjemný a produktívny mesiac.

DECEMBER 2015

Tento mesiac môžu byť príjmy vysoké, ale rodinné výdavky takisto. Záverečný týždeň prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia.

Celý mesiac strávi Mars vo vašom dome peňazí. Možno je to skvelá správa a možno nie. Nie je totiž jasné, či budete vo veľkom štýle zarábať, alebo len míňať. Investovať budete najmä do rodiny a do bývania. Počas prvých týždňov bude vaším domom domova prechádzať Slnko a niekoľko planét. S ich pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Možno bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Zdá sa ale, že rodina by teraz mala dostať prednosť. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, alebo prestavujte, vynovujte. Ak sú tento rok rodinné záležitosti trochu ťažším orieškom, potom práve aktuálny mesiac treba naplno využiť, lebo bude patriť k tým sľubnejším obdobiam. Po troch rodinne zameraných týždňoch Slnko prejde do vášho astrologického domu potešenia. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu tento krát vyplatiť. Užite si teda záverečný týždeň a podobne aj začiatok ďalšieho mesiaca.

JANUÁR 2016

Tento mesiac znovuobjavíte radosť zo života. Posledný týždeň si zoberiete na mušku kondíciu, stravu a pracovné podmienky.

Tento mesiac bude plný radosti a vášne. Svedčí o tom napríklad poloha impulzívneho Marsu vo vašom treťom astrologickom dome. Pozor na príliš energickú komunikáciu – môže viesť k tomu, že konečne presadíte svoje názory, ale rovnako ľahko aj k tomu, že si narobíte nových nepriateľov. Prítomnosť Slnka a niekoľkých planét vo vašom dome potešenia je dôvodom na optimizmus. Už od konca minulého mesiaca sa tešíte znovuobjavenej tvorivosti, ako aj opätovnej chuti flirtovať a tešiť sa zo života. Doprajte si poriadnu dávku zábavy. Ako každý mesiac, aj tento krát Slnko po troch týždňoch zmení znamenie. V rámci vášho horoskopu to znamená presun do šiesteho domu – domu zdravia a práce. Pustíte sa do kritického posúdenia svojho životného štýlu. Ak je čo zlepšovať, tak sa do toho smelo pustíte.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2015

Na tento mesiac vám hviezdy prichystali chvíle v ústraní a tiež zvláštne, netradičné zárobkové možnosti. Ale koncom mesiaca sa už budete venovať hlavne ľuďom okolo vás.

So Slnkom v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú prvé týždne aktuálne najmä témy, nastolené už koncom minulého mesiaca. Zvažujete svoju finančnú situáciu. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Občas sa vám síce môže stať, že to s peniazmi nevyjde tak, ako ste dúfali, ale celkovo sa vám tento mesiac bude vo finančných záležitostiach dariť. Aby sme ale nehovorili len o peniazoch, presuňme sa k ďalším astrologickým udalostiam tohto mesiaca. Mars prejde do vášho znamenia a Slnko sa presunie do domu komunikácie. Ak je pre vás komunikácia dôležitá, tak teraz to bude platiť dvojnásobne. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, štúdium v ústraní, písanie, publikovanie, práca s počítačom a pod. Planéty v dome komunikácie sa postarajú o to, aby bol záver tohto mesiaca veľmi príjemným obdobím, plným stretnutí a návratov.

DECEMBER 2015

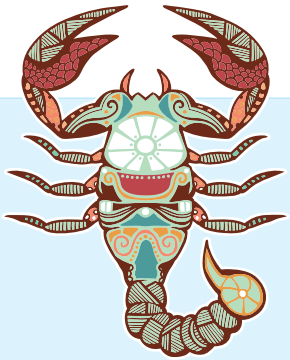
Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záverečný týždeň prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

V treťom dome dočasne nachádzame Slnko a niekoľko planét a to znamená, že prežívate obdobie, ktoré je pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Väčšina mesiaca bude pomerne rušná. Je toho dosť, čo musíte zariadiť a dohodnúť. Popritom si však určite naplánujte aj stretnutia a výlety s blízkymi ľuďmi. Tretí astrologický dom súvisí aj so vzdelaním. To vás prinúti prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Možno zatúžite rozšíriť si vzdelanie. Vrátite sa k učebniciam, alebo sa vyberiete za poznaním do zahraničia. Skvelá správa je, že Mars je celý mesiac vo vašom znamení. Prizvite si ho na pomoc a prejavte sa rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za svojimi snami. V závere mesiaca budú pre zmenu na rade záležitosti štvrtého astrologického domu – domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania.

JANUÁR 2016

Tento mesiac máte kopu energie na zarábanie, ale rodinné výdavky vám nedovolia nič ušetriť. Koniec mesiaca prinesie chvíle potešenia a zábavy.

Mars je vo vašom druhom astrologickom dome – dome peňazí. Možno vám pomôže so zarábaním peňazí. A možno práve naopak – prinúti vás míňať. Slnko v dome domova naliehavo naznačuje, ktorá oblasť by dokázala zhltnúť kopu peňazí. Je to rodina a bývanie. Zdá sa, že by naozaj mali dostať prednosť pred všetkým ostatným. Asi bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Je ale nevyhnutné zintenzívniť starostlivosť o rodinu, možno aj začať hľadať nové bývanie, prípadne prestavovať a vynovovať. Využite naplno najmä prvé tri týždne, lebo sú v uvedených smeroch veľkým prísľubom. Neskôr Slnko prejde do vášho astrologického domu potešenia. Prichádza čas baviť sa, flirtovať, možno aj trochu riskovať. Užite si záverečný týždeň presne podľa svojich predstáv. Zábava pre vás musí byť na prvom mieste.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2015

Čaká vás rušný spoločenský život. Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Koncom mesiaca sa dokonca objaví príležitosť finančne si prilepšiť. Je možné, že prácu vám dohodí váš známy, robiť ale budete musieť vy.

Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Vylepšíte si šatník či účes, ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko, prechádzajúce vaším znamením, mimoriadne praje každej vašej iniciatíve (výnimkou by mohli byť dni okolo splnu). Časť mesiaca strávi Mars ešte v znamení vášho astrologického domu priateľstva. To len potvrdzuje, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Takže prvé týždne budú mimoriadne rušné. Mars má ale namierené do domu podvedomia, takže spoločenský ruch pomerne rýchlo ustane. Po prvých troch týždňoch zmení znamenie aj Slnko. V rámci vášho horoskopu to znamená presun do domu peňazí. Ak hľadáte novú prácu, zamerajte sa na ponuky, ktoré vám umožnia pomáhať iným ľuďom. Ak novú prácu nehľadáte, potom vám hviezdy naznačujú, že sa máte zatvoriť pred svetom a konečne dokončiť to, čo malo byť urobené už dávno. Nikto iný to za vás nespraví.

DECEMBER 2015

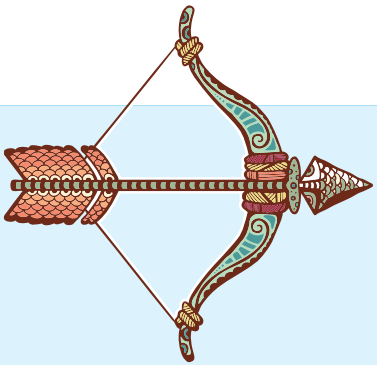
Tento mesiac vám chystá chvíle plné zamyslenia. Zároveň vás núti zarábať. Nebude jednoduché skĺbiť tieto dve tendencie.

S návalom planét v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú naďalej aktuálne témy, ktoré boli nastolené koncom minulého mesiaca. Prehodnocujete svoju finančnú situáciu. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Občas sa vám síce môže stať, že to s peniazmi nevyjde tak, ako ste dúfali, ale celkovo sa vám tento mesiac vo finančných záležitostiach bude dariť. Slnko sa po prvých troch týždňoch presunie do vášho domu komunikácie. Ak je pre vás komunikácia dôležitá, tak teraz to bude platiť dvojnásobne. Čaká vás návrat do školských lavíc, alebo štúdium v ústraní, písanie, publikovanie, práca s počítačom a pod. Okrem toho sa tešte na množstvo stretnutí a rozhovorov s ľuďmi, ktorých máte okolo seba najradšej.

JANUÁR 2016

Čaká vás rušné obdobie. Absolvujete niekoľko dôležitých stretnutí a rozhovorov. Záverečný týždeň musíte pred všetkým uprednostniť rodinu.

Vaším tretím astrologickým domom prechádza počas prvých troch týždňov Slnko a niekoľko planét. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je neobvykle rušné a náročné aj z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ste neustále v pohybe, aby ste toho čo najviac stihli zariadiť a dohodnúť. Okrem povinností sa snažíte aj stihnúť aj pár stretnutí s blízkymi ľuďmi. Tretí dom súvisí aj s poznávaním a získavaním základných zručností. Rozmýšľate, v čom by ste sa mohli zlepšiť. To vás opäť prinúti prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Dobrým nápadom by mohol byť nejaký kurz, vďaka ktorému budete zase o niečo múdrejší, alebo šikovnejší. Pustite sa do čoho len chcete – energický Mars je vo vašom znamení. Poskytne dosť energie a pomôže pristúpiť k veciam rozhodnejšie a akčnejšie. Záverečný týždeň patrí záležitostiam štvrtého astrologického domu – domu domova. Venujte sa hľadaniu nového bývania alebo vylepšovaniu toho starého. Niektorí z vás budú viac času tráviť s rodičmi alebo deťmi.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2015

Záverečný týždeň môže byť dôležitou životnou križovatkou. Nezanedbajte však prípravnú fázu. Venujte jej prvé týždne a potom už vyrazte priamo vpred a vstúpte do nového života.

Na čo sa tento mesiac zameriate? Ak sa chcete riadiť astrológiou, potom to najprv bude pracovná sféra. Energický Mars je totiž prvé dni ešte vo vašom astrologickom dome kariéry. Umožní vám to vynaložiť množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne medituje vo vašom dome podvedomia Slnko. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte – tie dni prichádzajú koncom mesiaca. V tom čase bude aktívny Mars už vo vašom dome priateľstva a Slnko dokonca vo vašom znamení.

DECEMBER 2015

Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Objaví sa aj príležitosť finančne si prilepšiť. Je možné, že prácu vám dohodí váš známy, robiť ale budete musieť vy. Výsledok však môže stáť za to.

Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Vylepšíte si šatník, účes a pod., ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko a niekoľko planét prechádza vaším znamením, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve (výnimkou by mohli byť dni okolo splnu). Celý mesiac strávi Mars v znamení vášho domu priateľstva. To len potvrdzuje, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Čaká vás rušný mesiac. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a vo vašom horoskope do astrologického domu peňazí. Ak hľadáte novú prácu, obráťte sa na svojich priateľov, alebo vplyvných známych. Oni sú teraz kľúčom k finančne úspešnému novému začiatku.

JANUÁR 2016

Tento mesiac vás čakajú úlohy, ktoré musíte zvládnuť za zatvorenými dverami. Až posledný týždeň sa vám podarí dostať konečne aj medzi ľudí.

Slnko a zopár planét v dome peňazí a Mars v dome podvedomia udržujú pri živote témy, ktoré boli nastolené už koncom uplynulého mesiaca. Ide najmä o vašu finančnú situáciu. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Najmä prvé tri týždne by ste rozhodne mali využiť. Niektoré šance človek dostane len raz. Po prvých troch týždňoch sa Slnko v rámci vášho horoskopu presunie do vášho tretieho astrologického domu. Ten je zameraný na komunikáciu, mobilitu, vzdelávanie. Vybavte čo musíte – určite sa toho nakopilo dosť. Zvážte aj možnosť doplniť si vzdelanie v rámci nejakého kurzu. V každom prípade nakoniec zatvorte za sebou dvere a sústreďte sa na vedomosti, ktoré chcete vstrebať, alebo na zručnosti, ktoré si chcete nacvičiť. Okrem toho si nájdite čas aspoň na jedno príjemné stretnutie s tými, ktorí sú vám najbližší. Ak po tom všetkom stíhate relax, máte naň právo.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2015

Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Až posledný týždeň obmedzíte spoločenské stretnutia. Dostanete sa do situácie, kvôli ktorej na nejaký čas uprednostníte samotu.

Začiatkom mesiaca prechádza Mars posledným úsekom vášho astrologického domu filozofie. To znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Slnko v 11. dome vášho horoskopu vám pre zmenu uštedrí lekciu o tom, aké vzácne a potrebné je nefalšované priateľstvo. Podobne ako koncom minulého mesiaca – ešte aj teraz je dobrým rozhodnutím pridať sa k priateľom a vybrať sa s nimi hoci aj na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory – spoznať nové krajiny a ľudí. Ak zostanete doma, tak aspoň poslúchnite svoj vnútorný hlas, a snažte sa chvíľu aktívnejšie pomáhať druhým ľuďom. Koncom mesiaca Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do posledného z astrologických domov - domu podvedomia. Mars bude v tom čase už v dome kariéry. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnom tóne. Zahĺbite sa do práce, alebo si nájdete čas na knižky a nostalgické rozjímanie – aktivity, ktoré si možno nedoprajete až tak často.

DECEMBER 2015

Záverečný týždeň môže byť dôležitou kariérnou križovatkou. Nezanedbajte prípravnú fázu. Venujte jej prvé tri týždne a potom už vyrazte a vstúpte do nového života.

Na čo sa tento mesiac zameriate? Ak sa chcete riadiť astrológiou, potom to bude pracovná sféra. Energický Mars sa totiž tento mesiac nepohne z vášho astrologického domu kariéry. Zároveň to bude obdobie pomerne introspektívne. Prvé týždne meditujte vo vašom dome podvedomia Slnko v sprievode niekoľkých planét. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Niektorá z týchto tém vyvrcholí počas prvých troch týždňov. Neskôr Slnko vstúpi do vášho znamenia. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte – tie dni práve prichádzajú. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohto mesiaca alebo začiatkom nasledujúceho.

JANUÁR 2016

Tento mesiac sa vám bude dariť. Možno si splníte jeden zo svojich snov, prípadne si aj finančne prilepšíte, alebo pomôžete niekomu, kto to potrebuje.

Tento mesiac strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. Ten súvisí s tajnými túžbami a červená planéta vám svojou pozíciou naznačuje, že máte bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Dom priateľstva je ale zameraný aj na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. To všetko bude k tomuto mesiacu patriť. Prvé týždne si doprajete čas aj pre seba. Kúpite si niečo na seba, zmeníte účes a možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko v sprievode niekoľkých planét prechádza vaším znamením, čo bude veľké plus pre každú vašu iniciatívu. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie. Vo vašom horoskope sa tým ocitne v druhom astrologickom dome – dome peňazí. Záverečný týždeň prinesie možnosť lepšieho zárobku. Možno to dokonca bude ďalší krok k vysnívanému povolaniu.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2015

Prvé týždne budete len pracovať. Po dňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom...

Mars končí vo vašom ôsmom astrologickom dome. Množstvo vašej energie nasmeruje k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. Možno pôjde o pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt, veď kariéra je teraz stredobodom vašej pozornosti. Naznačuje to aspoň Slnko v spoločnosti niekoľkých planét vo vašom desiatom dome. V pracovnej oblasti sa prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na veľmi sľubné pracovné príležitosti. Platí to najmä o prvých troch týždňoch. Neskôr Slnko prejde do ďalšieho znamenia a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Vo vašom horoskope sa totiž na štyri týždne usadí v dome priateľstva. Mars bude v tom čase už v dome filozofie a tak sa zdá, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a iniciovať nové, alebo oživiť staré priateľstvá alebo oživiť staré priateľstvá, oprášiť staré koníčky či rutiny. Nikdy pre vás nebude príliš neskoro.

DECEMBER 2015

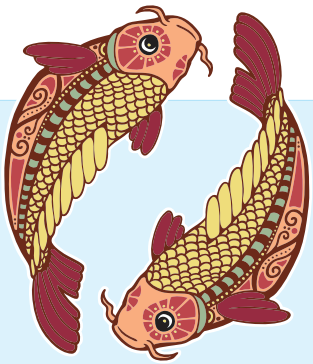
Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Až ku koncu obmedzíte spoločenské stretnutia. Dostanete sa do situácie, kvôli ktorej na nejaký čas uprednostníte samotu.

Celý mesiac strávi Mars vo vašom dome filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko s niekoľkými planétami nachádzame v dome priateľstva. Spoločnými silami vás podporia v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Uplatníte pritom svoj cit pre diplomaciu a schopnosť kooperácie. Napriek tomu, okolo splnu možno dostanete lekciu o tom, aké vzácne je nefalšované priateľstvo. Rýchlo ale zistíte, že – podobne, ako koncom minulého mesiaca – ešte aj teraz je dobrým rozhodnutím pridať sa k priateľom a vybrať sa s nimi napríklad na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory. Koncom mesiaca Slnko prejde do ďalšieho znamenia (a vo vašom horoskope do domu podvedomia). Záverečný týždeň sa bude preto niesť v introspektívnom tóne. Nájdete si čas na knižky a nostalgické rozjímanie.

JANUÁR 2016

Posledné dni mesiaca môžu byť dôležité pre vašu kariéru. Prvé tri týždne sa venujte dôkladnej príprave a potom smelo vykročte do nového života.

Tento mesiac bude mimoriadne introspektívny. Vo vašom tajuplnom dvanástom astrologickom dome stretávame Slnko a niekoľko planét. Pripravte sa na chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a pripravovania nových stratégií. Niektorí z vás – pre zmenu - úspešne pokročia v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, alebo niečím negatívnym, čo vás v nedávnych týždňoch, či mesiacoch trápilo. Ak sa chcete riadiť astrológiou, tak tento mesiac by ste určite nemali zanedbať ani pracovnú sféru. Energický Mars sa totiž celý čas nepohne z vášho domu kariéry. Koncom mesiaca Slnko prejde do vášho znamenia. Pomôže vám odhodlať sa k zásadnej zmene vo vašom živote. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohto mesiaca alebo začiatkom nasledujúceho.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2015

Čaká vás starostlivosť o zdravie a kondíciu a kopa nezáživnej roboty. Partnerské vzťahy a majetkové záležitosti môžu byť ďalšími horúcimi témami.

Aktívny Mars nachádzame vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. Podporí vás to v úsilí pustiť sa do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét, či pravidelnejšej športovej aktivity. Aj partnerské vzťahy budú mať (minimálne počas prvých týždňov) dôležitý vplyv na vaše snaženie. Slnko je už od konca uplynulého mesiaca vo vašom siedmom dome, čo je sféra, ovplyvňujúca srdcové záležitosti a medziľudské vzťahy všeobecne. Podľa všetkého sa uzatvorí určitá etapa v osobnom živote. Prišiel čas zabuchnúť dvere za istými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Ak ste práve bez partnera či partnerky, teraz je tu príležitosť dať šancu niekomu novému. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho ôsmeho astrologického domu. To vás aj koncom mesiaca udrží pri súkromných, ba priam intímnych témach. Patria k nim sex a ďalšia často citlivá oblasť – peniaze. A tak záverečný týždeň sľubuje zaujímavý erotický zážitok, alebo je na programe majetok, ktorý je zdieľaný, či súvisiaci s niekým iným.

DECEMBER 2015

Zo začiatku budete len pracovať. Chcete sa presadiť, ale nebude to celkom zadarmo. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom.

Celý mesiac strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Množstvo vašej energie nasmeruje k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. Možno pôjde o pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt, veď kariéra je teraz stredobodom vašej pozornosti. Naznačuje to aspoň Slnko s niekoľkými planétami vo vašom desiatom dome. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím smerovaním. Zvážite svoje takmer zabudnuté sny a plány. Nie je tu čas, konečne sa k nim vrátiť a to aj za cenu prípadných obetí a prekonávania prekážok? Počas prvých troch týždňov si budete podobné otázky klásť často. Je možné, že sa v pracovnej oblasti prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na veľmi sľubné príležitosti. Po uplynutí troch týždňov Slnko prejde do nasledujúceho znamenia (a u vás do astrologického domu priateľstva) a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom, alebo sa koncom mesiaca pripojiť k príjemnej spoločenskej udalosti.

JANUÁR 2016

Prežijete spoločensky mimoriadne aktívne obdobie. Až koncom mesiaca sa utiahnete pred svetom. Na nejaký čas uprednostníte samotu.

Tento mesiac bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko s niekoľkými planétami stretneme v dome priateľstva. Spoločnými silami vás podporia v úsilí podať pomocnú ruku tým, ktorí to potrebujú. Pomoc nebudete len dávať, ale aj dostávať. A nezabúdajte, že – podobne, ako koncom minulého mesiaca – ešte aj teraz je vhodná doba na to, aby ste sa pridali k priateľom a vybrali sa s nimi napríklad na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory. Mars sa celý mesiac nepohne z vášho domu filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo pomerne náročná ďaleká cesta. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie (a vo vašom horoskope sa ocitne v dome podvedomia). Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnom tóne. Za zatvorenými dverami sa budete venovať duševnej práci, alebo nostalgickému rozjímaniu.



Raw Kreácie

Vitariánske recepty na každý deň

Predstavujeme vám novú a originálnu knihu receptov,
zostavenú slovenskými nadšencami živej stravy.

Živé zdravé jedlo musí byť chutné a musí aj príťažlivo vyzerať.

V knihe Raw Kreácie sme sa snažili obohatiť ponuku vitariánskych jedál o **nové hlavné jedlá**, ale aj o **klasické hlavné jedlá**, pripravené na vitariánsky spôsob, ktoré ideálne dopĺňajú tradičnú ponuku smoothies, štiav a šalátov. Veľký dôraz sme kládli aj na použitie rôznych ingrediencií, ktoré naše telo zásobia dostatočným množstvom **bielkovín** na tvorbu a obnovu svalovej hmoty, aj vnútorných orgánov.

Kniha nie je inšpiráciou len pre virtariánov, ale pre všetkých ľudí, ktorí dbajú na kvalitu stravy a použitých prísad rovnako, ako na ich zdravotný aspekt.



Recepty sú vhodné pre každého, komu záleží na svojom zdraví a kto si chce obohatiť stravu o riadnu porciu vitálnych a nutričných látok!

V KUCHÁRSKEJ KNIHE NÁJDETE RECEPTY NA:

- smoothie, šťavy a proteínové drinky
- nové hlavné jedlá a polievky
- inšpirácie z exotických kuchýň
- jedlá bohaté na rastlinné bielkoviny
- pokrmy s použitím super potravín
- chutné zdravé dezerty, torty a zmrzliny

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

Kurz mentálneho chudnutia

6. 2. 2016



MYSLENIE PRE CHUDNUTIE je tou najdôležitejšou časťou celého procesu, dôležitejšou ako zmena životosprávy.

ZAČNITE INAK MYSLIEŤ A SCHUDNITE!

- **Ako správne formulovať myšlienky?**
- **Ako sa skoncentrovať na cieľ?**
- **Ako odhaliť bloky, pre ktoré sa vám nedarí schudnúť?**
- **Prečo s vami vaše telo nespolupracuje a ako to môžete zmeniť?**
- **Akú úlohu zohráva sebaprijatie a ako na ňom pracovať?**

To všetko sa dozviete na KURZE MENTÁLNEHO CHUDNUTIA, na ktorom získate aj praktický návod v krokoch na prvý mesiac!

Lektorujú odborní spolupracovníci časopisu Horoskopy&Lifestyle – špecialisti na výživu, etikoterapiu a psychológiu.

Termín: 6. februára 2016 v Bratislave
Cena: 90 €/osoba, **Bonusová cena pre 2 osoby:** 150 €
Prihláška: do 15. januára 2016 na horoskopy@alternativ.sk
Kurz je obmedzený na max. **15 účastníkov**.
+ darček: ročné predplatné časopisu Horoskopy&Lifestyle

HOROSKOPY & LIFESTYLE

JE JEDNO ČI POTREBUJETE ZHODIŤ 5 ALEBO 20 KÍL. ZMENA MUSÍ PREBEHNÚŤ VO VAŠEJ HLAVE!

ČOKOĽVEK A KAMKOĽVEK AŽ ZA HRANICE MOŽNOSTÍ

X MODE

SYMMETRICAL AWD

EyeSight Driver Assist Technology



PO PRÁCI ZAČÍNA DOBRODRUŽSTVO

SUBARU OUTBACK

NOVÝ OUTBACK s ľahkosťou splní všetky vaše potreby. Robte čokoľvek a vyberte sa kamkoľvek. Či už potrebujete seriózneho spoločníka pre biznis, alebo odvážneho parťáka pre aktívny život, tento **všestranný crossover** je dokonalou rovnováhou medzi prácou, zábavou a dobrodružstvom. Vďaka **symetrickému pohonu 4x4** s režimom **X-Mode** jazdí spoľahlivo na cestách aj v náročnejšom teréne. Vysoký stupeň bezpečnosti dopĺňa teraz aj nový asistenčný systém **EyeSight**, ktorý slúži vodičovi ako ďalší pár očí. SUBARU OUTBACK už **od 32 990 €**.

SUBARU
Confidence in Motion

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

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,6 - 7,0 l/100km. Emisie CO_2: 145 - 161 g/km.