9 771338 260008 10
3,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

zima 2019
november december január



Ideálna DIÉTA?
MODERNÉ stravovacie štýly

SEX
O ženskom ORGAZME

Vianočné recepty
zo surovej stravy

Portugalsko
víno a vlny

Čo robiť proti DEPRESII?

JUNIOR
Varí lepšie ako jeho mama?



EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

Vyskúšajte **špičkový servis** 5-hviezdičkovej leteckej spoločnosti EVA Air pre Vaše lety **do Ázie**

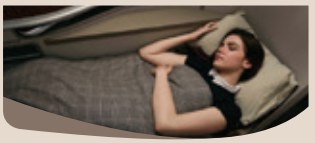
Economy Class
Konfigurácia sedadiel 3 - 3 - 3
Batožina do 30 kg na osobu



Premium Economy Class
Konfigurácia sedadiel 2 - 4 - 2
Batožina do 35 kg na osobu



Royal Laurel Class
Konfigurácia sedadiel 1 - 2 - 1
Batožina do 40 kg na osobu



5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

Hurom H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

Vezmite si svoj Hurom na **shop.vitarian.sk** alebo v predajni na Grösslingovej 35 v Bratislave



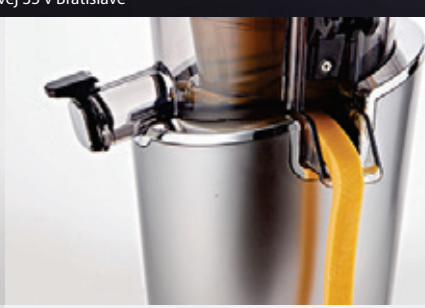


Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu





Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



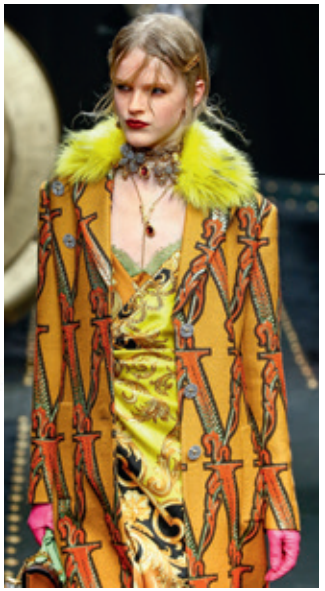


Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu

Obsah

№4 2019





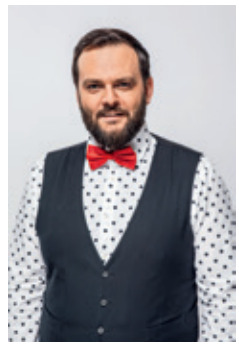
6 MÓDA
Rozprávková zima s nádychom netradičnosti

10 BEAUTY
Neodolateľné kúsky

14 COFFEE BREAK
Milan JUNIOR Zimnýkoval:
Varí lepšie ako jeho mama?

18 CESTOVANIE
PORTUGALSKO
opantá mocnými vlnami
aj vínom

26 VZŤAHY A SEX
O ženskom orgazme







ZDRAVIE 32
Stravovacie štýly
Dýchanie – liečba zdarma
Obrátené pozície v joge





RECEPTY 50
Zdravé RAW Vianoce

SPIRIT 52
Knižné recenzie
Čo s jesennou depresiou?

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na november až január

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na november, december a január





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 37.
štvrťročník _október 2019, ročník 9.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Peter Verček, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária 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



CESTA K SEBE

Stres, psychické vyčerpanie, depresia, alebo syndróm vyhorenia sú dnes takým bežným javom ako akékoľvek iné civilizačné ochorenie. Na rozdiel od ochorení, ktoré sa prejavujú na tele, sú ochorenia duše neviditeľné a prichádzajú nenápadne. Prepínaním vlastných síl a snahou o dokonalý výkon v každej sfére života, postupne strácame kontakt so sebou a zabúdame na to, že sme živá bytosť, že máme svoje potreby a túžby. Fungujeme ako stroje – zacyklení v kolobehu každodenných povinností. Sami seba vytlačíme zo svojho života, pretože všetko ostatné je zdanlivo dôležitejšie a pýta si našu pozornosť – práca, starostlivosť o deti, o domácnosť, o vzťahy... Každý deň si prepisujeme "to do" list, škrtáme vyriešené úlohy a dopisujeme nové. Občas nás prepadne vyčerpanosť a pocit prázdnoty, ale vybehneme na jogu alebo do lesa, nachvíľku si oddýchneme... len aby sme znova mohli byť funkční a výkonní. Ochotne sa vraciame do kolotoča povinností, ktorý ovláda náš život a dobrý pocit zo seba máme len vtedy, keď sme vo všetkom stopercentní a stíhame množstvo povinností.

V tomto vidíme svoju hodnotu. Falošne. A ak sa dostaneme až do takej nerovnováhy, že naša duša trpí a kolabuje naše telo, nezostáva nám nič iné ako škrtnúť tento nesprávny vzorec fungovania voči svetu a vrátiť sa k podstate – k sebe samým a k svojim skutočným pocitom a potrebám... V momente, keď si uvedomíme, že najdôležitejším človekom v našom živote sme práve MY a môžeme byť prijímaní a milovaní aj bez toho, aby sme sa o to nejako zaslúžili, sme na dobrej ceste k tomu, aby sme sa z fungovania JA PRE SVET, posunuli k fungovaniu JA PRE SEBA. Nie je na tom nič egoistické, naopak, je to oveľa zdravšie. Až potom, keď sa dobre postaráme sami o seba a máme dostatok energie, sa môžeme starať o potreby ostatných. Naučme sa udržiavať rovnováhu medzi tým, čo dávame a tým, čo dostávame, pretože práve to je základná podmienka nášho harmonického prežitia, pocitu naplnenosti a šťastia. Namiesto večného naháňania sa za ocenením z vonkajšieho sveta a od iných ľudí, oceňme sami seba, majme sa radi takí, akí sme a buďme k sebe láskaví. Dovoľme si niekedy nebyť perfektní a dovoľme si občas aj zlyhať. Majme sa radi aj vtedy, keď nie sme dokonalí. Za túto sebalásku sa nám naše telo, duša i myseľ neskonale odvďačia. Pretože práve v období, keď na seba nevytvárame nijaký tlak, môžu prejsť regeneráciou, reštartom a procesom znovuzrodenia.

Cesta k sebe, na ktorú sa vydávame práve v náročných životných obdobiach, nie je len otázkou lepšieho sebapoznania a prijatia samého seba. Je to často hlboká transformácia našich základných hodnôt a vzorcov fungovania. Na jej konci nás čaká nový život – omnoho úprimnejší ako ten predtým, s novým človekom, ktorý je silnejší, sebaistejší, ale hlavne... MÁ SA RÁD.

Príjemné čítanie, veľa lásky k sebe a veľa životnej sily!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka



text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime

Zima je vraj ročným obdobím, ktoré so sebou prináša najmenej „módneho vybláznenia“. Na jeseň sa môžeme vyžívať vo vrstvení, ale čo máme nosiť v zime? V ročnom období, kedy je najdôležitejšie obliecť sa tak, aby sme nezamrzli a dožili sa jari v zdraví? Napriek tomu šikovné ženy sa vždy vynájdu a zažiaria. Inšpirujte sa s nami novými trendmi tejto zimy!

Rozprávková zima s nádychom netradičnosti

1_ Zo svahu do mesta

Spomeniete si na minuloročnú lyžovačku? Na lyže väčšinou volíme praktické teplé oblečenie. Páperové bundy, otepľovačky, rukavice a podobne. Ale napadlo vám niekedy preniesť kúsok zo svahu aj domov? Túto zimu budú v kurze páperové bundy v prevedení v ktorom zažiarite aj v meste. Nebojte sa a skombinujte športovú módu s tou elegantnou.



2_ Oblečte sa do zlata

Aká farba bude túto zimu najviac trendy? No jednoznačne to bude zlatá, ktorou rozhodne nič nepokazíte. Môžete ju skombinovať s elegantnou čiernou alebo sa do nej obliecť od hlavy po päty. Fantázii sa medze nekladú a je len na vás, či zvolíte jednoduchú eleganciu alebo extravagantnú odlišnosť. Na svoje si príde naozaj každá žena.

3_ Netradičné kabelky

Ak sa nechcete vzdať svojho overeného teplého oblečenia, ale stále chcete svoj outfit nejaké ozvláštniť tohtoročné zimné trendy vám hrajú do kariet. Môžete si obliecť to najjednoduchšie a najteplejšie, čo máte a celý váš look oživiť netradičnou kabelkou, vďaka ktorej budú všetky oči na vás. Môžete si vybrať z kabeliek, ktoré budú zdobené rôznymi kamienkami alebo, ak ste veľmi odvážne, siahnite po extravagantných modeloch.





4_ Kožušinové detaily

Minulý rok zaznamenali kožušiny veľký návrat. Kožuchy nemohli chýbať v žiadnom šatníku. Túto zimu to nebude inak, ale pokiaľ chcete váš šatník nejako oživiť alebo vás omrzel kožuch, ktorý ste dennodenne nosili minulú zimu, máme pre vás dobrú správu. Tento rok budú populárne kabáty, ktoré budú ozvláštnené kožušinou alebo stavte na kožušinové doplnky, napríklad na kožušinovú šatku alebo klasický kožuch kombinovaný a tigrím vzorom.





5_ Army prvky

Nie, nebojte sa, nejde o maskáče. Túto zimu môžete svoje inokedy nezaujímavé saká oživiť army prvkami. Neváhajte a oblečte si sako, ktoré má na sebe army gombíky, či cvoky.



Neodolateľné kúsky

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Či už hľadáte ten pravý darček alebo toho pravého, čarovné skrášľujúce a voňavé novinky vám môžu byť v mnohom nápomocné.

1_ Óda na odvahu
Mladá a odhodlaná, divá a dobrotivá, nezávislá, no romantická. **Signorina Ribelle** odráža paradoxy zakorenené v reálnom živote modernej mladej ženy a je hrdinkou, ktorá inšpirovala najnovší voňavý príbeh **Salvatore Ferragamo.** Neodolateľná kvetinovo-orientálna vôňa povyšuje bežné vonné tóny na prekvapivé zmesi. Vôňu otvára ovocná kombinácia mandarínky a červenej hrušky okorenená ružovým korením, po ktorej nastupuje explózia bielych kvetov vrátane tiaré, neroli a špeciálne navrhnutej, delikátnej molekuly ylang-ylangu. Ženskému kvetinovému srdcu vytvára protiklad elegantný drevitý základ zložený z hlbokého santalu a čerstvého pižma, obohateného o nečakané gurmánske tóny talianskej vanilkovej zmrzliny a exotického kokosového mlieka.

2_ Pre sviežu dokonalosť
Phyto Teint Ultra Eclat je nový make-up značky **Sisley,** vďaka ktorému je pleť okamžite dokonale vyhladená s prirodzeným výsledkom make-upu. Deň za dňom získava pleť svieži jas, pretože nový make-up je ako „dych čerstvého vánku na pleti". Tajomstvo získania perfektného vzhľadu spočíva v jeho ošetrujúcej textúre bohatej na minerály ako magnézium, zinok a meď. Extrakty zo slezu a semienok pohánky dodávajú pleti komfort a hydratáciu a chránia ju pred znečistením a vonkajšími agresormi. Ultra ľahučká textúra ulahodí všetkým tónom pleti, skvelo sa rozotiera, dobre sa vpravuje. Výsledkom je zamatovo svieža pleť, vyhladená a bez viditeľných nedokonalostí po celý deň.

3_ Výnimočný pôžitok
Doplňte do svojho každodenného života čosi výnimočné a nechajte si to navždy. Hodnoty, nálady, pocity a príbehy dokážu zastaviť čas a urobiť život výnimočným. A práve o túto myšlienku sa opiera nová vôňa **Biagiotti Forever** venovaná ženám. Jordi Férnandez, majster parfumár zo spoločnosti Givaudan, vytvoril Forever ako parfumovanú vodu z rodiny kvetinových, cyprusových a gurmánskych vôní. Výrazné vrchné tóny spájajú taliansku bergamotu, šípkový olej, čierne ríbezle a akord jablka a hrušky. Očarujúce vitálne srdce evokuje vzrušenie z ruže, konvalinky, fialky, praliniek a tuberózy. Základ je spoľahlivý ako láska ženy a tvorí ho vanilka, pižmo, fazuľky tonky a benzoín z Laosu.

4_ Spiaca krásavica
Velvet Sleeping Mask od **Sisley** je nová nočná maska šitá na mieru pre každú pleť, ktorá sa potrebuje počas noci dostať opäť do pohody. „Spinkacia" maska poskytuje intenzívnu a komfortnú opravu najmä suchej a dehydratovanej pleti. Optimalizuje výživu a hydratáciu, takže počas noci regeneruje pleť, ktorá trpí nedostatkom lipidov a hydratácie. Okamžite upokojuje a pleti dodáva po prebudení jemnosť a hodvábny vzhľad. Aplikuje sa raz až dvakrát za týždeň na noc v tenkej vrstve alebo kedykoľvek, ak pleť „vysiela signály SOS". V tom prípade ju stačí naniesť na pleť na 10 minút v hrubšej vrstve a pleť opäť získa rovnováhu – je viditeľne krajšia, hebká a rozjasnená.

5_ Slnko vo flakóne
„Poňali sme túto vôňu ako ranný prílev slnka do spálne. Ako žiarivý pozdrav pokojných, intímnych tónov. **Soleil Lalique** je pozvánkou k tomu, aby ste sa po prebudení usmievali na svet!" Ako perleťový odlesk slnka prenikajúci cez biele závesy je kompozícia novej vône uvitá zo žiarivých tónov kardamómu, hruškovej drene a mandarínkovej šťavy zahalených do lupienkov jazmínu a unášaných na vánku bieleho pižma. K tomu pridajte delikátny dúšok caffé latte, príchuť mandlí a sladkosť karamelizovaného cukru, ktoré dotvárajú rannú hrejivú harmóniu. V nádhernom jagavom flakóne je ovinutá štýlovým šperkom, ktorý je poctou kolekcii art deco z rokov 1927 – 1928 Reného Laliquea.

6_ Krk labute
S novinkou **Supreme Jeunesse Cou & Décolleté** ponúka značka **Payot** dokonalú starostlivosť pre jemnú a na starnutie citlivú pokožku krku a dekoltáže. Táto delikátna oblasť totiž veľmi ľahko prezradí vek a mnohé dámy si s jej omladzovaním nevedia dať rady. Novinka rozširuje exkluzívnu líniu komplexne zameranú na všetky prejavy starnutia od 50+. Jej unikátne zloženie z extraktov magnólie, orchidey a karcinínu, hnedých rias a rias wakamé, vitamínu C a kyseliny hyalurónovej cielene pôsobí na všetky neželané nedokonalosti – koriguje založené vrásky, vypína a vyhladzuje, rieši nepríjemné pigmentové škvrny, výborne hydratuje a kompenzuje preťaženosť prirodzenej ochrany pleti. Prípravok je navyše opatrený masážnym roll-on uzáverom pre uľahčenie a spríjemnenie aplikácie. •







M2 BEAUTÉ je nová luxusná kozmetická značka na slovenskom kozmetickom trhu, ktorá sa špecializuje na zvýraznenie prirodzenej krásy prostredníctvom efektívnych produktov. Jej špecifikom je, že spája vedu so štýlom a výsledkom je jednoduché použitie a vysoká efektívnosť.

text_ Táňa Nitková foto_M2 Beauté/Glamour

Keď sú stredobodom OČI

Všetko pre husté a dlhé

M2 BEAUTÉ EYE CARE je línia venovaná prirodzenému skrášleniu a intenzívnej starostlivosti o riasy a obočie. Prípravky sa opierajú o biotechnologický výskum. Testy potvrdzujú ich vysokú znášanlivosť a maximálnu účinnosť - prípravky podporujú dlhé, plné a tmavé riasy, ako aj husté a pekne upravené obočie, ktoré možno formovať podľa priania.



EYELASH ACTIVATING SERUM / SÉRUM NA AKTIVÁCIU RASTU RIAS

... je vysokoúčinné aktivačné sérum na zahustenie, predĺženie a posilnenie rias už v priebehu 6 až 8 týždňov používania. Okrem toho dodáva riasam tmavšiu farbu a krásne ich vytáča. Vďaka účinnému zloženiu znásobuje objem rias, predlžuje rastovú fázu a odďaľuje ich vypadávanie. O účinnosti séra sa už presvedčili ženy na celom svete.

EYEBROW RENEWING SERUM / SÉRUM NA OBNOVU OBOČIA

Toto vysokoúčinné aktivačné sérum zahusťuje obočie a stará sa o jeho zdravý a atraktívny vzhľad. Výrazne zlepšuje kvalitu a hustotu obočia už za 6 – 8 týždňov aplikácie, čím poskytuje ženám priestor upravovať si obočie podľa svojich predstáv.





EYEZONE CONDITIONING CARE COMPLEX / OŠETRUJÚCI KONDICIONÉR NA RIASY A OBOČIE

Kondicionér pre podporu a ošetrenie rias a obočia zlepšuje efekt aktivačných sér EYEBROW RENEWING SERUM a EYELASH ACTIVATING SERUM. Vysokoúčinná kombinácia peptidových komplexov a výťažkov z plodov acai zvyšuje tvorbu kolagénu v riasach a obočí, čím ich posilňuje, vyživuje a hydratuje. Prípravok zlepšuje vzhľad a prirodzenú krásu rias a obočia. Navyše podporuje ich pružnosť a zjednodušuje ich každodennú úpravu.

3 LOOKS BLACK NANO MASCARA / INOVAČNÁ MASKARA NA DOSIAHNUTIE 3 VZHĽADOV RIAS



Riasenka, ktorá spája vedu a štýl, pokrokové technológie a vysokoúčinné zložky. Maskara riasy vyživuje a zvýrazňuje. Jemná farba s nanočasticami čiernych pigmentov a s trojicou inovačných zložiek – extrakty z brusníc, gotu coly a sladkého drievka – ponúka možnosť výberu spomedzi 3 kefiek, s pomocou ktorých dodáva objem, intenzívne čierny vzhľad a predĺženie.

Kompletnú líniu produktov značky M2 Beauté predáva sieť parfumérií FAnn.





text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

OČARENIE

„Zamatová, krémová, jemná až rozpúšťajúca sa textúra, vzdušná a ľahučká... Ultra čisté pigmenty, perleťovo jasné, intenzívne až vibrujúce...“ Značka Sisley prichádza s novými očnými tieňmi Les phyto-ombres.

Nové Les phyto-ombres sú doslova očarujúce mono očné tiene s púdrovo-krémovou textúrou, ktorá zahalí oči do farebného rozjasňujúceho závoja. Jedinečná nová kolekcia 20 očných tieňov má 5 povrchových úprav – matnú, hodvábnu, metalickú, rozjasňujúcu a trblietavú – a každá na očných viečkach vyčarí jedinečný Sisley 3D efekt. Intenzívne zvodné odtiene sú výsledkom revolučnej ultra-zmyslovej hybridnej textúry, ktorá sa ľahko nanáša a na očiach zanecháva extra jemný, doslova až vyhladzujúci film. Vďačí za to svojmu zloženiu obohatenému o extrakty získané z prírodných ingrediencií, ktoré obalia viečka jemným a pocitovo komfortným farebným filmom.
Nové očné tiene majú totiž vlastnosti pleťovej starostlivosti – sú obohatené o dva prírodné oleje: z kaméliových semien a šípok, čím chránia delikátnu očnú pokožku pred dehydratáciou a vysušením. K nim treba ešte pridať účinky extraktov zo zeleného čaju, bielej ľalie a kamélie. Vďaka synergii všetkých vzácnych ingrediencií sú očné viečka zároveň ošetrené a chránené.

Hrajte sa a kreujte!

20 žiarivých tieňov, 4 farebné rodiny v 5 rôznych úpravách vám poskytne líčenie na mieru, od takmer neviditeľného až po dramatické, na každú náladu, udalosť či príležitosť, denný čas alebo sezónu. Samostatne, vzájomnou kombináciou, jedny na druhé navrstvené. Čo vám srdce káže a zručnosť dovolí, kreativita nemá hraníc. Skúšajte, hrajte sa! Prichádza čas večierkov a stretnutí.

Tolerancia očných tieňov Les phyto-ombres bola testovaná pod oftalmologickou a dermatologickou kontrolou. Vhodné sú i na citlivé oči a aj pre nositeľky kontaktných šošoviek.

Potrebujete sa odlíčiť?

Vyskúšajte novinku RADIANCE FOAMING CREAM 3-v-1



Dokonale odstráni make-up & zároveň perfektne dočistí pleť vrátane vonkajšieho znečistenia. Zloženie bohaté na ginkgo biloba, grapefruit a pivonku pleť rozžiari, osvieži a vyčistí, jemná textúra meniaca sa na penu dodáva pleti hebkosť, jemnosť a komfort. •

Varí JUNIOR lepšie ako jeho mama? ☺

text_ KaVa foto_ archív M. Z.

S Juniorom sa poznáme skoro celý život. Nielen kamarátsky, ale aj profesne. Študovali sme na tej istej strednej škole. Aj na vysokej. Pracovali sme v tom istom študentskom rádiu. Potom aj v regionálnom. A aj teraz, vo Fun rádiu. Jeho pracovnú aj životnú cestu roky sledujem z bezprostrednej blízkosti a je jedným z najkreatívnejších ľudí, akých poznám. Neexistuje deň, kedy by nemal nový nápad. A dokáže o ňom rozprávať s takým nadšením a šarmom, že si človeka kompletne získa. Povedala by som, že jeho najsilnejšou zbraňou je jeho pracovitosť, ale vždy mi potom napadne, že ešte silnejší je jeho zmysel pre humor. Dokáže vás prekvapiť humorom aj v situácii, kedy to nečakáte a žiaden vtip v nej nevidíte. A on ho v nej dokáže nájsť. **Milan „JUNIOR" Zimnýkoval.**

Kedy si sa vlastne rozhodol, že budeš moderátorom?

Bol to pokus o pomstu študijnému oddeleniu na univerzite, kam som chodil. Nepovolili mi individuálny študijný plán, aby som mohol chodiť na vykopávky v rámci archeologického seminára. Chodili sme kopať eneolit a neolit. Natruc som šiel do internátneho rádia, a tak som sa stal moderátorom. O tri mesiace som tomu študentskému rádiu šéfoval.

Dobre. A kedy sa z trucu stala moderátorská kariéra reálnou?

V momente, keď som asi v roku 1999 zažil narodeniny regionálneho rádia Flash, v ktorom som vtedy pracoval. Spolumoderoval som vtedy akciu, na ktorej bolo päťtisíc ľudí a vnímal som, že to celé má zmysel. Keď som na druhý deň ráno šiel na vysielanie, cestou má pozdravilo pár ľudí a ďakovalo za ten večer. Vtedy som si povedal, že to by mohlo byť ono. Druhý moment prišiel, keď si ma po rozhovore zapamätal Richard Müller. Prišiel vtedy iba k nám, odmietol ísť do iného rádia. A potom prišli ďalšie veľmi príjemné a zmysluplné stretnutia.

Čo pre teba znamená humor?

Neexistuje väčšie klišé ako tvrdenie, že humor je korenie života. Ale je to naozaj tak. Každá situácia má podľa mňa jednak psychologické riešenie a potom to, kedy sa človek usmeje. Zo smrti sa síce ťažko smeje, ale pomáha to.

Vieš si predstaviť, že by si robil aj seriózny rannú šou?

Ja som mal aj s Marcelom hlásiť počasie. Obaja sme dostali takú ponuku, aby sme boli akože „novým pánom Iľkom" v televízii. Niečo ako poznáme zo svetových televízií. To bolo asi najserióznejšie, čo som mal robiť. Ale nakoniec som šiel variť ☺.


„Užívam si, keď sa vďaka mne ľudia cítia lepšie.“

Viem, že ľudia často hovoria, že máš jednoduchú prácu. Že len si niečo s Marcelom ráno poviete, požartujete a hotovo. Naladiť však pohodovo denno-denne tisícky ľudí a neriešiť pritom svoju náladu je však oveľa náročnejšie, než by sa zdalo. Ako to vnímaš ty?

V živote nedostanem Nobelovu cenu za medicínu alebo fyziku. A asi ani nezachránim život. Ale ak niekto, kto operuje malé deti, alebo pracuje na neurológii, dostane ráno kŕč do kútika a zasmeje sa, že niečo bolo vtipné, tak je moje misia splnená.

Vieš odpovedať na otázku, prečo šou o varení, z ktorej bolo vyrobených najviac epizód, moderuje muž?

Mohli by sme teraz uraziť Kamilu Magálovú. Ale je pravda, že zo šou Moja mama varí lepšie ako tvoja sme urobili najviac častí. Neviem, či sme vlastne šou o varení. Možno si pri nej človek oddýchne a časť z nej je inšpiratívna. A možno ľudia radi pozerajú na bradatého človeka s nesúmernou tvárou a krivými zubami (smiech) a čakajú, kedy mi do kamery strelí gombík z vestičky. Ale je to dobre postavená šou, ktorej som na začiatku neveril. Hovoril som si, že takto nemôžu rodiny fungovať, pretože v bežnom živote sa muž k vareniu nedostane. Ale divácky to zabralo nad očakávania.

Vyvrátilo ti varenie v telke nejaké predsudky o slovenskej rodine?

Pre mňa je to skôr o tom, že si užívam, že príde človek so svojím klbkom starostí a ja sa k nemu dostanem tak blízko, že sa cíti lepšie. Že prestane kričať a užije si to.

Milan „JUNIOR“ Zimnýkoval (41)

Rozhlasový a televízny moderátor.

Narodil sa v Snine a vyrastal v Michalovciach. Na Prešovskej univerzite vyštudoval odbor angličtina – dejepis a mal sa stať učiteľom. Už počas vysokej školy však začal pracovať v regionálnom rádiu Flash. Od roku 2004 je moderátorom Fun rádia, kde spolu s Marcelom Forgáčom moderujú ranné vysielanie. Počas rokov moderoval mnoho veľkých televíznych relácií. Medzi najznámejšie patria Legendy Popu (RTVS) alebo Česko-Slovensko má talent (JOJ). Spolu s Marcelom Forgáčom niekoľko rokov úspešne moderovali televíznu reláciu Nikto nie je dokonalý. Už niekoľko rokov je tvárou dennej šou Moja mama varí lepšie ako tvoja.

A vyvrátili sa ti niektoré predsudky o rannom vstávaní, keď už niekoľko rokov deň čo deň vstávaš pred šiestou?

Najväčší predsudok. Že sa nedá byť veselý a vtipný na pokyn. Všetci majú pocit, že tak, ako nás počujú v rádiu, tak sme veselí a vtipní aj počas toho, kedy hráme pesničky. A ono je to presne naopak. Je to také troška športové. Nastaviť sa na výkon. A v tom mi to pomohlo. Nastaviť sa na dobrú náladu, aj keď to možno v to ráno cítim inak.

Keď sme hovorili o momente, kedy si si povedal, že budeš moderátorom, povedzme si teraz o momente, kedy ťa začalo baviť varenie?

Ja som varil už veľmi dlho. S babkou. U mňa v rodine je to tak, že moja babka varí lepšie, moja mama varí príšerne (smiech). Okolo varenia som sa motal už dávno a raz som dostal možnosť byť pri tom. Moderoval som množstvo eventov o varení a snímal som o tom, že budem mať kuchársku šou. Chcel som niečo také robiť. Myslím, že keby som nebol moderátor a robil to, čo som vyštudoval, teda učiteľa, asi by som skončil v Írsku ako kuchár (smiech).

Okrem toho, že si teda moderátorom kuchárskej šou, ty si sa začal gastronómii venovať aj ako biznisu. Založil si značku, v ktorej s tebou pôsobia profesionálni šéfkuchári a robíte rôzne zážitkové varenia. Neláka ťa z babkiných receptov urobiť "zdravšie" verzie slovenskej kuchyne?

Neviem, či sú zdravšie, ale myslím si, že toto je dôležité. Riešime to tak, že sa radi vraciame ku koreňom a k tradičným jedlám, ale modernejšie a inak. Ale poviem ti to tak, babkina kuchyňa je len jedna.

Dobre, tak si to zhrňme. Snímal si o vlastnej kuchárskej šou, máš program o varení a gastro biznis. Chcel si byť moderátorom, pretože si v tom našiel



„V živote nedostanem Nobelovu cenu za medicínu alebo fyziku. A asi ani nezachránim život. Ale ak niekto, kto operuje malé deti, alebo pracuje na neurológii, dostane ráno kŕč do kútika a zasmeje sa, tak je moje misia splnená.“

zmysel a si jeden z najúspešnejších. Chcel si robiť rannú šou vo Fun rádiu po Adele a Sajfovi... a robíš ju. Chcel si moderovať v televízii, moderuješ. Nie je ťažké hľadať ďalšie ciele?

Nie. Navyše si myslím, že som skôr kreatívny, ako vtipný. A v tej kreativite dokážem nahodiť Marcelovi tak, že to využije a je z toho skvelá, vtipná situácia. Mám milión projektov, ktoré som si vymyslel. Neviem síce, kedy ich dokončím a do ktorého sa pustím, ale rád by som ešte pár zrealizoval.

Podľa čoho si vyberáš, čo dostane prioritu?

Ja som začal všetko robiť naraz (smiech). Ale už viem, že treba niektoré nápady vynechávať. Mám projekt, ktorý chcem riešiť o rok. Ďalší potom o dva a tretí som už začal riešiť, len teraz to chvíľu stojí, kým si nájdem čas. Všetko záleží iba na mne, čomu dám prioritu.

A tu sa dostávame k tomu, kto ťa organizuje.

Moja žena (smiech)... Rieši za mňa všetko, aj to, kde budem a kedy. Tým, že som často v aute, tak veľa premýšľam a potom mám veľa nápadov, ktoré na mňa trpezlivo čakajú. •

Portugalsko

OPANTÁ MOCNÝMI VLNAMI AJ VÍNOM



:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Leží na samom kraji Európy, trošku mimo a utiahnuto s pohľadom upretým radšej na mocné studené vlny Atlantického oceánu, ako na svojho španielskeho suseda. Portugalčania sa aj v minulosti radšej sobášili s anglickými princeznami, akoby mali vypiť kalíštek portského so Španielmi. Avšak, keď nebudete rozumieť zvláštnemu jazyku – zvučnej, tvrdej no zároveň šušlavej portugalčine, úplne vám postačí angličtina alebo len milá a ochotná portugalská povaha, ktorá prekoná všetky jazykové bariéry.



text_ Marta Rajková
foto_ archív autorky

NAJPRV AUTO, POTOM SURF ALEBO KAJAK

Spôsobov ako objavovať krajinu je viacero. Ideálne je prenajať si auto. Budete tak môcť zastaviť na ktoromkoľvek z parádnych útesov, vyhliadok a pláží. Portugalsko ich má neúrekom. Atlantický oceán je tu krásny tmavomodrý, no celkom studený. Človek tu vo vode dlho nevydrží, ibaže ste húževnatý surfer. Najväčšie vlny a silný vietor sú typické najmä pre západné pobrežie. Z času na čas sa tu vyskytnú obrovitánske vlny veľké ako domy. Jedným zo surferských rajov je mestečko Nazaré. Práve pri jeho pobreží zaznamenali najväčšiu vlnu na svete, na akú si kedy trúfol surfer. Mala okolo 24 metrov. More sa však oplatí vidieť aj zhora, napríklad z vyhliadkového bodu Cabo Sardao či mnohých ďalších.

Impozantná je aj pláž Praia Senhor da Pedra neďaleko mesta Porto, ktorú spoznáte podľa kaplnky postavenej na skalách v oceáne. Na južnom pobreží v oblasti Algarve je množstvo úžasných, ale preplnených pláží. Ak vám nevadí deka na deke, potom určite stojí za zastávku Praia do Camilo, kde sú dve pláže spojené malým tunelom. Pekná je aj populárna Praia Dona Ana pri meste Lagos, no ak máte auto, je väčšia šanca, že objavíte aj ťažšie dostupné ľudoprázdne pláže.











1_ Pláž Senhor da Pedra je jedna z najfotogenickejších v celom Portugalsku. Najmä pri západe slnka.
2_ Tunel spájajúci dve časti populárnej pláže Camilo.
3_ Kníhkupectvo, ktoré inšpirovalo J. K. Rowlingovú k napísaniu príbehu Harry Potter.
4_ Červené točité schody v Livraria Lello. Každý sa sem tlačí na fotku.
5_ Panoráma mesta Porto s ikonickým mostom Ponte Luis I.
6_ Belémska veža postavená v 16. storočí slúžila ako opevnenie aj ako impozantná brána do Lisabonu.
7_ Žltá električka č. 28 sa stala symbolom Lisabonu. Jazdí po úzkych strmých uličkách centra.
8_ Menhir stojaci osamote neďaleko mesta Évora. Poukazuje na význam prírodných úkazov v dobe neolitu.
9_ Špecialita francesinha zasýti na celý deň.
10_ Pudingové koláčiky v lístkovom cestíčku: pastéis de nata. Chutia naozaj každému.
11_ Portugalci majú radi sladké, cukrárne sú plné turistov aj miestnych. V jednej nám dokonca aj pridali.

Na juhu Portugalska sme z auta na chvíľu presadli na vodu – do morských kajakov. S kamarátkou Jankou sme vytvorili perfektné oceánske duo. Fešný portugalský sprievodca na nás dohliadal z motorového člnu a my sme pádlovali o život. Zastavili sme sa v niekoľkých pobrežných jaskyniach, vystúpiť sme však nemohli. Vylodili sme sa až v poslednej, najkrajšej jaskyni Benagil, kde sme mali prestávku na oddych a jaskynnú selfie.



3



4

PORTO VS. LISABON

Tak ako to býva v mnohých krajinách, aj v Portugalsku je určitá rivalita medzi dvomi najväčšími mestami krajiny. Ktoré je lepšie? Porto či Lisabon? Šmrnc majú bezpochyby obe mestá, no každé má trošku iného ducha. Porto je dostatočne veľké na to, aby uspokojilo dopyt po bohatej kultúre, umení, úžasných historických pamiatkach, dobrých reštauráciách a nočnom živote. Zároveň je dostatočne malé, aby pôsobilo útulne a priateľsky. Navyše, prejdete ho vo veľkej miere aj peši. Jednou z najstarších, žiaľ, dnes už veľmi turistických častí Porta je nábrežie Ribeira. Trma-vrma bola však aj kníhkupectve Livraria Lello. Práve v tomto kníhkupectve J. K. Rowlingová napísala prvé kapitoly svojho svetoznámeho fantasy románu. A tak sa toto miesto s červeným točitým schodiskom a vitrážovým plafónom stalo kultovým miestom fanúšikov Harryho Pottera.

Ak by ste si mali z Portugalska zobrať iba jeden suvenír, vezmite si typickú miestnu kachličku (hoci aj v podobe magnetky). Portugalci totiž svoje budovy s obľubou zdobili farebnými kachličkami. Kým lisabonské sú pestrofarebné, tie v Porte sú skôr iba modro-biele. Ukážkou tohto druhu umenia je napríklad železničná stanica Sao Bento, ktorá bola pôvodne kláštorom. Ku sklonku dňa je najlepšie prejsť po moste Ľudovíta I. až na druhú stranu rieky Douro. Práve odtiaľ sa pri západe slnka najlepšie fotí tento oblúkový, železničný most, ktorý navrhol francúzsky architekt Théophile Seyrig, žiak a spolupracovník Gustava Eiffela. Ako zakončiť deň v Porte? Predsa kalíškom portského, pohárom sangrie alebo populárneho nápoja s názvom porto tonico, čo je miešaný drink z vína a toniku.

LISABONSKÉ ELEKTRIČKY

Pokiaľ ide o Lisabon, je to hrdé a čulé hlavné mesto zaváňajúce zašlou slávou voľakedajších moreplavcov

5



a kolonialistov. Ošarpané domy, psy na balkónoch, občas veľmi bizarne ozdobených. Graffiti na padajúcej omietke sa strieda s parádnymi kachličkovými fasádami najrôznejších farieb a vzorov. Lisabon dostal aj prezývku európske San Francisco, a to kvôli strmým kopcovitým uliciam, ako aj dlhému mostu 25. apríla, ktorý sa podobá na známy americký Golden Gate. Ako všetci turisti, aj my sme sa hnali za známou električkou č. 28, aby sme ju odchytili a odfotili v úzkych uličkách štvrte Alfama. Je to najstaršia časť mesta s terakotovými strechami a výhľadom na oceán. Lisabonské pamiatky ako napríklad Belémska veža spomínajúca na slávne časy námorných objavov, či Kláštor hieronymitov, ktorý ukrýva hroby kráľa Manuela I. a jeho manželky Márie Aragónskej, ako aj náhrobok slávneho moreplavca Vasca da Gama (1468 – 1523), sú zaiste významné a pekné.


6

Známa je aj Sintra, akási výkladná skriňa Portugalska 35 km od Lisabonu. Ide o komplex zámkov a hradov s obrovskou záhradou, či skôr lesoparkom a množstvom turistov. Mne však v pamäti zvučne znejú ani nie tak pamiatky, ako skôr tradičné melancholické piesne sprevádzané gitarou, tzv. fado. Sú veľmi typické pre Lisabon. Nejde o žiadne veľké koncerty, ale skôr dojímavé, komorné predstavenia pre malé obecenstvo. Fado sa spieva iba večer, po západe slnka. Témou týchto žalostivých piesní je často more, život chudobných, rezignácia, smútok a melanchólia. Lisabon je príjemná európska metropola. Jednu vec však predsa môže závidieť svojmu menšiemu rivalovi. Z mesta Porto pochádza názov krajiny. Dnešný názov Portugalsko totiž vznikol z latinského Portus Cale. Cale bolo pôvodnou osadou pri ústí rieky Douro, ktorá cez dnešné Porto preteká. Z pôvodného názvu potom postupne vzniklo Portucale resp. Portugale.


7

NA KOLENÁ

13. mája 1917 sa vo Fatime zjavila Panna Mária trom deťom. Povedala im, že prichádza z neba a že chce, aby sa vždy trinásteho v mesiaci prichádzali modliť na toto miesto, šesť mesiacov po sebe. 13. októbra 1917 už prišlo na miesto zjavenia 70 000 ľudí. Neskôr sa stal na mieste aj zázrak, tzv. tanec slnka. Zasvätenie celého sveta Nepoškvrnenému Srdcu Panny Márie sa udialo za

pontifikátu pápeža Pia XII., a to 13. mája 1942. Dnes vo Fatime stojí kaplnka a obrovský vybetónovaný pľac, kde ľudia kolenačky prichádzajú k Panne Márii. Kuriozitou boli voskové odliatky končatín a orgánov, ktoré si mohli veriaci kúpiť a hodiť do ohňa. Voskové chodidlá, srdcia, uši, nohy, ruky, dokonca aj malé voskové bábätko. Netušila som, čo to má znamenať. Až neskôr som sa dozvedela, že to bolo na účely „voskového sľubu". Ak máte nejaký problém či chorobu, poprosíte Pannu Máriu, aby vás vyliečila. Zároveň jej dáte sľub, že ak vás konkrétneho problému či choroby zbaví, prídete do Fatimy a hodíte do ohňa voskový odliatok symbolizujúci problém, ktorý vás ťažil.

MAGICKÉ VNÚTROZEMIE

Spontánne rozhodnutia sú často tie najlepšie. Počas cesty z južných pobreží na sever sme hútali, kde zakotvíme na noc. Janka prišla s nápadom navštíviť megality neďaleko mesta Évora. Ich vek siaha až do roku 5000 pred n. l. Sú teda staršie ako slávny Stonehenge v Anglicku. Na magické nálezisko nás priviedla prašná poľná cestička. Najprv sme si pozreli menhir stojaci osamotene uprostred prašnej kopcovitej krajiny. Hoci balvan pripomína skôr falický symbol, v skutočnosti ide o prastarý kalendár, ukazujúci miesto, kde slnko vychádza počas zimného slnovratu. Ďalšou zastávkou bol kromlech Almendres. Ide o súbor niekoľkých desiatok



8

veľkých balvanov rozostavaných vo vajcovitom tvare. Auto sme zaparkovali, ďalej sa dalo ísť iba peši. Ako slnko zapadalo, miesto naberalo na magickej atmosfére. Niet divu. Toto miesto údajne slúžilo na rituálne, náboženské, ako aj na astronomické účely a na pozorovanie slnka. Je to škoda alebo šťastie, že sa tu nesmie kempovať? To by boli zaiste čudesné sny na takom silnom mieste. A tak sme si našli nocľah v centre Évory. Mesto si nás okamžite získalo pekným historickým centrom a čulým večerným životom. Nielen turisti, ale aj miestni Portugalci jedli a pili pod holým nebom uprostred úzkych évorských uličiek. Večer ako má byť.

BIZARNÝ SENDVIČ A PUDINGOVÉ NEBÍČKO

Pokiaľ ide o gastronómiu, Portugalsko si získa najmä milovníkov vína, rýb a sladkostí. Tak ako my máme bryndzové halušky, v Portugalsku je národnou špecialitou francesinha. Táto kalorická bomba je typická najmä pre mesto Porto, ale nájdete ju aj v Lisabone či v iných mestách. Z čoho sa to jedlo skladá? Opíšem ho, tak sa pevne držte. Je to biely sendvič plnený viacerými druhmi mäsa a klobásou. Pokrytý je roztopeným syrom a na vrchu je volské oko. Celé to pláva v červenkastej omáčke pripravenej z paradajkovej omáčky a piva a podáva sa väčšinou s hranolkami. Veľké? Obrovské! Je ale úplne bežné objednať si iba polovičnú francesinhu. V jedálnom lístku to jednoducho ponúkajú ako ½ francesinha. Garantujem vám, že aj s tou budete mať čo robiť. Francesinha (vyslovuje sa to francesíňa) znamená vlastne „malá Francúzka". Túto jedlú malú Francúzku ponúkajú



9



10

v Porte takmer všade. V lacnejších aj drahších reštauráciách. A hoci je to sendvič, konzumuje sa príborom. Zaujímavé je, že mnohé reštaurácie majú aj vegetariánsku francesinhu. Pozoruhodné.
Asi prvé mäsové národné jedlo, ktoré má alternatívu pre vegetariánov.
Bol to zaujímavý kulinársky zážitok, no oveľa radšej spomínam na pudingové koláčiky pastéis de nata. Majú ich všade, úplne všade. Nie je to dezert, ktorý by bol typický iba pre niektoré oblasti. Dostanete ho aj na Madeire a dokonca aj v bývalej portugalskej kolónii Macao. Je to košíček z lístkového cesta, ktorý sa naplní žĺtkovým vanilkovým krémom a zapečie sa. Nevedela som sa ho nabažiť. Spolu s dobrou kávičkou mi vždy zdvihol náladu. Prvý recept vznikol v roku 1837 v kláštore hieronymitov v Beléme. Recept je tajný a originálny pastel de Belém sa pečie jedine vo Fábrica Pastéis de Belém. Keďže názov bol patentovaný, všetky ostatné pekárne a cukrárne v Lisabone a kdekoľvek


11

v Portugalsku pečú a predávajú „iba" pastéis de nata. Neznamená to, že sú lepšie alebo horšie. Jednoducho sa len nemôžu volať pastéis de Belém. Takže aký je vlastne rozdiel medzi dvomi pastelmi? Chuťovo a na pohľad pre mlsného Neportugalca žiadny.

Takto si predstavujem ideálnu dovolenkovú destináciu. Oceán, pláže, vynikajúce víno, malebná architektúra, vzácne historické pamiatky aj chutné pudingové koláčiky. Ideálne nájsť si na to 10 až 12 dní, a tak stihnete z každého portugalského rožku trošku.

:: CESTOVATEĽSKÉ TIPY ::

PRENÁJOM AUTA

Auto si pohodlne prenajmete na letisku v Lisabone. Malé osobné auto (diesel, manuál) dostanete za asi 300 EUR/6 dní alebo aj lacnejšie, najmä, ak rezervujete vopred. Za vrátenie auta v inom meste si požičovne zvyčajne účtujú poplatok 65 – 80 EUR. Infraštruktúra a diaľnice sú výborné.

DIAĽNIČNÉ POPLATKY

Mýto sa nedá zaplatiť v hotovosti priamo pri prechode cez mýtnu bránu. Pokiaľ máte prenajaté auto, máte na výber z 2 možností.
1) Za extra poplatok 2 EUR/deň si prenajmete auto so zariadením, ktoré automaticky zaznamená prechod mýtnou bránou (automatic toll charge). Príslušné mýto vám potom spoločnosť strhne z kreditky. V tom prípade sa na mýtnych bránach zaraďujete do pruhov podľa zelenej značky, ktorá je najčastejšie celkom vľavo.
2) Ak nechcete zbytočne platiť za uvedené zariadenie, v tom prípade vás na mýtnych bránach evidujú a poplatky budete musieť zaplatiť na portugalskej pošte do 15 dní od vrátenia auta.
Ak idete do Portugalska vlastným autom, do úvahy prichádzajú aj iné služby platenia mýta, ako napríklad EasyToll, TollCard, TollService, ktoré fungujú v zásade na báze predplateného kreditu a môžete si ich vybaviť online na stránke CTT.pt, alebo tiež Via Verde Visitors, ktoré využíva vyššie spomínané zariadenie na prednom skle.

KEMPING

V Portugalsku je mnoho príjemných a dobre udržiavaných kempov. Navyše, sú aj cenovo prijateľné. Napríklad kemp v Nazaré bol vynikajúco vybavený a stál iba 5,50 EUR/osoba/noc + 9 EUR/auto.

O ŽENSKOM ORGAZME



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

AKO SEXUÁLNI VEDCI VIRGINIA JOHNSON A WILLIAM MASTERS OBJAVILI ŽENSKÚ SLASŤ

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

SÚ 50-TE ROKY MINULÉHO STOROČIA A KROKY VÁŽENÉHO AMERICKÉHO GYNEKOLÓGA WILLIAMA MASTERSA SMERUJÚ DO BORDELOV A NA PEEP SHOW. VEDÚ HO TAM VŠAK TIE NAJPOČESTNEJŠIE POHNÚTKY. PROFESOR CHCE ODHALIŤ NAJVÄČŠIU ZÁHADU ĽUDSTVA, ASPOŇ PRE MUŽSKÚ ČASŤ POPULÁCIE... ČO SA NAOZAJ DEJE POČAS ŽENSKÉHO ORGAZMU?

Ukrytý za zrkadlovou stenou si Masters, oblečený v bielom pracovnom plášti a s motýlikom na krku, zaznamenával všetky pohyby a reakcie prostitútok. Vedcov záujem, **odhaliť tajomstvo ženského orgazmu** (ktorý predtým nikoho nezaujímal, pretože žena bola len na to, aby prinášala mužovi uspokojenie a popritom rodila deti), naštartovala veta, ktorú len tak mimochodom povedala jedna účastníčka výskumu: **"Viete, že ženy často predstierajú orgazmus?"** Mastersa ani len nenapadlo, prečo by to mali robiť. Bolo načase nájsť si pre svoj výskum vhodného a skúseného partnera. Ideálne ženu.



NA PRVÝ POHĽAD ÚPLNE NEVHODNÁ VOĽBA

Cez inzerát na nástenke univerzity našiel Masters v roku 1957 to, čo hľadal. Takto sa dal dokopy jeden z najneobyčajnejších párov vedy. William Masters, renomovaný gynekológ, si vybral Virginiu Johnsonovú ako komplica na kontroverzné sexuálne bádanie. Bola to veľmi nezvyčajná voľba. Johnsonová bola bývalou tanečníčkou v nočných kluboch, pomocnou asistentkou, dvojnásobnou matkou, dvakrát rozvedenou ženou s nedokončeným štúdiom... Navyše, **mala rada sex a užívala si ho s mnohými partnermi**, čo bolo v tom čase úplne nemysliteľné.

Bola schopná viesť svojho aj neskúseného aktuálneho partnera tak, aby si sex užil nielen on, ale obaja spoločne. A vedela oddeliť lásku od užívania si a slasti. Na ten čas mala veľmi moderný, liberálny a feministický pohľad na súžitie muža a ženy. Práve to ju asi robilo príťažlivou pre skostnatených mužov, sformovaných v patriarcháte. Dobrodružný príbeh dvojice opísal americký žurnalista Thomas Maier v knihe Majstri sexu, ktorá vyšla v roku 2009. O túto knihu sa opiera aj scenár rovnomenného veľmi úspešného seriálu od Netflixu. Až po smrti Mastersa v roku 2001, ktorý zanechal nezverejnené memoáre a z ktorých čerpá Maier, bolo možné nahliadnuť do súkromia dvojice. Aj Johnsonová dlho mlčala. Až na sklonku života, dala vtedy vyše 80-ročná, voľný priechod hnevu, ktorý sa v nej nahromadil za mnohé roky.

SEXUÁLNA LOVKYŇA

Na začiatku sa obaja dopĺňali neuveriteľne dobre. On – rezervovaný vedec, úplne ponorený do vedeckých štúdií, ktorý si ťažko hľadal blízkosť iného človeka. Ona – mimoriadne emancipovaná žena z provincie, ktorá, nerešpektujúc pravidlá správania pohlaví v päťdesiatych rokoch, pravidelne chodila na sexuálny lov. **"Nevyrazila som si s nikým, s kým som nemala potom aj sex"**, priznala Johnsonová neskôr. Od svojich ctiteľov odchádzala erotomanka, aj po mesiacoch slastných chvíľ, bez zbytočných slov. **"Bola som naozaj taká bezcitná?"** – čudovala sa neskôr.

DOKONALÝ PÁR

Johnsonová, ktorá bola spočiatku len lepšou sekretárkou, sa po boku Mastersa postupne vypracovala na jeho nenahraditeľnú pomocníčku. Ten, pod najprísnejším utajením viedol na Washingtonskej univerzite v St. Louis koncom 50-tych rokov, svoje sexuálne štúdie. Vďaka svojej komunikatívnosti Johnsonová regrutovala dobrovoľníkov, ktorí v laboratóriu jej šéfa kopulovali za uzatvorenými dverami, pre blaho vedy. Empatiou zjemňovala Johnsonová niekedy už príliš odvážne nápady Mastersa. Doktor sexu vyrobil penis z plexiskla so zabudovanou kamerou, aby s ním mohol filmovať vnútro vagíny. Johnsonová zohrievala "robertka" horúcim uterákom, aby účastníčkam experimentu spríjemnila dotyk s chladným prístrojom.

Kým kolegovia na univerzite stále viac špekulovali o čudných praktikách za stenami inštitútu, zorganizovali Masters a Johnsonová stovky súloží párov, ale aj masturbácií jednotlivcov. Výsledky svojho bádania publikovali v roku 1966 v diele **"Sexuálna reakcia"**. Kniha sa stala bestsellerom napriek tomu, že v nej autori trápili čitateľov množstvom nezáživných štatistík a dosť kostrbatou odbornou rečou. Predohra sa tam napríklad označovala ako "povzbudzujúca možnosť zblíženia". Napriek tomu sľubovalo čítanie knihy, prudérnym Američanom, napínavé novinky. ☺

MODEL ŠTYROCH ŠTÁDIÍ SEXUÁLNEJ ODOZVY

Jedným z najdôležitejších aspektov výskumu, popísaných v knihe, bol model štyroch štádií sexuálnej odozvy:

- fáza počiatočného vzrušenia
- fáza plató (náhorná plošina), t. j. plné vzrušenie, ale ešte nie orgazmus
- orgazmus
- fáza uvoľnenia po orgazme

Ich model na základe meraní potvrdil nesprávnosť Freudovského modelu kategórií klitoridálneho, to jest "menejcenného" a vaginálneho, to jest plnohodnotného orgazmu. Telesná reakcia pri oboch typoch orgazmu bola identická aj keď stimulácia

prebiehala na úplne iných miestach, napríklad na ženských bradavkách.
Masters a Johnsonová takisto zaznamenali, že muži po orgazme prechádzajú do "nepoddajnej fázy", kedy nie sú schopní okamžite opäť ejakulovať, zatiaľ čo ženy túto fázu nemajú. To im umožňuje mať niekoľkonásobné orgazmy. Takisto boli prví, ktorí popísali **fenomén rytmických kontrakcií orgazmu** u oboch pohlaví, ktoré sa na začiatku objavujú v 0,8 sekundových intervaloch a potom sa zoslabujú – aj v tempe, aj v intenzite.

SEXUÁLNE VZRUŠENIE U SENIOROV

Masters a Johnsonová boli takisto prví, ktorí robili výskum vzrušiteľnosti staršej populácie a zistili, že ak sú starší ľudia v dobrom zdravotnom stave a majú zaujímavého a pozorného partnera, tak neexistuje absolútne žiaden vek, kedy by ich sexuálne schopnosti zmizli. Starší muži síce potrebujú viac času, aby sa vzrušili a zvyčajne vyžadujú viac genitálnej stimulácie. U žien je zase znížená rýchlosť aj rozsah vaginálnej lubrikácie (zvlhčovania). Ale Masters a Johnsonová poukázali na to, že starší muži aj ženy sú perfektne schopní vzrušenia aj orgazmu do sedemdesiatky a aj neskôr.

SEX V PRACOVNEJ NÁPLNI

S vydýchnutím sa publikum dozvedelo, že sex počas tehotenstva neškodí novorodencovi. Menej nadšene reagovali (najmä muži) na zistenie, že ženský orgazmus je v porovnaní s mužským ako ohňostroj proti jedinému výstrelu.
Johnsonová síce nemala univerzitný titul, ale svoje vedomosti o ženských potrebách a o mužskom strachu zo zlyhania, aplikovala vo veľmi úspešnej sexuálnej terapii.
V priebehu niekoľkých týždňov liečila Johnsonová v spolupráci s Mastersom frigidné ženy a impotentných mužov – teda pacientov bez sexuálneho apetítu, takzvanými surogátmi, čo boli ochotné dámy, ktoré oživili zvädnuté libido zväčša mužských pacientov pozornosťou a maznaním. Úspešnosť terapie bola 80 %. Táto terapia však dostala zohraté vedecký tandem skoro pred súd za prostitúciu... Johnsonová tíško trpela nekonvenčné metódy svojho kolegu. Pravidelný sex s Mastersom, patril dlhé roky k jej pracovnej náplni. Masters síce spával so svojou manželkou Elisabeth v oddelených posteliach, s Johnsonovou však chcel vyskúšať: „efektívne metódy ako sa dostať k orgazmu, alebo ako predísť predčasnej ejakulácii."

"Možno to bolo sexuálne obťažovanie", zdôverila sa Johnsonová spisovateľovi Maierovi**", ale ak zarábate 200.000 dolárov za rok, tak sa ťažko odchádza".**

BILL TO CHCEL

Kuriózny vzťah oboch bádateľov vyústil, po viac ako desiatich rokoch spolupráce, dokonca do manželstva. Americké noviny výskali od radosti pri svadbe vysnívaného páru. **"Bez neho som nepokojná. Ľutujem, že sme sa nenašli skôr,"** poslušne recitovala v interview Johnsonová.
Až vo veku starenky prezradila ikona sexuálneho výskumu svoje pravé city k Williamovi: **"Všetko išlo od Billa, ja som to nechcela. Asi som ho nikdy nemilovala".** Ani pre Mastersa to nebolo manželstvo z lásky. Profesor sa svadbou snažil zachrániť polikliniku, ktorú spoločne viedli, keď hrozilo, že Johnsonová od neho zdrhne s priemyselníkom vyrábajúcim parfumy.
Z toho istého dôvodu zabránil Masters tomu, aby si Johnsonová urobila univerzitný titul. **"To vôbec nie je potrebné a bude to škodiť prevádzke"** – zjednodušoval situáciu Masters. Autodidaktka aj tak vystupovala vo vedeckom svete ako "doktorka Johnsonová". Masters kompenzoval tieto nedostatky tým, že dal svojej druhej žene väčšiu kanceláriu a vždy ju uvádzal v svojich knihách ako spoluautorku.

TRPKÝ KONIEC

Kým sa William Masters sústreďoval na serióznu vedu, bol úspech tandemu zaručený. Koncom sedemdesiatych rokov však svojhlavý Masters šliapol riadne mimo.

V knihe "Homosexualita" tvrdil, že dokáže homosexuálov za 14 dní "preformovať" na heterosexuálov. Johnsonová sa roky snažila vymaniť zo vzťahu s Mastersom. Napokon to vyriešil samotný Masters. Ako 76 ročný, už ťažko trpiaci Parkinsonovou chorobou, zažiadal o rozvod a onedlho si vzal svoju lásku z mladosti. Johnsonová však napodiv reagovala urazene!
Krátko na to (v roku 1994) sa rozpadol aj slávny Inštitút Mastersa a Johnsonovej. Celá krajina bola za ten čas posiata sexuálnymi terapeutmi. Pionierom zo starých čias utiekli ich vlastní klienti... Všetky svojej príjmy obaja vždy investovali do inštitútu a neodložili si nič na neskôr. Masters zomrel v roku 2001 ako sociálny prípad. Johsonová ho nasledovala v roku 2013 a posledné roky takisto prežila v chudobe.

HAPPY END

Aj napriek nie veľmi šťastnému koncu protagonistov, sa im dostalo zadosťučinenia, aspoň po smrti – a to práve obrovským úspechom seriálu Majstri sexu. Až sledovaním situácií v seriáli, si dokážeme predstaviť, ako sa svet za posledných 50 rokov zmenil.
Ako sa zmenila informovanosť o "zakázaných" a "špinavých" veciach okolo sexu, ako sa rozpadli spoločenské zábrany a dovtedy nespochybniteľné postuláty ako domčeky z kariet. Ako sa, aj na základe vedeckých štúdií, vymanila žena spod područia mužov. Až na základe nového vedomia sa, nielen u žien, spustila sexuálna revolúcia. A to, za čo bojovali feministky posledných sto rokov, je dnes realita, v ktorej žijeme.
Vo filme je jedna kuriózna scéna, ktorá nám dnes príde absurdná a nemysliteľná.

Mladý pár príde do ordinácie a chce sa dať vyšetriť, pretože žena nemôže otehotnieť. Masters sa ich pýta, čo teda konkrétne pre otehotnenie robia a oni sa na neho pozerajú ako na mimozemšťana, keď im vysvetľuje, že k splodeniu detí musí muž zasunúť svoj penis do ženskej vagíny...

Za to patrí Williamovi a Virginii právom naša vďaka.



William Masters a Virginia Johnosová v časoch najväčešj slávy. Dvaja vedci, ktorí navždy zmenili pohľad na sexualitu v celej spoločnosti...

text_ Matej Suchárek
foto_ ingimage



Ktorá diéta je tá pravá?

Stravovacie ŠTÝLY



Vegetariánstvo, vegánstvo, surová strava, stredomorská strava, paleo strava, ketogénna diéta… médiá, blogeri a výživoví poradcovia nás zaplavujú informáciami z najnovších štúdií o jednotlivých spôsoboch stravovania a často ich opisujú ako "ideálne" diéty vedúce k schudnutiu, zvýšeniu vitality alebo zníženiu rizika mnohých ochorení. Pravdou je, že pozitívne výsledky môže v určitých parametroch zdravia priniesť každá. Štúdie ale často sledujú len krátkodobý vplyv na zdravie sledovaných osôb. Dlhodobé nasledovanie niektorých diét môže viesť k nedostatku niektorých dôležitých živín nevyhnutných pre správne fungovanie organizmu. Ktorý výživový štýl je teda optimálny z hľadiska dlhodobého zachovania zdravia a vitality a prevencie ochorení?

VEGÁNSTVO

CHARAKTERISTIKA

● Vysokosacharidová rastlinná strava bez akýchkoľvek živočíšnych produktov. Základ stravy tvoria surová a varená zelenina, ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, ryža, orechy, semienka, huby.

● Vegánstvo na surovej strave – čisto rastlinná surová strava zahriata maximálne na 46 °C. Základ stravy tvoria zelenina, ovocie, orechy, semienka, klíčky, kvasená zelenina, za studena lisované oleje.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

● Prevencia ochorení – vďaka vysokému podielu vitamínov, minerálov, vlákniny, enzýmov a fytochemikálií je telo schopné efektívnejšie bojovať proti oxidačnému stresu, zápalom a infekciám. Tým sa tiež výrazne redukuje riziko cukrovky 2. typu, metabolického syndrómu, srdcovo-cievnych ochorení či rakoviny.

● Redukcia hmotnosti a lepšie trávenie – vegánska neupravovaná strava môže viesť k redukcii hmotnosti, lepšej kontrole hypertenzie, hladiny krvného cukru, triglyceridov a cholesterolu, k zlepšeniu citlivosti na inzulín atď.

● Silnejší imunitný systém a lepšia nálada – rastlinná strava obsahuje veľa prebiotík potrebných pre život probiotických baktérií, ktoré pozitívne vplývajú na imunitu a náladu (odhaduje sa, že až takmer 80 % našej imunity sídli práve v črevách a približne 80 % serotonínu – hormónu dobrej nálady sa tvorí v črevách). Vegánska strava zahŕňa aj fermentované jedlá ako napr. kvasenú kapustu alebo kimchi, ktoré prirodzene obsahujú miliardy priateľských probiotických baktérií.

● Menší dopad na životné prostredie – priemyselný chov hospodárskych zvierat a výroba mäsových a mliečnych výrobkov sú zodpovedné za približne štvrtinu celkových emisií skleníkových plynov. Chov hospodárskych zvierat je spojený aj s masívnym odlesňovaním a produkciou toxického odpadu chovných staníc, ktorý znečisťuje prostredie a dostáva sa do podzemných vôd. Znepokojujúce je tiež používanie hormónov a antibiotík pri chove, ktorých zvyšky sa napokon môžu dostať na náš tanier.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

● Nedostatočný príjem niektorých živín – čisto rastlinná strava sa môže po istom čase prejaviť poruchami zdravia kvôli deficitu niektorých nutrientov (aminokyseliny, vitamíny skupiny B - hlavne B12, vitamín D, zinok, vápnik, železo či omega-3 mastné kyseliny). Neželaným dôsledkom môže byť strata svalovej hmoty, oslabenie kostí a zubov, poruchy metabolizmu, kognitívnych funkcií a plodnosti, pocit slabosti, únava, búšenie srdca, tráviace a nervové ťažkosti, poruchy imunity atď.

● Vyšší príjem antinutrientov – antinutrienty sú látky vyskytujúce sa hlavne v obilninách a strukovinách, ktoré bránia vstrebávaniu niektorých minerálov alebo blokujú tráviace enzýmy. Príkladom je kyselina fytová, oxaláty, taníny alebo inhibítory trypsínu. Ich obsah sa však dá výrazne redukovať správnou prípravou: namáčaním, nakličovaním a fermentovaním.

● Vysoký príjem sacharidov – veľa vegánov prijíma nadmerné množstvo sacharidov a skrytých cukrov, čo môže viesť k priberaniu či kvasinkovým infekciám.

ÁNO či NIE?

Vegánstvo môže byť zdravým spôsobom stravovania a môže priniesť vyššie spomínané zdravotné benefity za predpokladu, že základom stravy sú nespracované kvalitné rastlinné prvopotraviny pri súčasnom vyhýbaní sa spracovaným výrobkom s obsahom škodlivých prídavných látok, pridaného cukru a nezdravých tukov ako aj upraveným vegánskym náhradám mäsa a mliečnych výrobkov, rafinovaným olejom, vysokej spotrebe cukru či slaným pochutinám. Samozrejmosťou by mala byť aj suplementácia vyššie spomenutých výživových doplnkov, ktoré pokryjú prípadné výživové deficity – najmä vitamínu B12. Ak máte tráviace ťažkosti ako napr. syndróm priepustného čreva, mali by ste obmedziť konzumáciu surovej stravy na minimum. Podľa môjho názoru, čisto vegánska alebo surová strava nie sú z dlhodobého hľadiska tou optimálnou voľbou pre väčšinu ľudí, hoci po svete sa pohybuje zopár veľmi zdravých a vitálnych dlhožijúcich vegánov. Ak však chcete svoje telo prečistiť a odľahčiť svoj tráviaci systém od dlhodobej a častej konzumácie mäsa, vegánstvo môže byť na niekoľko dní či týždňov prospešnou zmenou. Ak sa rozhodnete pre striktné dlhodobé vegánstvo, nechoďte do toho bezhlavo, požiadajte o pomoc odborníka.

VEGETARIÁNSTVO

CHARAKTERISTIKA:

- Ovo-lakto vegetariánstvo – rastlinná strava doplnená o vajíčka a mliečne výrobky. Základ stravy tvoria surová a varená zelenina, ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, ryža, orechy, semienka, huby, vajíčka a mliečne výrobky.
- Peskariánstvo – rastlinná strava doplnená o ryby a morské plody.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

- V prípade kvalitnej stravy s vysokým podielom čerstvej pestrofarebnej zeleniny a s vylúčením spracovaných výrobkov z bielej múky, rafinovaných olejov a technologicky upravených potravín s obsahom škodlivých prídavných látok a cukru, vegetariánsky spôsob stravovania zahŕňa všetky zdravotné benefity uvedené vyššie pri vegánskej strave.
- Vďaka konzumácii vajíčok, mliečnych výrobkov a v prípade peskariánov aj rýb a morských plodov, strava je oveľa komplexnejšia a mnohé zdravotné riziká plynúce z nedostatku niektorých živín sa redukujú na minimum.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

- Nedostatočný príjem niektorých živín – stále je tu isté riziko deficitu niektorých nutrientov, ktoré je potrebné doplniť vo forme výživových doplnkov. U peskariánov je toto riziko minimálne.
- Vyšší príjem antinutrientov a sacharidov – podobne ako u vegánov.

ÁNO či NIE?

Vegetariánstvo môže byť veľmi zdravou formou stravovania. Podľa výskumu uverejnenom v žurnáli Proceedings of the Nutrition Society, vegetariánske diéty sú zvyčajne bohaté na sacharidy, omega-6 mastné kyseliny, vlákninu, karotenoidy, kyselinu listovú, vitamíny C a E a horčík, zatiaľčo sú relatívne chudobné na bielkoviny, nasýtené tuky, omega-3 mastné kyseliny s dlhým reťazcom, retinol, vitamín B12 a zinok. Záleží na výbere konkrétnych potravín a spôsobe úpravy jedla. Vajíčka budú najvýživnejšie od sliepok s celodenným voľným výbehom na zatrávnenom teréne, mliečne výrobky od kôz, oviec a kráv voľne sa pasúcich na lúkach a ryby z voľného odchytu hlavne v studených vodách. Taktiež si treba dať záležať na správnom pomere surovej a varenej stravy. Zatiaľčo surová strava obsahuje najviac vitamínov, minerálov, enzýmov a fytonutrientov v nezmenenej forme, šetrná tepelná úprava dokáže u určitých potravín zvýšiť dostupnosť niektorých živín. Napríklad šetrné varenie plodín obsahujúcich beta-karotén a lykopén (tekvica, sladké zemiaky, paradajky) pomáha uvoľniť tieto karotenoidy a zvyšuje ich vstrebateľnosť. Rozumne zostavený vegetariánsky stravovací plán môže byť aj z dlhodobého hľadiska zdraviu veľmi prospešný. Dôležité je nájsť správnu vyváženosť medzi kvalitnou a pestrou rastlinnou zložkou stravy a kvalitnými živočíšnymi potravinami.





PALEO

CHARAKTERISTIKA

● Základ stravy našich predkov – lovcov a zberačov z paleolitu (staršej kamennej doby). Z jedálnička vypadávajú všetky potraviny upravené človekom, obilniny, strukoviny a mliečne výrobky. Modernú paleo stravu tvorí hlavne ovocie, zelenina, mäso, orechy, semienka, ryby, vajíčka a za studena lisované nerafinované oleje. V porovnaní s vegetariánskym a vegánskym spôsobom stravovania je to teda strava s výrazne nižším podielom sacharidov, zato bohatá na bielkoviny a tuky.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

● Zníženie zápalových procesov – paleo strava je bohatá na protizápalové potraviny (ovocie, zelenina, orechy, semienka, ryby, koreniny) obsahujúce antioxidanty a omega-3 mastné kyseliny. Keďže chronické zápaly sú pôvodcom mnohých ochorení, vrátane srdcovo-cievnych chorôb, rakoviny a cukrovky, vyvážená a kvalitná paleo strava môže redukovať riziko ich vzniku a prispieť k celkovému pocitu zdravia.

● Možná redukcia nadváhy – vysoký podiel bielkovín a zdravých tukov zabezpečia dlhodobejší pocit nasýtenia vďaka pomalšiemu tráveniu a menším výkyvom hladiny cukru v krvi v porovnaní s vysoko-sacharidovými diétami. Paleo strava je vďaka zelenine a ovociu bohatá aj na mikronutrienty, enzýmy a vlákninu, ktorá umocňuje pocit nasýtenia.

● Vyšší podiel svalovej hmoty a viac energie – dostatočný príjem bielkovín je nevyhnutný pre celkové zdravie. Podieľajú na obnove a stavbe tkanív, tvoria enzýmy nevyhnutné pre biochemické reakcie, sú dôležité pre správne fungovanie imunitného systému, majú transportnú funkciu (v krvi sú nosičom vitamínov, minerálov, cukru, cholesterolu, kyslíka).

● Lepšia kontrola glykémie – vďaka nižšiemu podielu sacharidov a vyššiemu podielu bielkovín a tukov na energetickom príjme je hladina cukru v krvi stabilnejšia.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

● Nadmerný príjem červeného mäsa je spojený s rakovinou hrubého čreva a vyšším rizikom úmrtnosti. Bravčové mäso nesie vyššie riziko nákazy parazitmi, krevety patria medzi najtoxickejšie plody mora. Úpravou mäsa pri vysokých teplotách dochádza k zmene bielkovinovej štruktúry a tvorbe heterocyklických amínov, čo sú rakovinotvorné látky. Karcinogény sú obsiahnuté aj mnohých spracovaných mäsových produktoch.

ÁNO či NIE?

Základná myšlienka paleo stravy je vyhnúť sa človekom upraveným potravinám, ktoré často obsahujú škodlivé prídavné látky, rafinované tuky a oleje, pridaný cukor alebo sú technologickou úpravou a zahrievaním znehodnotené. Na rozdiel od vegánstva a vegetariánstva je paleo strava pri dostatočnej konzumácii zeleniny komplexná a nie je nevyhnutné užívať výživové doplnky. Takže na prvý pohľad sa javí ako ideálna diéta, ale jej nevýhodou môže byť nadmerná konzumácia mäsa a navyše dnešné mäso sa kvalitou nedá porovnať s mäsom z paloelitických čias, ktoré bolo výživnejšie a obsahovalo oveľa menej tuku. Niektorí môžu paleo strave taktiež vytýkať vyradenie niektorých vysokonutričných skupín potravín, akými sú strukoviny, mliečne výrobky alebo celozrnné obilniny. Podľa môjho názoru nie je paleo strava optimálnou voľbou pre väčšinu z nás. Hoci dokáže pri optimálnom zložení pokryť všetky nutričné požiadavky nášho tela, povoľuje aj viacero nezdravých potravín živočíšneho pôvodu. Pred konvečným mäsom uprednostnite divinu alebo mäso z biofariem, vyberajte si ryby nižšie na potravinovom reťazci ako napr. lososa alebo sardinky, ktoré obsahujú menej ťažkých kovov. Upravená paleo strava s konzumáciou kvalitného mäsa v rozumnej miere (1 až 3-krát týždenne), vyváženým príjmom mastných kyselín a posilnením rastlinného podielu na celkovom príjme, môže byť pre mnohých perspektívnym stravovacím štýlom vedúcim k pevnému zdraviu.

KETOGÉNNA DIÉTA

CHARAKTERISTIKA

● Extrémne nízkosacharidová a vysokotuková diéta. Príjem sacharidov je výrazne obmedzený, zásoby glukózy vo svaloch a pečeni sa vyčerpajú a hladina cukru v krvi sa ustáli na relatívne nízkej hodnote, telo je preto nútené prestať sa spoliehať na glukózu ako na primárny zdroj energie a dostáva sa do stavu ketózy, čo je metabolický stav využívajúci tzv. ketóny ako hlavný zdroj energie. Telo teda prechádza zo sacharidového glykolitického metabolizmu na tukový metabolizmus a využíva exogénne (prijaté stravou) a endogénne (vlastné) tuky ako zdroj energie. Energetický príjem štandardnej ketogénnej diéty je tvorený zo 75 % zdravými tukmi, z 20 % bielkovinami a sacharidy sa na jeho pokrytí podieľajú len zvyšnými 5-timi percentami. Modifikovaná ketogénna diéta je miernejšia – hlavným cieľom je znížiť príjem sacharidov na cca 50 g denne a menej, čím sa vytvoria podmienky na prechod do stavu ketózy.

● Základ ketogénnej stravy tvoria zdravé formy tukov ako olivový, kokosový a ľanový olej, maslo, ghee a mäso od zvierat pasúcich sa na tráve (vrátane orgánového mäsa), prirodzene chovaná hydina s voľným výbehom a jej vajíčka, divina, ryby z voľného odchytu, nadzemné neškrobové druhy zeleniny s vysokým podielom listovej zeleniny, kvasená zelenina, fermentované nepasterizované mliečne výrobky, nízkosacharidové druhy ovocia (hlavne avokádo, bobuľové ovocie s mierou), slepačie a hovädzie vývary, orechy a semienka.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

● Redukcia nadváhy a prevencia a zmiernenie prejavov cukrovky 2. typu – ketogénna diéta dosiahla vo viacerých štúdiách rýchlejšie a výraznejšie výsledky v redukcii hmotnosti ako nízkotukové diéty. Menej sacharidov v strave znamená nižšiu produkciu inzulínu, a to znamená, že telo má menšiu tendenciu energiu ukladať a väčšiu tendenciu využívať ako zdroj energie už existujúce tukové tkanivo. Vďaka menším výkyvom hladinu cukru a inzulínu v krvi a ich ustálením na nízke hodnoty sa môže opäť zvýšiť citlivosť bunkových receptorov na inzulín, a to pomáha zvrátiť hlavnú príčinu prejavov cukrovky 2. typu, inzulínovú rezistenciu.

● Nižšie riziko neurodegeneratívnych ochorení – ketogénna diéta bola pôvodne navrhnutá pre pacientov s epilepsiou v dvadsiatych rokoch 20. storočia. Jej výsledkom bolo podstatné zníženie frekvencie a intenzity epileptických záchvatov. Odvtedy bol dokázaný jej pozitívny vplyv a terapeutický účinok na mnohé ďalšie neurologické poruchy a ochorenia ako Alzheimerova a Parkinsonova choroba, nádory na mozgu, autizmus, skleróza multiplex a ďalšie. Podľa Európskeho žurnálu klinickej výživy je ketogénna diéta účinná vďaka svojmu neuroprotektívnemu efektu, ktorý pravdepodobne súvisí s úpravou abnormalít energetického metabolizmu bunky, čo je spoločná charakteristika mnohých neurologických porúch.

● Možná prevencia a podporná liečba rakoviny – táto teória je založená na výskume doktora



Thomasa N. Seyfrieda, ktorý tvrdí, že rakovina je metabolické ochorenie a elimináciou jej jediného zdroja energie – cukru začnú rakovinové bunky hladovať a degenerovať. Podľa niektorých výskumov, na rozdiel od zdravých buniek nášho tela, rakovinové bunky nie sú schopné prejsť na tukový metabolizmus. Pozitívne výsledky boli sledované hlavne v súvislosti s nádormi na mozgu.

- Nižšie riziko srdcovo-cievnych ochorení – hoci je ketogénna strava bohatá na tuky, ktorých vysoký príjem bol dlho spájaný s vyšším rizikom kardiovaskulárnych chorôb, mnohé štúdie dokázali pravý opak. Podľa nich vedie kvalitná ketogénna strava k úprave hladiny krvného cukru, zníženiu hladiny triglyceridov a LDL cholesterolu a k zvýšeniu hladiny HDL cholesterolu. Rozhodujúca je kvalita prijímaných tukov a pomer mastných kyselín.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

- Pocit slabosti, únava, nevoľnosť, náladovosť, poruchy spánku a trávenia (napr. zápcha), strata libida – všetky tieto možné prejavy sú spojené so zmenou metabolizmu, keď telo prechádza zo stavu spaľovača cukrov do stavu spaľovača tukov. Našťastie sa tieto nepríjemné symptómy neprejavia u každého a zvyčajne ustúpia do 1 alebo 2 týždňov.
- "Špinavá" ketogénna diéta – pozitívny zdravotný potenciál ketogénnej diéty môžeme naplno využiť len pri výbere tých najzdravších a najkvalitnejších potravín. Ak budete dodržiavať len podiel tukov, bielkovín a sacharidov predpísaných ketogénnou diétou bez ohľadu na kvalitu jednotlivých potravín, do hry vstupujú ďalšie zdravotné riziká spojené s nadmernou konzumáciou nezdravých tukov (rafinované oleje, stužené a pokrmové tuky), mäsa a produktov konvenčne chovaných zvierat (zvyšky hormónov, antibiotík a pesticídov) alebo spracovaných produktov s možným obsahom škodlivých prídavných látok (slanina, klobásy, diétne ochutené nápoje, atď.).
- Možné výživové deficity – je možné, že telo nedostane dostatok vlákniny (dôležité prebiotikum), niektorých vitamínov, minerálov, antioxidantov a fytochemikálií.
- Kontraindikácie – ketogénna diéta sa neodporúča pre ľudí s pankreatidou, zlyhaním pečene, poruchami metabolizmu tukov a chorobami obličiek.

ÁNO či NIE?

Obilniny, múčne výrobky (chlieb, pečivo, cestoviny atď.), cereálie, quinoa, kukuričné výrobky, zemiaky, ryža, väčšina ovocia, cukor, med a iné sladidlá, sladkosti, zákusky, takmer všetky spracované výrobky, šťavy a sladené nápoje, alkohol … to sú potraviny, ktorých sa musíte pri ketogénnej diéte vzdať. Kvôli prísnemu limitu príjmu sacharidov treba výrazne obmedziť aj ďalšie skupiny potravín ako napr. strukoviny, orechy (hlavne kešu), mliečne výrobky alebo podzemné druhy zeleniny a hrášok. Keďže sacharidy tvoria základ jedálnička drvivej väčšiny z nás, prechod na tukový metabolizmus je pre telo obrovská zmena a treba sa pripraviť na nepríjemné symptómy sprevádzajúce adaptáciu tela na spaľovanie tukov ako primárneho zdroja energie. Ketogénna diéta sa javí ako veľmi dobrá voľba hlavne ak máte ciele ako redukcia nadváhy, zníženie rizika cukrovky 2. typu alebo prevencia a podporná liečba neurologických porúch. Hoci je ketogénna diéta veľmi efektívna pre dosiahnutie vyššie spomínaných benefitov, podľa môjho názoru je konzumácia vysoko-nutričných sacharidových potravín (ovocie, strukoviny, quinoa, sladké zemiaky, pohánka, huby atď.) z dlhodobého hľadiska dôležitá pre optimálne fungovanie nášho organizmu. Preto túto diétu neodporúčam držať dlhodobo, maximálne 3 – 6 mesiacov, a to len na dosiahnutie štúdiami potvrdených terapeutických benefitov.

STREDOMORSKÁ STRAVA

CHARAKTERISTIKA

- Stredomorský spôsob stravovania je založený na tradičnej stredomorskej strave obsahujúcej kvalitné nespracované lokálne potraviny s vysokým podielom vlákniny.
- Základ stravy tvoria čerstvé ovocie a zelenina (hlavne listová a nadzemná neškrobová), olivový olej, orechy a semienka, strukoviny (hlavne šošovica a cícer), celozrnné obilniny, ryby a morské plody z voľného odchytu (aspoň 2-krát týždenne), kvalitné zdroje živočíšnych bielkovín s mierou (hydina odchovaná na voľných trávnatých plochách a jej vajíčka, kozie mlieko, syry, kefír, jogurt), zriedkavá konzumácia kvalitného červeného mäsa (asi raz týždenne), bylinky a koreniny.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

- Menej zápalov a oxidačného stresu – stredomorská strava obsahuje množstvo protizápalových potravín s vysokým podielom antioxidantov, ktoré nájdeme aj v kvalitnom červenom víne (resveratrol).
- Zdravší srdcovo-cievny systém – vďaka protizápalovému charakteru s vysokým obsahom mononenasýtených a omega-3 mastných kyselín má stredomorská strava veľký potenciál redukovať riziko kardiovaskulárnych ochorení. Vo viacerých štúdiách sa potvrdil jej pozitívny vplyv na znižovanie krvného tlaku pri hypertenzii, znižovanie LDL cholesterolu a triglyceridov, zvyšovanie HDL cholesterolu a výrazne zníženie rizika smrti spôsobenej srdcovými príhodami.
- Pomáha v boji proti rakovine – stredomorská strava má veľa protirakovinotvorných vlastností: rovnováha v príjme omega-6 a omega-3 mastných kyselín, obsahuje veľa vlákniny, antioxidantov a polyfenolov, vďaka čomu má potenciál znižovať zápaly, chrániť DNA pred poškodením a bunky pred mutáciami a spomaľovať alebo zastaviť rast prípadného nádoru.
- Znižuje riziko metabolického syndrómu – metabolický syndróm je spojený s obezitou, hyperglykémiou, inzulínovou rezistenciou, vysokým tlakom, vysokou hladinou triglyceridov a nízkou hladinou HDL cholesterolu. Vďaka priaznivému zastúpeniu živín na energetickom príjme (sacharidy asi 40 %, zdravé tuky 30 – 40 % a kvalitné bielkoviny 20 – 30 %) je stredomorská strava ideálna na zachovanie relatívne nízkych a ustálených hodnôt glykémie. Tradičná stredomorská strava je pri dostatočnej pohybovej aktivite veľmi vhodnou prirodzenou stravou pre diabetikov.
- Chráni kognitívne zdravie a vedie k lepšej nálade – protizápalové vlastnosti stredomorskej stravy spomaľujú proces starnutia a s ním aj nástup neurologických a kognitívnych degeneračných ochorení. Vďaku pravidelnej konzumácii kefíru, jogurtu alebo kvasenej zeleniny s vysokým obsahom probiotík vedie stredomorská strava k zdravým črevám, ktoré sa výraznou mierou podieľajú na imunite, kognitívnych funkciách, dobrej pamäti a nálade.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

- Vyvážená stredomorská strava nepredstavuje pre zdravých ľudí žiadne riziká.



ÁNO či NIE?

Stredomorská strava obmedzuje konzumáciu spracovaných výrobkov na minimum, resp. ich z jedálnička úplne eliminuje. Tým je telo uchránené od negatívnych vplyvov škodlivých prídavných látok, pridaného cukru a soli, nezdravých rafinovaných tukov atď. Navyše má vysoký obsah prirodzene protizápalových potravín, antioxidantov, vitamínov, minerálov a vlákniny a je komplexným stravovacím štýlom bez potreby suplementácie v podobe výživových doplnkov. Podľa môjho názoru, tradičná stredomorská strava je spomedzi spomínaných stravovacích štýlov z dlhodobého hľadiska najzdravšou voľbou pre väčšinu ľudí. Táto strava je veľmi pestrá, chutná a má veľa zdravotných benefitov.

Nič ako ideálny spôsob stravovania vhodný pre každého neexistuje. Každý z nás je individualita so svojimi jedinečnými potrebami, zdravotným stavom, mentálnym rozpoložením, fyzickým a psychickým zaťažením atď. Na ceste za zdravím by sme sa preto nemali upínať na najnovšie trendy v oblasti stravovania, ale skôr počúvať svoje unikátne telo a riadiť sa základnými princípmi zdravého stravovania. Úspešnosť a zdravotné benefity danej diéty či stravovacieho štýlu by sme nemali hodnotiť len na základe jedného benefitu, napr. redukcie hmotnosti. Vnímajte svoje telo a uvedomujte si koľko energie pri danom štýle stravovania máte, či dobre spíte, ako vám funguje vaše trávenie, ako je na tom vaše libido, či sa cítite mentálne dobre a ako sa dokážete koncentrovať. To sú skutočné ukazovatele prínosu pre vaše zdravie a vitalitu. Nezabúdajme však, že strava je len časť skladačky s názvom životný štýl, ktorý zahŕňa viaceré faktory



ovplyvňujúce naše zdravie. Ani tá najzdravšia strava na svete nám nezabezpečí kvalitný život plný energie a vitality. Nemenej dôležitými faktormi ovplyvňujúcimi zdravie sú aj dostatok pohybu, redukciu stresu, zdravý spánok, vyhýbanie sa kontaktu so škodlivými látkami (napr. v konvenčnej kozmetike) či silným elektromagnetickým poliam.

Pre viac informácií o výžive a stravovacích plánoch kontaktujte autora článku na: www.healthandtraining.org

DÝCHANIE
liečba zdarma



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Prvý nádych pri narodení nás vnesie do tohto sveta a posledný výdych pred smrťou nám dá zbohom. Dych je základ. Dych je život. Ani si ho neuvedomujeme. Berieme ho ako samozrejmosť a pritom je to taký zázrak! Je to dar, s ktorým často nevieme narábať. Lebo si myslíme, že má len jednu úlohu – okysličiť telo, aby mohlo fungovať. Dokáže však aj iné divy, keď ho precítime, pochopíme a ovládame.

Fyziologicky pľúca naozaj dýchajú. No nielen ony. V tele dýcha každý kúsoček, všetky orgány, pokožka, tkanivá, svaly, každučká bunka. **Pľúca spravia "hrubú prácu" a doslova naberú vzduch a potom ho pošlú do celého tela. Podľa čínskej medicíny za nádych – nasávanie vzduchu – zodpovedajú aj obličky. Sú koreňom nášho života, skrýva sa v nich životná sila.** Prijímajú vdýchnutú energiu čchi, ktorá prejde až k nim dolu. Obličky sú jinový orgán a vdýchnutá čistá energia je jangová. Pri nádychu sa v tele prirodzene premieša jin s jangom. A až potom sa za pomoci pľúc rozptýli po celom tele. Iba ak obidva orgány dobre spolupracujú, dokáže byť dýchanie kvalitné, pravidelné a hlboké.

Ak naše obličky nefungujú ako by mali, oslabí sa aj dýchanie. Funkcie ľadvín sa narušia ak máme málo odpočinku a spánku, ak priveľa chodíme alebo stojíme na nohách (napr. v práci), ak to preháňame so sexuálnou aktivitou, ak priveľa solíme alebo jeme slané a konzervované jedlá (šunka, saláma, údeniny), ak nepijeme dostatok vody. Oslabené obličky sa (okrem klasických obličkových príznakov) potom prejavia skráteným dychom, dýchavičnosťou, kašľom, krátkym nádychom a dlhým výdychom, zadýchaním sa aj pri krátkej činnosti.

K systému pľúc patrí aj hrubé črevo, nos, pokožka, ochlpenie, čuch, hlas, emócia smútku, obdobie jesene, kov, prirodzene pikantná chuť, biela farba. Orgánové hodiny pľúc sú od 3. do 5. hodiny rannej.

Úlohy pľúc v tele okrem dýchania

➜ Rodí sa v nich energia – keď niečo zjeme, slezina z jedla vytiahne jemnohmotnú energiu, ktorú pošle hore do pľúc, tak ako obličky. Tam sa zmieša s vdýchnutou energiou a posiela sa do celého tela. Vyživuje a zatepľuje všetky ostatné orgány.

➜ Regulujú pohyb energie a vody v tele. Riadia pohyb hore – dolu, dovnútra – von. Je to ako pumpa, ktorá zabezpečuje, že všetky orgány a časti tela dostanú pravidelnú dávku čerstvej energie a vody a zároveň vylúčia to staré.

➜ Pomáhajú ostatným orgánom filtrovať vzduch, vodu a krv, aby sa mohlo staré a použité vylúčiť z tela von.


ČÍNSKA
MEDICÍNA



Všetci vieme, že dýchame aj pokožkou. No málokto si uvedomuje, že práve pľúca posielajú do pokožky výživu – energiu, vodu a krv, aby bola krásna, hebká, pružná, prekrvená, primerane zvlhčená. Je to hranica, ochrana, ktorá nás delí od vonkajšieho prostredia. Ako prvá dostane zabrať pri strete so škodlivinami. Na nej sa prejavuje kvalita a sila pľúc. Keď sú pľúca v poriadku, je silná aj obranyschopnosť tela a pokožka tvorí mocný ochranný štít. Regulujú aj zatváranie a otváranie pórov a prácu potných žliaz. **V zime a chlade sa zavrú a v lete a teple otvoria, jednoducho ako okná na dome. Pľúca takto v celom tele regulujú teplotu. Keď je veľa tepla, vypustia ho. Keď je málo tepla, zamknú ho vnútri.** V Oriente preto ľudia pijú teplý čaj v lete, aby podporili otvorenie pórov a vylúčenie tepla. A ak je čaj zelený alebo mätový, ochladenie má rýchlejší a dlhší účinok ako studený džús. Zložitejšie je to počas ochorenia. Keď nás napadne chlad, póry sa prirodzene uzatvoria. Dostaneme zimnicu a telo zvýši teplotu na obranu. Ten chlad však treba dostať z tela von a tu prichádzajú na rad zohrievajúce bylinky, ktoré podporujú otváranie pórov a potenie – kvety čiernej bazy, lipa, vetvičky škoricovníka ceylonského. Ak si dáte antibiotiká, chlad v tele stále zostáva, dokonca ho môžete ešte zvýšiť, pretože tieto lieky majú ochladzujúci efekt. Síce sa telu uľaví, zabijú sa bacily, ale zostanú spolu s chladom stále v tele. Na chvíľku je pokoj a časom zistíme, že sme viac zimomriví, nemáme radi chlad, máme studené končatiny, radšej nejdeme do toho studeného jazera atď., jednoducho vnútorný oheň sa oslabil.

Na začiatku dýchania je NOS

Nosom prijímame vzduch a energiu. Dokážeme ním rozoznávať vône a pachy. Keď sú pľúca v nerovnováhe, nefunguje to ako má. Môže dôjsť k upchatiu nosa, strate čuchu, zápalom dutín. **Uvedomme si, že nos je začiatok dýchacieho systému a konečník je jeho koncom. Obe tieto časti tela sú na seba úzko naviazané. Ak máme v nose rôzne chrastičky a špárame si v ňom, je niečo v neporiadku aj na konci hrubého čreva – hemoroidy, praskliny, zápal, svrbenie alebo parazity.** Ak sú v nose polypy, sú aj v hrubom čreve a bránia posunu natrávenej potravy. V tomto prípade je dôležité zamerať sa na ich odstránenie z hrubého čreva napr. užívaním chlorelly, feniklu, alebo koreňa puškvorca. Prečistia črevo, polypy a často aj rôzne kožné výrastky a chrastičky odpadnú, aj z črevných stien, aj z nosa. Veľa sa teraz píše o tom, že užívanie morských rias nie je zdraviu prospešné. Je to tak len v extrémnych dlhodobých a vysokých dávkach. Ak ich použijete účelovo na krátkodobé riešenie nejakého zdravotného problému, je to v poriadku. Je v poriadku ich pridávať aj v malých množstvách do varenia – napríklad riasu kombu alebo hijiki. Riasy ochladzujú, rozpúšťajú hlieny, tvoria tekutiny, obsahujú veľa chlorofylu čím podporujú krvotvorbu. Okrem toho obsahujú jód, pre správnu funkciu štítnej žľazy.

Emócie pľúc

Smútok alebo žiaľ sú emóciou pľúc. Sú to skôr negatívne pocity – napríklad keď smútime za milovanou osobou, ktorá zomrela, alebo za láskou, ktorá nás opustila. Keď je toho priveľa, poškodzujú sa správne funkcie tohto orgánu. A platí to aj opačne. Ak má niekto oslabené pľúca či už vrodené, nesprávnou zahlieňujúcou stravou, alebo prechladnutím v zime, ľahšie sa týmto



pocitom oddá. Každý z nás si to už vyskúšal, že s prechladnutím neprichádza radosť zo života a ani dobrá nálada. **V kontrolnom cykle čínskeho pentagramu nám zo smutnej situácie pomôže hnev. Zvláštne? Možno trošku aj nezvyčajné, ale pomáha to.** Predstavte si situáciu, že ste chorý a máte z toho depresívnu a smutnú náladu. A zrazu vylejete horúci čaj do postele. Najskôr sa zľaknete a potom sa riadne nahneváte, že s tým máte robotu. Keď všetko upracete a ľahnete si späť do postele, zrazu máte pocit, že sa vám uľavilo.

Akou stravou posilniť pľúca

Pľúca a hrubé črevo najviac oslabujú zahlieňujúce potraviny – mlieko a mliečne výrobky, sladkosti, biela múka, biely rafinovaný cukor, antibiotiká, steroidy. Zachladia trávenie a telo následne začne produkovať hlieny na obranu. Dôsledky môžu

byť u každého rôzne – prejavy podobné nádche, vykašliavanie hlienov, podkožné hrčky, cysty, gynekologické výtoky atď. Stravovanie, ktoré podporuje správne fungovanie celého orgánového systému pľúc sa skladá najmä mierne zohrievajúcich, mierne pikantných a často dobiela sfarbených potravín – kapusta, čínska kapusta, cibuľa, petržlen, biela reďkovka, špargľa, kaleráb, karfiol, vodnica, zázvor, huby, mandle, píniové semienka. Ovocie ako marhule, banány, broskyne, ďatle, hrušky a jahody pomáhajú hlavne zvlhčovať pľúca a dopĺňať jin. Medzi jedlá, ktoré pomáhajú vylúčiť z tela vlhkosť a hlieny patrí chren, cibuľa, reďkovka, riasy, pohánka, jačmeň, horčičné semienka, hlávkový šalát alebo rascový a feniklový čaj.

Aj malým deťom sa výrazne uľaví, keď sa z ich jedálnička vylúčia zahlieňujúce potraviny. Upraví sa ich energetická rovnováha, prestanú mať opakované zápaly – nosných dutín, mandlí, ušiek, únavu, alebo naopak hyperaktivitu. Namiesto kravského jogurtu na raňajky im namiešajte chutnú kašu napríklad z pšena alebo pohánky. Pridajte ovocie, ďatlový alebo agávový sirup a dobrotka je na svete. V bio obchodíkoch dostať výborné sójové, ryžové a iné rastlinné náhrady jogutov, ak sa nechcete zbavovať starých návykov. Na desiatu čerstvé ovocie, chia alebo tapiokový puding, celozrnné pečivo so šalátom a strukovinovou nátierkou, ktorých je na trhu naozaj dosť a sú aj chutné. Ako náhradu syra môžete použiť slané sezamové gomasio na posypanie cestovín alebo aj chlebíka s nátierkou. Omáčku či prívarok zahustite rastlinnou náhradou smotany a dochuťte umeoctom. Možno sa novým chutiam budete musieť trošku prispôsobiť, no robíte to pre vaše zdravie. Áno, chce to aj trochu zmeny a námahy.

Rozdýchajte bolesti

Najlepšie nám je, keď pomaly prirodzene dýchame a sme v pohode. Nohy vyložené hore a pozeráme na šumiace more alebo dobrý film v telke. Keď si toto uvedomíme a pokúsime sa tento spôsob dýchania preniesť aj do iných sfér života, budeme šťastnejší. Veľa z nás žije v stresovom prostredí, stále sa niekam ponáhľa a rieši kopec vecí naraz. Práve počas stresu sa dýchanie výrazne zmení. Je plytké a krátke. Občas ho aj zatajíme úplne. To



isté sa stáva aj pri bolestiach napr. silnej migréne, "seknutí" v krížoch, vyskočenom kolene, kŕčoch v bruchu a pod. **Bolesť vytvára v tele a našej mysli napätie. V tej chvíli sa prestaneme nad dýchaním zamýšľať a automaticky nabehne to krátke "stresové".** Keby sme si to v danej situácii dokázali hneď uvedomiť, uvoľnili sa a začali pokojne a hlbšie dýchať, pocity vypätia a bezmocnosti by boli preč. To isté platí aj počas náhlej akútnej bolesti, ktorá nás vie riadne ochromiť. Zastaviť sa, pozorovať dýchanie, prehĺbiť ho a upokojiť sa. Ak je bolesť silná, môžeme sa dať do príjemnej meditačnej polohy, zavrieť oči a zhlboka dýchať. Pri každom výdychu by sme sa mali snažiť čo najviac uvoľniť telo. Potom sa zamerať na bolestivú oblasť a posielať všetok vzduch z výdychu presne na to miesto. Písali sme, že nosom prijímame vzduch a aj energiu, ktorú vedome použime na preliečenie konkrétnej oblasti. S výdychom ide aj naše vedomie. Keď máme pocit, že je miesto dostatočne uvoľnené, pri ďalších cykloch dýchania myslíme na to, že s nádychom prijímame novú, čerstvú a liečivú silu. Pri výdychu zasa z tela odchádza všetko zlé, choré a nepotrebné. S nádychom prijímame – akceptujeme svet okolo nás, napríklad situáciu, z ktorej nás rozbolela hlava. S výdychom odovzdávame, vylučujeme a nechávame odísť

negatívne emócie, hnev, smútok. Ešte chvíľku oddychujeme až kým máme pocit, že môžeme vstať. Často sa nám počas takéhoto dýchania vyjaví aj dôvod, pre ktorý sme ochoreli, alebo prišli k úrazu. Treba sledovať svoju myseľ a prijať, že sme napríklad niečo nezvládli. Prišlo nás to niečo naučiť. Podobné dýchanie môžeme používať pravidelne na predýchanie vnútorných orgánov ako prevenciu chorôb. Dá sa opakovať aj každý deň, keď zaspávame. Vždy si vyberieme jeden orgán a poriadne mu vyznáme lásku. Posielame mu hlboké výdychy a popritom ďakujeme, že ho máme a chválime ho ako výborne funguje. Podobne to robíme aj keď máme niektorý orgán oslabený. Vtedy je to ešte dôležitejšie.

Energetické dýchanie pri cvičení

Pomocou dýchania sa vieme veľmi rýchlo zotaviť z akéhokoľvek ochorenia. Špeciálne liečivé dýchanie sa používa aj pri cvičení jogy. Predýchavajú a vedome sa uvoľňujú všetky časti tela, ale robí sa aj plný jogový dych, pránické dýchanie so zadržiavaným nádychom a výdychom, alebo striedavé dýchanie nosnými dierkami, pri ktorom sa aktivujú obe mozgové hemisféry. Ľavá symbolizuje jin a lunu, ochladzuje, upokojuje. Pravá je viac jangová a slnečná, otepľuje a aktivizuje. V joge tiež nejde o prijímanie vzduchu ako takého, ale o príjem vitálnej energie – prány. Tai-chi a Čchi-Kung používa dýchanie cez bod obličiek zospodu plošiek nôh, ktoré posiela smerom nahor, aby vyživilo každý orgán. Dýchaním cez najjangovejší bod na vrchu hlavy zasa prijímame nebeskú energiu a posielame ju do celého tela, aby bolo plné energie a podporilo samoliečebné procesy. Ak stojíme rovno s napriamenou chrbticou, podsadenou panvou a bradou, prepájame nebo so zemou, konáme medzi nebom a zemou. Ak dýchame, nasávame vzduch preciťujeme samých seba, lepšie pochopíme, kto sme, čo tu hľadáme a aké je naše poslanie. V oboch týchto systémoch prevláda viera, že keď sa naučíme kontrolovať dýchanie, vieme kontrolovať aj našu myseľ a aj život.

Dýchanie pri astme

Zadržiavaný výdych je dôležitý aj pri liečbe astmy. U detí je astma skôr emočného pôvodu, keď si dieťa vyžaduje väčšiu pozornosť svojich rodičov. Hlboké dýchanie so zadržiavaným výdychom je v tomto prípade veľmi prospešné. Astmatickým deťom zo začiatku ide dosť ťažko, no pri pravidelnom cvičení prichádza zlepšenie. Choďte sa s nimi potápať, alebo im kúpte potápačské okuliare do vane vo kúpeľni. Telo pri výdychu po čase spustí paniku a núti nás nadýchnuť sa. Ak tento moment prekonáme, telo začne čerpať zásoby a brať kyslík z vnútra tela. Potom vydržíme pod vodou dlhšie než by kto očakával.

Uvoľnenie a vedomé hlboké dýchanie je vždy základ. Nezadýchate sa ani pri namáhavejšej práci. Ak v sebe udržiavate pokoj a plynulé dýchanie, vydržíte robiť zložitejšiu prácu dlhšie a nepocítite takú únavu, ako keď sa naháňate a chcete rýchlo dosiahnuť výsledok. Pozorujte starých ľudí. Tí to už majú precítené a väčšinu vecí robia s pokojom v duši. Môžeme sa od nich veľa naučiť, alebo si proste počkať, až zostarneme a pochopíme. ☺

Domáci pleťový krém

Potrebujeme:

- antikorovú misku
- kelímok na kozmetiku
- 40g bambuckého masla
- 70g za studena lisovaného oleja vhodného na pleť napr. konopný, mandľový, arganový, avokádový – podľa typu vašej pleti
- 10 kvapiek vitamínu E
- pár kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja

Vo vodnom kúpeli roztopte bambucké maslo tak, aby sa nevarilo. Keď má teplotu cca 50 °C, postupne za stáleho šľahania ponorným mixérom pridávajte olej. Mixujte až kým nevznikne hladká našľahaná hmota. Potom pridajte vitamín E a voňavý olej a ešte chvíľku premiešajte. Zmes potom preložte do vhodného kozmetického kelímku a nechajte vychladnúť. Zatvorte až po vychladnutí. Takýto krém budete veľmi radi používať, pretože viete, čo ste si doň dali a určite vašej pokožke prospeje. Takýto domáci krém je možné aj skonzumovať, všetko je jedlé!

Otočte svoj svet hore nohami

alebo obrátené pozície v joge



text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage

OKREM TOHO, ŽE OBRÁTENÉ POZÍCIE V JOGE MAJÚ VIACERO POZITÍVNYCH ÚČINKOV NA NAŠE FYZICKÉ TELO, VPLÝVAJÚ AJ NA NAŠU PSYCHIKU. OBČAS POTREBUJEME ZMENIŤ POHĽAD NA VECI VO SVOJOM ŽIVOTE, ABY SME SI VNÍMALI VECI INAK AKO SME BEŽNE ZVYKNUTÍ.

V obrátených pozíciách sa zameriavame na odľahčenie častí tela, ktoré sú denne zaťažované gravitáciou. Odľahčujeme nohy, chrbticu, oblasť panvy či brušnú dutinu, kde je cieľom uvoľniť tlak na orgány. Zároveň tým dochádza k lepšiemu okysličeniu vrchnej časti tela, srdca, tváre a hlavy. Práve preto patria tieto pozície v joge medzi veľmi dôležité. Zároveň však niektoré z nich radíme do pokročilejších pozícií, takže telo je dobré, ak na ne budeme telo zvykať postupne a s rešpektom.

JEDNODUCHŠIE OBRÁTENÉ POZÍCIE

Základnou pozíciou je pozícia **dole hlavou**. Môžeme na to využiť **hlboký predklon**
Do hlbokého predklonu sa dostávame zo stoja s výdychom. Postupným rolovaním chrbtice od brady pri hrudníku a potom stavec po stavci sa predkláňame až smerom dolu, do svojho maxima. Dýchame voľne a nechávame pôsobiť gravitáciu. Úplne uvoľníme celú vrchnú časť tela. Uvoľnime krk, ramená, ruky. Ak nedočiahneme rukami na podložku pokrčíme kolená – tak aby chrbtica mala oporu tým, že brucho oprieme o stehná, hrudník o kolená. Prekrvujeme tvár, hlavu, mozog, čo nám pomôže sa prebudiť a okysličiť sa aj počas dňa, keď na nás padá únava. Z pozície sa vraciame pomalým rolovaním od spodnej časti chrbtice až nahor. Ostaneme chvíľku stáť a pozorujeme účinky cvičenia a pocity v hlave.

Na uvoľnenie napätia v brušnej dutine a odľahčenie vnútorných orgánov môžeme zaradiť jednoduchšiu pozíciu **mostík s oporou rúk**.
Oprieme sa plochou chodidiel do podložky. Kolená aj chodidlá stabilizujeme na šírku bokov. Ruky sú pozdĺž tela, dlane sú otočené smerom k podložke. Brada smeruje ku hrudníku. Uvedomíme si dych a s nádychom odlepíme panvu od podložky a postupne dvíhame celú chrbticu smerom hore. Pre zintenzívnenie natiahnutia môžeme prepliesť prsty za chrbtom. Vnímame otvorenie hrudníka a dychu, uvoľnenie brušnej dutiny a natiahnutie prednej strany stehien a bokov. Zvyšujeme aj ohybnosť chrbtice.
S výdychom chrbticu uvoľníme a klesáme nadol – postupne dolu stavec po stavci.

STREDNE NÁROČNÉ OBRÁTENÉ POZÍCIE

Mierne náročnou obrátenou pozíciou je **zalomená sviečka**.
Z ľahu na chrbte zdvihneme nohy a panvu postupne tak, že nohy sú šikmo nad hlavou. Brada smeruje ku hrudníku. Rukami sa podopierame pod chrbtom tak, akoby sme sa zalomili jemne v oblasti krížov. Lakte smerujú čo najbližšie k sebe a cítime odľahčenie v celej oblasti nôh, panvy a krížov.
Pozícia ma mnoho pozitívnych účinkov. Prekrvuje sa oblasť hlavy, krku a horných dýchacích ciest, omladzuje sa tvár. Uvoľňujú sa kríže a odľahčuje sa krvný obeh v nohách.



pozícia
Mostík
s oporou rúk

Tip

Túto pozíciu si vieme dopriať aj ako veľmi relaxačnú variantu, kedy si oblasť krížov a bokov vypodložíme dekou a nohy oprieme o stenu, alebo vyložíme s pokrčenými lýtkami na stoličku. Ruky sú voľne položené vedľa tela alebo na bruchu. Takáto pozícia pôsobí veľmi relaxačne na kríže a nohy, navyše uvoľňuje psychiku, stres a úzkosť.

POKROČILÉ OBRÁTENÉ POZÍCIE

Intenzívnejšia a pokročilejšia obrátená pozícia je **sviečka**. Rovnako ako pri zalomenej sviečke začíname z ľahu, brada je fixovaná pri hrudníku a postupne zdvihneme nohy, panvu a trup do zvislej polohy. Telo podopierame dlaňami na chrbte tak, že lakte ťaháme čo najbližšie k telu a váha je na ramenách. Snažíme sa uvoľniť všetko nepotrebné napätie z nôh, brucha, tváre. Dýchame pokojne a plynulo. Z pozície ideme veľmi pomaly a jemne spúšťame nohy a ukladáme chrbticu postupne po stavcoch na podložku. Zrelaxujeme a necháme odznieť účinky pozície v ľahu na chrbte.

Pozícia na rozdiel od zalomenej sviečky výraznejšie pôsobí na uvoľnenie nôh a pozitívne vplýva napríklad aj na kŕčové žily a hemoroidy. Výrazne uvoľňuje vnútorné orgány a pozitívne ovplyvňuje na činnosť štítnej žľazy. Relaxačne pôsobí na celú oblasť krku a tváre.

Z pozície sviečky alebo postupným pomalým zdvíhaním nôh z ľahu až dozadu za hlavu si môžeme vychutnať natiahnutie v pozícii **pluh**. Nohy za hlavu spúšťame postupne a kontrolovane. Ak nám nohy nedočiahnu na



pozícia

žalomená sviečka

pozícia

Sviečka



zem, necháme ich vo vzduchu, alebo si pripravíme za hlavu vankúš či deku, o ktoré si nohy oprieme. Rukami si môžeme podopierať chrbát alebo ich vystrieť a zatlačiť dlaňami do podložky. Ak nás ťahá zadná strana nôh môžeme kolená jemne pokrčiť. Hlava je stabilizovaná bradou ku hrudníku – takto ešte intenzívnejšie pôsobíme na štítnu žľazu, na natiahnutie krčnej chrbtice ako aj na pružnosť celej chrbtice. Pozícia pôsobí priaznivo aj na orgány v brušnej dutine i na úpravu telesnej váhy. Aj z tejto pozície sa vraciame veľmi citlivo a pomaly, snažíme sa brzdiť pohyb rukami. Zrelaxujeme v ľahu a vnímame účinky pozície.

Obrátené pozície pôsobia celkovo na naše telo a myseľ upokojujúco a harmonizačne. Najlepšie si ich teda môžeme vychutnať na konci cvičebnej zostavy, alebo na konci dňa, keď chceme telu dopriať zaslúžený relax a uvoľnenie.

Kontraindikácie

Na náročnejšie obrátené pozície by si mali dávať pozor najmä ľudia s vysokým krvným tlakom a blokmi v oblasti hlavy či krku. Kontraindikácie sa tiež týkajú ľudí s poškodeniami chrbtice a problémami so štítnou žľazou.

pozícia

Pluh



Zdravé RAW



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
- 1 šálku kešu orechov
- 3/4 šálky sušených hríbov
- 1/2 šálky sušených sliviek
- 1/2 čili papričky
- 100 g údeného tofu
- soľ, čierne korenie, muškátový oriešok

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. Na zjemnenie chuti namočíme kešu orechy na 10 minút do vody a následne rozmixujeme. Pridáme do hotovej kapustnice a podávame.

CHAI LATTÉ

POTREBUJEME:

- 2 šálky mandľového mlieka
- 2 1/2 ČL škorice
- 2 ČL nastrúhaného zázvoru
- 4 kúsky kardamonu
- 2 ČL agávového sirupu
- 1 1/2 ČL citrónovej šťavy

AKO NA TO:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra a rozmixujeme. Nápoj by mal mať hustotu cappuccina. Ak je príliš riedky, môžeme pridať namočené oriešky. Precedíme cez sitko, aby sme odstránili kúsky rozmixovaného kardamonu. Nápoj sa zohreje dlhším mixovaním vo Vitamixe, prípadne si ho môžeme ohriať na sporáku do teploty 42 °C. Na zahustenie môžeme pridať 10 vopred namočených kešu orechov a na dosladenie datle. Podávame posypané škoricou.





SCHWARZWALDSKÁ TORTA

POTREBUJEME:

Korpus

- 1 a 1/2 šálky maku
- 2 šálky sušených sliviek, vopred namočených
- 1 PL panenského kokosového oleja
- 1 PL agávového sirupu

Hnedá vrstva

- 1 šálka kakaových bôbov v surovej bio kvalite
- 3 zrelé avokáda
- 1/2 šálky sušených višní
- 1 PL kakaového prášku
- 3 PL agávového sirupu
- voda podľa potreby

Biela vrstva

- 3 konzervy kokosového mlieka
- (aspoň 70 % podiel pevnej zložky)
- 2 ČL xylitolu

AKO NA TO:

Pomelieme mak. Do Vitamixu vložíme pomletý mak, slivky, kokosový olej, agávový sirup a podľa potreby prilejeme vodu. Rozmixujeme. Vzniknutú hmotu vložíme do formy a vytvoríme korpus. Všetky suroviny na hnedú plnku rozmixujeme vo Vitamixe. Konzervu s kokosovým mliekom vložíme na noc do chladničky, aby stuhlo. Kokosové mlieko vyberieme lyžicou z konzervy, dáme do nádoby a šľaháme ako šľahačku. Môžeme pridať trošku xylitolu na osladenie. Na korpus navrstvíme hnedú plnku, na tú naukladáme čerstvé višne a pokryjeme ich pripravenou šľahačkou. Proces zopakujeme a opäť vrstvíme hnedú hmotu, višne a kokosovú šľahačku. Na záver posypeme nastrúhanou raw čokoládou. Vložíme do chladničky aspoň na tri hodiny.

ORECHOVÉ GUĽKY

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky sušených sliviek, vopred namočených
- 1/4 šálky datlí
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 2 PL kokosového oleja
- 1 PL agávového sirupu
- pomleté vlašské orechy na obaľovanie

AKO NA TO:

Všetky ingrediencie vložíme do nádoby Vitamixu a mixujeme, kým sa nevytvorí hladká hmota. Z hotovej zmesi tvarujeme guľôčky. Pripravíme si misku s pomletými vlašskými orechmi, v ktorých obaľujeme guľôčky. Hotové guľôčky vložíme na 20 minút do chladničky, aby stuhli.



text_ Peter Verček



• Bernadette von Dreien

CHRISTINA

KNIHA 1: DVOJIČKY NARODENÉ AKO SVETLO

ANCHBOOKS | 2019

„Som tu, aby som pomohla ľuďom rozšíriť si vedomie. Vďaka rozšírenému horizontu môžu sami spoznať, čo nie je dnes na tejto planéte v poriadku. Potom budú schopní vyvinúť vo všetkých oblastiach života nové riešenia a perspektívy, ktoré budú dlho úspešné. Ľudia však majú slobodnú vôľu. Všetko záleží na ich rozhodnutí."

Osobné príbehy ľudí dnes hýbu svetom a dokážu skutočne inšpirovať. Príbehom s takouto mocou je aj príbeh mladej Christiny prerozprávaný jej matkou Bernadette. Christina sa narodila s pozoruhodným vhľadom do diania dnešného sveta a ohromuje vysokou etikou, múdrosťou a vnútorným pokojom. Bez väčšej námahy a celkom prirodzene využíva celý rad svojich paranormálnych vlôh – ako je multidimenzionálne vnímanie, schopnosť vidieť auru, jasnovidnosť, telepatiu a telekinézu a je vo vedomom spojení s vyššími sférami bytia a so svetelnými civilizáciami.

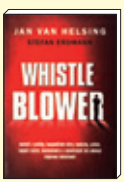
• Christina patrí k novej generácii pozemšťanov, ktorí cítia poslanie ukázať ľuďom alternatívu k doterajším trojrozmerným myšlienkovým modelom a štruktúram života. **Pomocou rozšíreného vedomia môže totiž každý človek prebudiť v sebe vyššiu kognitívnu schopnosť, vďaka ktorej dokáže trvale uzdraviť nielen seba, ale i celú našu planétu.** Budúca spoločnosť tak nebude založená na strachu a zastrašovaní, na prekrúcaní skutočnosti a deštruktivite, ale naopak, jej základom bude hlboká vnútorná múdrosť, vzájomné láskyplné uznanie a spoločne vybudovaný mier.

• Christinina bytosť a jej posolstvo dávajú tušiť, akým smerom sa ľudstvo bude vyvíjať a aký dôležitý je tento vývoj pre každého z nás. Jej nestranná otvorenosť voči celému svetu, láska a láskavý prístup aj k tým najproblémovejším ľuďom a udalostiam nás neustále ohromujú. Sama zdôrazňuje, že všetci v sebe nosíme vyšší potenciál. S rozširujúcim sa vedomím nahradí sila ducha fyzické talenty a udeje sa tak rýchlejšie, ako si väčšina ľudí dokáže predstaviť. Čaká nás vzrušujúce obdobie. Úloha pre nás všetkých je jasná – šíriť posolstvo o slobode, pravde a láske a urobiť tak svet lepším miestom pre život.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:










• Jordan B. Peterson

12 PRAVIDIEL PRE ŽIVOT
LIEK NA CHAOS

Vydavateľstvo TATRAN | 2019

*„**Pravidlá? Ďalšie pravidlá? To vážne?** Nie je život dosť komplikovaný a plný obmedzení aj bez abstraktných pravidiel, ktoré neberú do úvahy našu jedinečnú, osobitú situáciu? A ak je mozog tvárny a vyvíja sa v závislosti od našich životných skúseností, prečo by sme vôbec mali očakávať, že zopár pravidiel nám môže byť všetkým na osoh?“*
– pýta sa Norman Doidge v predslove ku knihe

Ruku na srdce – koľkí z vás by sa pýtali pri pohľade na túto knihu sami seba, či potrebujeme ďalšiu knihu pravidiel pre život? Nuž... Peterson je presvedčený nielen o tom, že takúto knihu potrebujeme, ale, aby nenechával nič na náhodu, tak takúto knihu aj napísal.

Uznávaný kanadský psychológ Jordan Peterson dnes žne úspechy nielen ako autor populárno-náučnej literatúry, ale je mimoriadne aktívny aj na sociálnych sieťach, kde majú jeho prednášky a rozhovory rekordnú sledovanosť. Sunday Times napríklad nešetrí superlatívmi a napísal o ňom, že je „jedným z najeklektickejších a najinšpiratívnejších intelektuálov súčasnosti vôbec, je odvážny a zanietený.“

Niektorí s troškou nadsázky tvrdia, že je najexkluzívnejším intelektuálnym kanadským exportným artiklom od čias Marshalla McLuhana, čo s prihliadnutím na tematický záber a hĺbku poznania, nie je ani zďaleka prehnaným zveličovaním.

„Sloboda nedáva životu zmysel. Zodpovednosť je to, čo mu dáva zmysel.“

Peterson je ako ostrý nôž – preniká matériou a ide do hĺbky, až na kosť. Možno nie všetko, čo píše a hovorí, sa bude páčiť každému, to však nie je dôležité. Nie je to ľahké ani jednoduché čítanie, ale duchovný rast a osobnostný rozvoj nikdy nie je cestou priamočiarou či ľahkou. Avšak určite je možné, aby ste dnes boli aspoň o niečo lepším človekom, ako ste boli včera.

Či sa už inšpirujete homármi a konečne sa vystriete, alebo začnete pomáhať sami sebe (lebo nikto iný vám aj tak nemôže a nevie pomôcť) a začnete si oveľa dôkladnejšie vyberať ľudí vo svojom okolí tak, aby vám umožňovali rásť... alebo pohladkáte mačku, ktorú zbadáte na ulici. Zdajú sa vám takéto rady detinské? Nenechajte sa zmiasť, je to zámer. V texte jednotlivých kapitol však nečakajte instantné pravdy a lacné triky. Peterson ponúka veľmi jasný a konkrétny pohľad na to, ako každý z nás môže uskutočniť dôležité a náročné zmeny vo svojom živote, čeliť výzvam, ktoré prináša, a na konci dňa sa tak stať lepším človekom. Petersonov spôsob myslenia predstavuje nádej, že má zmysel žiť, napriek tomu, že okolitý svet je zmietaný chaosom.

Jesenné trápenie

AKO SI PORADIŤ S JESENNOU DEPRESIOU?



text_ Zuzana Šestáková
foto_ ingimage
Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.

KEĎ SA VÁM PRESTANE DARIŤ, STRATÍTE RADOSŤ ZO ŽIVOTA, ALEBO VÁS PREPADNE VYSLOVENÁ DEPRESIA, ZNAMENÁ TO, ŽE TREBA ZAČAŤ ODZNOVA.

SÚČASŤOU ŽIVOTA JE SMRŤ A ŽIVOT JE PLNÝ MALÝCH SMRTÍ – KONCOV. ČIŽE AJ ZAČIATKOV A NOVÝCH PRÍLEŽITOSTÍ. OBDOBIE PRECHODU PREPÁJA SMRŤ A NOVÝ ŽIVOT. NIČ SA NEDEJE, NIE SME VEĽMI VÝKONNÍ, NENADVÄZUJEME NOVÉ VZŤAHY... KEĎ ZAVLÁDNE TAKÁTO PRÁZDNOTA, SPREVÁDZANÁ POCHYBNOSŤAMI, STRACHOM A ÚZKOSŤOU, ČO ROBIŤ?

Neostáva nám iné, len zo seba vydolovať dôveru v život. Spomenúť si, kedy nám čo v živote fungovalo. Kedy sa stalo niečo, čo bolo úplne perfektné, alebo čo prinieslo riešenie niečoho ťažkého. Alebo ako sa zrazu niečo stalo. Pravda, môže sa stať aj to, že čas bude plynúť a nestane sa nič. Čo si budeme klamať, niekedy sa dlho nestane ani nezlepší nič, až kým nepríde naozajstný koniec – smrť doslovná, koniec už definitívny. A môžeme tiež síce ďalej žiť v tomto tele, no ostať bezcieľne sa motať po bezútešnom priestore, širom a pustom, či naopak stiesnenom a preplnenom, a neprísť nikam, až časom zas len do konečného vyslobodenia... Aj to je cieľ, aj to je právoplatná cesta.

Avšak, ak si ujasníme, že tu ešte chceme byť, ale byť plnšie, potom **treba pripustiť, že sa nám treba viac otvoriť.** Otvárame sa postupne a postupne sa naše možnosti (opäť) rozšíria. Znovu sa začne čosi diať, znovu sa rozprúdi energia, naberieme dynamiku a vášeň. Naberieme rýchlosť. Zasa (či prvýkrát?) začneme byť tvoriví a dobrodružní. Nie však hekticky či workoholicky, tak, že nevieme, čo ako stíhať, to nie je ten správny stav. Môžeme veľa zažívať, veľa robiť a veľa mať, a pritom všetko prežívať s ľahkosťou, uvoľnenosťou, v pohode a príjemne. S dostatkom síl, s pocitom dostatočného oddychu vrátane spánku, voľnočasových aktivít a stretnutí s priateľmi či rodinou. Dá sa nastaviť na takú frekvenciu, kedy vnímame signály dokonalého načasovania. Okrem toho život vždy vyplní prázdnotu. Keď príde niečo nové, alebo niekto nový, akosi zázračne sa to zmestí do už zabehaného. Keď nám zo života niečo alebo niekto odíde, najprv sme možno smutní, alebo po určitej dobe nám dôjde, že zrazu máme o dosť viac času i priestoru a je to také príjemné a tak akurát, že vôbec nevieme, ako sme predtým mohli zvládať ešte aj to a to! Život sa vždy prispôsobí. Zázračne sa rozpína a sťahuje. Stačí mať iba ochotu – ochotu cítiť sa dobre. Byť v súlade. Byť v pohode.

A keď v pohode nie som, keď ma niečo bolí, keď som chorý, keď nemám dosť peňazí, keď sa zle cítim, keď mám mizernú náladu, keď sa mi niečo nedarí – aj to je v poriadku. Netreba s tým bojovať ani sa to snažiť ihneď napraviť. Netreba mať pocit, že tým zlyhávam. Je to v poriadku, je to dokonca priam dôležité. Má to totiž svoju cenu, svoj obrovský význam: nemohlo by bez toho prísť zlepšenie. Nemohli by sme bez toho niečo pochopiť, niečo nové sa naučiť. Opäť len stačí mať ochotu a dôveru otvoriť sa zlepšeniu a poučeniu, počkať si naň. Pridajme ale k tomu tak trochu poeticko-filozofickému úvodu niečo praktické; konkrétny návod, čo robiť, lebo ten obvykle každý z nás zúfalo hľadá, keď sa mu niečo nedarí alebo ho prepadne úzkosť zo života. Takéto praktické kroky existujú a sú veľmi jednoduché – komplikované je len naše myslenie, odôvodňovanie

či obhajovanie toho, prečo niečo ne/robiť, prečo mať určitý názor, postoj, presvedčenie. (Často ide hlavne o odôvodňovanie si toho, prečo niečo nejde; v angličtine je na to skvelá fráza: **arguing for your limitations**.)

Takže, keď sa vám niečo nepozdáva, necítite sa dobre, máte depresiu, ste v ťažkej situácii a podobne, funguje nasledovné:

Ako prvú vec si položte otázku: Čo je to, čo chcem? Bez ohľadu na to, či je to podľa vás možné, nereálne, absurdné, ťažké...

Neanalyzujte, prečo sa stalo/deje to, čo považujete za problém či neúspech. Vôbec nie je nutné dopátrať sa príčiny problému, či už z psychologického, alebo „karmického" hľadiska! Zaoberať sa problémom a jeho príčinami či vývojom len udržiava vašu pozornosť – a teda vaše vibrácie – v súzvuku s problémom, a teda nie v súzvuku s riešením!

Hľadajte hoci aj čo najmenšiu úľavu v danej chvíli. Nesústreďte sa na konečný cieľ (napríklad úplné zbavenie sa dlhov, vyliečenie z vážnej alebo vleklej choroby, nový krásny vzťah namiesto súčasného otrasného rozvodového konania...), ale len na to, ako sa cítiť o trošku lepšie teraz. To dosiahnete tak, že pátrate po nejakej myšlienke, ktorá je príjemná, ale nie nereálna (z vášho súčasného pohľadu). Prípadne sa sústredíte na niečo vo vašom okolí, čo vo vás zakaždým vzbudí len samé pekné, milé, láskyplné pocity (vaše šteniatko alebo mačiatko, kvety, obľúbený obraz či iný predmet...). Dokonca aj keď vás niečo strašne bolí (či už doslova, fyzicky, alebo psychicky), vždy sa dá nájsť niečo, čo vám pri pomyslení na to prinesie radosť alebo iný pre vás pozitívny, príjemný pocit. A nie je možné cítiť naraz aj radosť, aj bolesť! To si treba pripomínať. A spolu s tým si pripomínať aj to, že **akonáhle cítite radosť (či iný vami definovaný príjemný pocit), vaša energia/vibrácie sa stáčajú smerom k tomu, čo je pre vás príjemné a pozitívne a čo chcete. V každej takej chvíli smerujete k tomu, čo chcete, preč od toho, čo nechcete.**

Ráno, len čo sa preberiete, ihneď nasmerujte svoju pozornosť (myšlienky) na niečo pozitívne – buď vo vyššie opísanom zmysle, alebo si povedzte niečo ako: „Dnes je nový deň, a teda nová šanca pohnúť sa smerom k zlepšeniu; môžem si vybrať, či vykročím smerom k zlepšeniu, alebo ostanem v starom stave; moja voľba spočíva v tom, ako smerujem svoje myšlienky – a nad tým mám vždy totálnu kontrolu."

Celý deň dávajte pozor na to, kam vám zabiehajú myšlienky, a ako sa podľa toho cítite. Nesledujte však svoje myšlienky úzkostne – jednak žiadna myšlienka sa neuskutoční okamžite, na všetko treba určitú hybnú silu a nahromadenú energiu (čiže nie je dôvod obávať sa tzv. magického myslenia = pomyslím si, čo keď sa môjmu dieťaťu niečo stane, a ono v ten deň utrpí vážnu nehodu), a jednak negatívne myšlienky a negatívne pocity nie sú nič zlé, majú svoj dôležitý význam, len vám neslúži na úžitok pestovať si ich pridlho! Akonáhle sa pristihnete pri tom, že sa cítite už zasa mizerne (čo môže byť celá škála pocitov a nálad – definujte si ich sami pre seba), jemne presmerujte svoje myšlienky podľa vyššie uvedeného návodu. Tak to robte po celý deň.

Pamätajte si, že vesmír (alebo ak chcete, Boh – teda ten „pravý" Boh, ktorý nie je limitovaný starými ľudskými mocensko-náboženskými predstavami) nehodnotí oprávnenosť toho, čo chcete! **Máte právo vytvárať si taký život, aký len chcete. Či svoje predstavy a túžby aj uskutočníte, závisí len od toho, kam prevažne a „chronicky" smeruje vaše naladenie/energia/vibrácie.**

Ak vás toto tvrdenie desí, nebojte sa – neoddeliteľnou súčasťou vyššie uvedeného faktu je aj to, že nikto, kto je v súlade (čiže cíti sa naozaj dobre, láskyplne, pozitívne, radostne, s porozumením, oceňovaním a akceptovaním okolitého sveta a všetkých živých bytostí v ňom), si nemôže želať nič zlé (čiže čo by vyslovene škodilo alebo ubližovalo niekomu inému, pridávalo do sveta ošklivosť, znečistenie, bolesť, nenávisť, nečestnosť, bezohľadnosť, otupenosť, vykorisťovanie a podobne)!

A ešte niečo: **nestrácajte svoj súlad kvôli nesúladu druhých.** Nestojí to za to. Vy sa ukrátite a ten druhý nevyrastie.

Robte vyššie uvedené, skúšajte si to, skúmajte sami tieto súvislosti, a váš život bude dobrý a bohatý – vnútorne i navonok. Bez ohľadu na počasie či ročné obdobie ☺.

ČÍNSKE HOROSKOPY

| november | | december | | január |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Buď chcete byť úplne slobodní, alebo zvolíte cestu diplomacie a budete hľadať zlatú strednú cestu.

Kariéra: V robote vám to ide celkom dobre, pozor však na niektorých kolegov.

Peniaze: S peniazmi narábajte opatrne, môžete veľa stratiť aj získať.

Zdravie: Naučte sa piť bylinkové čaje, vaše obličky sa vám poďakujú.

Láska: Hrozia nedorozumenia, radšej sa nehádajte sa a nebuďte zbytočne samoľúbi.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Dávajte si pozor na to, komu dôverujete. Realistický pohľad na svet vás môže zachrániť.

Kariéra: Nepoľavujete zo svojich plánov, aj keď vás budú spomaľovať problémy.

Peniaze: S negatívnym rozdielom medzi príjmami a výdavkami sa len ťažko budete vyrovnávať.

Zdravie: Meditujte, duševná rovnováha vás ochráni pred fyzickými bolesťami.

Láska: Zdá sa, že sa nič nedeje, vaša láska však potichu silnie.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

V tomto mesiaci sa vám bude dariť všetko, na čo siahnete, užívajte si to plnými dúškami.

Kariéra: Vy budete určovať, ktorým smerom sa bude uberať vaša kariéra, prípadne projekt na ktorom robíte.

Peniaze: Teraz je vhodný čas na investície, ktoré sa vám niekoľkonásobne vrátia.

Zdravie: Doprajte si oddych v horách alebo vo wellnes.

Láska: Zaľúbenosť, erotika, skvelý sex – toto všetko čaká čerstvé aj dlhoročné páry.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Budete pociťovať stagnáciu. Neprepadajte panike, nemôžete predsa stále len bojovať. Teraz nemáte silu veci meniť, buďte trpezlivým pozorovateľom.

Kariéra: Budete zvládať rutinu na pracovisku, ale dajte si pozor na chyby z nepozornosti.

Peniaze: Nesťažujte sa, hoci vaše príjmy nie sú nadpriemerné, máte všetko, čo potrebujete.

Zdravie: Všade okolo pokoj, začnite sa venovať sebe, vaše telo na to už dlho čaká.

Láska: Nevyťahujte staré problémy, keď už raz boli vyriešené.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Prichádza váš čas. Podarí sa vám dosiahnuť uspokojenie a úspech vo všetkých oblastiach.

Kariéra: Vaša vytrvalá práca začne prinášať výsledky, váš vplyv bude rásť.

Peniaze: Bude sa vám dariť, dobre zarobíte, môžu vám zvýšiť plat.

Zdravie: Budete sa cítiť dobre, bez bolestí, plní energie.

Láska: Niekto sa objaví, preskočí iskra a môže z toho byť aj nový vzťah.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Kto nič nerobí, nič nepokazí. Až keď budete pevne stáť za svojimi snami, tak ich dosiahnete, nevzdávajte sa.
Kariéra: Presadzujte trpezlivo svoje plány.
Peniaze: Potrebujete peniaze, nechoďte do banky, požičajte si však od rodiny alebo od kamarátov.
Zdravie: Nedostatok vitamínov doplňte z prírodných a overených zdrojov.
Láska: Snažte sa partnerovi ukázať, ako vám na vzťahu záleží, spravte romantické gesto.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998

虎



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019
Peniaze vás šťastnými neurobia, podporujte vo svojom živote trvalé hodnoty.
Kariéra: Pôsobíte ako slon v porceláne. Pridajte trochu diplomacie, inak môžete prísť o veľa.
Peniaze: Vyhnite sa hazardným hrám.
Zdravie: Problémy vám nedajú spávať, je však dôležité, aby ste si uvedomili, že je treba, aby sme žili, nie o ňom len premýšľali.
Láska: Konflikty a hádky môžu vyústiť až do ukončenia vzťahu.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020
Tento mesiac si trochu vydýchnete, venujte sa sebarozvoju.
Kariéra: Zamerajte sa na vzdelávanie, ďalší rozvoj, v práci vám teraz nič dôležité neutečie.
Peniaze: Buďte vďační za vyrovnaný rozpočet.
Zdravie: Minulý mesiac ste niesli ťažké bremeno, povenujte sa teraz preto svojej chrbtici, zacvičte si jogu.
Láska: Váš vzťah je stabilný, čerpajte z neho.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020
Ľudia, s ktorými trávite najviac času, ovplyvňujú vaše myslenie. Obklopte sa pozitívnymi ľuďmi s dobrým srdcom, prirodzene ich začnete nasledovať v ich zmýšľaní a konaní.
Kariéra: Nič neodkladajte na neskôr. Inak sa dostanete do časového sklzu, ktorý už nedobehnete.
Peniaze: Nechajte zdanlivo výhodné príležitosti nepovšimnuté, mohli by ste stratiť.
Zdravie: Slezina vyrába energiu pre celé telo a riadi metabolizmus tekutín. Harmonizujte jej činnosť.
Láska: Láska ide teraz trochu bokom, ale dávajte si pozor, váš partner nemusí byť taký trpezlivý, ako si myslíte.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999

兔



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019
Tento mesiac prinesie oživenie. Čakajte príjemné a užitočné stretnutia, zoznámite sa s ľuďmi, ktorí sa stanú vašimi priateľmi.
Kariéra: V práci získate uznanie za skvelé riešenie, ktoré ste navrhli.
Peniaze: Dlho ste plánovali jeden finančný projekt, a keď už ste naň skoro zabudli, prinesie vám príjemné prekvapenie v podobe slušného zisku.
Zdravie: Dodržiavajte spánkový režim, predídete bolestiam hlavy.
Láska: S partnerom si vzájomne pomáhajte a podržte jeden druhého v ťažkých chvíľach.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020
Hrozia vám nespravodlivé útoky z okolia, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.
Kariéra: Dávajte si pozor na obchodných nespoľahlivých partnerov, ak ste zamestnaní, na mobing na pracovisku.
Peniaze: Čakali ste viac, niekto vás podviedol.
Zdravie: Čo najčastejšie buďte vonku, v prírode.
Láska: Váš partner je netrpezlivý, nebudete mať možnosť veci vysvetliť.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Tichá hladina života, je to po čom teraz túžite a budete ju aj mať.
Kariéra: Všetko, čo navrhnete, bude s rešpektom akceptované.
Peniaze: Nebojte sa zainvestovať, všetko dobre dopadne.
Zdravie: Odmeňte sa a vyrazte na kratší pobyt alebo naplánujte si a zaplaťte dovolenku snov.
Láska: Vaše telá znovu pocítia vášeň, erotika sa bude preplietať všetkými vašimi dňami, nocami, pohľadmi aj rozhovormi.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Život plynie pomaly, tento čas je ako stvorený na regeneráciu vašich síl na obdobie, ktoré bude náročnejšie.
Kariéra: Preukážte svoju šikovnosť a pohotovosť, bude to dôležité pre váš úspech.
Peniaze: Máte všetko, čo potrebujete a ste s tým spokojní.
Zdravie: Už dlho premýšľate vyskúšať v kuchyni niečo nové, teraz je ten správny čas.
Láska: V láske ani vo vzťahu nečakajte žiadne zmeny.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Nezabúdajte na dobrú náladu a úsmev na tvári. Všetko zlé je na niečo dobré, ale pozitívne myslenie vás aj v ťažkých časoch dobije energiou.
Kariéra: V práci získate uznanie za skvelé riešenie, ktoré ste navrhli.
Peniaze: Doprajte si dovolenku, alebo malý výlet, finančná situácia vám to teraz umožňuje.
Zdravie: Aktivita, s ktorou ste nedávno začali, vás celkom pohltila a aj to na vás vidieť.
Láska: Vášnivý vzťah, o akom ste len snívali, sa stane skutočnosťou.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Drak s Byvolom vytvára deštruktívne spojenie, sklonu podliehať slabostiam a závislostiam.
Kariéra: V zamestnaní očakávajte konflikty, pôvodcom ktorých však budete vy.
Peniaze: Do riskantných projektov sa nevrhajte naslepo, inak vám hrozí krach.
Zdravie: Napätie sa už prejavuje bolesťami v tele, môžu byť aj chronické.
Láska: V láske vás čakajú konflikty, budete od partnera unikať do spoločnosti , môže sa vyskytnúť nevera.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Nič nepôjde podľa vás, vaše aktivity budú nepochopené, postretnú vás nespravodlivé útoky, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.
Kariéra: V zamestnaní istý dlhý skrytý rozpor dospeje k svojmu pomerme radikálnemu riešeniu: buď vás povýšia, alebo odídete.
Peniaze: Dajte si pozor na neuvážené investície, aj tak však hrozia značné straty.
Zdravie: Podľahnete pocitom márnosti, sebaľútosti, psychická nepohoda sa prejaví na zvýšenom užívaní alkoholu.
Láska: Čaká vás turbulentné obdobie, plné konfliktov a hádok, ktoré môžu znamenať až koniec vzťahu.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Neunáhlite sa. Pamätajte, že aj ďaleké cesty začínajú prvým krokom. Nedajte sa zlákať na pozlátko a sľuby.
Kariéra: Ak vás práca neuspokojuje a nie ste v nej šťastní, vyberte sa inou cestou.
Peniaze: Prácu s peniazmi obmedzte na minimum. Nepredvídané výdavky by mohli byť nečakane vysoké.
Zdravie: Pozor na zranenia dolných končatín, venujte svoju pozornosť aj chodidlám.
Láska: Nezadaní nájdu spriaznenú dušu. Buďte aktívni na spoločenských podujatiach.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Prichádza vhodný čas na razantné činy. Všetko si však dobre a do detailov naplánujte.

Kariéra: Ak chcete vo svojej kariére napredovať, musíte prestať prešľapovať na jednom mieste.
Peniaze: Cítite finančne nedocenení, prišiel čas s tým niečo urobiť.
Zdravie: Nájdite hlbšiu príčinu vonkajších symptómov a odstráňte ju, aby životná energia mohla nerušene prúdiť.
Láska: Priťahujete záujem všetkých okolo seba. U zadaných sú namieste obavy o vernosť.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Mäkká voda časom vyhĺbi dieru aj do tvrdého kameňa. Čas, ktorý žijete teraz, je nenápadný, ale dôležitý.
Kariéra: Váš pokoj a sústredenie nech sa stanú inšpiráciou pre ostatných.
Peniaze: Neriskujte.
Zdravie: Odľahčite svoje telo malým pôstom, napríklad na nejaký čas vynechajte mäso.
Láska: Rozmýšľajte o svojej a láske a uvedomujte si, čo pre vás znamená.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Zažívate náročné obdobie. Budete potrebovať veľa síl, aby ste ho prekonali.
Kariéra: Neriešené problémy prinesú ešte väčšie problémy.
Peniaze: Nevyjde obchod, od ktorého ste si veľa sľubovali.
Zdravie: Je toho na vás veľa, prejaví sa to v bolestiach chrbtice, doprajte si preto aj dostatočne dlhý a kvalitný spánok.
Láska: Vo vzťahu prevládne nedorozumenie, ak si to nevysvetlíte, hrozí krach.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Ťažké obdobie pokračuje. Pamätajte však, že lepšia je ťažká práca ako nečinnosť.
Kariéra: Narážate na nepochopenie, vaša podnety budú odmietnuté.
Peniaze: Budete musieť siahnuť na svoje úspory.
Zdravie: Nie ste v pohode a všetky chronické bolesti zosilnejú.
Láska: V láske začínate pociťovať nezáujem partnera, bude ťažké to ustáť.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Šťastie je vám naklonené, tak sa vyhýbajte zbytočným hádkam.
Kariéra: Budete spokojní a vyrovnaní, všetky problémy zvládnete hravo a nadriadených veľmi potešíte.
Peniaze: Správna investícia vám môže pozitívne zmeniť život.
Zdravie: Poteší vás výlet s priateľmi, objavíte nové krásne miesta, ktoré vás očaria.
Láska: Prenechajte iniciatívu partnerovi, chce vás prekvapiť.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Koza s Potkanom nie je veru ľahké spojenie. Konflikty, hádky a nedorozumenie sa vám nevyhnú.
Kariéra: V zamestnaní dopadne všetko inak, ako ste očakávali, budete sklamaní.
Peniaze: To, o čom ste snívali sa neuskutoční a budete z toho poriadne frustrovaní.
Zdravie: Môžete pocítiť bolesti hrdla, záchvaty kašľu, ktoré pramenia z neschopnosti vhodne si odkomunikovať nepríjemné situácie okolo vás.
Láska: Vo vzťahu prevláda nepochopenie, najradšej by ste sa stiahli, ale váš partner vyžaduje od vás reakcie.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Aj Byvol a Koza na seba narazia. Medziľudské vzťahy sa dostanú do vážnej deštrukcie.
Kariéra: Dávajte si pozor na obchodných nespoľahlivých partnerov, ak ste zamestnaní, dávajte si pozor na mobing na pracovisku.
Peniaze: Budete bojovať s neplánovanými výdajmi.

Zdravie: Nebudete v psychickej pohode, môže vám pomôcť pravidelnou fyzická aktivita, pri ktorej si vyvetráte hlavu.
Láska: Možno zistíte, že váš partner nie je ten pravý.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Napriek vašej snahe sa veci nebudú diať tak, ako si predstavujete.
Kariéra: Máte všetkého už plné zuby a nikto to nevidí. Čakali ste pomoc, ale nikto vám ju neposkytol.
Peniaze: Niekto vám sľubuje niečo nereálne, nereagujte na to.
Zdravie: Hrozia vám nečakané úrazy a zranenia, nie však vašou vinou.
Láska: Vo vzťahu môžete zažiť všetko: Hádky, konflikty, zmierenia.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Upevníte svoje úspechy a posilníte svoju motiváciu, bude sa vám dariť, buďte otvorení všetkým príležitostiam.
Kariéra: Postupne si budete upevňovať svoju pozíciu.
Peniaze: Celkom zarobíte, doprajte si malú odmenu.
Zdravie: Pokračujte v naplánovanej fyzickej aktivite, teraz sa vám to bude dariť.
Láska: V láske vás čakajú príjemné intímne chvíle.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Nič je niekedy, čínska múdrosť dokonca hovorí, že vždy, najlepšie riešenie. Netlačte na pílu, nechajte veci plynúť.
Kariéra: Akceptujte iný návrh, nestojte si tvrdohlavo za svojím.
Peniaze: Zamyslite sa nad tým, či požiadavky členov vašej rodiny, partnera či detí, nie sú namieste.
Zdravie: Malé zmeny vo vašom životnom štýle vám prinesú úžitok.
Láska: Nechajte svojho partnera chvíľu na pokoji, robí pre vás dosť, zaslúži si to.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Ten, kto mnoho hovorí, málokedy uskutočňuje svoje slová. Tento mesiac na to myslite.
Kariéra: Pomôžte svojmu kolegovi s pracovnou úlohou, máte teraz na to čas aj schopnosti.
Peniaze: Peniaze teraz neriešte, venujte sa skôr duchovnému rozvoju, nič vážne sa nestane.
Zdravie: V letnom období si doprajte oddych či pri vode, alebo v horách.
Láska: Na láske je najkrajšie to, že ju nikto nedokáže vysvetliť, ale predsa ju každý tak nádherne chápe, to je to, čo si teraz aj v súvislosti s vašou láskou vy budete plne uvedomovať.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Uf, teraz to bude ťažké. Nebudete sa vedieť postaviť na vlastné nohy a nebudete mať silu tým bojovať.
Kariéra: V práci sa stretnete s nespravodlivým postojom voči vám a rezignujete, pozor na alkohol.
Peniaze: Hrozia neuvážené výdaje.
Zdravie: Tak dlho sa chodí s džbánom po vodu... Vaše chronické bolesti vás môžu doviesť až k hospitalizácii.
Láska: Potrebujete byť sám.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Konečne si budete môcť oddýchnuť. Predovšetkým si užijete podporu vašej rodiny.
Kariéra: Vaša usilovnosť a snaha neostanú nepovšimnuté, čaká vás mimoriadna odmena.
Peniaze: Nastal čas na významnú investíciu, možno kúpite nehnuteľnosť – byt, dom, alebo pozemok či chalupu.
Zdravie: Cítite sa dobre, nezabudnite však na pravidelný pohyb a dostatočne dlhý spánok.
Láska: Váš partnerský život vám prinesie uspokojenie, nezadaní si budú vychutnávať svoju samotu.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Pamätajte na to, že všetko životné má svoj čas. Čas vzletu, čas pádu a čas pokoja. Práve pokoj je to, čo vám bude teraz dopriate.

Kariéra: Zamerajte sa na vzdelávanie, školenia, bude to vhodná investícia do budúcnosti.

Peniaze: Máte všetko, čo potrebujete, uvedomte si to.

Zdravie: Buďte otvorení novým veciam a prírodným životným štýlom.

Láska: Uvedomte si, koho máte po svojom boku a poďakujte za to. Nezadaní, ešte si na nový vzťah doprajte trochu času.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Tento pokojný čas je ako stvorený na regeneráciu vašich fyzických a najmä duševných síl.

Kariéra: Zvýšte si kvalifikáciu, získate vedomosti, aj kontakty.

Peniaze: Rozdeľte si svoje financie, aby váš rozpočet ostal vyrovnaný.

Zdravie: Vytiahnuté zabudnuté recepty, veľa sa naučíte.

Láska: Je potrebné trochu sa podobať, aby sme si rozumeli, ale trochu sa líšiť, aby sme sa milovali. Oceňujte na svojom partnerovi všetky podobnosti a odlišnosti.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Čaká vás obdobie, ktoré bude namáhavé a vyčerpávajúce po každej stránke.

Kariéra: Možno budete musieť zmeniť zamestnanie, možno to nebude dobrovoľne.

Peniaze: Vo finančnej oblasti prídu výdavky, s ktorými ste vôbec nerátali.

Zdravie: Pri psychickej záťaži je dôležité odpočívať aktívne, ale aj v pokoji relaxovať. Zájdite si na masáž.

Láska: Váš vzťah vyprcháva, necítite sa už dobre, ale bola by škoda o váš vzťah prísť, ešte to nevzdávajte.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC PRASAŤA
6. november – 5. december 2019

Na tento mesiac by ste chceli čo najskôr zabudnúť, ale všetko zlé je na niečo dobré. Bohužiaľ nebudete počúvať rady z okolia, ani nebudete mat silu uveriť, že to s vami nie je také zlé.

Kariéra: Prokrastinácia vám privodí veľký stres.

Peniaze: Dobehnú vás nezaplatené účty a upomienky.

Zdravie: Budete si ubližovať – prejedaním, nadmerným užívaním alkoholu.

Láska: Váš partner je síce trpezlivý, ale všetko má svoje hranice, spamätajte sa.

MESIAC POTKANA
6. december 2019 – 5. január 2020

Ak chcete zmeniť svet, začnite od seba. Malými, pomalými krokmi, ale postupujte stále vpred. Dôležité je, aby ste zo všetkého, čo robíte, mali radosť a pociťovali lásku v srdci.

Kariéra: Ak neviete, čo chcete ďalej, radšej ostaňte tam kde ste.

Peniaze: Investujte, ale v menších sumách.

Zdravie: Na rozjasnenie mysle a ducha si vyberte čaj z kvetov.

Láska: Ak si nie ste istí, na spriaznenú dušu si ešte počkajte.

MESIAC BYVOLA
6. január – 24. január 2020

Pozrite sa na dnešný deň a využite ho naplno. Naplno pracujte, naplno oddychujte, naplno robte to, čo vám robí radosť.

Kariéra: Máte dobrú pozíciu, využite ju na upevnenie vášho vplyvu.

Peniaze: Nebojte sa pomôcť priateľovi drobnou pôžičkou.

Zdravie: Elán a energia do života vám nechýbajú. Postarajte sa o zdravie svojej rodiny.

Láska: Urobili ste, čo bolo treba, teraz je na rade váš partner.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

november 2019
Kalichová 6

Karta predstavuje pohodu, mier a zmierenie sa s osobami, kde to v minulosti iskrilo. Snažte sa odpustiť osobám, ktoré vám v minulosti ublížili. Radšej konajte v mene priateľstva a lásky, mnohonásobne sa vám to vráti. Veď vy si to aj uvedomujete a s istotou to aj viete. Dobrá rada: Využite s tvorivosťou pocity a spomienky, aby ste mohli pokračovať bez emócií, ktoré vás brzdili.



december 2019
Palicová 2

Pri riešení konfliktov musíte zapojiť všetky vaše diplomatické schopnosti. Pri sporoch, ktoré sa vás netýkajú, si zachovajte neutrálnosť a vyhýbajte sa akejkoľvek osobnej zaangažovanosti. Zachovajte si odstup a buďte taktní. Pri spore, ktorý sa vás bude týkať, nebuďte agresívni. Buďte empatickí a vo vyjadreniach zdržanliví. Taktika mŕtveho chrobáka sa vám teraz môže vyplatiť.



január 2020
Súd

Ak ste doteraz boli nerozhodní a nevedeli kadiaľ ísť, karta Súd všetko vyrieši. Ponúka vám zázračné jednoduché riešenie vášho problému, že sa budete čudovať, prečo ste na to doteraz neprišli. Mali ste sa niečo vo svojom živote naučiť, ale teraz ste už na rozlúsknutie svojho problému pripravení a preto nič nestojí v ceste pokroku. Čakajú na vás zázračné chvíle, objavíte poklad. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2019
Blázon

Blázon je prvou a najdôležitejšou kartou Veľkých Arkán, veľkého tajomstva. Predstavuje základ, od ktorého sa odvíja celá existencia. Nezaoberá tým, čo je správne, alebo dobré. Táto karta umožňuje vidieť skutočnosť zbavenú ilúzií. Ak chcete porozumieť sami sebe, bude vás to stáť istú dávku múdrosti. Nemajte obavy riešiť veci po svojom. V právnych problémoch budete mať šťastie.



december 2019
Panovníčka

Dôverujte prírode. Jej múdrosť je priam nekonečná a pri odhaľovaní zákonov prírody mnohí zostali ako obarení nad jej neskutočnou vynaliezavosťou. Buďte v spojení s prírodou. Odhalí vám svoje tajomstvá a silu, ktorá budí rešpekt a obdiv. Dovedie vás k splneniu vašich snov. Všetko čo zasadíte do úrodnej pôdy sa bude tešiť dobrému progresu. Prejavte vďačnosť a budete šťastní.



január 2020
Palicová 5

Rozmanitosť sveta je úžasná! Ako hovorí múdre príslovie: Ak by v lese spievali len tí najlepší spevavci, rozhostilo by sa tam smutné ticho... Je pred vami skúška, ktorá preverí vaše sily. Buďte sami sebou a dostaňte zo seba to najlepšie. Túžite po harmónii a úspechu, ale musíte pre to niečo urobiť. Tešte sa na meranie síl bez ohľadu na to, ako to dopadne. Bavte sa životom. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



november 2019
Eso pohárov

Všetko vám leží pri nohách. Stačí sa len načiahnuť a uchopiť ponúknuté možnosti. Máte veľkú šancu, aby ste našli seba samého a následne aj naplnenie v láske, v práci, alebo celkovo v živote. Zrazu vám všetko bude dávať zmysel, všetko bude do seba zapadať. Uvidíte možnosti, ktoré vás posunú vpred. Budete šťastní a slobodní. Buďte vďační za šťastie, ktoré vám život priniesol.



december 2019
Palicová 8

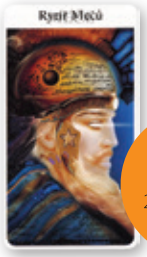
Novinky sa do vášho života hrnú rýchlosťou blesku. Ani sa nenazdáte a priaznivý vývoj vám pozitívne ovplyvní celý váš život. Nedorozumenia sa vyriešia šibnutím čarovného prútika a pravda vyjde najavo. Tá vás oslobodí a ovplyvní to nasledujúce udalosti. V každom prípade bude vaša aktivita odmenená. Váš život teraz získa nový rozmach a vzlet, všetky veci sa dajú do pohybu.



január 2020
Voz

Nastal čas činov. Možno vás bude brzdiť strach a predsudky, avšak teraz nie je čas na otáľanie. Všetko sa posunie vpred a s výsledkom budete spokojní. Urobí radosť nielen vám, ale aj vašim najbližším. Naštartujte voz, ktorý vám osud nadelil a uveďte všetky kolesá do pohybu. Akou rýchlosťou pôjdete, je na vás, ale cieľ cesty poznáte, takže sa nemáte čoho báť. Vpred! •

Lev
23. 7. – 22. 8.



november 2019
Rytier mečov

Na problémy budete nazerať kriticky a budete hľadať reálne riešenia. Využijete svoje abstraktné myslenie, čím môžete veľa získať. Ak neviete ako z bludného kruhu von, poraďte sa s blízkym priateľom. Vaša myseľ bude pracovať na plné obrátky, prehodnotíte mnohé vaše doterajšie postoje. Ak to aj nepôjde ľahko, nevzdáte sa, k úspešnému koncu vás dovedie vaša ctižiadostivosť.



december 2019
Obesenec

Minulý mesiac ste sa mnohému novému naučili, teraz je čas, využiť to v praxi. Opustite svoje staré, zaužívané postupy a metódy a začnite riešiť problém z iného uhla, ak nie úplne z opačného konca. Asi to bude trochu nepohodlné, lebo len ťažko budete opúšťať svoje overené názory. Ak prekonáte túto dilemu, posuniete sa vpred a na celý svet sa budete pozerať úplne inými očami.



január 2020
Mečová 9

Situácia sa komplikuje a objavujú sa ťažkosti. Cítite sa unavení, niečo vás obrazne drží za nohy a máte pocit, že nedokážete vzlietnuť tak, ako doteraz. Všetko je to preto, že vás ťažia problémy, o ktorých ste prednedávnom ani netušili. Dohliadnite na to, aby vám táto situácia ublížila čo najmenej. Už budúci mesiac bude všetko iné. Čas beží, zajtra bude všetko inak, ako včera. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



november 2019
Mečová 3

V pozitívnom zmysle táto karta znamená odlúčenie – odchod z domu, za prácou či štúdium. Osamostatnenie sa od rodičov, odchod zo zamestnania z vlastnej vôle. V negatívnom vyznení táto karta naznačuje rozchody, podvody rôzneho druhu, hádky a spory. Budete si musieť zachovať jasnú hlavu a používať zdravý rozum, aby ste prekonali toto ťažké obdobie a nestratili viac ako je nutné.



december 2019
Princ mečov

Dobre ste začali, pokračujte. Komunikácia je veľmi dôležitá a keď nefunguje, môžu z toho vzniknúť nepríjemné situácie. Snažte sa o čo najexaktnejšiu komunikáciu a vopred si všetky vyhlásenia, dobre pripravte. Buďte pripravení aj na riešenie konfliktov, zhromaždite si potrebné argumenty a využite intuíciu. Ak sa zúčastníte skúšok, dobre sa pripravte, aby ste zabodovali.



január 2020
Veža

Veža predstavuje myšlienkové konštrukcie človeka. Niečo, čo ste si v hlave vystavali, aby ste sa za to mohli schovať. Vežu stavali traja stavitelia: ignorancia, fanatizmus s nafúkaným egom a nakoniec ctižiadosť. A do tohto vášho bezpečného sveta udrie blesk. Niečo sa zrúti, ale nebojujte proti tomu. Zoberte to ako začiatok niečoho nového, lepšieho. Prekonajte staré a začnite voľne

Panna
23. 8. – 22. 9.



november 2019
Kotúčová 9

Nech sa pustíte do čohokoľvek, všetko dobre dopadne. Dokonca aj to, na čo sa neodvážite ani pomyslieť, sa v týchto dňoch môže stať skutočnosťou. Kúpte si los, pozvite ženu vašich snov na rande, zmeňte zamestnanie. V každom prípade sa posuniete vpred, niečo sa naučíte, dosiahnete harmóniu. Využite pozitívnu silu tejto karty a urobte dôležitý krok vo vašom živote. Zaslúžite si to.



december 2019
Pustovník

Karta zahŕňa vnútornú múdrosť a hľadanie pravdy. Vás bude zaujímať len tá nezávislá od vonkajších vplyvov, prameniaca z vášho najvnútornejšieho zdroja. Aby ste toho boli schopní, musíte sa izolovať a dištancovať od iných názorov, žiť ako pustovník. Až potom môžete objaviť, že hodnoty, ktoré hľadáte, je možné nájsť len na vyššej duchovnej úrovni. Tie prestavujú skutočný život.



január 2020
Palicová 6

Verte vo svoje víťazstvo. Dopomôže vám k nemu rozumné jednanie. Všetko si dobre premyslite so zreteľom na vašu budúcnosť. Využite fyzickú aj mentálnu silu na dosiahnutie víťazstva. Nemusíte s nikým súperiť, stačí ak zvíťazíte nad sebou samým. Vtedy sa stanete naozaj mocným. V budúcnosti vám prekonávanie prekážok bude robiť oveľa menšie problémy. Budete sa môcť na seba spoľahnúť. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

november 2019
Mesiac

Nad vašou cestou životom sa zmráka a stmieva. Budete sa môcť spoľahnúť len na svit mesiaca. Budete neistí a možno budete mať strach. Nájdete v sebe vnútornú silu a prekonáte toto tmavé obdobie vášho života so vztýčenou hlavou. Ak viete, aká temnota vám zastiera výhľad na váš cieľ, pokúste sa ju odstrániť. Jednou z možností je, že sa vyberiete úplne inou, osvetlenou cestou.



december 2019
Mečová 10

Strach naberá v temnote nevídané rozmery. Vaša predstavivosť ho živí. Nebezpečenstvo nemusí byť viditeľné, môžete sa nechať oklamať. Potom vám nezostáva nič iné, ako niesť následky. Viete, že niečo nie je v poriadku, ale neviete dať svojim pocitom reálne obrysy. Rozmýšľajte, či človek, na ktorom vám záleží, hovorí o sebe pravdu. Možno je ponuka príliš výhodná na to, aby mohla byť poctivá.



január 2020
Kalichová 10

Pozitívna karta, ktorá má vplyv najmä na emócie. Všetky vaše vzťahy budú harmonické, čo vás bude napĺňať šťastím. Doprajte si stretnutia s priateľmi. Okrem vzťahov sa vám bude dariť aj na finančnom poli. Budete v akejsi ochrane osôb z vášho okolia, napríklad v zamestnaní. Od nadriadených v práci môžete rátať s intenzívnou podporou. Môžete očakávať zisky či zvýšenie platu. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

november 2019
Palicová 3

V rodinách a vzťahoch bude všetko klapať a všetci budú spokojní a šťastní. V pracovnej oblasti by tiež malo všetko vychádzať podľa vašich predstáv. Zisky nebudú síce výnimočné, ale nemali by ste pociťovať nedostatok.
Ak sa na všetko budete pozerať optimisticky, pritiahnete ešte viac pozitívnych príležitostí. Plávajte do cieľa v pokojných vodách, stačí dobre nastaviť plachty.



december 2019
Mág

Využite svoje myslenie a rozum na vedomé bytie. Doteraz ste museli mať uspokojené svoje sexuálne a materiálne potreby, ale teraz viete, že v živote ide o viac. Nielen potomkami je človek schopný zabezpečiť svoju kontinuitu. Vymaňte sa z prostredia zmanipulovaného, autoritami a rodičmi a spomeňte si na svoj božský pôvod. Na vašej ceste vám pomôže komunikácia a flexibilita.



január 2020
Princ kalichov

Už dlho po niečom túžite. Mladíckou a romantickou energiou sa vrháte do víru udalostí s cieľom dosiahnuť mier vo vašej duši. Karta vám radí spomaľte, uvoľnite sa a netrvajte kŕčovito na splnení vašich predstáv. Potom na vás čaká láskyplný čas mieru. Túto srdečnosť, lásku a mier by ste mali šíriť všade okolo seba. Využite na to mladú a uvoľnenú energiu tejto tarotovej karty. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

november 2019
Kráľovná mečov

Odložte masku a pretvárku. Iba tak môžete čeliť prekážkam, ktoré na vás čakajú. Ak si nebudete vedieť rady, vyhľadajte múdru, racionálnu staršiu ženu. Poradí vám ako sa dostanete von zo začarovaného kruhu, ale musíte byť úprimní. Nevytvárajte si scenáre vo svojej hlave, ako by to malo všetko dopadnúť. Nechajte myšlienky prúdiť k vám, pretože tie sú úprimnejšie a pravdivejšie.



december 2019
Smrť

Rozlúčte sa so všetkým starým a nefunkčným, aby ste vo svojom živote privítali znovuzrodenie. Ak v skúške obstojíte, budete silnejší ako kedykoľvek predtým. Nebojte sa opustiť zabehané koľaje, nakoniec budete všetko vnímať pozitívne, aj keď vám to zo začiatku bude ľúto. Nadýchnite sa čerstvého vzduchu a pozerajte, ktoré dvere sa vám otvárajú a ktorú šancu budete chcieť využiť.



január 2020
Kalichová 9

Tento mesiac si budete užívať riadnu dávku šťastia! Venujte sa priateľom a rodine, trávte s nimi čo najviac času. V týchto dňoch vás nikto neprehliadne, bude z vás žiariť spokojnosť a energia, čo bude mať úspech u potenciálnych partnerov. Na chvíľku odložte všetky starosti a problémy a rozdávajte pozitívnu energiu všade, kde môžete. Užívajte si pohodu a radosť v láske. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

november 2019
Eso palíc

Prekonajte strach a odvážne sa pustite do prekonávania prekážok a využívania nových životných šancí. Nebojte sa aj trochu zariskovať. Vytvorte niečo nové a krásne. Majte oči dokorán, aby ste neprepásli príležitosť. Určite ju nesmiete premeškať, aj za cenu rizika. Získané skúsenosti využijete aj v budúcnosti. Nezostávajte v ulite, otvorte sa svetu a čakajte čo vzrušujúce vám prinesie.



december 2019
Veľkňaz

Je vhodný čas na vzdelávanie a sebarealizáciu. Ak potrebujete poradiť s nejakým problémom, obráťte sa na niekoho, kto vám pomôže. Pravdepodobne by ste mali využiť rady staršieho, skúseného muža. Keď vďaka nemu začnete objavovať seba samého, dôverujete vo svoje schopnosti. V oblasti lásky buďte otvorenejší a úprimnejší, prehĺbi to váš ľúbostný vzťah a vzájomnú dôveru.



január 2020
Kotúčová 3

Všetko sa utrasie, nič nebude také horúce, ako sa na prvý pohľad zdá. Aj okolie vám dopraje pokoj, bude voči vám zhovievavejšie a úprimnejšie. Ak sa budete v práci snažiť, môžete získať postup alebo uznanie. Ak nie ste v práci spokojní, odvážte sa na zmenu a začnite robiť to, čo vás napĺňa. Vo svete financií očakávajte nepríjemnosti, možno budete donútení zmeniť niektoré postupy. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

november 2019
Princezná kotúčov

Čakajú na vás nové obzory a vy sa môžete tešiť, ale aj poriadne pripraviť. Je dôležité mať oči, uši aj srdce otvorené, aby ste neprepásli ponúkanú šancu. Je dôležité, aby ste ju správne odhadli. Ak sa zamilujete, urobte to poriadne. Ak vám niekto urobí pracovnú ponuku, ktorá sa neodmieta, skočne po nej a neváhajte. Zabudnite na osoby, ktoré vám istým spôsobom neprajú.



december 2019
Spravodlivosť

Preberte zodpovednosť za svoj život a on k vám bude spravodlivý. Neschovávajte sa za neschopnosť alebo nevedomosť. Obavy nechajte za dverami a vstúpte do sveta nekonečných príležitostí. Máte všetky predpoklady na to, aby ste akékoľvek životné výzvy zvládli s nadhľadom a ľahkosťou. Jediné, čo vám stojí v ceste, je vaša neistota. Buďte pracovití a úprimní, a budete odmenení.



január 2020
Palicová 4

Tento mesiac bude v znamení naplnenia, ukončenia, dosiahnutia cieľa a úspechu. Budete si užívať spoločnosť vašich priateľov, známych aj rodiny, takisto plody vašej práce a ústretovosti voči ľuďom vo vašom okolí. Úroda bude bohatá! Tešte sa zo života, buďte otvorení a srdeční, nemáte sa čoho obávať. Usporiadajte u vás deň otvorených dverí, pozvite priateľov, susedov, rodinu. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

november 2019
Mečová 5

Buďte pozorní a sústredení. Aj keď karta nie je veľmi priaznivá, nevzdávajte sa dopredu. Škody po porážke môžu byť rôzne a od vás závisí, či stratíte úplne všetko alebo utŕžite len zopár škrabancov. Čo vás môže zabrzdiť, je nedostatok dôvery, rozptyľovanie maličkosťami, lenivosť, zaoberanie sa nepodstatnými vecami a v neposlednom rade aj pripútanosť k ilúziám. Buďte v strehu.



december 2019
Slnko

Slnko dáva nádej, teplo, svetlo... a presne to prinesie aj do vášho života. Energia Slnka naznačuje, že duchovný a fyzický svet sú v harmónii. Čaká na vás šťastie v partnerstve a úspech v práci. Kráčajte svojou slnečnou cestou bez akejkoľvek záťaže ako znovuzrodení a nezabúdajte pritom na vďačnosť za všetko čo vám život doprial. Pomôžte ľuďom naokolo, teraz na to máte.



január 2020
Kalichová 5

Niečo sa skončilo, a nie je to pre vás ľahké. Nesnažte sa však ignorovať svoj žiaľ a stratu vymýšľaním nekonečného množstva aktivít. Všetko má svoj čas. Teraz si svoju stratu odsmúťte, neskôr by udrela v oveľa mohutnejšej sile. Nesnažte sa usmievať, pokiaľ vaše oči pretekajú slzami. Zostaňte pokojní, aj keď vás prepadne beznádej. Dôstojne opustite všetko, čo aj tak nedokážete zachrániť. •

Zdravé Vianočné Trhy

13.-14. decembra 2019

piatok: 11^{00} - 19^{00}, sobota: 9^{00} - 17^{00}

Kultúrno-spoločenské centrum Jedlíkova 7, Košice

Desiatky vystavovateľov, prednášok a vystúpení, analýzy tela i duše, osobný a duchovný rozvoj, ECO, BIO, RAW, občerstvenie, ochutnávky, ... Príďte sa dozvedieť, čo je nové v oblasti zdravia.

Viac info: www.EZOfest.sk



Partneri: EZOfit.sk
BIOpotravinyRAJ.sk

REGENERAČNÉ CENTRUM WWW.EZOFIT.SK

ZDRAVÉ POTRAVINY, EZOTERIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY, CD, DVD

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2019

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom novembra ale dostanete príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

November bude v znamení súkromných tém – okrem sexuálnej oblasti je to aj citlivá téma peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Je tu ten správny čas možno až na dni okolo 12. novembra. Neskôrvás začnú postupne zamestnávať aj iné témy. Vyberiete sa na dovolenku, či zahraničnú služobnú cestu, alebo zostanete síce doma, ale budete študovať, učiť sa nové veci. Zavalí vás množstvo informácií a požiadaviek.

DECEMBER 2019

Tento mesiac precestujete kus sveta, alebo si rozšírite obzory štúdiom. Niečo z toho, čo vás obohatilo, budete môcť onedlho aj využiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá príležitosť v kariére.

Vďaka Slnku a Merkúru patria prvé týždne hlavne záležitostiam astrologického domu filozofie. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Zdá sa, že jedna etapa školy života je za vami a vy už aj vstupujete do novej, ktorá vás posunie k ešte vyšším métam. Celý mesiac sa naliehavo hlásia o slovo aj finančné a pracovné záležitosti. Koncom decembra by ste mohli mať úspech pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Ak potrebujete finančnú podporu vo forme pôžičky, sponzorstva, štipendia, alebo grantu, neváhajte a žiadajte o peniaze.

JANUÁR 2020

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

3. januára Mars končí pobyt vo vašom ôsmom astrologickom dome. Množstvo vašej energie smeroval k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. 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. Zdá sa, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a iniciovať nové, alebo oživiť staré priateľstvá.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2019

Musíte zvládnuť nudné pracovné povinnosti a aj riešenie nejakých zdravotných záležitostí. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.

Začiatkom novembra vás neminú pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). V tom nájdete podporu u partnera. V dome partnerstva máte totiž optimistické Slnko a Merkúr. S ich pomocou bude aj v rutinnom vzťahu ľahké znovu navodiť romantiku a pohodu. Neskúšajte to ale okolo splnu Mesiaca 12. novembra. Po troch týždňoch vás Slnko v ôsmom astrologickom dome prinúti zamyslieť sa nad peniazmi. Nemajte však z toho strach – nielen zisk, ale aj prípadná strata nám umožnia uvidieť nové možnosti.

DECEMBER 2019

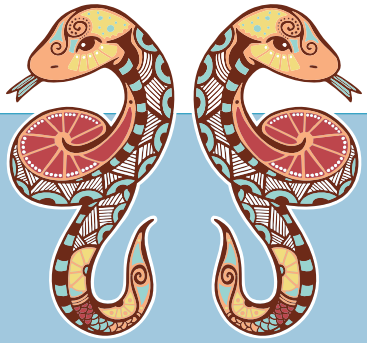
Tento mesiac sú na pretrase isté majetkové záležitosti. Vášnivý partner/partnerka pri tom nebude chýbať – či už v dobrom, alebo v zlom. Až koncom decembra dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Celý december stretávame Mars v dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu alebo do fyzickej práce. Prvé týždne patria aj záležitostiam ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí. Môžete sa tešiť na zaujímavé erotické experimenty, hlavne sa však budete venovať finančným záležitostiam. S podporou Slnka a Merkúru to môže dopadnúť len dobre. V druhej polovici mesiaca vás začnú zamestnávať aj iné témy, je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete na štúdium.

JANUÁR 2020

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

Január je ako stvorený na vášnivú dovolenku vo dvojici v nejakej ďalekej destinácii. Doma, alebo v exotickej cudzine, všade sa budete zamýšľať nielen nad partnerskými záležitosťami, ale aj nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Spln Mesiaca 10. januára ešte podčiarkuje danú tému. Signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy hneď, alebo čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Záver januára a začiatok februára by mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru. Znovu zvážite svoje takmer zabudnuté profesné sny a plány. Nie je čas konečne sa k nim vrátiť?



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2019

♊ **Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu je možné, že hodíte všetko za hlavu a budete sa hlavne baviť a užívať si.**

Prvé novembrové týždne strávi Mars v dome potešenia. Potvrdzuje tým trend, ktorý tu bol prítomný už dlhšiu dobu: Uplynulé mesiace sa vám darilo robiť najmä to, čo vás baví. Zároveň stíhate aj kopu rutinných pracovných povinností, máte kopu energie. Koniec mesiaca bude patriť láske. Ale nájdu sa aj dni, ktoré navodzujú iný dojem. Možno sa uzatvorí určitá etapu vo vašom osobnom živote a v danej chvíli sa vám bude zdať, že to nie je to, čo chcete. Napokon sa ale november zaradí k najšťastnejším mesiacom tohto roka. A možno to tým neskončí, veď do domu partnerstva sa sťahuje vášnivý Mars a je tu aj citlivá Venuša a veľkorysý Jupiter.

DECEMBER 2019

Láska, ale aj rutinné pracovné povinnosti, zdravie, kondícia a peniaze. Sú to rôznorodé témy a zdá sa, že tento mesiac sú pre vás všetky aktuálne.

Slnko v dome partnerstva naznačuje, že v láske prežijete možno najšťastnejší mesiac tohoto roka. Zároveň vás Mars v dome zdravia a práce prinúti čeliť nezáživným povinnostiam. Ďalším prejavom môžu byť bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Na druhej strane, pozitívnym sprievodným javom by mal byť entuziazmus, s ktorým sa tento mesiac pustíte do do radikálnejšieho riešenia zdravotných problémov. Koncom mesiaca budete venovať pozornosť peniazom, možno pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti. Tento dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať erotický zážitok.

JANUÁR 2020

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

Ak vás trápia zanedbané zdravotné záležitosti, alebo slabá kondícia, potom máme dobrú správu: Vďaka Marsu sú prvé dni tohoto mesiaca ideálne na to, aby ste definitívne porazili istý zdravotný problém, prípadne naštartovali diétu a cvičenie. Planéty vám zároveň pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu nezáživnej roboty. So Slnkom v ôsmom dome budú naďalej aktuálne aj témy, ktoré boli nastolené už koncom decembra. Patria k nim aj problémy s majetkom. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť počas prvých týždňov. Potom vás už čaká dopĺňanie vzdelania.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2019

Niekoľko dní sa venujete rodinným záležitostiam, ktoré sú na programe už dlhšiu dobu. Zdá sa, že popritom si aj celkom dobre užívate. Posledné novembrové dni vás podnietia k zmenám v životnom štýle.

Časť novembra strávi Mars vo vašom dome domova. Vyvrcholia tým aktivity, súvisiace s bývaním, alebo s rodinou. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom potešenia, ktorý je útočiskom pre Slnko a Merkúr. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Trochu rizika by sa vám mohlo vyplatiť, rozhodne ale nie v dňoch okolo 12. novembra. Neskôr sa zameriate na zdravotné záležitosti a kondíciu. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Záver novembra a začiatok decembra sú na to pre vás tým správnym obdobím.

DECEMBER 2019

Prvá polovica mesiaca prináša prácu, prácu a prácu... doma, aj v zamestnaní. Aj zdravie a kondícia si žiadajú svoje. Je neuveriteľné, že si pritom všetkom dokážete ešte aj užívať vo veľkom štýle.

Pokiaľ ide o zdravotné záležitosti a kondíciu, prvé týždne sú mimoriadne vhodné pre naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity a začatie diéty. Konečne sa do toho môžete pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Mars vo vašom dome potešenia vám dodá dosť energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Koncom mesiaca je to ešte jednoznačnejšie: Konečne sa budete venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi nebol čas. Možno si nájdete viac času na svoje deti, alebo sa opäť budete venovať svojim koníčkom, prípadne si doprajete trochu hazardu.

JANUÁR 2020

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

Mars prvé dni nachádzame ešte v astrologickom dome potešenia. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva prechádzajú Slnko, Saturn, Pluto, Jupiter a Merkúr, stáva sa zrejmým, že prežívate najvzrušujúcejšie týždne tohoto roka. Nezadaní Raci počas prvých troch týždňov ľahko stretnú novú lásku. Neskôr Slnko prejde do ôsmeho domu, okrem iného spájaného so sexualitou. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu, a tou sú peniaze. Pre istotu ale buďte radšej opatrní.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2019

November prinesie veľa impulzívnosti, vzrušenia, ale aj potešenia. Ani rodina a záležitosti bývania nezostanú bokom.

Časť novembra strávi Mars ešte v znamení vášho domu komunikácie a tak bude v prvej polovici mesiaca ťažké vyhnúť sa impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Záležitosti domova a rodiny teraz výrazne ovplyvňujú Slnko a Merkúr. Pod ich dohľadom sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. 22. novembra Slnko prejde do Strelca (u vás symbol domu potešenia) a podporí vás pri pokušení poriadne si užiť. Už dlhšiu dobu je tu nasťahovaný aj šťastný Jupiter. Prežívate vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy.

DECEMBER 2019

Budete si užívať ako už dávno nie. Ale aj intenzívne a energicky riešiť rodinné záležitosti. Posledné decembrové dni strávite najmä v rodinnom kruhu a zábavu vystrieda starostlivosť o zdravie a kondíciu.

Kvôli rodine nemáte takmer na nič iné čas. Svojím odhodlaním prekvapíte svojich blízkych. Popri rodine sú výraznou témou prvých týždňov tvorivosť a zábava, keďže Slnko v spoločnosti Merkúru je v znamení vášho domu potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav. Koncom mesiaca už túžba zabávať sa nebude taká silná. Slnko zmení znamenie a vo vašom horoskope sa ocitne spolu so Saturnom, Plutom, Jupiterom a Venušou v dome zdravia a práce. Pri takejto konštelácii už nezostane toľko priestoru na zábavu. Zato rutinnej práce, najmä v domácnosti, bude dosť. Okrem toho bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na riešenie nejakého zdravotného problem.

JANUÁR 2020

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

Prvé dni 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. 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 zdravotným problémom. 3. januára Mars prejde do domu potešenia a neskôr Slnko do domu partnerstva. Ak nikoho nemáte, koncom mesiaca je čas na novú, alebo staronovú známosť. Planéty podporia nielen vašu schopnosť úspešne napredovať v otázkach vzťahov, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Konečne naplno využijete príležitosť poriadne sa zabaviť.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2019

Tento mesiac pôjde o pozoruhodné finančné príležitosti. Začínate si ale uvedomovať, že chcete nielen zarobiť, ale aj žiť aktívnejším rodinným životom. Prvé dni strávi Mars v znamení Váh (u vás znamenie domu peňazí). Možno je to skvelá správa a možno nie… Je to lotéria – buď o nejakú zárobkovú príležitosť prídete, alebo práve naopak, červená planéta vám vnukne niekoľko nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. November je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu a blízke medziľudské kontakty. V treťom dome máte najprv Slnko a Merkúr a neskôr sa sem sťahuje asertívny Mars. To znamená, že si nájdete čas pre svojich najbližších. Veľa sa toho udeje aj v pracovnej oblasti. Táto sféra bude úzko prepojená aj so zmenami v rodinnom živote, čím sa dostávame k oblasti, ktorá sa o slovo hlási koncom novembra.

DECEMBER 2019

Prvé týždne budú sprevádzané rodinnými záležitosťami. Druhá časť mesiaca môže priniesť isté nedorozumenia a konflikty, ale aj veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

Počas prvých týždňov sú prioritou záležitosti domova a rodiny. Sústreďte sa na rodičov, deti, hľadajte nové bývanie, plánujte renováciu, prestavujte. Jediné, čo by mohlo spôsobiť problémy, je impulzívny Mars, ktorý tento mesiac prechádza vaším domom komunikácie. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je asi najťažšie v tomto roku z hľadiska jednania s ľuďmi. Ak patríte k ľuďom, ktorí svoje vášne málokedy potláčajú, tak teraz by ste sa o to mali snažiť, lebo sa môžete dostať do konfliktov. Ak ale udržíte výbušnosť pod kontrolou, potom si december budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti. Platí to najmä koncom mesiaca.

JANUÁR 2020

Vyzerá to tak, že január vo vás prebudí driemajúcu vášeň. Najprv prichádza potešenie a zábava a neskôr aj odhodlanie zmeniť životný štýl. Tento mesiac bude plný vášne. Svedčí o tom pozícia impulzívneho Marsu na hranici astrologického domu komunikácie. K nemu sa pridávajú aj Slnko, Pluto, Saturn, Jupiter a Merkúr v dome potešenia. 3. januára Mars prejde do znamenia Strelca a 20. januára Slnko do Vodnára. Vo vašom horoskope sú tieto znamenia zviazané najmä s domom domova a 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! Ak máte už dlhšie pocit, že optimálny životný štýl je ťažko dosiahnuteľný, koniec mesiaca a začiatok nasledujúceho by mali patriť k tým lepším obdobiam.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2019

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

Mars vo vašom znamení vás vyzbrojuje entuziazmom a rozhodnosťou. A keď sa pozrieme na rozmiestnenie ostatných planét, je zrejmé, načo tento nával energie využijete. Bude to najmä honba za peniazmi. Prichádza šanca rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a odštartujte nový projekt. Spoliehajte sa však najmä na seba. Neskôr, po vstupe Slnka do znamenia Strelca, si do sýtosti užijete aj jednoduchších životných radostí. Necháte sa zlákať k výletom a k viac, či menej dôverným stretnutiam a rozhovorom. Znovu oživíte aj cestovateľské, alebo študijné plány.

DECEMBER 2019

Prvé tri týždne budú rušné. Okrem iného prinesie december úžasné finančné príležitosti a zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia aj rodinný život.

Prvé tri týždne nadväzujú na uplynulý mesiac. Čaká vás viacero mimoriadne príjemných rozhovorov, stretnutí, prechádzok, či výletov. Mars si zatiaľ razí cestu vaším astrologickým domom peňazí, čo signalizuje, že budete mať do činenia s väčšími sumami, než obvykle. Možno to bude na strane príjmov, keď váš pracovný úspech bude štedro odmenený. Alebo budú vysoké skôr výdavky? Dúfajme, že nepodľahnete pokušeniu minúť svoje ťažko zarobené peniaze. Koncom decembra sa na prvé miesto dostanú tradičné rodinné hodnoty. Venujete viac svojho času rodine. Neváhajte a pripravte svojim blízkym štedré prekvapenie.

JANUÁR 2020

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

Prvé januárové dni strávi Mars ešte vo vašom astrologickom dome peňazí. Nie je však 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. Po prvých troch týždňoch 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.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2019

Všetko sa točí okolo vás a o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami. Chytáte ale druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí. Dokonca sa objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Prvé tri týždne strávi Mars vo vašom dome podvedomia. Ten je v astrológii tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, závislosťami. Nech sa vás týka čokoľvek z toho, spoľahnúť sa budete musieť hlavne na seba. Aj napriek silnému dôrazu na tajomný dvanásty dom, november bude patriť k najlepším mesiacom roka. Vaše znamenie je totiž útočiskom pre Slnko a Merkúr. Povedzte si, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Investujte do šatníka, zmeny účesu a pod. Ale nezostávajte len pri tom a začnite oveľa dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať finančne perspektívny projekt, urobte to koncom mesiaca.

DECEMBER 2019

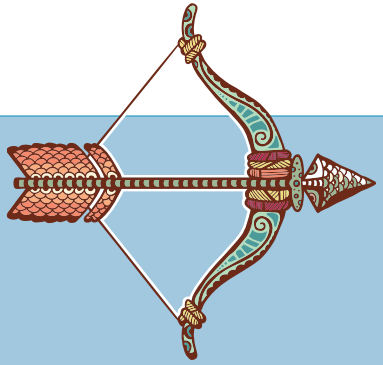
S novým prílevom energie sa pustíte do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný, plný stretnutí a rozhovorov.

S Marsom vo vašom znamení sa tento mesiac nemusíte báť, že by vám chýbala energia a rozhodnosť. Túto výraznú kozmickú podporu by ste nemali odignorovať. Slnko a Merkúr v druhom dome naznačujú oblasť, ku ktorej svoj novonadobudnutý elán nasmerujete. Ide o financie. Rozbehnite sa za lukratívnou príležitosťou. Spoliehajte sa najmä na seba a takmer určite neprerobíte. Neskôr sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy sa opäť zameriate na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Nájdite krásu v chladnej zime a vyberte sa spolu do prírody.

JANUÁR 2020

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. 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 domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2019

Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, keď unikáte do ústrania a venujete sa spomínaniu na to, čo bolo a plánovaniu toho, čo bude. Až záver mesiaca bude opäť aktívnejší.
Momentálne sa v nemalej miere zameriavate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Dvanásty dom, dom podvedomia, je totiž útočiskom pre Slnko a Merkúr. Hoci to nie je pre vás typické, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulé životné obdobie. Ak vás aj niečo vyprovokuje k väčšej aktivite, tak to budú charitatívne akcie. Porozumenie a súcit s tými menej šťastnými sa vo vás prebudia s veľkou intenzitou. Okolo 22. novembra, po vstupe Slnka do vášho znamenia, by ste už mali mať jasno v tom, po čom túžite.

DECEMBER 2019

December bude chudobný na spoločenské akcie. Slnko je ale na vašej strane a prinesie pozitívny vývoj do osobného života. Koncom mesiaca sa navyše vyskytne šanca zvýšiť si príjmy.
Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Je tu ideálna doba na vylepšenie šatníka, účesu a pod., ale aj na zásadnejšie osobné rozhodnutia, ktorými prekvapíte svoje okolie.
Veľký dôraz je aj na vašom astrologickom dome podvedomia. Nachádzame v ňom aktívny Mars. Dom podvedomia je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Neskôr Slnko prejde do znamenia, ktoré u vás súvisí s témou peňazí. Každé rozhodnutie si ale najprv dôkladne premyslite. Nie je dôvod ponáhľať sa. Mars vo vašom dome podvedomia naznačuje, že nezaškodí chvíľu plánovať a prehodnocovať stratégie. Práca, ktorá vám napokon prinesie peniaze, bude mať ďaleko k tradičným povolaniam.

JANUÁR 2020

Na tento mesiac vám hviezdy prichystali chvíle v ústraní a tiež zvláštne, netradičné zárobkové možnosti. Ale koncom januára sa už budete venovať hlavne ľuďom okolo vás.
Zvažujete svoju finančnú situáciu. Občas sa môže stať, že to s peniazmi nevyjde tak, ako ste dúfali, ale celkovo sa vám tento mesiac bude vo finančných záležitostiach dariť. Neskôr 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 tohoto mesiaca veľmi príjemným obdobím, plným stretnutí a návratov.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2019

Vďaka priateľom sa môžete dostať k finančne zaujímavej pracovnej príležitosti. Práca (v horšom prípade zdravie, alebo stres) môže byť ale dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete vychádzať a dvíhať telefóny. Prvé tri týždne strávi Mars ešte v znamení Panny a to pre vás znamená orientáciu na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. November bude bohatý aj na spoločenské udalosti. Zdá sa, že predchádzajúce týždne vám umožnili splniť si nejaký dávny sen. Nadväzujete, alebo oživujete priateľstvá, ale uprednostňujete ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Pozor na falošných priateľov okolo splnu 12.novembra. Koniec mesiaca sa bude niesť v introspektívnom tóne. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo zúčtujete s neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj.

DECEMBER 2019

Niektoré planéty vás nútia k spoločenskej aktivite, iné akcentujú samotu. Striedavo budete nasledovať jedno, alebo druhé volanie. Až záver mesiaca bude jednoznačnejší – s veľkým elánom sa pustíte do realizácie svojich (staro)nových plánov. Celý december strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. O priateľov a spoločenské udalosti nebude núdza. Niektoré dni vám bude tento spoločenský ruch vyhovovať, inokedy nie. Prvé týždne je totiž Slnko s Merkúrom vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia, ktorý symbolizuje duchovné aktivity, introspekcie, zádumčivé nálady, úniky do samoty. Za zatvorenými dverami budete rekapitulovať, uzatvárať veci nedokončené a pripravovať stratégie do budúcnosti. Po prvých troch týždňoch vás Slnko vo vašom znamení a Mars v dome priateľstva nabádajú, aby ste ukončili rozjímanie, prebudili svoje ego a s novou silou sa vrhli do víru života.

JANUÁR 2020

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. Slnko prechádzajúce vaším znamením mimoriadne praje každej vašej iniciatíve (výnimkou by mohli byť dni okolo splnu). Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Takže prvé dni budú mimoriadne rušné. Mars má ale namierené do domu podvedomia, takže spoločenský ruch pomerne rýchlo ustane. V rámci vášho horoskopu to znamená presun do domu peňazí. Ak hľadáte novú prácu, zamerajte sa na ponuky, ktoré vám umožnia pomáhať iným ľuďom.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2019

Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Vďaka priateľom sa tentokrát môžete dostať aj k atraktívnej pracovnej príležitosti.

Prvé týždne strávi Mars ešte v znamení Váh, a to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na štúdium a poznávanie. Tento mesiac bude bohatý aj na pracovné udalosti. Dom kariéry je totiž útočiskom pre Slnko a Merkúr. V dôsledku tejto slušnej kozmickej podpory sa tešte na skvelé pracovné príležitosti. Existuje nejaká kariérna pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas týchto dní nič nie je nemožné. Skúste zabojovať, ale nie okolo splnu Mesiaca 12. novembra. Koncom novembra sa vám môžu začať plniť tajné sny a to nielen tie, ktoré sa týkajú práce. Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti budú pritom hrať kľúčovú úlohu.

DECEMBER 2019

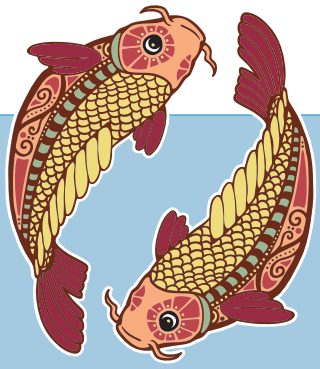
Tento mesiac sa vrhnete na kariéru. Prvé týždne sa k tomu pridruží aj množstvo spoločenských aktivít. Potom sa ale utiahnete do samoty a budete plánovať a dokončovať to, čo za vás nikto iný neurobí.

O slovo sa hlási kariéra. Práca, ktorú robíte, vás už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až teraz máte dosť odvahy na radikálnu zmenu. Popri kariére sú výraznou témou mesiaca známosti a priateľstvá, keďže Slnko a Merkúr sú v znamení vášho domu priateľstva. Spoznáte nekonvenčných nových ľudí, ale aj starí priatelia vás môžu prekvapiť. Napríklad tým, že poskytnú ten správny kľúč k lepšej pracovnej pozícii. Budú ale na vašej strane, aj keď si budete chcieť oddýchnuť od honby za kariérou. Koncom mesiaca už túžba po spoločnosti nebude taká silná. Slnko prejde do domu podvedomia a prinúti vás v tichom sústredení dokončiť veci nedokončené, alebo si naplánovať boj s problémami, ktoré nemôžete donekonečna ignorovať.

JANUÁR 2020

Začiatok roka 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. 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. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte – tie dni prichádzajú koncom mesiaca.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2019

V novembri musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca sa navyše vynorí zaujímavá pracovná príležitosť.

Začiatkom mesiaca sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa istým financiám súvisiacim aj s niekým ďalším. November je zároveň orientovaný aj na dom filozofie. V ňom nachádzame Slnko a Merkúr. Spolu s nimi prichádza radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. V týchto smeroch máte zelenú, až na dni okolo 12. novembra. Od 22. novembra, keď Slnko prejde do znamenia Strelca (u vás dom kariéry), sa postupne začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti. Koncom novembra a začiatkom decembra budú skvelé podmienky na zlepšenie pracovného, či spoločenského postavenia.

DECEMBER 2019

Pokukujete po vyšších pozíciách. Preto december patrí sebazdokonaľovaniu a kariére. Až koncom mesiaca prídu na rad aj zábavnejšie spoločenské akcie.

Celý december strávi Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Rušno je aj v dome kariéry a tak vás čaká buď náročná intelektuálna práca, ďalšie štúdium, alebo ďaleká služobná cesta. Vyzerá to, že možno celý december, ale minimálne jeho prvé tri týždne by mala kariéra dostať pred všetkým ostatným prednosť. Sú tu skvelé príležitosti pre postup na lepšiu pracovnú pozíciu, alebo úspešné odštartovanie nového projektu. Ponúkajúce sa príležitosti vás môžu výrazne posunúť na spoločenskom rebríčku. Skúste ich využiť. Koncom mesiaca zatúžite po širšom obecenstve, ktoré by ocenilo vaše schopnosti, alebo aspoň po spoločnosti najbližších priateľov.

JANUÁR 2020

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 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. 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 domu podvedomia. Mars bude v tom čase už v dome kariéry. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnom tóne.

HUHA BROSIS

INTENZÍVNE KURZY METÓDY WIMA HOFA

Banská Štiavnica
Sad nad Klingerom

3 intenzívne dni
28. 11. - 1. 12. 2019 | 16. 1. - 19. 1. 2020

500 €/osoba
vrátane všetkého

Objednajte sa na kurz

www.huha.sk

Metóda Wima Hofa je postavená na troch základných pilieroch
dýchacie cvičenia & vystavovanie sa chladu & mindset a koncentrácia

Kombinácia týchto troch pilierov vedie k nasledujúcim benefitom:

Správna funkcia imunitného systému
Zlepšená športová výkonnosť
Nárast energie

sledujte nás
facebook.com/groups/huhabrosis
YouTube channel - Andrej Tummo





MEGA VÝPREDAJ

AŽ DO 60%

VIAC AKO 100 DRUHOV
KONČIACICH LÍNIÍ PRE
PSOV AJ MAČKY

www.paw.sk

SUBARU

FORESTER

PRIPRAVENÝ
NA ČOKOĽVEK



SUBARU FORESTER FINAL EDITION JE TU

SUBARU FORESTER dnes predstavuje **vrchol súčasnej generácie** vo svojej najdokonalejšej podobe. Toto **populárne SUV** má hneď niekoľko vlastností, pre ktoré si ho zamilujete. Vďaka **symetrickému pohonu 4x4** s režimom **X-MODE** jazdí s istotou na ceste i v teréne. SUBARU FORESTER nepozná prekážky. S výnimočnou **svetlou výškou 220 mm** sa dostanete naozaj kamkoľvek. Navyše, je vybavený najmodernejším **asistenčným systémom EyeSight**, ktorý je jednotkou v bezpečnosti. Robte všetko, po čom ste vždy túžili. Otestujte svoj **FORESTER** ešte dnes!
Objednajte sa na testovaciu jazdu na **www.subaruslovakia.sk.**

MIKONA
.....on the road

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 7,4 - 8,8 l/100km.
Emisie CO_2: 168 - 199 g/km.