9 771338 260008 10
november/december
/január 2012 1,28 €
38,60 SK/31,50 KČ
www.alternativ.sk

HOROSKOPY

& NEW AGE LIFESTYLE

ZÁPADNÉ ZNAMENIA | ČÍNSKA ASTROLÓGIA
NUMEROLOGICKÁ PORADŇA | TAROT

jeseň 2011

nov
dec
jan



& Katka KNECHTOVÁ/

JESENNÝ DETOX/
FENG SHUI
VIANOCE/
ŽALÚDOK
A SLEZINA/
VIETNAM/
VEĽKÝ
HOROSKOP
NA ROK 2012



Dunajská 40
81108 Bratislava
tel: 02/52923868

APOLLO BC2/Blok B
Prievozská 4/A
82109 Bratislava
tel: 02/53413608

Kaštieľska 15
82101 Bratislava
tel: 02/43412112

www.DONNAROSI.com
info@donnarosi.com



Obsah

№ 4 2011













8 MÓDA PODĽA ELEMENTOV
Alchýmia jesene

14 BEAUTY
Krása a pôvab
Jesenné novinky

18 COFFEE BREAK
Katka Knechtová:
Každý má veľa tajomstiev

22 CESTOVANIE
Vietnam – Dva svety

28 FENG SHUI
Zdravie, rodina a Vianoce
Vybrali sme pre vás

32 VZŤAHY A SEX
Vernosť a nevera
Tantra a orgazmus

36 ZDRAVIE
Dlhý život bez chorôb
Slezina a žalúdok

48 WELLNESS
Pleťové láskanie duše
Jesenný detox

62 SPIRIT
Eko Vianoce
Šamanizmus

70 ČÍNSKE HOROSKOPY
Predpovede na november až január

78 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

86 ASTROLÓGIA
Aký bude váš rok 2012?













HOROSKOPY
& NEW AGE LIFESTYLE

VYDANIE 5.
štvrťročník _ 4/2011
ďalšie číslo vyjde 13. januára 2012

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5, 821 07 Bratislava

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
Daniela Mináčová, KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Noémi Kolčáková-Szakállová, Peter Verček, Jakub Mináč

GRAFICKÉ SPRACOVANIE & LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

KONTAKT
0911 442 320
horoskopy@alternativ.sk, www.alternativ.sk

TLAČ
Neografia, a.s.

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0911 442 320
inzertné oddelenie: 0905 303 492

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

PREDPLAŤTE SI NA
predplatne@slposta.sk
HOROSKOPY
& New Age Lifestyle
4x V ROKU 2012
za 5,12€!



foto na titulke _ Lucie Robinson pre Universal Music

Intuícia alebo rozum?

Večná dilema. Čo funguje LEPŠIE? Ktoré rozhodnutia sú SPRÁVNEJŠIE? Keď sa spoľahneme na to, čo CÍTIME, alebo na to, čo VIEME? Už ako malé deti sme cítili, čo je pre nás dobré a čo nie, aj keď sme nemali ŽIADNE skúsenosti z vonkajšieho sveta. Vnímali sme svet iba cez svoje EMÓCIE a vnútorný hlas. Časom však našu prirodzenú intuíciu začal nekompromisne vytláčať ROZUM. Prichádzali nové informácie a argumenty REALITY, ale aj konvencie spoločnosti a morálky, ktorá dobré a zlé určovala trochu iným kľúčom. Aj keď máme SPRÁVNE VOĽBY hlboko zakódované vo svojej duši, naša intuícia je denne v ROZPORE s rozumom. Určite to poznáte. Prirodzene cítite, čo je pre vás DOBRÉ, ako by ste boli šťastní, počujete svoj VNÚTORNÝ HLAS, vnímate svoje pocity, ale rozum vám vzápätí argumentuje, prečo nemôžete niečo chcieť, alebo niečo urobiť a prečo by to nešlo. Lenže rozum, samozrejme, nemôže tušiť, čoho je schopná vaša DUŠA, rovnako ako nevidí budúcnosť. Taktiež mu uchádza moment nadšenia, vnútornej spokojnosti a vášho šťastia, vidí len fakty poskladané z predchádzajúcich skúseností vašej reality. ŠŤASTIE má pramálo spoločné s rozumom... Preto budú rozhodnutia vášho srdca pre vás samých vždy tie najsprávnejšie a váš vnútorný hlas, intuícia a univerzálna inteligencia, budú vždy tými najlepšími radcami. Skúste im DÔVEROVAŤ.

Aj voľba vydávať tento časopis bola rozhodnutím srdca, intuície a inšpirácie. Náš časopis vychádza už presne rok. Vďaka všetkým, ktorí doň dávajú kúsok svojej duše, aj vďaka vám, ktorí ho s nadšením čítate. Radi vám budeme prinášať lifestyle tretieho tisícročia s dušou a v exkluzívnom balení aj naďalej. Pekné jesenné čítanie!

Vladimíra Dutková-Mináčová



Matej „Sajfa“ Cifra | **moderátor**

Nepoznám človeka, ktorý v životných rozhodnutiach dokáže striktne oddeliť rozum od intuície. Patrím pravdepodobne k väčšine obyvateľstva, ktorá tu na Zemi existuje, v kombinácii týchto dvoch prvkov. Pri rozhodnutiach intuícia našepkáva rozumu, ako vykonať „dobro“ čo najefektívnejšie. Rozum a intuícia existujú popri sebe v akejsi symbióze. Vraví sa síce, že muži sa riadia viac rozumom a ženy intuíciou, ale ja tvrdím, že popierať u muža použitie intuície, je ako popierať použitie rozumu u ženy. A to sa už hádam v dnešnej spoločnosti nerobí.

Eva „Evita“ Urbaníková | **spisovateľka**



Vždy sa rozhodujem na základe intuície. Pri všetkých rozhodnutiach, či už ide o bežné, menej vážne záležitosti, alebo tie zásadné, životné. Zistila som, že práve rozhodovanie na základe intuície u mňa funguje najlepšie. Asi dvakrát v živote som sa neriadila podľa nej, ale podľa rozumu a nevyšlo to. Aj životná prax ma teda poučila v tom, že práve rozhodovanie na základe intuície je najlepšie. Aspoň u mňa to tak funguje.

PODĽA ČOHO SA ROZHODUJETE? INTUÍCIA ALEBO ROZUM?



Miro Jaroš | **spevák**

Rozhodovanie na základe rozumu alebo intuície? Povedal by som, že u mňa je to tak pol na pol. Niekedy poslúchnem intuíciu, niekedy naopak rozum. V oblasti, v ktorej pôsobím, je dosť náročné vedieť sa rozhodnúť čo ako urobiť, kam nasmerovať svoju kariéru a podobne. Ale ak by som to mal nejako zmerať, tak u mňa možno viac funguje intuícia.



Tina | speváčka

Rozhodujem sa väčšinou intuitívne, a preto môj život vyzerá tak, ako vyzerá ☺. Niekedy dám aj na rozum, ale ja som veľmi spontánny človek. Ak teda v nejakom momente cítim, že toto je správne, tak tomu okamžite uverím. Poviem si, že toto je tá správna intuícia a tak to aj beriem a pristupujem k tomu.

Kveta Horvátová | moderátorka



Mám pocit, že ja sa v živote riadim viac intuíciou a tá ma zatiaľ nesklamala. Napríklad, keď som sa pred12-timi rokmi spoznala, teraz už s mojím mužom, podali sme si ruky, pozreli si do očí a ja som hneď cítila, že to je on. Po troch mesiacoch chodenia sme sa vzali. Mala som 22 a on 28. Kamaráti a aj okolie si ťukali po čele, že je to úlet. My sme však pred niekoľkými týždňami oslávili 12. výročie nášho sobáša... Keď tak rozmýšľam, intuícia ma v súkromnom živote ešte nesklamala. Pracovný život je naopak ťažké riadiť intuíciou, pretože tam to často nezáleží iba od vás. Myslím, že šiesty zmysel, či intuíciu máme všetci, len všetci ju nevieme počúvať, alebo máme jednoducho strach jej veriť. Ale keď sa ňou riadim, tak mi veci jednoducho vychádzajú.



foto _ Martin Haburaj

Kristína Farkašová | herečka

Zhodou okolností som práve v životnom období, kedy zvažujem, čo je lepšie. Veľmi dlho som sa riadila len intuíciou a nemala som iba pozitívne skúsenosti. Teraz sa snažím nájsť nejakú zlatú strednú cestu – intuíciu jemne podporenú rozumom. Som dosť intuitívny človek, ale snažím sa viac používať rozum a viac myslieť do budúcnosti. Človek si síce všetko nedokáže predstaviť, ale môže uvažovať nad niekoľkými pre a proti. V poslednej dobe sa mi dokonca stáva, že sa rozhodnem intuitívne a potom to racionálne prehodnotím a rozhodnutie zmením.

ALCHÝMIA JESENE

Nastávajúcu jesennú módu akoby vytvoril sochár odlievajúci umenie do bronzu, zlata, striebra a všetkých odtieňov zeme. Je to preto, že jeseň patrí elementu KOV. Jeho matkou je ZEM. Prirodzené pôsobenie týchto dvoch prvkov posilní našu symbiózu s týmto ročným obdobím a vdýchne nám neodolateľný šarm jesennej krásy.

text a ilustrácie _ Noémi Kolčáková-Szakállová

KOVOVÁ DIVA

Explodujúce obdobie jesene žiari **v plameňoch kovov a teplých farbách zeme.** Odtiene **béžovej, žltej a oranžovej** dizajnéri odvážne skombinovali s tmavšími motívmi. Nikdy neoxidujúci **kov v znamení zlata** sa ocitá na úzkych nohaviciach Balmain v kombinácii s temnou kožušinovou vestou na spôsob rockovej hviezdy. Opačnou distingvovanosťou rezonuje silueta perfekcionistickej elegancie, ktorá ostro útočí v strihovej dokonalosti a precízneho výberu materiálov. Takýto ultra dokonalý svet víťazných superžien ponúkol módny dom Lanvin. Z jesene do zimy nás budú sprevádzať tajomné čierne klobúky s nádychom aristokracie a lesk **masívnych kovových náhrdelníkov** spolu s čiernymi kožennými kabátmi sprevádzajú vysoké kozačky. Zaujímavým kontrastom je **strieborný** filigránsky opasok s kovovými kvetmi a pletená štruktúra priliehavých **tmavomodrých** šiat s nadýchanými rukávmi. To všetko nosí sebavedomá žena s pátosom filmovej divy. Nostalgická móda jesennej sezóny bola evidentne inšpirovaná módou, ktorú obliekali **Greta Garbo a božská Marlene Dietrich.**















POD RÚCHOM TEPLA

Dôležitými doplnkami jesenno-zimnej módy sú **kožušinové goliere a rukávniky** vo farbách **striebornej až temne mahagónovej** a zmyselne **čiernej.** Snáď najpôsobivejšie pôsobia dizajnérske kúsky v rámci **zvieracích** zahaľujúcich odevov od Ann Demeulemeester a **šedobiela** kožušinová sukňa po kolená od Rolanda Moureta. Neopomenuteľné sú aj **fialové** kabáty a goliere z kožušín spolu s **oranžovočervenými** outfitmi a sexi klobúkmi Gucci, ktoré skrývajú veľmi výrazný a vzrušujúci make up á la femme fatale.





STRIEBORNÝ KÚPEĽ

Ak nahliadneme do garderóby spoločenských udalostí, všimnime si veľkolepé šaty vo farbách **medi a striebra.** Práve takéto barokovo opulentné šaty, plné architektonicky dômyselnej skladby riasenia, prezentovala značka Bottega Veneta. Pod touto značkou zažiarili aj luxusné kostýmy pretkané **striebrom,** vzorované hodvábne šaty, ktoré asociujú proces **hrdze** a čierne čipky na šatách s dráždivým podtónom zmyselnej ženskosti. Výnimočné sú aj strieborné nohavicové kostýmy v podaní Moschino a Nina Ricci. Takéto nohavicové komplety zaimponujú štíhlym krivkám Obdobne náročný predpoklad vyžaduje plejáda strieborných odevov ako elastické priliehavé šaty Zac Posen a minimalistické šaty Gianfranco Ferré a Calvin Klein.





















AKCENT NA DETAIL

Nevyhnutnou súčasťou sychravej jesene sú výrazné kožené rukavice (krátke aj dlhé), ktoré sú často zdobené kovovými náramkami a šperkmi. **Preexponované veľké náhrdelníky a obrovské kovové ruže** či nonšalantne výrazné doplnky vo vlasoch evokujú hravú divokosť umeleckých návrhov. Pod rukavičkami svieti dokonalá glazúra upravených a nalakovaných nechtov vo farbách matného púdru a magickej **fialovej a čiernej.** Svet doplnkov hýri delikátnymi skladbami najrozmanitejších **kože a lakovaných povrchov.** Kabelky do spoločnosti a maxi tašky pre každý deň hýria **pestrými farbami** a detailmi. Lodičky a čižmy naďalej disponujú vysokými opätkami a ich neuveriteľná škála štýlov a dizajnu vždy dokonale dotvára celkový imidž.





KOVOVÁ JESEŇ

1 _ ORANŽOVÉ TRIČKO cca 155 € **TEXASKY** 155 € **TOPÁNKY** na platforme 170 € **ČERVENÁ TAŠKA** cca 320 € – všetko od DIESEL **2 _ KABÁT** od DONNA ROSI 269 € **3 _ SVETER** od DIESEL cca 260 € **4 _ ČIAPKA** od Puma cca 50 € **5 _ OPASOK** od Puma cca 52 € **6 _ ČIŽMY** od DIESEL 250 € **7 _ ZLATÁ TAŠKA** od PUMA cca 67 € **8 _ NOHAVIČKY** od DIESEL 35 € **9 _ SAKO** 132 € a **ŠATKA** 33 € – oboje od DONNA ROSI

www.puma.com

PUMA WOMAN FITNESS





FITNESS TOPÁNKY

PUMA BODYTRAIN

ŠTÍHLA SEXI ODPOVEĎ NA POŽIADAVKY TÓNOVANIA POSTAVY. VYSKÚŠAJTE SEXI CHÔDZU S NOVÝMI MÓDNYMI ŠPORTOVÝMI TOPÁNKAMI URČENÝMI NA TVAROVANIE POSTAVY.

Tenká priedušná sieťovina a dizajn s technológiou BioRide špeciálne prispôsobený ľahkej váhe topánky umožňujú nohám lepší prirodzený pohyb. Avšak rozdiely tu nekončia. Podľa posledných testov topánky **BodyTrain Mesh** pomocou zvýšeného uhlu päty a dvojitej hustoty výstelky IdCell aktivovali viac svalov ako konkurenčné. Tieto dve vychytávky technického riešenia vytvárajú užívateľovi väčší odpor a kompresiu pri státí alebo chôdzi. Viac svalovej aktivácie vedie k lepšiemu celkovému tvarovaniu postavy. Viac tvarovania zabezpečí krajšie sexi telo. Fitness topánky BODYTRAIN sú v ponuke v niekoľkých trendových farebných kombináciách. •

ŠPORTOVOLIFESTYLOVÁ ZNAČKA PUMA UVÁDZA KOLEKCIU WOMAN FITNESS JESEŇ/ZIMA NAVRHNUTÚ PRE VŠETKY MILOVNÍČKY TVAROVANIA POSTAVY. BUĎTE ATRAKTÍVNA PRI CVIČENÍ V NOVEJ KOLEKCII PUMA WOMAN FITNESS

Nová séria oblečenia, obuvi a doplnkov určená na aktívne trávenie voľného času je štýlová a pohodlná zároveň. Materiály použité na produktoch sú ultra moderné, priedušné, umožňujúce dokonalý športový výkon. V kolekcii prevláda čierna a výrazná cyklámenová farba, ktorá dodáva dizajnu správny energický šmrnc. **Horúcou novinkou sú extrémne ľahké topánky PUMA BODYTRAIN Mesh,** ktoré podporujú účinky cvičenia pomocou kompresnej technológie aktivujúcej svaly počas tréningu, chodenia aj státia. V kolekcii PUMA WOMAN FITNESS vyťažíte z cvičenia maximum.





BEAUTY JESEŇ

KRÁSA A PÔVAB ZVODNEJ JESENE

text_Táňa Nitková foto_archív značiek

Jesennú melanchóliu roztopí len pár trikov. Šálka horúcej čokolády, prechádzka v lese po padajúcom lístí, horiaci krb v izbe, knižka v ruke a... čas, ktorý po rušnom lete prichádza aj preto, aby ste sa mohli venovať samé sebe. Svojej duši a svojmu telu. Matka príroda ukrýva poklady mladosti a krásy, pretavené do úžasných prípravkov, ktoré rozjasnia zmysly a pripomenú nám vlastné korene. Užívajte ich s láskou a pokorou, aby do vašej jesene vniesli svetlo.



• *Závoj mladosti* •

1 _ Bezchybná ako satén

Svieža, rozžiarená, zamatová a vyhladená. **SKINLEYA**, saténový protivráskový mejkap od Sisley, kombinuje protivráskovú starostlivosť a odborné znalosti v líčení. Exkluzívny zamatovo-hodvábny krém-gél v matne zlatej dóze v 6 odtieňoch má stredne krycie schopnosti a aplikuje sa pomocou priloženého štetca Foundation Brush na tvár, ktorá už potrebuje zakryť prvé známky starnutia. Aktívne ingrediencie z ovsa, physalisu, listov vŕby a z čerešňových kvetov doplňajú mikrokryštáliky z turmalínu, rodochrozitu a vitamíny A, B5. Výsledkom je vyhladená, vypnutá, svieža a farebne zjednotená pleť. Dokonale bezchybná. (30 ml 127 €)

• *Sila zvádzania* •

2 _ Odhalenie magického tajomstva

Používanie parfumu je jedným z najstarších tajomstiev zvádzania, ktoré si ženy medzi sebou odovzdávali ako najdôvernejšie tajomstvo. **EAU DE PARFUM INTENSE ANGE OU DÉMON LE SECRET ELIXIR** od Givenchy necháva rozoznieť všetky tie kúzla a čary – stačí si kvapku naniesť na zvodné a pulzujúce miesta, na ušné lalôčiky, vnútornú stranu zápästia, do ohybu paží... A ucítite mohutnú energiu z citrónu, zo zeleného čaju s neroli a z bielych kvetov jazmínu Sambac, pomarančovníka a kvetov kríku Frangipany, ako sa rozlieva celým vaším telom a prebúdza vo vás bohyňu zvodnosti. (50 ml 88 €)

• *Omladzujúca čierna perla* •

3 _ Premena pleti

INTENSIVE RESOURCING CREAM z línie Réponse Temps je určený pre zrelú náročnú a suchú pleť, ktorá zápolí s nedostatkom vápnika a iných dôležitých látok. Značka Matis preto vyvinula jedinečné interaktívne zloženie s účinnými zložkami – EleCium 2+™ a LipidActis™. Hlavnú úlohu v nich hrá výťažok z čiernej tahitskej perly, bohatý na vápnik, meď, horčík a zinok a omega 3, 6 a 9

lenprezeny.sk lenprezeny.sk lenprezeny.sk lenprezeny.sk

mastné kyseliny zo slnečnicového oleja, oleja Inca Inchi a esenciálneho vosku z jazmínu, ktoré pleti dodajú potrebnú výživu, zlepšia jej štruktúru a obnovia vitálne funkcie kožných buniek. (50 ml 155,20 €)

4 _ Láska a vášeň
CARTIER BAISER VOLÉ pripomína luxusný dámsky šperk. Nádherné dielo parfumárky domu Cartier Mathilde Laurentovej, je oslavou kráľovskej kvetiny – ľalie, ktorej opojnej sile podľahnú aj muži. Neobyčajná ľalia je po prvý raz vo vôni zakomponovaná vo všetkých svojich podobách – púdrová z piestikov, kvetinová z okvetných lístkov a svieža z listov. (len v Marionnaud_EdP 50 ml 95,60 €)

5 _ Matná krása
ROUGE ALLURE VELVET je prvý jasne matný rúž od Chanel-u, ktorý prichádza s inovatívnou textúrou kombinujúcou matujúcu a vyhladzujúcu silu silikónových mikroperličiek so žiarivosťou ultra jemných perleťových čiastočiek novej generácie. Nová kapitola ženskosti začína v podobe dokonale matných pier v 8 intenzívnych oslnivých odtieňoch. (34 €)

• *Óda na svetlo* •
6 _ Stelesnenie ženskosti
Svetoznámy módny návrhár **Elie Saab** ponúkol ženám svoju prvú vôňu **LE PARFUM**, ktorej základom je kontrast medzi drevitou hrejivosťou a kvetinovou hravosťou. Vrchným tónom dominujú pomarančové kvietky a kvety Stredomoria, srdce parfumu sála omamnú vôňu jazmínu so štipkou pačuli a v základe sú biele kvety v cédrovom náručí ovinuté medovou ružou. (len v Marionnaud_EdP 50 ml 80 €)

7 _ Nežná náruč plodov
Línia ekologickej kozmetiky **AA ECO** má textúry jemné k citlivej pleti aj k prírode samotnej. Jemné krémy sú bohaté na prírodné zložky – extrakty z rajčiny, hrozna, slivky, rakytníka či šípky, ktoré pleťové bunky využívajú na svoje posilnenie, regeneráciu, upokojenie a omladenie. (lekárne_ od 11,50 €)

• *Vitalita z jabĺk* •
8 _ Fontána mladosti
MARIONNAUD SWISS APPLE FORMULA SERUM je prvé protivráskové sérum s obsahom rastlinných kmeňových buniek a s patentovanou technológiou PhytoCellTec™, ktoré využíva životnú silu vzácnej odrody švajčiarskeho jablka na bunkovú regeneráciu. Obnovuje a posilňuje regeneračnú schopnosť buniek, preto výsledkom je hebká, jasná a vypnutá pleť - drobné aj hlbšie vrásky sú viditeľne vyhladené. (len v Marionnaud_30 ml 29,90 €)











Odhaľte tajomstvá nestarnúcej krásy



L´Occitane | **Slamienka**

• **Slamienka** – kvet, ktorý nevädne ani po odtrhnutí. Jej nesmrteľná krása inšpirovala L´Occitane už pred desiatimi rokmi. Odvtedy si omladzujúcu kolekciu Slamienka obľúbili tisíce žien na celom svete. Dnes odhaľuje L´Occitane ďalšie tajomstvo tohto kvetu. Genetický výskum, ktorý spoločnosť zaviedla, priniesol nové poznatky a identifikoval gény, ktoré slamienke zaručujú dlhovekosť. Vďaka novému patentu dochádza k lepšej súdržnosti kožných vrstiev, a tým aj k výraznej redukcii jemných, ale aj hlbších vrások. A tak sa dlho schovávané tajomstvo nevädnúcej rastliny stáva tajomstvom mladej pleti. Najväčšou novinkou je **Slamienkový nočný krém** (50 ml, 60 €), ktorý nahrádza Kompletnú regeneračnú starostlivosť zo Slamienky. Avšak dlhodobou stálicou a najžiadanejšou starostlivosťou o pleť je **Slamienkový denný krém** s novou receptúrou (50 ml, 48 €). Celú kolekciu dopĺňa **Esenciálna voda na tvár** (200 ml, 17 €), **Slamienkový denný krém s SPF 20** (50 ml, 48 €), Slamienkový fluid (30 ml, 37 €), a **Slamienkový očný balzam** (15 ml, 34 €). **www.loccitane.sk** •

JESENNÉ BEAUTY NOVINKY

• **Ružové maslo z oleja ruže šípkovej** má v starostlivosti o pleť vysokú výživovú hodnotu a prírodné regeneračné vlastnosti. Obsahuje polynenasýtené mastné kyseliny, predovšetkým kyselinu linoleovú a kyselinu linolénovú, preto dokonale zlepšuje stav pleti, reguluje funkciu ochrannej bariéry pokožky, zlepšuje jej elasticitu, viditeľne ju vyhladzuje, intenzívne ju hydratuje a odďaľuje proces jej starnutia. Ružové maslo je hlavnou ingredienciou novej línie značky **Ziaja Ružové maslo,** ktorú nájdete v OD Tesco ako novinku na predvianočnom trhu za veľmi príjemné ceny. Línia je kompletná – v ponuke je **Hydratačný denný krém, Protivráskový nočný krém, Omladzujúca maska** s kyselinou hyalurónovou a **Micelárna voda.** Viac na **www.ziaja.sk** •



Ziaja | **Ružové maslo**



AVON | **Outspoken Intense by Fergie**

• Celosvetovo uznávaná speváčka Fergie prináša do AVONu ďalší hit – **Toaletný parfum Outspoken Intense by Fergie**, ktorý nadväzuje na svojho úspešného predchodcu. Fergie hovorí: „Outspoken Intense je vôňa, ktorá zachytáva nával a intenzitu života v stredobode pozornosti!" Toaletný parfum Outspoken Intense by Fergie prináša inšpiratívnu a energickú zmes žiarivej karamboly, ktorá má príchuť sliviek, citrónu a ananásu, v kombinácii so zvodnou marakujou a príťažlivými tónmi zmyselného musku dodáva parfumu odvážnu vôňu. Nová kvetinovo – ovocná kompozícia je skvelou inšpiráciou pre všetky sebavedomé a sexi ženy, ktoré chcú byť stredobodom pozornosti. (50 ml, 29,00 €). **www.avon.sk** •



INOVÁCIA MLADOSTI

Aktívne sérum

pre bunkovú regeneráciu s výťažkom zo švajčiarskeho jablka

Prvé protivráskové sérum, ktoré obnovuje a posilňuje regeneračnú schopnosť buniek. Výsledkom je hebká, jasná a vypnutá pleť.
Drobné aj hlbšie vrásky sú viditeľne vyhladené.

29,90 EUR



BREVET DÉPOSÉ
PHYTOCELLTEC™
PATENT PENDING

MADE IN SWITZERLAND

marionnaud.sk

Marionnaud



Každý má veľa

Zažiarila už ako pätnástka s troška „ukričaným" spevom po boku Ivana Táslera v IMT Smile. Naplno sa presadila ako speváčka skupiny Peha, ktorej dávala ten správny šmrc. A nedávno v Let´s Dance bolo už celkom zjavné, že z „chlapčaťa" vyrástla krásna žena s vlastným názorom nielen na hudbu. Prešovská speváčka Katarína Knechtová začala so spevom v skupine IMT Smile, kde sa hneď na začiatku stretli dve spevácke osobnosti – Katka a Ivan Tásler. V roku 1997 nastal v skupine zlom. Speváčka spolu s Martinom Migašom a Kajom Sivákom založila vlastnú skupinu Peha. Paradoxne, ich posledný, štvrtý štúdiový album sa stal aj najúspešnejším. Vďaka hitom Za tebou či Spomaľ. Ako autorka hudby získala Katka počas kariéry niekoľko hudobných cien Aurel a dominuje aj na popredných priečkach na každoročnom udeľovaní cien Slávik. Po odchode zo skupiny Peha nahrala prvý sólový album Zodiak, Čechy i Slovensko si získala titulnou skladbou „Muoj bože" k Báthoryčke a keď sa rozhodla kývnuť na ponuku do Let´s Dance, stala sa najpríjemnejším prekvapením tanečnej šou. V novembri jej vychádza druhý album, ktorý nahrávala s renomovaným producentom Christianom Eignerom. A rovno ho urobili v dvoch verziách. V slovenskej, ktorá vyjde pod názvom Tajomstvá a v anglickej, ktorú speváčka pomenovala „Love and regret".

O Tebe sa teraz najviac hovorí v súvislosti s Christianom Eignerom, s ktorým si nahrávala svoj nový album. Niekoľkokrát si spomínala, že si s ním chcela robiť už dávno. Pred troma rokmi ťa však odmietol so slovami, že máš na sebe ešte pracovať. Správne?

Presne tak. Bolo to v čase, keď som chcela nahrať svoj prvý sólový album. Ten som nakoniec robila s iným zahraničným producentom, takisto veľmi dobrým, Head-om. Vtedy mi bolo veľmi ľúto, že to nevyšlo. Teraz, keď sa na to pozerám s odstupom času, tak práve Head mal veľa skúseností so spoluprácou s interpretkami, ktoré odišli z kapely. Práve to sa v tom čase stalo aj mne. Taký istý problém mala aj PJ Harvey, s ktorou intenzívne spolupracuje a chodieva s ňou aj na turné. Vďaka tomu vedel pochopiť, v akej situácii som. Vtedy som sa ešte vyrovnávala s mnohými vecami a prešla si novou skúsenosťou. Bola som hodená do úplne cudzieho pro-

:: ASTRO ::
14. marca 1981_ Podľa západnej astrológie sa Katka narodila v znamení Rýb, podľa čínskej v znamení Kohúta.

Katka Knechtová je diva. Bez žartov.

Aj keď sa možno zdá, že na tento titul ešte zatiaľ nedorástla, každým svojím krokom dokazuje, že raz to jednoducho platiť bude.

text _ KaVa foto _ Martin Fridner pre Universal Music

tajomstiev

stredia s novými hudobníkmi, ktorých som nikdy predtým nevidela a navyše anglicky hovoriacimi. Bola to pre mňa obrovská škola. Veľký psychický nátlak som vyvíjala aj sama na seba. Veľa som sa naučila. Teraz si myslím, že keby vtedy vyšla spolupráca s Christianom, nebola by som na ňu úplne pripravená. Bola som ešte troška zo všetkého „rozložená".

Takže Head ti vlastne vstúpil do cesty v pravý čas...?
Áno.

Veríš na osud?
Čím ďalej, tým viac som presvedčená, že náhody neexistujú. Že určité veci sa jednoducho dejú tak, ako sa dejú. Dá sa povedať, že v istom zmysle verím na osud, aj keď na druhej strane som presvedčená, že niektoré veci môžeme ovplyvniť. Ale niektoré nie.

Stalo sa ti niečo osudovo náhodné?
Napríklad aj celá tá situácia s Head-om a s Christianom. A rôzne iné. Ak máš pocit, že človek, ktorý ti príde do cesty je pre teba maximálny trest a nevieš, čo to má byť, tak s odstupom času zistíš, čo ťa ten človek mal naučiť, aby si v tých ďalších situáciách bola pripravenejšia a šťastnejšia. Tak to proste je. Samozrejme, človek musí dozrieť, aby dokázal veci takto vnímať.

O tom, že teba baví astrológia svedčí aj názov prvého albumu. Nazvala si ho Zodiak. Čo ťa na astrológii fascinuje?
Baví ma na nej úplne všetko. Mám napríklad strašne rada Lindu Goodmanovú, astrologičku, ktorá píše skvelé veci. Myslím, že sedia na každého z nás, aj keď nie úplne doslova. Samotná astrológia je veľmi fascinujúca. Myslím si, že je škoda, že sa napríklad pri duševných neprihliada aj na astrológiu. Je tam veľmi veľa vecí, ktoré sú práve týmto podmienené. Niekedy sa astrológia v tomto smere využívala. Bola súčasťou medicíny a prihliadalo sa aj na to, ktoré znamenie má s čím problémy.

Ty si Ryba. Tvoja charakteristika na teba sedí?
Sedí. Ale to nie je len o postavení planét. Ale áno. Som veľmi precitlivený tvor, ktorý veľakrát bojuje sám so sebou... v podstate introvertný, aj keď sa navonok tak nejaví. Mám Mars v Baranovi. Práve to zo mňa robí takú tvrdohlavú bojovníčku. Toto ma ženie



dopredu. Že napriek tej citlivosti a zraniteľnosti mám stále ambíciu niečo dokázať. Možno keby to tam nebolo, tak by som asi nedokázala stáť na pódiu.

Ľudia majú tendenciu utiekať sa k predpovediam hlavne vtedy, keď majú ťažšie obdobie. Platí to takto aj u teba?
Jedno obdobie som sa skúšala na to spoľahnúť, ale je zvláštne a súvisí to aj so Zodiakom, že veľa odpovedí má človek v sebe. Tie znamenia dostávaš, vieš o nich, ale niekedy sa ich snažíš ignorovať. V konečnom dôsledku však odpoveď na každú situáciu má človek v sebe sám. Len sa musí naučiť rešpektovať to.

Dostávaš často znamenia?
Ale áno. Nie vždy to však priznám. Rozpráva sa o tom ťažko. Často to ľudia ani nepriznajú, že sa im to stáva, aj keď si to uvedomujú. Niekedy mám pocit, že tomu vôbec nerozumiem. Iba si to spojím s intuíciou. Nie som vedma, aby som tomu rozumela, aj keď by som chcela.

Teraz budem trošku extrémna. Týka sa niečo podobné aj tvojej účasti v Let´s Dance alebo si iba dostala chuť si zatancovať?
Aj, aj. Ono je to zase také „božské" načasovanie. Zhodou okolností to prišlo v čase, kedy som reálne dokončila album. Pamätám si, že keď som ešte sledovala Adelu ako tancovala, tak som sa vžívala do situácie, že som tam a spôsobilo mi to doslova kŕče v črevách. Keď som si vtedy predstavila seba na jej mieste, tak mi to prišlo ako šialenstvo. Teraz som však v podvedomí premýšľala nad tým, čo by ešte na jeseň mohlo prísť, aby som sa odosobnila od svojej práce. Bola som akurát v Rakúsku, v nahrávacom štúdiu a zrazu prišiel telefonát či by som nešla tancovať.

Tak prečo predtým nie a teraz áno?
Predtým by ma tam nikto nedostal a neviem ti povedať prečo. Uvedomujem si, že nie som žiaden tanečník a ani som nikdy žiaden poriadny šport nerobila. Nikdy by mi ani nenapadlo niečo takéto robiť. Povedala som si však, že nejako to dopadne. S nadhľadom, ktorý som samozrejme potom počas tréningov postupne stratila. Niečo som sa však naučila, odreagovala som sa a teraz sa môžem oveľa šťastnejšia vrátiť k svojmu remeslu. A môžem to aj potvrdiť, pretože už na tých prvých koncertoch som šťastná, že môžem spievať.

Takže vlastne ďalšia osudová situácia v živote...
Asi áno. Navyše, ja mám veľmi rada výzvy. A toto bola výzva. Mne aj v spievaní stále chýba a stále hľadám určité uvoľnenie, ktoré ti dovolí maximálne sa odovzdať pre daný moment. Aby technika aj emócie v speve boli vybičované na maximum a aby to ľudia cítili. Myslím, že aj tanec tomu pomohol, pretože je to vyjadrenie emócií telom.

Chceš povedať, že speváčka, ktorú mnohí považujú za veľmi emotívnu sa dostatočne emotívna necíti byť?
To je o tom, že si uvedomuješ, že stále máš rezervy. Súvisí to s pocitom zodpovednosti, alebo so stresom, alebo s trémou. Svätá trojica, ktorá ťa stále prenasleduje.

Spievaš od 15-tich. Stále máš trému?
Stále.

Ale veď Ryby majú predpoklady byť v umeleckej brandži. Aj Linda Goodmanová o tom píše...
Všimni si však, koľko z nich je v umeleckej brandži, ale v zákulisí. Sú to kormidelníci niečoho, ale sú to zákulisní ľudia. Aj ona by ti potvrdila, že stále budeš bojovať s tým, že si citlivá a nevieš veci, ktoré Ťa rozrušia pustiť preč. Ja si napríklad sadnem za klavír a začne mi skákať noha. Neviem s tým nič robiť. Najradšej by som si ju vtedy odrezala.



Chceš povedať, že keď sú všetci v tranze, lebo spievaš „Spomaľ", tak tebe skáče noha?
Áno, aj to sa mi už stalo. Spievala som Tereze Maxovej na jej benefičnej akcii. Bolo to s orchestrom a mala som začať spievať sama s klavírom. Všetci boli úplne ticho v noblesnej, krásne vysvietenej sále. Sadla som si za klavír a, predné rady to museli vidieť, nemohla som nohou prišliapnuť na pedál, pretože mi skákala. Dostala som nervový tik a keď bola prestávka, tak som sa snažila si tú nohu štípať. Nedalo sa.

Svoj druhý sólový album si nazvala Tajomstvá. Súvisí to s tým všetkým, o čom sme sa rozprávali?
V skutočnosti ide iba o komunikáciu medzi muzikantom a človekom, ku ktorému sa album dostane. A práve toto spojenie je istým druhom tajomstva. Každý nech si v hudbe a v textoch nájde to svoje.

Dávaš zo seba veľa do svojich pesničiek?
Keď to mám s odstupom času posúdiť, tak sú to veľmi osobné veci. Hlavne čo sa týka tvorby hudby. Nikdy to nie je kalkulácia, obdobie si nevyberáš. Tá intímna chvíľa – teba so sebou – v ktorej si, ťa stiahne so sebou. Hudba je veľmi osobná záležitosť.

Máš veľa tajomstiev?
Myslím, že každý ich má veľmi veľa •



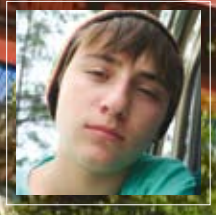


Vietnam
Dva svety

:: EXOTIKA NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Vietnam je krajinou kontrastov. Na protiklady narážate na každom kroku. Vedľa seba nájdete Budhu a Ježiša, koloniálnu francúzsku architektúru a tradičné pagody, bagety a ryžové rolky, luxusné obchodné domy a trhy v chudobných štvrtiach, honosné rezorty a vily či slumy s chatrčami zbitými z dosiek a vlnitých plechov a najmä socialistickú dušu Vietnamca v tvrdom režime s trhovým hospodárstvom, ktoré nekompromisne delí bohatých a chudobných. Aj keď je Vietnam nádhernou krajinou, množstvo kontrastov vo vás vyvolá rozpačitý dojem. Odrážajú sa aj na tvárach Vietnamcov, ktorí pôsobia oproti iným ázijským národom trochu ako bez duše a podstatne menej sa usmievajú. Sú tými všetkými vplyvmi, ktoré sa cez Vietnam za posledné storočie prehnali, asi trochu popletení...

1



Michal Dutka
foto autor a imagebank

Tisíc rokov vietnamskej samostatnosti ukončili na konci 19. storočia Francúzi, ktorí Vietnam kolonizovali až do druhej svetovej vojny a aj po nej sa snažili opäť získať moc v krajine, v roku 1954 boli ale definitívne porazení. Obdobie ich nadvlády však doteraz veľmi cítiť. Kultúra, pamiatky, kostoly, kúpeľné letoviská, bagetérie, cukrárne, kaviarničky vo francúzskom štýle – to všetko dáva mnohým miestam príchuť európskej atmosféry. Nebyť šikmých vietnamských klobúkov na uliciach, môžete sa chvíľkami cítiť ako na malebnej francúzskej riviére. Z rokov nasledujúcej americkej okupácie sa už rozhodne v krajine nič pozitívne nezachovalo. Vojna vo Vietname zmietla aj to posledné, čo Vietnamci mali, zostala len spúšť, chudoba a katastrofálny hospodársky stav krajiny, z ktorého sa spamätávajú dodnes. Po 50-tich rokoch vojen ťažko Vietnamcom zazlievať otupenosť na ich tvárach. Napriek tomu sa Vietnam rozvíja v posledných rokoch veľmi rýchlo, aj za cenu biednych podmienok, v ktorých žije väčšina z takmer 90 miliónov obyvateľov tejto krajiny.

1_ Zmes náboženstiev, vyznaní a chrámov. Aj to je Vietnam.
2_ Zátoka Ha Long – jedno z najkrajších miest.
3_ Rybári pri Mui Ne lovia ryby v jednoduchých košoch. Je záhadou ako sa v nich udržia na mori.
4_ V manufaktúrach sa ročne vyrobí státisíce dekorácií. Keramiky či drevené lakované predmety a obrazy sa na západ vyvážajú za ceny, o ktorých sa domácim ani nesníva.
5_ Do práce. Väčšina Vietnamiek chodí v tradičných šatách.



Hanoj

Toto hlavné, smogom nasiaknuté mesto s populáciou 6 a pol milióna obyvateľov, je plné histórie z každého obdobia. Na rozdiel od Saigonu má aspoň centrum mesta komornejšiu atmosféru, ktorú vytvárajú parky, pamiatky, malebné zákutia a sympatické uličky. Zvláštnosťou je legendárne jazero Hoan Kiem, ktoré leží priamo v centre Hanoja. Obývajú ho korytnačky, ktoré dosahujú obrovskú veľkosť. V roku 1984 tu bola vylovená mŕtvola vyše 350-ročnej korytnačky, ktorá merala cez dva metre a jej váha presahovala tonu. Legenda hovorí, že istý panovník raz od bohov prijal čarovný meč, ktorý však po splnení danej úlohy musel vrátiť bohom, a to prostredníctvom korytnačiek z jazera. Tiež sa hovorí, že korytnačka, ktorej bol meč vrátený, sa každých 10 rokov vynára nad hladinu a ten, kto ju uvidí, bude mať celoživotné šťastie... Hanoj je situovaný na severe krajiny, asi

6_ Na trhu si neviete vybrať. Je tu naozaj všetko.
7_ Strážca hinduistického chrámu.
8_ Na ulici v Saigone. Pauza pouličnej predavačky.
9_ Na severe Vietnamu. Lány ryžových polí zasadené do nádhernej krajiny. Vietnam je najväčším exportérom ryže na svete.


2


3


4


5


6


7


8

200 kilometrov od východného pobrežia, teda aj od národného parku Ha Long, s vyše 30 000 ostrovmi, ktorý bol nominovaný na jeden zo siedmich divov sveta.

Zátoka Ha Long

Asi štyri hodiny cesty autobusom od hlavného mesta leží najvyhľadávanejšie miesto vo Vietname. Kvôli tridsiatim tisícom ostrovčekov, roztrúsených v tejto zátoke, sem putujú davy turistov. Romantické západy slnka s pohľadom na nekonečný rad zelených ostrovov tyčiacich sa z mora, zanechávajú naozaj silný dojem. Magické obrazy tohto miesta zlákali nielen turistov, ale aj fotografov a filmárov. Scenériu stoviek ostrovčekov, kolmo rastúcich z mora, určite poznáte aj zo známeho Jamesa Bonda. Zátoka Ha Long je zárobkovou činnosťou miestnych obyvateľov. Existuje len jediný spôsob, ako si ju prezrieť. Objednať si kajutu na jednej z výletných lodí, ktoré sa každodenne plavia po zátoke a ukazujú turistom jej ostrovčeky a jaskyne. Zážitok z plavby s nocľahom na lodi však určite stojí za to.

Saigon

Saigon, alebo Ho Či Minovo mesto, je najväčším mestom vo Vietname. Leží blízko delty rieky Mekong. Pôvodne to bol malý prístav patriaci Kambodži, ale v 16. storočí sa tu usadili vietnamskí utečenci. Saigon sa stal veľmi rýchlo významným dopravným uzlom a priemyselným centrom krajiny. Tomu zodpovedá aj charakter mesta. Rušné a nie veľmi príťažlivé ulice oživujú pozostatky francúzskej koloniálnej éry (katedrála Notre Dame či hlavná stanica, ktorú navrhol sám Eifel), historické hotely, ale aj moderné obchodné centrá. Ak máte v láske dobré jedlo, Saigon je pre vás ako stvorený. Nájdete tu stovky uličiek a trhov s potravinami a domácimi reštauráciami a množstvo pochúťok každého druhu. Čerstvé ryby a morské plody (ale aj žaby, hady a iné plazy a potvory) zapĺňajú tržnice. Ak sa chcete naozaj hlbšie dotknúť ducha tohto miesta, môžete sa najesť na trhu z plechových tanierov a ochutnať nejakú z miestnych špecialít.

Kuriozitou Saigonu sú cesty plné motoriek, ktoré jazdia v desaťradových húfoch. Nečakajte prechody na zelenú. Ak chcete prejsť na druhú stranu cesty, cez prúdy motoriek sa musíte jednoducho „preštrikovať". V cestovateľských príručkách sa odporúča prechádzať cez cesty plynule v rovnakom tempe. My sme to prežili ☺.

Da Lat

Horské mestečko s nádychom francúzskych kúpeľov žije svojím pokojným rytmom relaxu. Lepšie situovaní Vietnamci si sem pravidelne chodievajú oddýchnuť do luxusných hotelov, zahrať si golf a nadýchať sa horského vzduchu. Zo Saigonu je to len polhodinka letu. Francúzske hotely, príjemné penzióniky, reštaurácie, kaviarničky a bagetérie tu celkom vytláčajú atmosféru Ázie a vyššia nadmorská výška tohto miesta evokuje skôr domácky pocit Európy, než exotiky. Da Lat – to je naozaj celkom iný Vietnam, ktorý si Francúzi urobili na svoj obraz. Každopádne je to miesto, ktoré sa oplatí vidieť, najmä ak si chcete vychutnať jeho zvláštny pokoj a pocit stále prítomnej honosnej histórie.

Mui Ne

Prímorské mestečko bez letiska zostalo stále neobjaveným skvostom krajiny. Štyri hodiny autom zo Saigonu (po slušných cestách) alebo rovnaké štyri hodiny po príšerných horských cestách z Da Latu, nedávajú turistom veľa pohodlných možností ako sa sem dostať. Najmä, ak iné známejšie vietnamské letoviská ako Na Trang, Da Nang, Phu Quoc či Phan Tiet, sú omnoho ľahšie dostupné. Napriek tomu je Mui Ne určite miestom sľubnej budúcnosti. Krásne a prázdne pieskové pláže, chutné jedlo, príjemné počasie, luxusné hotely za nízke ceny so službami a jedlom na vysokej úrovni.... Máte právo sa tu cítiť ako v raji. Mui Ne je domovom známej ustricovej omáčky. Keď kráčate po ulici, zakopávate o množstvá veľkých sít so sušenými potvorami. Domorodí rybári lovia ryby a morské plody na jednoduchých košoch s jedným veslom, do ktorých by ste sotva s odvahou nasadli. Ráno ich však na mori vidíte stovky. Výrobcov ustricovej omáčky a majiteľov hotelov a reštaurácií zásobujú za smiešne peniaze, ktoré im vystačia akurát na živobytie. Vietnamci sa však nesťažujú. Sú hrdí na svoj život, na svoju krajinu, na svoju históriu, na svoj socializmus, na svojho Budhu i na Panenku Máriu...

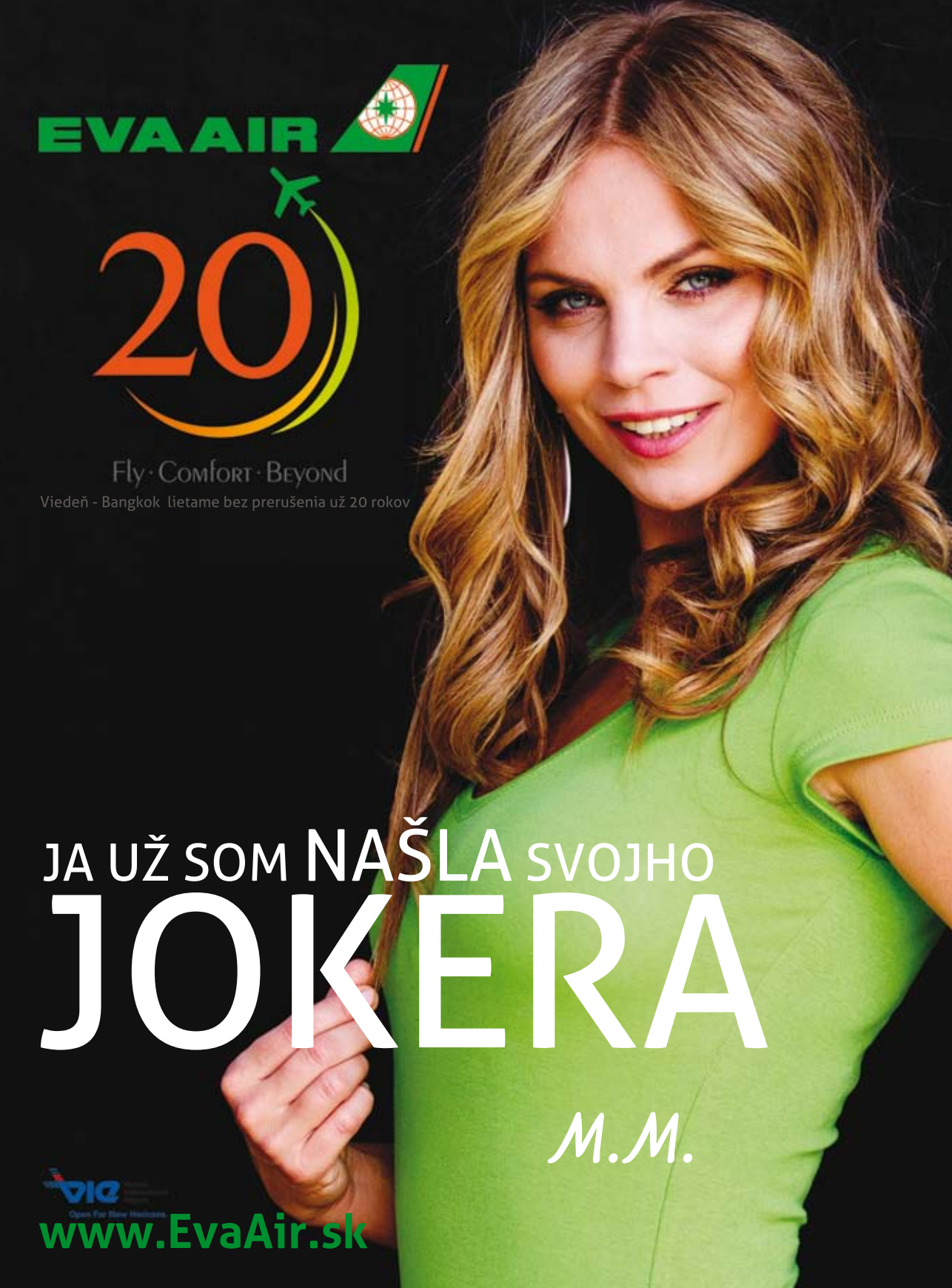




:: NÁŠ TIP::
Pohodlne a bezpečne do Vietnamu lieta Eva Air: **www.evaair.sk**.
Na presuny po krajine odporúčame využiť nizkonákladové letecké spoločnosti Air Asia alebo Vietnam Airlines. Obe sú lacné a spoľahlivé.
Letenky kúpite aj cez internet na
www.airasia.com
www.vietnamair.com

:: VIETNAM ::

Hlavné mesto _ Hanoj 6,5 mil. obyv.
Št. zriadenie _ socialistická republika
Rozloha _ 329 560 km²
Počet obyvateľov _ 84,4 mil.
Úradný jazyk _ vietnamčina
Mena _ VND (100 000 dongov = 3,45 EUR)
Náboženstvo _ budhisti (55 %), katolíci (10 %), ostatné (35 %)


EVA AIR
20
Fly · Comfort · Beyond
Viedeň - Bangkok lietame bez prerušenia už 20 rokov
JA UŽ SOM NAŠLA SVOJHO
JOKERA
M.M.
VIE
www.EvaAir.sk



Feng Shui

Rodina a Vianoce

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová

Téma rodiny a Vianoc spolu súvisí aj z pohľadu Feng Shui. Oblasť rodiny sa totiž spája aj so zdravím a radosťou zo života, ktorú rovnako symbolizujú Vianoce. Tiež si práve na Vianoce a na nový rok želáme zo všetkého najviac najmä pevné zdravie, šťastie a rodinnú pohodu.

Východ – zdravie, rodina a radosť

Východ slnka prináša so sebou začiatok dňa, zrodenie života, nové svetlo, novú energiu. Z pohľadu umiestnenia izieb, je východ ideálnym miestom pre obývačku alebo jedáleň, jednoducho pre tú časť bytu či domu, kde sa stretáva celá rodina. Vo východnom sektore by mala vládnuť harmónia a mal by byť spoločným priestorom naozaj pre všetkých. V obývačke zvoľte sedačku dostatočne veľkú a pohodlnú pre všetkých členov rodiny aj pre hostí. Do oblasti rodiny paria aj **spoločné fotografie vašej rodiny a predkov, rodinné klenoty, drevené sošky so symbolikou rodiny a spolupatričnosti, ale aj obrazy s motívmi prírody a jari, či zátišia s ovocím.**





www.amandari.sk

Drevo a Voda

Farby, materiály a tvary zodpovedajú na východe elementu Dreva, ktorý v systéme piatich prvkov podporuje Voda (drevo rastie z vody, čerpá z nej energiu). V praxi to znamená, že túto oblasť môžeme prirodzene **podporiť všetkými drevenými nábytkami a doplnkami, ale aj obrazmi s motívmi rastlín a stromov.** Rovnako môžeme oblasť rodiny a zdravia podporiť **vodným elementom.** Akváriá, fontány, či obrazy s prvkami vody (vodopád, tečúca rieka, more...) dodajú východu veľa pozitívnej energie. Využiť môžeme aj farby, ktoré patria k daným elementom. **Modrú, tyrkysovú či čiernu farbu vody, alebo zelenú farbu dreva.** Pri výbere nábytku či podláh volíme svetlejšiu farbu mladého dreva, tmavšia je zas vhodnejšia na juhovýchod. Do východu sú ako stvorené tiež **všetky rastliny.** Sú symbolickým odrazom toho, ako sa darí vašej rodine i zdraviu. Starajte sa preto o všetky kvety na s najväčšou pozornosťou a láskou. Aj veľké doplnky ako závesy či koberce môžu obsahovať motívy listov, stromov, konárov či kvetov. Originálne môžete element dreva dodať do priestoru aj **dizajnovými nálepkami. Východ zodpovedá ročnému obdobiu jari, nechajte preto túto časť priestoru naozaj rozkvitnúť!**

Ako podporiť zdravie?

Práve na východe by sme mali umiestňovať symboly, ktoré so zdravím súvisia, alebo nám v ceste za zdravím pomáhajú. Môže to byť **polička s čajmi, s koreniami či prírodnými liekmi, alebo knižnica s literatúrou pre zdravie,** môžu tu však byť umiestnené aj **vzácne kamene,** ktoré svojou energiou liečia, **soľné lampy, miska s ovocím,** ktorá symbolizuje zdravie, alebo **bambusy vo váze,** ktoré predstavujú pevnosť a silu. Dôležité je najmä, aby v tejto oblasti dobre prúdila energia – aby tu bol dostatok svetla a čerstvého vzduchu, aby energia nenarážala na prekážky ako sú veľké skrine, uzatvorené priestory, odľahlé kúty alebo obyčajný neporiadok. Áno, aj toto môže ovplyvňovať vaše zdravie. Je dobré ak váš východ voľne „dýcha", ak je v ňom dostatok zelene a zdravých plodov a kvetov, či už živých alebo prostredníctvom obrazov a dekorácií.



:: Prvky, ktoré sú v rozpore s elementom Dreva a môžu negatívne ovplyvňovať oblasť rodiny a zdravia sú Oheň a Kov. Ak máte na východe napríklad krb, treba jeho vplyv oslabiť elementom Zeme – keramickým obkladom či kameňmi poukladanými okolo krbu. Zároveň treba posilniť element dreva v tejto oblasti živými rastlinami.



Vianoce podľa Feng Shui

Stromček alebo aspoň pekne vyzdobená veľká vetva by určite nemali v našich domovoch chýbať. **Čím krajšia a bohatšia výzdoba, tým viac energie, ktorá k vám prúdi.** Vianočný stromček by mal pôsobiť mocne, zdravo a mal by stáť vzpriamene. Ak sa chcete správať ekologicky, kúpte si stromček v črepníku alebo moderný dizajnový stromček a doprajte mu dostatok miesta. **Najvhodnejšie farby vianočných ozdôb sú zlatá, zelená a červená.** Zlatá je totiž farbou bohatstva, zelená ja farbou rastu a červená farbou energie. Stromček aj ozdoby na ňom sú symbolom vašej hojnosti. Hojnosť by však mala byť cítiť v každom kúte vášho bytu. Misky v koláčmi, s ovocím alebo sušenými plodmi, dekorácie na dverách a pred vchodom – to všetko priťahuje do vášho priestoru pozitívnu energiu. A ešte jeden tajný tip: **zaveste na vianočný stromček aj lístočky s vašimi želaniami do ďalšieho roka, najlepšie na červenej šnúrke.** Už len tým, že svoje priania vyslovíte, dávate im šancu na splnenie. A navyše, Vianoce sú časom zázrakov a splnených želaní!

PRE POHODLIE
Polohovateľná pohovka s vankúšmi (543,53 €)
www.drevona.sk



DOMÁCA MEDITÁCIA
Návliečka na vankúš Óm a lotus (19,06 €)
www.zenshop.sk



Vybrali sme pre vás v štýle Feng Shui

Pre posilnenie oblasti rodiny, zdravia a radosti pracujte s drevom, so zelenou, čiernou či modrou farbou a so symbolikami zdravia a rodiny. Tu je niekoľko ideálnych kúskov na inšpiráciu...

HREJIVÉ SVETLO
Stolová lampa VIMINA (198 €)
www.amandari.sk



SADNITE SI
Jedálenská stolička – buk s hnedou látkou (70 €)
www.drevona.sk





NIE JE LIST AKO LIST
Miska z kokosového listu (15,13 €)
www.zenshop.sk

BEZPEČNE A ÚTULNE
Ratanová sedačka RIPPLE (1.348 €)
www.amandari.sk





VLASATÁ VÁZA
GARLIC keramická váza opletená kokosovým vláknom, výška 27 cm (122 €)
www.amandari.sk



*Akcia platí do 31. 12. 2011.
Zadajte do kolónky kupóny
kód: ZEN15

15% zľava | VIANOČNÁ AKCIA na všetok tovar* www.zenshop.sk

OBJAVTE ČARO

FENG SHUI

Značkový obchod s komplexným sortimentom produktov

禪 ZENSHOP.EU

www.zenshop.eu

– Tibetské náramky s Dzi –
Spojenie symbolov a kameňov

Dzi je tibetský výraz pre vzorované achátové korálky, ktoré sa v čínštine označujú ako nebeské. Sú čiernej alebo hnedej farby a obsahujú svetlé symbolické obrazce. Pre Tibeťanov má každý z týchto symbolov svoj špecifický význam. Dzi môžu chrániť pred negatívnymi energiami alebo nehodami, prilákať bohatstvo, prosperitu alebo zdravie, prinášať lásku či šťastie. Achát, z ktorého sú vyrobené, je známy ako kameň, ktorý vyžaruje pozitívnu energiu. Dzi sa kombinujú s ďalšími vzácnymi kameňmi tak, aby sa posilnili ich vlastnosti. Náramky s Dzi pôsobia navyše veľmi štýlovo. Elegantný náramok zo záhnedy s Dzi je vhodným darčekom aj pre mužov. (Od 36 €)



– Energizujúce kamene do vody –
Sila polodrahokamov v bežnom živote

Jedným zo znovuobjavených spôsobov využitia magickej sily kameňov, je získanie ich energie prostredníctvom vody. Na jej úpravu však nie je možné použiť hocijaké kamene. Slúžia na to špeciálne sety. Vložením polodrahokamov do kvalitnej vody sa získavajú ich energizujúce vlastnosti. Prostredníctvom pozitívne nabitej vody sa dajú ovplyvňovať rôzne oblasti života. V ponuke je mix kameňov vhodných na získanie harmónie, mix na podporu vitality a životnej sily, sety na chudnutie, peknú pleť, zlepšenie metabolizmu a hormonálnej rovnováhy, ale aj kombinácie polodrahokamov na podporu zmyselnosti a pozitívne naladenie sexuality. (Od 7,97 €)

VERNOSŤ *a nevera*

Vernosť. Aké prirodzené očakávanie v partnerskom vzťahu!
Všetci v stave zamilovanosti veríme, že nám partner bude navždy verný, túžime byť pre neho tým jediným človekom na celom svete, akým je aj on pre nás. Čo sa však stane, keď prvotné okúzlenie pominie? Je vernosť len jedným zo symptómov zamilovanosti a nevera prirodzeným ľudským správaním?

text _ Eva Hlístová



• Podľa štatistík, priznalo neveru v partnerstve 44 % mužov a 25 % žien. Až 90 % z týchto žien a mužov má pocit, že nevera je z ich strany ospravedlniteľná, pretože sa v partnerstve necítia šťastní. •

Nevery v partnerstve majú rôzne „chute“, odlišujú sa v príčinách aj v cieľoch. Nie všetky nevery sú pre pár konečnou stanicou, existuje veľa párov, ktoré dokážu neveru spracovať, natráviť a žiť spolu ďalej. Dôležité pre jej prekonanie je pochopenie, prečo k nevere prišlo, tiež odpustenie partnerovi, ktorý podviedol a jeho odpustenie sebe samému.

Prečo vzniká nevera?

Neverou komunikujú partneri väčšinou stav svojho vzťahu a to, ako sa v ňom cítia. Na jej vznik vplývajú tri základné faktory:

1 _ Nespokojnosť vo vzťahu
Jeden z partnerov sa môže cítiť zanedbávaný alebo prehliadaný, ak mu ten druhý z akýchkoľvek dôvodov nevenuje dostatok pozornosti.

2 _ Nerovnováha moci medzi partnermi
Závislosť jedného na druhom, na rozhodnutiach, či peniazoch partnera a strata možnosti spoločného rozhodovania súvisia s frustráciou a pocitmi menejcennosti.

3_ Nízka úroveň želaní a očakávaní
Pri nadmernej zaneprázdnenosti jedného z partnerov, či už starostlivosťou o deti a domácnosť alebo pracovnou kariérou, sa môže stať, že mu nezostane priestor na vlastné očakávania, čo neznamená, že nič nechce a nepotrebuje. Iba vyslovené želania však môžu byť naplnené.

• Ak vás pochytí myšlienka na neveru, pravdepodobne nie ste celkom šťastní v doterajšom partnerstve. Otázka je prečo? •

Sexuálna závislosť, strach, láska a sebaobetovanie

Nech už je štartujúci moment nevery akýkoľvek, proces je vždy rovnaký: partneri si dlhodobo „pestujú" **nevyjasnené témy,** o ktorých neboli schopní diskutovať. Hovoríme o **nevere vyhýbajúcej sa konfliktu.** Až nevera tieto tabuizované témy otvára vo forme výčitiek a nepochopenia toho, čo partner vo vzťahu potreboval a čo ten druhý zanedbával. Ďalším vyhýbavým typom nevery je **vyhýbanie sa intimite,** kde je cieľom neverného partnera **ochrániť svoju zraniteľnosť,** zraniť druhého, ale nebyť zranený sám. Neverný partner má často strach, že by mohol byť pri väčšom zblížení zranený, a tak volí radšej únik cez neveru. Pri nevere ako **sexuálnej závislosti** sa podvádzajúci nemusí viazať iba na jedného človeka mimo vzťah. Sexuálnou neverou si utlmuje **bolesť z emočnej prázdnoty** a snaží sa ju naplniť novými a novými vzťahmi.

• Žiadna nevera sa nedá zvládnuť tak, aby fungovali dobre oba partnerské vzťahy. Kým to nevyriešite, nebude pravdepodobne fungovať ani jeden. •

Nenaplnenie emocionálnych potrieb, ktoré sa bije s racionálnou stránkou robiť správne veci charakterizuje **neveru ako následok vlastnej rozpoltenosti.** Ocitajú sa v nej ľudia, ktorí sa snažia zachrániť nefungujúce partnerstvo z dôvodu výchovy spoločných detí, dobrého finančného zabezpečenia, či spoločenského postavenia a sú ochotní tomuto „projektu" **obetovať** jednu **časť svojho ja.** Práve zlyhanie tejto snahy sa prejaví neverou. Pri **odchodovej nevere** je cieľom neverného partnera **ukončenie vzťahu,** ale nenachádza dosť síl, aby to urobil otvorene a čestne.

Ako sa vyrovnať s neverou?

Dôležitým momentom pre pochopenie nevery vo vzťahu je uvedomenie si, že každý z partnerov vytvára vzťah a podmienky v ňom rovnakým dielom, a teda aj na partnerovej nevere má každý z nich polovičný podiel.

• Nevera je len zrkadlom nenaplnených túžob a predstáv a nefungujúceho partnerstva. •

Nevera sa dnes často pokladá za niečo veľmi bežné, dokonca ju niektoré páry považujú za osvieženie. Mnohí si pochvaľujú spoločný život po nevere a označujú ho za lepší. Mnohé páry žijú dlhodobo v milostných trojuholníkoch s akceptovaním partnerovej či dokonca vzájomnej nevery. Ale mnohé páry nedokázali neveru prekonať vôbec. Nevera je totiž pre každého veľmi zraňujúca a strata dôvery sa už nemusí nikdy obnoviť. **Pre dvoch milujúcich sa partnerov je samozrejmosťou vernosť** – ako slobodné rozhodnutie byť s niekým, koho sme si dobrovoľne vybrali, komu dôverujeme, s kým sa o všetkom rozprávame, s kým sa tešíme a spoločne zažívame nové veci a s kým riešime aj všetky problémy. Vernosť súvisí s pocitmi rovnocennosti a zodpovednosti za vzťah, s ochotou zaujímať sa a starať o potreby druhého, ale aj s odvahou prijať vlastnú nedokonalosť v partnerstve. **Byť verný je prirodzené.** •





Tantra a orgazmus

Na svojej tantrickej ceste som prešiel niekoľkými významnými zmenami vnímania seba a svojho tela. *Jednoznačne najrevolučnejšou však bolo prežívanie orgazmu a cesta k jeho dosiahnutiu. Základný princíp, tak ako ho učí tantra, je totiž prevrátený úplne naruby.*



Martin Vrabko
(Slovensko)
www.tantricka-masaz.sk

• Tajomstvom je uvoľnenie

Vzápadnej kultúre sme naučení dosiahnuť vyvrcholenie pomocou akcie a svalového napätia. Pohyby v oblasti panvy vedú k nakumulovaniu energie v genitálnej oblasti, ktorá sa po dlhšej, či kratšej chvíli vyplaví a pretaví sa do slastných pocitov orgazmu. **Tantrická cesta k vyvrcholeniu je cestou uvoľňovania a relaxácie od samotného počiatku milovania.** Vedome pracujeme s uvoľňovaním nielen svalov panvového dna, ale každého kúska tela. Pohyb samotný sa využíva len minimálne na generovanie energie, avšak špeciálna tantrická pozícia (Yab Yum) umožňuje milencom byť v maximálnom uvoľnení počas celej doby spojenia.

• Rozšírený orgazmus

Ak sa podarí partnerom zostať v uvoľnení, je veľmi pravdepodobné, že sa čoskoro dostaví jav, ktorý tantra nazýva ESO – **Extended Sexual Orgasm (rozšírený orgazmus).** Základný princíp rozšíreného orgazmu spočíva v spontánnom šírení orgazmu z panvovej oblasti do celého tela. Nejde teda o rýchle vybite energie formou ejakulácie, ale o jej hromadenie a smerovanie do všetkých úrovní nášho fyzického tela, aj do nášho vedomia. Predpokladom je však maximálne uvoľnenie. Ak stúpajúca orgazmická sila narazí na prekážku, na svalové či mentálne napätie v nejakej časti tela, začne sa kumulovať, výsledkom čoho je rýchle vyvrcholenie – klasický orgazmus, ako ho poznáme v bežnom ponímaní.

Ak však dosiahneme dostatočné uvoľnenie a relaxáciu, energia ktorú produkuje sexuálne vzrušenie má potenciál šíriť sa do celého tela, a aj oveľa ďalej, do **tela energetického, ktoré však nie je ničím limitované.** Základným predpokladom je však veľmi vedome pracovať s tzv. sexuálnymi polaritami.

• Ako sa milovať v polohe Yab – Yum •



Muž sedí so vzpriamenou chrbticou a s prekríženými nohami. Odporúča sa sedieť na vankúši, na deke alebo niečom vyššom, aby bola podsadená panva a mohla sa voľne hýbať. Žena sedí obkročmo na partnerovi a prekríži nohy za jeho chrbtom. Oči partnerov by mali byť v rovnakej výške. Pre väčší komfort si môže partner podložiť kolená vankúšmi alebo dekou, pretože bez tréningu je táto poloha náročná na výdrž. ***Pozícia Yab Yum poskytuje žene maximálnu voľnosť pohybu a úplnú kontrolu nad prebiehajúcim procesom.*** *K polohe Yab Yom a* ***k tantrickému milovaniu však neodmysliteľne patria aj dýchacie techniky,*** *ktoré tvoria základ práce s energiou v tantrickom spojení.*

• Sexuálne polarity u muža

Ako všetko v našom svete, ktorý stojí na princípe duality, aj naše telo má dva póly sexuality. U muža je **kladný pól v hornej oblasti lingamu** (pohlavný orgán muža), pričom jeho stimulácia vedie k vzrušeniu a neskôr k vyvrcholeniu. Menej známy je však **záporný pól, ktorý sa nachádza v oblasti perinea** (hrádze). Jeho stimulácia síce naďalej stupňuje vzrušenie, avšak dramaticky odvádza potrebu ejakulácie bez toho, aby prišlo k strate erekcie alebo vzrušenia. Je to vlastne opačná strana koreňa penisu, ktorý pokračuje vo vnútri tela.

Ak sa podarí dostať muža do fázy pred vyvrcholením stimuláciou perinea, je možné udržať ho vo veľmi intenzívnom stave práve začínajúceho orgazmu, ktorý je však plne pod kontrolou. Stimuláciou oboch pólov je možné zotrvať v orgazmickom stave až niekoľko minút, i dlhšie. Aj keď nie je až taký intenzívny ako moment klasického vrcholu, jeho dĺžka a kvalita prináša dramaticky iné prežívanie sexu a vlastného potešenia.

• Prežívanie sexu u ženy

Podobný proces prebieha aj u ženy, kde je možné kladný pól nabudiť stimuláciou klitorisu a poprsia a **záporný vo vnútri Yóni** (oblasť bodu G). Ako to však vyzerá v praxi? Celý priebeh treba zo strany ženy doslova „trénovať" – naučiť sa vnímať svoje telo a vedieť, kedy treba prepnúť stimuláciu pólov. To sa celkom jednoducho trénuje pri sebauspokojovaní, aj keď v tej chvíli musí žena vyvíjať úsilie, takže sa nemôže natoľko uvoľniť. Na začiatok je ideálne skúšať to s partnerom. Dohodnúť si signály, ktorými dáte najavo prepnutie stimulácie z jednej polarity na druhú, poprípade pauzu v stimulácii a jej pokračovanie. Po niekoľkých pokusoch sa určite na seba naladíte a výsledok nedá na seba dlho čakať. Takto môžete vnímať orgazmický proces v maximálnom uvoľnení a všetko otvorene prijímať.

• Pozícia Yab Yum

Ak sa vám táto hra zapáči a budete ju už zvládať aj vo vzájomnom v procese dávajúci – prijímajúci, môžete skúsiť tento princíp aj v sexuálnom spojení pozície Yab Yum. Tá vyžaduje značnú mieru ohybnosti a fyzickej prípravy, hlavne u muža. Je totiž bežné, že sa pobyt na vlne blaženosti často predĺži na desiatky minút, či niekoľko hodín. **Potom môže prísť doslova k splynutiu dvoch tiel a duší.** Dostavia sa jemné dlhotrvajúce vibrácie a nikdy nepoznané pocity. **Expanzia energetického tela však môže byť nekonečná a prijímaním takéhoto potešenia sa napĺňa potešením celý vesmír.** •

Dlhý život bez chorôb

NEVERÍTE? PRÁVE TO JE CIEĽOM TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY. OCHORENIE CHÁPE AKO PROCES, KTORÉHO KORENE JE MOŽNÉ VYSTOPOVAŤ DLHO PREDTÝM, NEŽ SKUTOČNE VYPUKNE. LIEČENIE V JEHO ZÁVAŽNEJ FÁZE JE ZBYTOČNE NÁROČNÉ. PODĽA STARÝCH ČÍNSKYCH LEKÁROV JE TO AKO KOPAŤ STUDŇU, KEĎ STE UŽ SMÄDNÍ, ALEBO KUŤ MEČE, KEĎ VÁS NAPADOL NEPRIATEĽ.

Rieku je možné zastaviť dlaňou v mieste kde pramení, na strednom toku stačí násyp, ale na dolnom širokom toku už musíte postaviť obrovskú priehradu. Preto sa terapeuti tradičnej čínskej medicíny snažia pôsobiť na každú nerovnováhu v tele, aj na to, čo ešte neprepuklo, čo zatiaľ nie je v západnej medicíne diagnostikovateľné a hmatateľné. Ich úlohou je udržať vás zdravých. V starovekej Číne by napokon ani nedostali zaplatené, ak by ich klient ochorel. Svoju mzdu si zaslúžili len, ak sa im darilo uchovať mu zdravie.

Tradičná čínska medicína je viac než päťtisíc rokov starý systém liečenia. Táto dlhá tradícia je v Číne podmienená nielen odovzdávaním vedomostí z otca na syna, ale i pravidelným vydávaním kníh ediktom cisára. Zachovanie a odovzdanie skúseností najlepších lekárov ríše budúcim generáciám bolo aj v jeho záujme. Najstaršie písomné zmienky pochádzajú z obdobia dvesto rokov pred naším letopočtom. V hrobkách v starom Mongolsku boli nájdené kamenné akupunktúrne ihly staré štyritisícpäťsto rokov! Celý systém tradičnej čínskej medicíny je hlboko zakorenený v taoistickej filozofii rovnováhy dvoch protikladných princípov Jin a Jang.

Filozofia TAO je cesta života – existencia v súlade s prírodou a dosiahnutie vnútornej rovnováhy, o čo by mal usilovať každý človek. Jin a Jang sú dve protichodné sily, ktoré vládnu vesmíru, a teda aj ľuďom ako každej súčasti prírody. Sú v protiklade, ale spolu tvoria harmonický celok. Každá z týchto síl je prítomná vo všetkom a nemôžu existovať jedna bez druhej. Aktivitu – **Jang** strieda moment pokoja – **Jin**. V oblasti prírodných vied a lekárstva bolo do teórie TAO zapracovaných množstvo poznatkov odpozorovaných z prírody. Dodnes tvoria veľmi pozoruhodnú databázu informácií o fungovaní ľudského tela v súvislosti s počasím, záťažou a vekom. Človeka vníma TAO ako celok v spojitosti s prostredím, v ktorom žije.

Pokiaľ sú vaše sily Jin a Jang v rovnováhe, cítite sa dobre, ste spokojní a žijete v zhode sami so sebou. Keď však jedna zo síl prevládne, rovnováha sa poruší a dochádza k vzniku ochorenia. Jedným z hlavných cieľov terapeuta tradičnej čínskej medicíny je teda zachovanie alebo obnovenie rovnováhy medzi silami Jin a Jang. Ide o vysoko preventívny systém práce, pri ktorom využíva čínsku diagnostiku a následne terapie, ako akupunktúru, čínske masáže tuina, cvičenia tai-čchi, čchi-kung či fytoterapiu spojenú s dietetikou.

Čínska diagnostika dokáže rozpoznať choroby alebo skôr narušenie rovnováhy skôr, než sa vôbec objavia vážne príznaky.
Nahmataním pulzu na zápästí na šiestich rôznych miestach v dvoch rovinách možno presne stanoviť diagnózu dvanástich orgánov a celkovú konštitúciu človeka. Ďalším významným diagnostickým prostriedkom je presné posúdenie jazyka – farby, tvaru, vlhkosti a pohyblivosti, takisto farby a druhu povlaku. Aby bol celkový obraz úplný, kladú sa pacientovi otázky a diagnostikuje sa tvár i celé telo. Toto je praktický postup, ktorý predchádza zostaveniu terapeutického plánu pre prevenciu alebo odstránenie ochorení.

Aj keď čínska diagnostika a následné zostavenie plánu na zachovanie alebo obnovenie zdravia vyžadujú individuálny prístup zručného a skúseného terapeuta, vo všeobecnosti je možné odporúčať úpravu stravy podľa piatich elementov, cvičenie na harmonizáciu energie, pokojnú myseľ, život v súlade s aktuálnym ročným obdobím a nakoniec aj úpravu prostredia podľa Feng Shui.

Strava podľa piatich elementov

V systéme tradičnej čínskej medicíny poznáme princíp piatich elementov: DREVO, OHEŇ, ZEM, KOV a VODA, ktoré zastupujú všetky dôležité prvky. Čínska dietetika k nim priraďuje potraviny, podľa ich energie. Snahou je, aby bol systém stravovania vyvážený a aby každé jedlo obsahovalo všetkých päť prvkov. Pôsobenie elementov v strave sa v čínskej dietetike prispôsobuje aj zdravotnému stavu, ročnému obdobiu a výkonnosti, v súlade s energiou potravín, ktorá môže byť studená, horúca, teplá, chladná alebo neutrálna.

Cvičenie na harmonizáciu energie

Liečebné účinky pohybu nezostali starými čínskymi lekármi nepovšimnuté. V priebehu času sa vytvorilo niekoľko cvičebných systémov, z ktorých najznámejšie sú tai-čchi a čchi-kung. Počet smerov a odnoží sa odhaduje na tritisíc. Cieľom všetkých je vyrovnanie energií v meridiánových dráhach, uvoľnenie energie čchi, jej harmonizácia a neskôr aj ovládanie a smerovanie. Pre účinné cvičenie je dôležitá pokojná myseľ a sústredenie len na pohyb. Odporúča sa cvičiť presne a dôkladne, ale nenamáhať sa. Telu musí byť umožnený prirodzený pohyb, ktorý je dobre uvedomovať si v každej chvíli. Dôležitá je aj harmónia a súlad medzi pohybom a rýchlosťou, ktorou je vykonávaný. Výsledky sa dostavia po troch mesiacoch pravidelného cvičenia. Ideálne je cvičiť každé ráno aspoň desať minút a začať prirodzene so skúseným učiteľom.

Pokojná myseľ

Ak chcete dlhý život bez chorôb, tradičná čínska medicína odporúča nikdy sa neponáhľať. Všetko robiť zľahka, v pokoji. Dopriať si toľko času, koľko potrebujete. Vyhnúť sa extrémnym emóciám. Okrádajú telo o energiu a poškodzujú funkčnosť vnútorných orgánov. Zostať v stave, kedy sa vás žiaden problém nedotkne, alebo sa s ním aspoň rýchlo vyrovnať. Pre začiatok stačí dokázať vypnúť a relaxovať. Ďalším krokom môže byť meditácia.

Ročné obdobie

Podľa tradičnej čínskej medicíny môže mať aj ročné obdobie podiel na vzniku ochorenia. Odporúča chovať sa adekvátne tomu obdobiu, ktoré aktuálne vládne. Prispôsobiť mu intenzitu a charakter svojich činností ako aj stravu, pitný režim a obliekanie.

Feng Shui

Nezanedbateľný vplyv na zdravotný stav má aj prostredie. V ideálne vyladenom priestore môže voľne prúdiť energia Čchi. Nevyhnutné je vytvoriť harmonické a čisté prostredie bez hromadenia nepotrebných vecí, pravidelne vetrať, pustiť čerstvý vzduch a prirodzené denné svetlo do každého kúta. A samozrejme, dodržiavať aspoň základné pravidlá umiestňovania nábytku nábytku podľa Feng Shui, v ideálnom prípade si nechať vyladiť byt odborníkom. •

Babie leto, SLEZINA a ŽALÚDOK

Slezina a žalúdok sú orgánmi, ktorých energia je spojená s babím letom.
Je to krásne obdobie roka, ktoré si všetci radi vychutnáme.

text _ Anka Kanovská



Vzduch stále vonia letom, ale príroda sa už pomaly pripravuje na jeseň. Rovnako aj náš organizmus. Aby sme mu uľahčili prechod do studenšieho obdobia roka, mali by sme podporiť funkciu sleziny a žalúdka. Čínska medicína ich považuje za najdôležitejšie orgány tela. Tvrdí, že keď sú zdravé, aj ostatným orgánom sa darí a človek je plný života a energie.



ČO IM PROSPIEVA?

Najmä jednoduchá a teplá strava varená podľa hesla **„všetko s mierou".** Netreba to preháňať so žiadnou z piatich základných chutí (sladká, pikantná, horká, slaná a kyslá). Jedenie berme ako malú slávnosť – vždy si naň vyhraďme potrebný čas a priestor, aby sme si to užili. **Každé jedlo dobre požujme, aspoň 40-krát jedno sústo.** Po jedle si trochu oddýchnime, pretože krv ide rovno do žalúdka a ťažko by sa nám premýšľalo.

Chuťou sleziny a žalúdka je **sladká, v prirodzenej forme.** Zastupujú ju **obilniny ako ryža, pšeno, jačmeň, ale aj gaštany, dyne a tekvice, mrkva, zázvor, všetky strukoviny, broskyne či marhule.** Naopak príliš sladká chuť vo forme sušienok, čokolád, cukríkov a iných sladkostí tieto dva orgány oslabuje a vyčerpáva ich silu. Sladkosti nám síce doplnia chýbajúcu energiu, ale len na krátky čas. Rafinovaný cukor je

CHOROBNÉ PREJAVY DISHARMÓNIE SLEZINY A ŽALÚDKA

Kondíciu sleziny a žalúdka vidíme na našich perách a ústach. Keď sú pery pekné červené, plné a zdravé svedčí to o dobrom zdravotnom stave sleziny a žalúdka. Naopak, ak sú pery bledé (nedostatočná výživa krvi), sú na nich vyrážky (zvýšený oheň žalúdka), herpes alebo sú suché a kútiky úst popraskané (slabosť sleziny oslabuje imunitu) zna-



Vývar z puškvorca obyčajného

Ideálny je na prečistenie žalúdka. Koreň puškvorca je bežne dostať v lekárňach vo forme sypanej čajoviny. Treba ho však najemno zomlieť, 8 minút povariť, ďalších 5 minút lúhovať a potom precediť a popíjať v ranných hodinách. Užíva sa ½ čajovej lyžičky na 4 dcl vody. Táto liečebná kúra trvá 21 dní a výborne harmonizuje funkciu žalúdka aj sleziny.

zložitý na trávenie, telo ho nedokáže všetok spracovať, tak ho uloží do zásoby a my priberáme. **Nadmerná konzumácie bieleho cukru podporuje navyše tvorbu hlienov v tele, rozširovanie rôznych kvasiniek a plesní** (napr. kandida).

Slezina má rada **sucho a teplo,** preto uprednostňujeme varenú stravu počas celého dňa. Číňania raňajkujú veľmi chutnú ryžovú polievku alebo zeleninovo-mäsové vývary, ktoré si vyberú podľa svojho zdravotného stavu a konštitúcie. U nás to nie je celkom bežné, aj keď polievka na raňajky padne naozaj veľmi dobre. **Ak chcete posilniť svoj žalúdok a slezinu, začnite trebárs varenými raňajkami z obilnín.** Obilie má prirodzene sladkú chuť, ktorá prospieva slezine aj žalúdku. Pšenová kaša s ovocím, ryžový vývar s pórom alebo pohánková kaša s tahini (sezamovou pastou) a konopnými semienkami nám dodajú energiu na celé dopoludnie. Jesť raňajky je podľa čínskej medicíny veľmi dôležité. Žalúdok má svoje aktívne orgánové hodiny práve ráno od 7. do 9. hodiny. Aktivita sleziny nasleduje potom od 9. do 11. hodiny. Energia, ktorú doobeda nazbierame vďaka týmto dvom orgánom, nám potom vydrží po celý deň. Toto je zároveň obdobie dňa, v ktorom je najvhodnejšie vykonávať očistu týchto dvoch orgánov. **Detoxikácia sleziny a žalúdka** je namieste vtedy, keď sú oslabené a nefungujú tak, ako by mali.

Farbou sleziny a žalúdka orgánov je žltá až oranžová, preto im prirodzene prospievajú potraviny týchto farieb ako **mrkva, oranžová šošovica, dyňa hokaido, bambusové výhonky.** Pozor však na exotické ovocie. Aj keď je oranžovej či žltej farby, príliš zachladzuje náš organizmus a mali sme ho jesť len mierou a v lete. Ak jeme exotické ovocie v zime, zachladzujeme svoj organizmus v chladnom ročnom období, čo je cesta k oslabeniu imunity – k nádche, chrípke a iným typicky zimným ochoreniam. **Žltá** je aj farbou materinskej lásky a je vhodná pre ľudí, ktorým občas chýba objatie v matkinom lone či láskyplné pohladenie. V takom prípade môžu nosiť napr. žltý šál alebo si namaľovať spálňu nažlto.

Človek, ktorý má slezinu a žalúdok v rovnováhe je takpovediac „pri zemi". Je to realista, vždy ochotný pomôcť a poradiť. Je šikovný, zručný a praktický. Radšej sa bude zaoberať technickými a faktickými záležitosťami, ako stavať vzdušné zámky a snívať o nemožnom. Ak tieto orgány pracujú viac, ako treba, môže byť človek príliš tvrdohlavý, neústupčivý a netolerantný. Naopak, ak sú funkcie sleziny a žalúdka oslabené, človek lieta v oblakoch a sníva ďaleko od zeme a od reality. Treba ho stiahnuť dolu za nohu, prečistiť oba orgány a dopĺňať ich energiu pomocou kvalitnejšej stravy a byliniek. **Na posilnenie sleziny je ideálny bylinný čaj z hluchavky bielej, sladovky hladkoplodej, šalvie lekárskej a ľubovníka bodkovaného.**

mená to, že tieto orgány sú oslabené. Ústa slúžia na to, aby rozoznávali pätoro chutí – kyslú, horkú, sladkú, pikantnú a slanú. Ak túto funkciu nevykonávajú správne, je chyba v slezine a v žalúdku – objaví sa nechutenstvo, nutkanie na zvracanie, boľavé ďasná, pálenie záhy, pobolieva nás brucho a na okrajoch jazyka si môžeme všimnúť otlačené zuby. Keď sa často prejedáme, objavia sa poruchy trávenia, pocit plnosti v žalúdku, psychická a fyzická únava, lenivosť, nechuť rozprávať, tlak na hrudi, nadmerná chuť do jedla alebo výrazná chuť na sladkosti. Nepravidelná strava môže spôsobiť žalúdočné alebo dvanástnikové vredy, zápaly, pocity chladu po celom tele a bolesti v brušnej dutine. Ak je oslabená funkcia sleziny vyživovať krv, máme závrate, mihotanie pred očami, bledú tvár, nedostatok energie, nadmerné alebo nedostatočné menštruačné krvácanie a sme uzimení. Ak sme jedli priveľa ochladzujúcich potravín, prejaví sa to v zahlienení organizmu, ktoré sa navonok ventiluje ako kašeľ, hnačka, ekzém v okolí úst

ČO ICH OSLABUJE?

Slezinu a žalúdok oslabuje **nepravidelná strava, nekvalitná strava a nedostatok alebo nadmiera jedla.** Jedlo by sme si mali rozdeliť na niekoľko dávok počas dňa. Teplé obilné raňajky, na obed aspoň kvalitnú polievku a na večeru nevynechať varenú zeleninu. Obmedzujme **konzervy, polotovary, dehydrované výrobky (napr. instantné polievky), priveľa korenín, sýte, mastné, vysmážané jedlá, tvrdý alkohol.** Toto všetko môže v tele zvýšiť tráviaci oheň a zrazu sú tu bolesti brucha, nadváha, psychická a fyzická únava, nechuť rozprávať, neustály pocit hladu, boľavé ďasná, zápach z úst, pocit ťažkého tela, lenivosť, či závraty, vo vážnejších prípadoch rôzna zápaly. Strava má byť jednoduchá, no pestrá a čo je najdôležitejšie, mali by sme si na jedlo vyhradiť čas a najesť sa v pokoji.

Slezina a žalúdok tiež neobľubujú chladné potraviny. Žalúdok je ako kotlík, v ktorom sa všetko varí a mieša. Keď doň prilejete studenú vodu, varenie sa zastaví. Takto je to aj s trávením. Ak si po dobrom obede dáte studený nápoj alebo zmrzlinu, proces sa zastaví a musí počkať až sa plameň znovu rozhorí. **V čínskej medicíne sa do studených potravín radia**

Surovú (studenú) stravu treba doplňať zohrievajúcimi potravinami ako sú zázvor, čili, cesnak, škorica, klinčeky...









aj zelené listové šaláty, zelený alebo mätový čaj, citrusové plody a všetko surové ovocie aj zelenina. Keď ich jete s mierou a vyvážite ich teplou stravou, nič sa nestane. Ak ste však zástancami surovej stravy, buďte na pozore. Surová strava vytvára vo všeobecnosti v tele chlad. Opatrne treba pristupovať aj k mlieku a mliečnym výrobkom, ktoré sú chladnej povahy. Vytvárajú v tele vlhkosť a zahlieňujú organizmus, preto sú nevhodné pri akýchkoľvek alergických prejavoch. **Ani pri nadváhe nejedzte jogurty a iné mliečne dobroty, chudnutie by vám išlo veľmi ťažko.** Chladné potraviny vytvárajú v tele vlhkosť, a tá sa prejaví tvorbou hlienov, opuchov, ale aj celulitídou, nadváhou alebo nechuťou do jedla, hlienovitým kašľom, únavou, zlým trávením či ťažkopádnym myslením. Odstrániť z tela nahromadenú vlhkosť, to je dlhodobý proces, ktorý môžeme podporiť konzumáciou **čerstvej mrkvovej šťavy so zázvorom, chrenom, horčicou, stonkovým zelerom alebo bielou reďkovkou.**

Vlhkosť môže vniknúť do tela aj z vonkajšieho prostredia. Pozor treba dávať aj na chladné počasie a patrične sa obliecť. •

a na brade, nadváha či pocit ťažkého tela. Ďalšími príznakmi oslabenej sleziny a žalúdka sú: nafúknuté brucho, opuchy, slabé svalstvo, hemoroidy, pokles maternice, krvácanie z nosa, hormonálne poruchy a celkovo slabá imunita.

Emóciou týchto dvoch orgánov je zádumčivosť, ustarostenosť, premietanie si udalostí a ich dlhodobé spracovávanie. Sú to vlastnosti prirodzené každému človeku, ak sú pod kontrolou. V chorobnom stave sa zmenia na prehnanú starostlivosť – o deti, rodinu, svoje zdravie, či prácu. Neustále rozoberanie uplynulých situácií alebo toho, čo má prísť prináša pocit stresu. Takéto myšlienky zastavujú tok energie v tele a môžu spôsobiť rovnako vážne chorobné príznaky ako nekvalitná a nepravidelná strava. V tomto prípade pomôžu aj meditácie alebo cvičenia akéhokoľvek druhu, ktoré odpútajú našu myseľ od každodenných starostí. Okrem športu to môže byť aj nejaká záľuba, ktorá človeka baví a odreaguje – ideálna je práca na záhradke, ktorá výborne uzemňuje.

botanicus
SVET RASTLÍN

Urobte si dobre...
v záhrade plnej zmyselných vôní

HORTUS

The World of botanicus
is The World of Plants

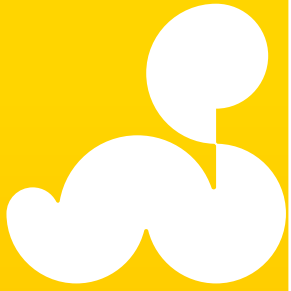
& APOTHICUS



- relax a pokoj pre vaše telo i dušu
- certifikovaná prírodná kozmetika
- kompletná starostlivosť o vašu pokožku
- výživné krémy a pleťové masky pre všetky typy pleti
- kúpeľové soli, peny, oleje
- bio kvalita s liečebným účinkom
- **bio a bezlepkové potraviny**

Predajňa v Bratislave
podchod na Hodžovom nám.
po – pia: 7.00 – 19.00 h
sobota: 9.00 – 13.00 h

www.botanicus.eu.sk



Dobíjači energie
Slezina a žalúdok

SLEZINA A ŽALÚDOK PATRIA MEDZI NAŠE NAJDÔLEŽITEJŠIE ORGÁNY. ZÍSKAVAJÚ PRE NÁS VEĽMI POTREBNÚ ENERGIU ZO VŠETKÉHO, ČO DO TELA PRIJÍMAME. ČÍŇANIA TVRDIA, ŽE JE TO NÁŠ POSTNATÁLNY KOREŇ, KTORÝ NÁS DRŽÍ NA ZEMI. ZEM SAMOTNÁ JE PODĽA ČÍNSKEHO PENTAGRAMU AJ PRVKOM TÝCHTO DVOCH ORGÁNOV. ZEM POSKYTUJE VÝŽIVU VŠETKÝM ŽIVÝM TVOROM. KEĎ DO NEJ VLOŽÍME SEMIENKA, VYRASTÚ A ICH PLODY SÚ ĎALŠOU POTRAVOU. TO ISTÉ SA DEJE V NAŠOM TELE. ENERGIA, KTORÚ VYROBIA TIETO DVA ORGÁNY, VYŽIVUJE OSTATNÉ ČASTI TELA.

Slezina

Pre slezinu sú nevyhnutné kvalitné a zdravé potraviny, aby z nich dokázala vyprodukovať výživu plnú vitamínov, minerálov, stopových prvkov, atď. Tie sú potrebné nielen pre hlavné orgány tela, ale aj pre tie najmenšie časti, tkanivá, svaly, cievy, žily a väzivá. Slezina zabezpečuje tvorbu energie z prijatej potravy a tekutín a krvotvorbu. A krv, okrem iného, vyživuje aj pokožku. **Číňanky si dávajú na krvotvorbu pozor, pretože ideálne zloženie krvi spomaľuje proces tvorby vrások.** Slezina obľubuje potraviny, ktoré podporujú krvotvorbu akými sú napr. **červená repa (cvikla), čierny sezam, petržlenová vňať, špenát, pažítka, čerešne, ďatle, moruše atď.** Keď je proces tvorby krvi v tele oslabený, máme závraty, suchú pokožku, bledú tvár, anémiu a sme unavení. **Slezina tiež vplýva na pevnosť cievnych a žilných stien.** Pri nadmernej alebo samovoľnej tvorbe modrín alebo podliatin je príčinou práve oslabená slezina. V takom prípade je vhodné do stravy zaradiť **pohánku.**

Slezina má v čínskej medicíne ešte jednu špecifickú úlohu. Udržiava všetky orgány na svojom mieste. Jej energia sa šíri do celého tela a orgány majú stabilnú polohu. **Keď je však oslabená, orgány klesajú – u žien je to často maternica, pokles konečníka sa prejaví hemoroidmi a zriedkavosťou nie je ani pokles žalúdka.** Opäť treba dávať pozor na kvalitnú a pravidelnú stravu, posilňovať slezinu pomocou bylinných odvarov napr. **zo sladovky hladkoplodej, kukuričných vlasov, repíku a ľubovníka.** Na prečistenie sa odporúčajú aj **tinktúry z lastovičníka alebo horca.**

Slezina a žalúdok sú párové orgány, patrí k nim ešte pankreas a dvanástnik. Kondíciu týchto orgánov zrkadlia **naše svaly, pery a celá ústna dutina a očné viečka.** Keď má slezina a žalúdok dostatok ener-



gie, svaly sú pevné a zvládneme šport či dlhú chôdzu. Pery majú mať peknú červenú farbu a majú byť prirodzene zvlhčené. Očné by mali byť viečka pevné, bez opuchu a pohyblivé.

Tekutinou sleziny a žalúdka sú sliny. Nachádzajú sa v ústnej dutine a tvoria začiatok tráviaceho procesu. Ako prvé spracúvajú potravu, ktorá sa potom pomocou peristaltickej vlny dostáva ďalej do žalúdka, kde pokračuje trávenie. Sliny nám tiež dokážu prezradiť stav našej sleziny. Ak sa ich tvorí priveľa a nedokážu sa udržať v ústach, slezina je určite oslabená. Rovnako nás však na disharmóniu fungovania sleziny upozorňuje aj málo slín a sucho v ústach.

Klasická západná medicína priraďuje slezine aj funkciu **správnej obrany-schopnosti organizmu.** Súvisí s ňou aj **lymfatický systém** tela. Lymfa v našom tele zbiera rôzne metabolity, toxíny, vírusy a iné častice, ktoré sa svojou veľkosťou nezmestia do krvného obehu. Lymfa ich dovedie do uzlín, kde sa prečistí a potom sa vlieva do krvi. Je to taký prirodzený detoxikačný proces nášho organizmu. Keď je lymfatický systém plný toxínov a iných škodlivých látok, nestíha prečisťovať naše telo, uzliny sa zväčšia, môžu aj mierne zatvrdnúť a prichádza ochorenie. V takom prípade pomôžu spomínané **bylinné čaje** na podporu funkcie sleziny alebo **ručná lymfatická masáž.**

Žalúdok

Prijíma, skladuje a rozkladá potravu. Tým pomáha slezine pri tvorbe energie a krvi. **Nerovnováha funkcií žalúdka spôsobuje nechutenstvo alebo naopak nadmernú chuť do jedla, časté grganie, nafúknuté brucho po jedle, zápach z úst, nutkanie na vracanie, stagnáciu potravy a pocit plnosti.** Proces trávenia v tele by mal byť harmonický. Keď dobre funguje žalúdok, slezina má dostatok energie, aby zabezpečila fungovanie ostatných orgánov. Výborným prostriedkom na posilnenie žalúdka je tinktúra z horca, ktorému sa hovorí aj slovenský žen-šen. Už naše staré matere si tento koreň nakladali do alkoholu a používali ho na všetky druhy tráviacich problémov. Tinktúra má mierne zvieravý účinok a okrem toho že pomáha tráveniu, podporuje tiež vylučovanie žlče.

Čaj na prečistenie a zlepšenie kvality krvi:

V lekárni si kúpime sypané bylinky a zmiešame ich v pomere 2 diely angeliky lekárskej, kvetu bazy čiernej, listov lesných jahôd a 1 diel rebríčka obyčajného. 10 g takto pripravenej zmesi zalejeme 1 litrom horúcej vody, necháme 10 minút lúhovať a popíjame počas dňa. **Je to veľmi chutný a zároveň výživný čaj pre náš cievny systém.**

Jeho malé oranžové bobuľky často vídame na kríkoch popri cestách. Má všestranné liečivé účinky. Obsahuje viac vitamínu C ako citrón, veľké množstvo beta karoténu a antioxidantov. Jeho plody liečia zápaly a rôzne vredy v ústnej dutine, hrtan, pažerák, žalúdočné a dvanástnikové vredy, prekyslenie žalúdka a dokonca pozitívne ovplyvňujú rakovinu všetkých spomenutých orgánov tráviacej sústavy. Dnes

– Rakytník rešetliakovitý – znovuobjavené liečivo



dostať rakytník v bio obchodoch v akejkoľvek forme – ako prírodnú šťavu, šťavu s fruktózou, sterilizované plody, sušené plody či marmeládu. Rastlina je liečivá celá – aj jej listy, kôra a koreň. Za studena lisovaný olej z plodov sa pridáva do krémov, ktoré sú výborné na nehojace sa rany či preležaniny. Používa sa aj vnútorne na rozpúšťanie hlienov. Má oranžovú farbu, ktorá prirodzene podporuje činnosť sleziny.

Obilniny na posilnenie funkcií sleziny a žalúdka



Jačmeň

Dopĺňa energiu pre celý organizmus, zároveň vysušuje nadmernú vlhkosť v tele a podporuje močenie. Je vhodný najmä pri nadváhe, problémoch s močením, opuchoch, hnačke.



Pohánka

Vysušuje nadmernú vlhkosť a odstraňuje z tela horúčavu a oheň. Posilňuje steny ciev, žíl a tepien. Je vhodná pri stagnácii potravy v žalúdku, pocite rozpínania v oblasti brušnej dutiny a chronickej hnačke.



Kukurica

Pri nadváhe, pretože znižuje apetít a podporuje vylučovanie zadržiavanej vody v tele.



Ovos

Harmonizuje slezinu a žalúdok a prospieva aj funkciám srdca. Upravuje metabolizmus a vylučovanie, pozitívne ovplyvňuje diabetes a znižuje chuť do jedla. Nesmie sa kombinovať s cukrom a mliekom, pretože vtedy má opačný účinok – zhoršuje trávenie aj vylučovanie. Najlepšie je opražiť ho nasucho, zaliať vodou, pridať čerstvé alebo sušené ovocie a ešte krátko ho povariť. Ovos sa odporúča aj ľuďom, ktorí sa chcú odnaučiť fajčiť.



Pšeno

Odstraňuje z tela horúčavu a podporuje močenie. Pomáha tráveniu a harmonizuje oba orgány, keď sú oslabené. Pozitívne ovplyvňuje aj cukrovku a nadmerné potenie. Je vhodné pre tehotné ženy, ktoré trpia rannými nevoľnosťami, ale aj pre malé detičky na posilnenie imunity.



Ryža

Dopĺňa energiu pre celý organizmus. Používa sa na harmonizáciu trávenia pri zníženej chuti do jedla, nechutenstve, nadmernom pocite smädu alebo nutkaní na vracanie. •

Raňajky na posilnenie sleziny a žalúdka

3 kopcovité polievkové lyžice pšena (lúpané proso), ½ litra vody, sušené ovocie nakrájané na malé kúsky. Všetko dáme do jedného hrnca a privedieme do varu. Necháme 3 minúty povariť, zakryjeme pokrievkou a vypneme plameň. Necháme ďalších 15 minút dôjsť. Potom podávame. Tieto chutné a výživné raňajky podporujú správne funkcie sleziny a žalúdka. Pokrm má prirodzene sladkú chuť a dodá nám energiu na celé dopoludnie. Konzumovať by sme ho mali ráno do 9. hodiny, kedy je žalúdok najaktívnejší.



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

KLINIKA ALTERNATÍVNEJ MEDICÍNY

V klinike Terra Medica liečime nielen následky, ale aj skryté príčiny ochorení. Na klienta nazeráme ako na celok, poskytujeme pomoc jeho telu i psychike. Naši špičkoví lekári a terapeuti pracujú bez liekov, pomocou alternatívnych metód, ku ktorým patria:

fytoterapia
biorezonancia
tradičná čínska medicína
akupunktúra
akupresúra
moxovanie
etikoterapia
masáže
homeopatia
Bachova kvetová terapia
zážitková terapia detí a dospelých



www.terra*medica*.sk

Huby ~ kuriatka

Kuriatko jedlé patrí medzi naše najchutnejšie huby. Dá sa zbierať od mája do novembra a v obchodoch ho nájdete aj v decembri. Keďže rád chodím na huby, pripravil som pár receptov z týchto skvelých húb, ktoré som bol nazbierať v lese na Záhorí. Verím, že si pochutíte.

Ragú z kuriatok

POTREBUJEME

250 g kuriatok • 2 cibule • 3 strúčiky cesnaku • 100 g masla • 2 ks bobkového listu • 1 PL mletej sladkej papriky • 200 ml sladkej smotany • 3 stonky tymianu • soľ a korenie

PRÍPRAVA

Na masle opečieme cibuľku s cesnakom, pridáme posekané huby, tymianové lístky, soľ, korenie a opekáme asi 10 min. Potom posypeme paprikou a asi minútku miešame na ohni, prilejeme smotanu, pridáme bobkový list a štipku muškátového kvetu a necháme krátko podusiť. Podávame s kuriatkovými mafinmi.

25 min



40 min

Kuriatkové mafiny

POTREBUJEME

250 g polohrubej múky • 250 g masla • 4 vajcia • 150 g kuriatok • 1 cibuľa • 2 strúčiky cesnaku • 100 ml vody • soľ a korenie



Miroslav Kubečka
(Bratislava, Slovensko)

Rizoto s kuriatkami

POTREBUJEME

250 g ryže arborio • 150 g kuriatok • 150 g masla • 100 g parmezánu • 50 ml suchého bieleho vína • 1 väčšia cibuľa • 3 strúčiky cesnaku • 2 PL petržlenovej vňate • soľ a korenie • 500 ml zeleninového vývaru

PRÍPRAVA

Na 100 g masla opečieme pokrájanú cibuľu s cesnakom, pridáme ryžu a premiešame. Podlejeme vínom a miešame, kým sa víno nevstrebe do ryže, potom prilejeme 200 ml vývaru, pridáme posekané kuriatka, posolíme, okoreníme a dusíme. Keď sa tekutina vstrebe pridáme petržlenovú vňať a zvyšok vývaru a necháme pod pokrievkou „dobehnúť". Na záver primiešame maslo a 60 g postrúhaného parmezánu.

Praženica s kuriatkami

POTREBUJEME

200 g kuriatok • 4 vajcia • 2 šalotky • 1 strúčik cesnaku • 3 PL oleja (alebo masla) • soľ a korenie • 80 ml sladkej smotany • 1 dužinatú červenú papriku

PRÍPRAVA

Pokrájanú cibuľu a cesnak opečieme na oleji, pridáme pokrájané kuriatka a dusíme asi 15 minút na miernom ohni. Potom pridáme rozšľahané vajíčka, osolíme a okoreníme, pridáme papriku (posekanú na maličké kocky) a smotanu a pomaly miešame. Podávame s tmavým chlebom.

25 min

20 min



PRÍPRAVA

Na masle opečieme pokrájanú cibuľu a cesnak, pridáme pokrájané kuriatka, soľ, korenie a dusíme asi 20 minút. Odstavíme a necháme vychladnúť.

Z bielkov vyšľaháme sneh so štipkou soli. Žĺtka zmiešame s kuriatkovou zmesou, múkou a vodou, pomaly a opatrne pridáme sneh. Pečieme vo formičkách asi 20 minút.

Dobrú chuť.



Pleťové láskanie duše

Krásna farba z leta už dávno vybledla a vonku býva stále chladnejšie a sychravejšie. Človeku sa preto žiada viac láskavosti a starostlivosti. Aj pleti urobia dobre výživné krémy, séra a masky. Ich účinky veľmi rýchlo oceníte.

text _ Táňa Nitková foto _ archív značiek

V **duši ešte doznievajú spomienky na hrejivé lúče, no pohľad do zrkadla už neodráža žiarivo hnedý odtieň pokožky. Práve naopak, na pleti sa môžu prejaviť dôsledky letného slnenia, rýchle zmeny klímy, stres, únava, nedostatok pohybu či postupujúci vek.** Od 25. roku sa totiž obnova buniek začína spomaľovať, až sa zastaví úplne. A slnko je v tomto smere najväčším vinníkom. Hoci pre dušu je najlepším antidepresívom, aj to najmenšie množstvo slnečných lúčov dovolí ultrafialovému žiareniu, aby prenikło do kože a ublížilo DNA. Len čo je poškodená DNA, začne kožná bunka strácať svoju schopnosť riadne fungovať a vysiela signály, ktoré iniciujú uvoľňovanie voľných radikálov a enzýmov, ktoré spôsobujú rýchlejší rozpad kolagénu. Výsledkom je narušená sieť kolagénových vlákien. Keď koža opakuje tento nedokonalý proces obnovy po viacero rokov, keď sa často vystavuje slnku, stráca svoju elasticitu a začnú sa tvoriť vrásky. Prichádzajúce chladné dni, vietor a dážď, ktorý sa strieda s vykúreným vzduchom, narúšajú prirodzený kyslý ochranný plášť na pokožke a urýchľujú únik vody. Vtedy sa začnú objavovať nepríjemné pocity pnutia, suché šupinky, podráždenie a začervenanie, pokožke chýba jas a sviežosť. Ľahké letné fluidy, tak príjemné počas leta, nedokážu pleti dodať dostatok vlahy. Prišiel čas na zmenu – letnú sezónnu starostlivosť treba zameniť za výživnejšie textúry hodvábnych krémov a dennú rutinu obohatiť o porcie vitamínov, minerálov a tiež o najnovšie patentované molekuly aktívnych výživných a omladzujúcich látok, ktoré pokožke uľahčia regeneráciu a dodajú jej všetko, čo potrebuje, aby sa cítila komfortne, zdravo a sviežo. A tiež – mlado.

Sérum? A prečo?

Pleť je skutočne zrkadlom duše. Reaguje na stres, napríklad pri zmene ročných období, pri hormonálnych výkyvoch, pri chorobách či nedostatku spánku. Keď na pleti pociťujete únavu a napätie, prichádza čas na séra, koncentráty, elixíry a masky. Zabezpečia jej regeneráciu, hydratáciu a vyhladenie vrások. **Tieto bomby krásy obsahujú vysoké dávky účinných látok z rastlín, výťažkov z morí a prírody, antioxidantov a technologických molekúl,** ktoré dokážu vzhľad pleti výrazne zlepšiť. Sérum sa môže aplikovať ako kúra napríklad dvakrát ročne v prípade potreby, alebo pravidelne každý večer, prípadne aj ráno pod ošetrujúci krém.



Tajomstvo masky

Čím sa masky odlišujú od krémov? Oveľa koncentrovanejším a komfortnejším zložením, **okamžitým a viditeľným účinkom** a tiež tým, že si počas jej aplikácie si doprajete 15 minút relaxácie. Kým ste „nútená" oddychovať, účinné látky nabudia pleť, vyčistia jej póry, zahrnú ju dostatkom vlahy, uvoľnia ju a zbavia stresu, rozžiaria ju, vyhladia, vypnú, rozjasnia jej farebný tón a zažehlia vrásky. Takýto mini luxus padne dobre každej z nás a stačia na to dve štvrťhodinky týždenne. Ak je pleť narušená a nedokážete ju domácim ošetrením dostať do kondície, najlepšie je, zveriť sa do rúk profesionálneho kozmetického salóna. Tam vám na mieru ponúknu odborné ošetrenie spájajúce účinky modernej kozmetiky s najnovšími funkciami kozmetických prístrojov. Ak uvažujete o razantnejšom zákroku, potom je namieste obrátiť sa na dermatológa.

• Cieľom starostlivosti o pleť počas jesene je, aby sa posilnila, nabila energiou, zrevitalizovala, prípadne sa znovu vybudovala ochranná funkcia kože pred príchodom mrazivých zimných dní.

AA eco

Citlivé k prírode
Citlivé k pleti



DERMATOLOGICKY A ALERGOLOGICKY TESTOVANÉ

Citlivá pokožka so sklonom k alergiám si vyžaduje špeciálnu starostlivosť. Ekologické prípravky línie AA eco neobsahujú alergény a pomáhajú bezpečne prinavrátiť Tvojej pleti prirodzenú farbu a zdravý vzhľad.
Vyskúšaj hrozno, slivku aj rajčinu... v kréme!
Chráň prírodu aj našu planétu.

0% • ÉTERICKÝCH OLEJOV • PARABENOV • ALKOHOLU • PROPYLÉN GLYKOLU • MINERÁLNYCH OLEJOV A DERIVÁTOV Z ROPY • SYNTETICKÝCH FARBÍV • SYNTETICKÝCH VONNÝCH KOMPOZÍCII • SILIKÓNOV • FTALÁTOV • KARMÍNU • GLUTÉNU • ETYLOAMÍNU • ZLOŽIEK POCHÁDZAJÚCICH Z GENETICKY MODIFIKOVANÉHO PESTOVANIA

ŽIADAJ VO SVOJEJ LEKÁRNI

Vyskúšajte najnovšie **technologické** pleťové prípravky



_ **Abeille Royale krémy** od Guerlain _

Včelia materská kašička je zdrojom nekonečnej životnej energie a práve čistý koncentrát z včelej materskej kašičky je zabudovaný do textúry troch inovatívnych krémov značky Guerlain. Vďaka nemu sa stimulujú a revitalizujú kožné bunky, zvyšuje sa rekonštrukcia molekulárnych zásob a tvorba kolagénu, GAG a elastínu a nových kožných buniek. V ponuke sú dva denné krémy na normálnu až suchú a na normálnu až zmiešanú pleť a nočný krém, ktoré majú veľmi príjemnú komfortnú a zamatovú konzistenciu a ich pravidelná aplikácia viditeľne pleť omladzuje – redukuje všetky prejavy starnutia pleti. ***50 ml 115 €*** •

_ **Visionaire [LR2412]** od Lancôme _



Visionaire [LR2412] je sérom, ktorého textúra obsahuje zázračnú novú molekulu – LR2412. Táto molekula, ktorá je výsledkom 10-ročného intenzívneho výskumu, dokáže sama preniknúť všetkými vrstvami kože a naštartovať rad mikroskopických zmien v tkanive. Výsledkom je viditeľne zmenená pokožka s hebkejšou textúrou, s vyhladenými vráskami, so zredukovanými pigmentovými a cievnymi nepravidelnosťami a stiahnutejšími pórmi. ***30 ml 82 €*** •



_ **Black Rose Cream Mask** od Sisley _

Jemná, mierne ružová a krémová textúra prvej anti-agingovej pleťovej masky od Sisley okamžite omladzuje – pleť vypína, až „našuchorí", rozjasní a vyhladí. Aplikuje sa 2 až 3-krát týždenne v hrubšej vrstve na tvár a krk, aby sa v priebehu 15 minút mohli naplno prejaviť všetky jej účinné ingrediencie – vypínací a vyhladzovací extrakt z čiernej ruže, ktorý je kombináciou troch protivráskových zložiek z vitamínov, stopových prvkov a rastlinných výťažkov. Za ten čas, pri jemnej a delikátnej vôni ruže, aj krásne zrelaxujete. ***60 ml 105 €*** •

_ **Zlato, čo krášli pleť** v salóne Beauty Creation od Juveny _



Program luxusných salónnych ošetrení Beauty Creation vytvorila Juvena pre dámy aj pánov túžiacich po profesionálnej a vysokoúčinnej pleťovej starostlivosti s viditeľným efektom. Každé ošetrenie z tohto nového programu v sebe spája účinok a silu prípravkov Juvena s technológiou Skin Nova SC Technology, jedinečné postupy a individuálny prístup k potrebám pleti. K lákadlám v rámci konceptu bezpochyby patrí úžasná masáž s kryštálmi, ktorá spája intenzívny dotykový kontakt s liečivou schopnosťou a harmonizujúcou silou kryštálov. Do nového konceptu Beauty Creation patrí aj exkluzívne ošetrenie Master Treatment. Jeho súčasťou je aplikácia lístkov 24-karátového zlata, ktoré sú vpravené do pleti špeciálnym postupom – tzv. Master masážou. Zlato dodáva pleti žiarivosť, rozjasňuje, upokojuje a celkovo uzdravuje pleť. Tá je po ošetrení úplne zmenená – hladká, jemná, rozjasnená. Linky a vrásky sú potlačené, pevnosť a pružnosť obnovená, pleť sa rozžiari. Efekt ošetrenia podporuje aj vhodná domáca starostlivosť. ***Nájdete v Beauty salónoch FAnn a vo vybraných salónoch*** •



TRADITIONAL THAI MASSAGE CENTRE

3000 ROKOV TRADÍCIE A HARMÓNIA ŠTYROCH ELEMENTOV

Luxusné centrum thajských masáží ponúka širokú škálu procedúr založených na viere v štyry elementy.
Voda • Oheň • Vzduch • Zem

+ vlastná masážna kója so sprchou a šatňou pre každého návštevníka
+ VIP lounge miestnosť pre dvojice
+ parkovanie v Apollo II. garážach v cene masáže
+ diskrétnosť a pohodlie pre každého

Rezervácie 02 – 3212 1011
poukážky GREEN GIFT®
viac na www.greenlotus.sk







GREEN LOTUS
TRADITIONAL THAI MASSAGE CENTER

www.greenlotus.sk

Adresa: Apollo Business Center II., Blok C (Zelený Blok), 1. posch., Prievozská 4, 821 02 Bratislava

JESENNÝ DETOX
– ALEBO –
5 – ELEMENTOVÁ OČISTA NA 5 DNÍ



text _ Peter Planieta _ **www.planetafood.sk**

Jar a jeseň sú pre náš organizmus zlomovými ročnými obdobiami.
Potrebujeme sa prirodzene prestaviť na nový režim, prečistiť a reštartovať. Jeseň je navyše obdobím aktivity hrubého čreva a očistná kúra mu v tomto čase jednoznačne prospeje. Príjemným efektom detoxikačných kúr je samozrejme strata hmotnosti. Hurá!
Avšak, problémom mnohých z nich je hladovanie a nedostatočná výživa. Extrémne detoxikačné kúry mávajú navyše bleskový jojo efekt. My sme však pre vás objavili diétu – očistu, ktorá je účinná na chudnutie a navyše veľmi prospešná pre zdravie.
Vďaka piatim elementom zharmonizujete počas piatich dní všetky svoje orgány. A je celkom možné, že len za týchto pár dní schudnete aj 5 kíl...

DEŇ 1
• DREVO

ORGÁNY _ pečeň a žlčník
OBILNINY _ špalda, pšenica, raž
ZELENINA _ kyslá kapusta, brokolica, zelený šalát, kel, klíčky
TEPELNÁ ÚPRAVA _ naparovanie
CHUŤ _ kyslá
FARBA _ zelená

Vyberte si hociktorú obilninu – pšenicu, raž či špaldu (500 g) a deň vopred ju namočte. Ráno ju uvarte (podobne ako ryžu), ak potrebujete rýchlejšie, tak skúste v tlakovom hrnci. K uvarenej obilnine pridajte pokrájanú kyslú kapustu a naparenú zeleninu podľa vášho výberu, ktorú pokvapkajte jablkovým octom alebo citrónovou šťavou. Počas dňa môžete variť obilie a zeleninu podľa chuti, alebo jesť po celý deň „eintopf", ktorý ste si ráno pripravili. Počas 5-elementovej očisty sa prirodzene odporúča používať produkty v bio kvalite. Prvý deň čistíte pečeň a žlčník, pre ktoré všeobecne platí ísť spať pred 23. hodinou. Potom začnú byť tieto orgány aktívne a ako jedny z mála sa dokážu zregenerovať iba v pokoji, ideálne v spánku.

DEŇ 2
• OHEŇ

ORGÁNY _ srdce a tenké črevo
OBILNINY _ pohánka v kombinácii s kukuricou
ZELENINA _ cvikla, čínska kapusta, mrkva, paštrnák
TEPELNÁ ÚPRAVA _ praženie nasucho
CHUŤ _ jemne horká
FARBA _ červená



Ak ste ešte nikdy nejedli pohánku, budete prekvapení aká je chutná. Navyše, príjemne zahrieva organizmus a varí sa veľmi rýchlo, zvlášť keď si ju večer namočíte. Uvarte ju spolu s kukuricou 1:1, k tomu nasucho opražte na panvici pokrájanú či postrúhanú cviklu, mrkvu alebo paštrnák. Dochuťte opraženými sezamovými semienkami. Tento deň posilní činnosť vášho srdca a tenkého čreva.







OČISTA STOJÍ NA PRINCÍPOCH PIATICH ELEMENTOV A PRACUJE S ENERGIOU JEDNOTLIVÝCH ORGÁNOV.

Každý deň je zameraný na konkrétny element a jeho orgánový systém. Strava pozostáva z posilňujúcich a čistiacich potravín – obilia a zeleniny, či strukovín a zeleniny, podľa elementu daného dňa. Počas 5-elementovej očisty treba vylúčiť alkohol, sladené nápoje, tuky, cukor, soľ i surovú zeleninu a ovocie. Jedlo celého dňa spočíva výlučne v surovinách, prináležiacich danému elementu a orgánu. Piť sa odporúčajú iba bylinné čaje a voda. Čo sa týka množstva jedla, môžete jesť toľko, koľko sa vám žiada. Možno budú dni, kedy vám bude chutiť viac, alebo také, kedy vám daný element nebude chutiť vôbec. Súvisí to so stavom vašich orgánov.

Jedlá, ktoré vám príliš chutia alebo vôbec nechutia hovoria o nerovnováhe v organizme a oslabení alebo prílišnom vypätí niektorých orgánov. Cieľom tejto detoxikácie je však najmä ozdravenie a harmonizácia organizmu a jedným z jej výrazných efektov je pocit ľahkosti a novej vitality. Keď poriadne poupratujete vo svojom organizme, bude vám môcť zase dlhšie dobre fungovať.

DEŇ 3
• ZEM

ORGÁNY _ žalúdok, slinivka brušná, slezina
OBILNINY _ pšeno alebo ovos
ZELENINA _ tekvica hokkaido, kapusta, cibuľa, karfiol, cuketa
OVOCIE _ sušené hrozienka
TEPELNÁ ÚPRAVA _ kratšie varenie do 10 min.
CHUŤ _ sladká
FARBA _ žltá

Deň elementu Zem je príjemnou zmenou chutí. Váš žalúdok a slezina majú radi prirodzene sladké veci. Ak si uvaríte pšeno s hrozienkami a dochutíte škoricou, máte na raňajky výbornú a zdravú sladkú kašu. Pokračujete pšenom alebo ovsom a hocijakou kombináciou zeleniny tohto elementu. Jedlo tohto dňa si môžete dochutiť kvalitnou fermentovanou sójovou omáčkou – napr. Johsen Shoyu, ktorá dodá jedlu slanú i sladkú chuť súčasne.

DEŇ 4
• KOV

ORGÁNY _ pľúca, hrubé črevo
OBILNINY _ naturálna ryža alebo jačmeň
ZELENINA _ zeler, petržlen, daikon (biela reďkovka), kaleráb, cesnak
TEPELNÁ ÚPRAVA _ dlhšie varenie nad 10 min.
CHUŤ _ pikantná
FARBA _ bledomodrá, sivá až biela

Štvrtý deň patrí prvku Kov. Uvarte si ryžu alebo jačmenné krúpy spolu s karí korením, k tomu si dajte varený zeler, petržlen, bielu reďkovku či kaleráb. Dochutiť môžete jedlo cesnakom, tiež však majoránkou, bazalkou či saturejkou.



DEŇ 5
• VODA

ORGÁNY _ obličky, močový mechúr
STRUKOVINY _ tmavá fazuľa (ľadvina) alebo fazuľa azuki
OBILNINY _ pohánka
ZELENINA _ mrkva, fazuľové struky, červené reďkovky, morské riasy
TEPELNÁ ÚPRAVA _ pečenie
CHUŤ _ jemne slaná
FARBA _ tmavá až čierna

Prichádza piaty deň a prvok VODA. Na obličky a močový mechúr dobre pôsobí fazuľa či pohánka. Uvarte si fazuľu – samotnú alebo s hrsťou morských rias Wakame alebo Kombu. Potom preložte fazuľu do zapekacej misy, navrch nakrájajte reďkovku, mrkvu alebo fazuľové struky, ochuťte umeoctom a dajte na 10 – 20 min. zapiecť do rúry. Umeocot z prirodzene fermentových sliviek umeboshi dodá jedlu slanú i trocha kyslú chuť. **Tento posledný deň je chuťovo výrazný a celkom odlišný od predchádzajúcich. Je vyslovenou pochúťkou na záver očistnej kúry.**

OBILNINY, ZELENINA, DOKONCA AJ TEPELNÁ ÚPRAVA, CHUTE A FARBY ENERGETICKY OVPLYVŇUJÚ NAŠE ORGÁNY A TÝM AJ CELÉ NAŠE TELO.

Pri 5-elementovej očiste je dôležité kombinovať medzi sebou potraviny iba v rámci jedného elementu. V priebehu očisty sa môžu konzumovať semienka (sezam, tekvica, slnečnica), ale maximálne 2 – 4 polievkové lyžice denne. Ak sa pustíte do tejto očisty, je dôležité vydržať všetkých 5 dní, kým sa celý systém prečistí. Inak môže vzniknúť nerovnováha vo fungovaní orgánov a disharmónia sa navonok môže prejaviť ochorením, či emocionálnymi výkyvmi. Uvidíte, že keď túto očistu urobíte po prvý krát, radi sa k nej budete znova vracať. Je účinnou revitalizáciou, ale aj rýchlym a bezbolestným spôsobom ako zdravo schudnúť. Tak, s chuťou do toho! •

— Očista tela aj duše —

Súčasťou každej očisty, ktorá prebieha na fyzickej úrovni, je aj očista duše. Ak sa do jesenného detoxu pustíte, spolu s toxínmi sa vám môžu vyplavovať aj rôzne pocity. Staré, nevyriešené alebo potlačené témy môžu vyjsť napovrch vo forme prejavených emócií, alebo celkom nových rozhodnutí. Aby sme fyzické i psychické zmeny čo najlepšie zvládli, je dobré dopriať si počas očistnej kúry čo najviac pohody a starostlivosti. Spojte svoje očistné dni s návštevou sauny, s masážami, s cvičením jogy, meditáciami alebo s dlhými prechádzkami v prírode. Aj kozmetika a všetky skrášľovacie procedúry môžu byť v týchto dňoch účinnejšie. Venujte sa sebe po všetkých stránkach. Budete prekvapená, koľko máte vitality a sily. Tiež vám stúpne mentálna energia



– v práci vám to pôjde ľahšie a v hlave budete mať jasnejšie. Je to preto, že telo nemíňa energiu na trávenie ťažkej stravy a môže sa sústrediť na vlastnú revitalizáciu a regeneráciu. Dobre urobíte, ak začnete s očistou pri splne mesiaca, vo fáze cúvania. Vtedy ide odbúravanie tukov a toxínov omnoho ľahšie. Detox môžete zefektívniť aj bylinkovými čajmi, ktoré podporujú trávenie a vylučovanie.

NIEKOĽKO PRAKTICKÝCH RÁD

- pred očistou sa mentálne pripravte na to, čo idete urobiť a pozitívne sa naladťe
- stravu na ďalší deň si pripravte deň predtým, namočte obilie, nakúpte vhodnú zeleninu
- jedlo si noste vždy so sebou, aby ste počas dňa nevyhladli
- pite dostatočné množstvo tekutín – vody a bylinkových čajov, nepite kávu a alkohol, nefajčite ani nejedzte cukor
- rozdeľte si jedlo tak, aby ste na večeru zjedli čo najmenej, pomôžete tak revitalizácii organizmu počas spánku
- 5 hodín pred spánkom už nejedzte vôbec nič a choďte spať pred 23. hodinou
- samozrejme, nezabudnite sa pred očistou odvážiť, aby ste po kúre videli výsledky svojej snahy ☺





Ak prídete nakúpiť s týmto číslom časopisu Horoskopy _ New Age Lifestyle, získavate automaticky
zľavu 10%
na jeden nákup.

Po – Ne:
9:00 – 21:00
TESCO - EXTRA
PETRŽALKA
Panónska 25



PREDAJŇA
MOJE BIO BEZLEPKA

- **BIO potraviny** – obilniny, strukoviny, múky, cereálie, cestoviny, cukrovinky, delicatesy, oleje, nápoje, chladený tovar...
- **Bezlepkové potraviny**
- **Prípravky na očistu organizmu** – bylinné kúry, bylinky, tinktúry
- **Bio mydlá**
- **Prírodná kozmetika**
- **Ekologické čistiace prostriedky**
- **Prírodné bytové vône**
- **Aromaterapia**

MADE IN NATURE

• Zmyselné potešenie

LUXUSNÉ KÚPELE NA KAŽDÝ DEŇ

Chcete si dopriať zmyselné potešenie, aké vám môže splniť len pobyt v kúpeľoch? Odteraz si najvyšší luxus pre pleť i dušu môžete vychutnať aj doma, a to pokojne každý deň. Dokonalá starostlivosť k vám prichádza s produktmi Spa Qiriness, ktoré sú dostupné exkluzívne v Marionnaud Parfumeries. Luxusná švajčiarska Spa kozmetika prináša novinku – E.O.S. komplex, ktorý zvyšuje účinnosť metabolizmu pleti. Jeho súčasťou sú:

Energia – bioplazma a mikroriasy pomáhajú zmierňovať vplyv veku, stresu a nečistôt;

Kyslík – Phylderm Vegetal C a sójový proteín zvyšujú spotrebu kyslíka v bunkách pre ich lepšiu výživu;

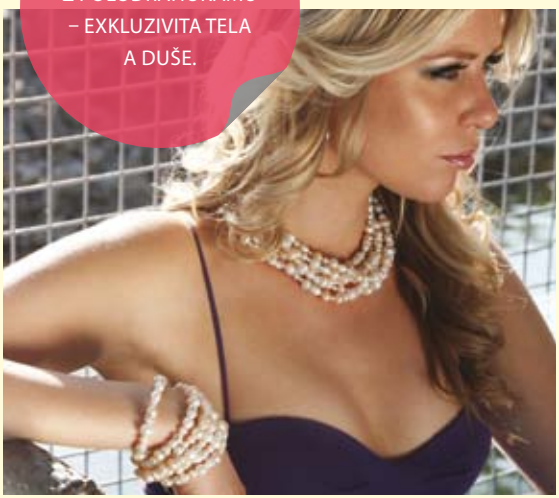
Sviežosť – magická kombinácia indických bylín (kadidlovník, sezam a zederach) inšpirovaná ajurvédou na upokojenie, relaxáciu a rovnováhu. V ponuke Qiriness Spa sú produkty na čistenie a tonizáciu pleti, pleťové krémy, masky a tiež na starostlivosť o telo vrátane prípravkov na saunovanie. Qiriness Spa prebudí zmysly, prinesie harmóniu a radosť nielen pleti, ale pohladí i na duši.



SPA QIRINESS V PARFUMÉRIÁCH MARIONNAUD.

• **www.marionnaud.sk**

ŠPERK Z POLODRAHOKAMU – EXKLUZIVITA TELA A DUŠE.



• **www.polodrahokamy-sperky.sk | minerals.zebra@gmail.com**
0915 786 068

ZEBRA

• Šperky na mieru

ZEBRA MINERALS

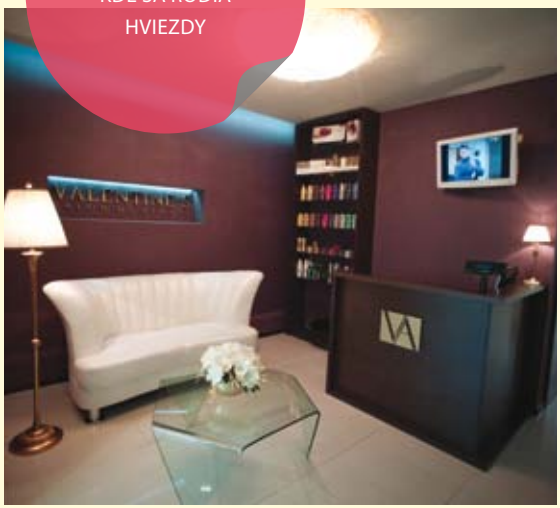
Kúzelný svet drahých kameňov a ligotajúca sa nádhera šperkov nie sú iba zdrojom estetických zážitkov. Drahé kamene v sebe skrývajú fascinujúce energetické zákonitosti, ktoré môžu byť pre človeka veľmi cenné z hľadiska zdravia, ale aj z hľadiska psychologického a osudového. Náuka o kameňoch je prastarým liečivým umením ľudstva. Kamene hovoria svojou krásou priamo k ľudskej duši. Ovplyvňujú nás svojou energiou, harmonizujú naše myšlienky a pocity, pomáhajú nám prekonávať životné situácie, automaticky nás liečia a posilňujú na rôznych úrovniach. Vzácne kamene sú nádherné svojou prirodzenou krásou. Sú exkluzívnym doplnkom i liečivým nástrojom pre telo a dušu. Ich účinky však treba dobre poznať a zladiť ich s charakterom a potrebami človeka, ktorý ich bude nosiť. Minerály, polodrahokamy, liečivé kamene, ale aj nádherné originálne šperky vyrobené špeciálne na mieru každému klientovi nájdete od novembra v novej predajni Zebra Minerals v Bratislave, na Námestí Slobody 26.

• Nový salón v Bratislave

VALENTINE'S

Salón Valentine´s de beaute prináša najnovšie trendy v starostlivosti o vaše vlasy, nechty, pleť i telo.
Ako prvý pracuje s unikátnou technológiu Shellac, ktorá vytláča trend umelých nechtov. Ide o vysokoleský, kvalitný a vysoko-odolný lak na nechty s jednoduchou aplikáciou a dlhotrvajúcim efektom. Kadernícku sekciu reprezentuje mladý úspešný vlasový stylista Lukáš Bielka (svojimi účesmi známy aj z titulných strán lifestylových časopisov), ktorý pracuje so značkou Redken. Kozmetické prípravky Renlive, používané v salóne, boli vytvorené za účelom spomalenia procesu starnutia pokožky na základe jej individuálnych vlastností a predstavujú vrchol neinvazívnych kozmetických možností. Top ošetrením salónu je takzvaný Coax Med, ktorý má schopnosť vyžehliť vrásky i celulitídu a rozpustiť tukové vankúšiky vo všetkých problémových partiách. Salón Valentine´s nájdete na Hviezdoslavovom nám. 7 v Bratislave.

POZNÁME MIESTO, KDE SA RODIA HVIEZDY



• **www.valentinesdebeaute.sk**

STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ S HĹBKOVO PÔSOBIACIMI LÁTKAMI.

• Parížsky luxus

DARPHIN PARIS
More than skincare, an Art.

KOZMETIKA DARPHIN



• **www.perfectbody.sk | 0915 064 822**

Zdalo sa, že lasery a iné vymoženosti doby môžu bežnú starostlivosť o pleť nahradiť. Faktom zostáva, že efektívnejšie sú špeciálne ručné masážne techniky, ktoré spolu s hĺbkovo pôsobiacimi účinnými látkami dokážu revitalizovať organizmus oveľa prirodzenejšie a s dlhodobým efektom. Laboratória Darphin Paris sú trendom dnešnej doby. Špičkové ošetrujúce rady doplnili novými prípravkami s ešte sofistikovanejšími, renovačnými účinkami. Základné suroviny sú získavané z ekologicky čistých oblastí, spracovanie prebieha technologicky najmodernejšími metódami na báze nových objavov a vlastných inovačných receptúr. Dermokozmetika Darphin ponúka prípravky pre pleť normálnu, citlivú, mladú, zrelú aj starnúcu. Ak máte záujem bližšie spoznať francúzsku prírodnú kozmetiku DARPHIN, objednajte sa na ošetrenie, alebo na bezplatnú osobnú konzultáciu a vyhodnotenie stavu vašej pokožky scanerovým prístrojom so špecialistkou Darphin Paris.

• Nový rozmer gastronómie

ZDRAVÁ KUCHYŇA

Ak ste dlho v Bratislave hľadali miesto, kde by ste sa mohli naozaj zdravo najesť, konečne je tu!

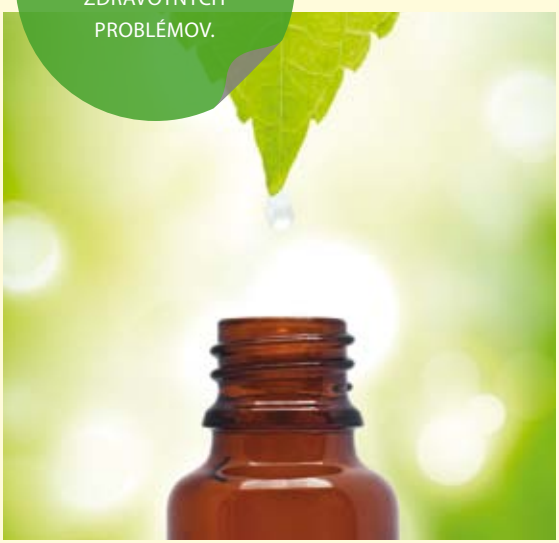
Popri Planeta Food potravinách na Karpatskej 15, vznikla pred nedávnom aj reštaurácia, ktorú otvoril rovnaký majiteľ – Peter Planieta, známy odborník na zdravý životný štýl. Reštaurácia GOOD FIVE je netradičný koncept postavený na teórii piatich elementov. V menu prevažuje vždy jeden konkrétny prvok a všetkých päť elementov sa zmestí do jedného pracovného týždňa. Každý element podporuje činnosť iných orgánov a za päť dní sa vystriedajú všetky. Preto je ideálne prísť sem na obed každý deň. Okrem päť-elementového menu je v ponuke samozrejme množstvo ďalších vegetariánskych, bezlepkových jedál a jedál bez živočíšnych bielkovín, pripravovaných aj z bio surovín. Všetky jedlá sú veľmi chutné a starostlivo nastylované, čo samo za seba hovorí o tom, že tu máme konečne kvalitnú reštauráciu na úrovni. GOOD FIVE je otvorená denne od 10.00 do 21.00. Denné menu nájdete na webe.

REŠTAURÁCIA GOOD FIVE JE SYMBIÓZOU ZDRAVIA A CHUTI.



• **www.goodfive.sk**

HOLISTICKÝ PRÍSTUP K RIEŠENIU ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV.



• **www.medicor.webs.com | 0903 306 387**

• Liečba 3. tisícročia

NES HEALTH

NES je diagnosticko-terapeutický systém, ktorý komplexne rieši zdravotný stav klienta.

Podstata spočíva v tom, že dokáže analyzovať biopole človeka prostredníctvom špeciálneho skenera a počítača, ktorý vyhodnotí výsledky a stanoví diagnózu. NES HEALTH systém je jedným z vrcholov tzv. "novej biológie" a informačnej medicíny. Rieši a odstraňuje príčiny širokej škály ochorení, až po tie najzávažnejšie. Terapia prebieha pomocou špeciálne vyvinutých infokvapiek, ktoré zladia biopole fyzického tela so zemskými osami, zásobujú energiou oslabené orgány, aktivujú imunitný systém, usmerňujú tok energie v meridiánoch, upravujú mentálne funkcie, ale aj oslobodzujú od emocionálnych blokov. Tým riešia komplexne fyzické i psychické problémy človeka a zvyšujú samoliečebné schopnosti a procesy v tele. NES HEALTH systém je aj vynikajúcim hĺbkovým preventívnym vyšetrením, ktoré odhalí rozvíjajúce sa ochorenie už v zárodku.

• Prevratná novinka

RÝCHLE HOJENIE RÁN

ELEKTROMAGNETICKÉ VLNENIE REGENERUJE ÚRAZY A STIMULUJE IMUNITNÝ SYSTÉM.

Športovým aktivitám sa dnes okrem profesionálnych športovcov venuje takmer každý rozumný človek. Prínos pravidelného pohybu pre zdravie a kondíciu je nesporný. Niekedy však napriek všetkej opatrnosti dôjde k preťaženiu organizmu alebo dokonca úrazu. Pri rekonvalescencii je vhodné využiť nový prístroj BICOM OPTIMA. Veľmi výrazne urýchľuje hojenie najrôznejších rán a zranení. Podobne aj pri nadmerných športových výkonoch masívne urýchľuje a skvalitňuje regeneráciu organizmu, znižuje pocit únavy subjektívne aj objektívne – fyziologicky. Prístroj odhalí rušivé vlnenie buniek a orgánov, upraví ho na harmonické a posilnené vlnenie vracia späť do organizmu. Pritom dochádza k harmonizácii celého tela, k zásadnej úprave regulačných mechanizmov, vysoko účinnej detoxikácii organizmu a stimulácii imunitného systému. Výsledkom je zlepšeniu celkového stavu pacienta často aj tam, kde bola doterajšia liečba neúspešná.



• **www.terramedica.sk**

DOTYK ZMYSELNOSTI, KTORÝ ROZOCHVEJE VAŠE VNÚTRO.



• **www.tantricka-masaz.sk**

• Nájsť samú seba

TANTRICKÁ MASÁŽ

Preč s predsudkami! Čaro tantrickej masáže si môže vychutnať iba človek s otvorenou hlavou. Jej účinky totiž prechádzajú hlboko dovnútra. Tantrická masáž pracuje so sexuálnou energiou ako so základnou životnou esenciou, z ktorej sa rodí život. Zámerom tantrickej masáže je dotykmi uvoľniť a rozprúdiť energie v tele a spustiť nepoznané procesy. Ide predovšetkým o láskyplný vedomý dotyk, ktorého zámerom je priviesť prijímajúceho do stavu maximálneho uvoľnenia, kedy dokáže veľmi účinne precítiť nabudené energie. Telo začne byť vnímavejšie na zmyslové podnety, aj jemný dotyk môže spôsobiť doslova búrku v tele. Miera intimity záleží len od vášho pocitu a voľby. Tantrická masáž vám umožní ponoriť sa do vlastného vnútra a precítiť hlboko svoju intimitu. Môžu uvoľniť dlho zadržiavané energie alebo bloky na fyzickej i citovej úrovni. Proces masáže tak môže byť prospešný a liečivý nielen pre telo, ale i pre dušu.

• Pre zdravie detí

DETSKÁ JOGA

V Bratislave sa začala cvičiť detská joga!
Za Istropolisom, v budove Radošinského Naivného divadla má svoje centrum Yoga Vidyalaya, kde sa Fredy Ayisi rozhodol otvoriť hodiny Bala yogy pre deti. Cvičiť môžu prísť deti každý utorok a štvrtok od 15.30 do 17.00 za naozaj symbolickú sumu 3 eurá. Hodiny jogy budú prebiehať v dvoch vekových skupinách od 5 do 10 rokov a od 11 do 17 rokov. Všetky cviky vychádzajú z prirodzených pohybov a sú svojou zábavnou formou prispôsobené veku detí. Na hodiny sa netreba vopred prihlasovať. Ak má vaše dieťa čas a chuť, príde a cvičí. Detská joga výrazne pomáha deťom odbúravať stres, zlepšovať držanie tela, kondíciu, koncentráciu, posilňuje zdravie a imunitu, zlepšuje spánok, buduje odolnosť, sebavedomie a pevnú vôľu a navyše rozvíja fantáziu a predstavivosť. Je určite výborným základom pre duševnú pohodu, psychickú rovnováhu a zdravie vašich detí. Do toho!

CVIČENIE JOGY POMÁHA DEŤOM NA PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU I KONDÍCIU.

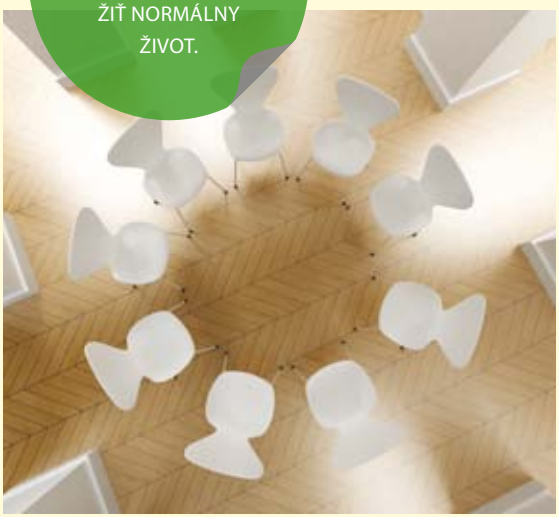


• **www.fredyyoga.webnode.sk**

• Alternatívna liečba

ZÁŽITKOVÁ TERAPIA

PRE DETI AJ DOSPELÝCH, KTORÍ NEMÔŽU ŽIŤ NORMÁLNY ŽIVOT.



• **www.terramedica.sk**

Zážitková terapia je vhodná pre každého, kto nemôže viesť veku primeraný spôsob života a uplatniť sa adekvátne svojim schopnostiam.
Terapia pomáha rozvíjať schopnosť človeka žiť svoj život a samostatne riešiť svoje problémy. Pritom sa využíva pohyb, zamestnanie, hra, tvorivé individuálne aj skupinové aktivity. Terapeut vychádza z pochopenia jedinečnosti človeka a hľadá priestor pre jeho najlepšie uplatnenie. Pomáha si pri tom prvkami arterapie, muzikoterapie, psychomotorickej terapie, dramatoterapie, biblioterapie, ergoterapie, terapie hrou a rodinnej terapie. Potenciálnym klientom sa teda za istých okolností môže stať skutočne každý. Napríklad muzikoterapiou sa najlepšie koriguje zajakavosť, poruchy pozornosti či emocionálne poruchy. Zážitková terapia je vhodná pre deti s mozgovými dysfunkciami, s poruchami sluchu a zraku, s depresiami, neurózou aj pre mentálne postihnuté deti.

• Duchovný rozvoj

ZÁMOCKÝ SLNOVRAT

FESTIVAL SPIRITUALITY NA ZVOLENSKOM ZÁMKU ZAČÍNA 10. DECEMBRA.



• **www.cez-okno.net/zimny-slnovrat**

Už po tretí raz otvára festival Slnovrat dvere mystiky, spirituality a alternatívnych sfér, aby mohol svojim návštevníkom sprostredkovať ďalšie výpravy za poznaním. Nech sa všetko na dobré obráti! – to je výstižný slogan festivalu. V sobotu 10. decembra sa v čarovnej atmosfére Zvolenského zámku bude debatovať na rôzne témy: Zdravie, Peniaze a uvedomelosť, Liečenie ľudí ako forma služby druhým, Vytváranie duchovnej i energetickej ochrany, Regresná terapia, Germánska nová medicína a ďalšie. Ako hovorí zakladateľ a duchovný otec festivalu Yezid: "Niekedy sa pred nami objavia nové veci akoby zčista-jasna, a neuvedomujeme si to množstvo krokov, ktoré sme museli urobiť, aby sa nám otvorili. Je to totiž sled udalostí. Hlas, ktorý nemôžeme ignorovať. Dnes ľudia počujú toto volanie omnoho silnejšie. A my by sme boli radi, keby vás sled udalostí priviedol 10. decembra práve na Zvolenský zámok." Festival organizuje portál Cez okno a Aliancia v spolupráci so Zvolenským zámkom. Celodenné vstupné v predpredaji je 10 €.

LIEČIVÁ SILA RASTLÍN Z DAŽĎOVÉHO PRALESA

Cielený stravovací systém vyvinutý Prof. Dr. Thomasom Davidom a doplnky výživy – **čajová zmes CoD a vitamíny CoD™ Vital Plus**, využívajú **liečivú silu rastlín z dažďového pralesa na posilnenie obranyschopnosti organizmu** aj pri takých závažných diagnózach ako je **rakovina, influenza typu A, hepatitída C a ďalšie chronické a degeneratívne ochorenia**.

Počas 14 dní užívania stúpol počet živých buniek u skúmaných pacientov a zosilnela aktivita ich imunitného systému až o 95 %. Dnešné skúsenosti s výživovými doplnkami CoD systému hovoria o výrazných pokrokoch pri liečbe 9-tich druhov rakoviny.



CoD™

www.cod-sk.com | 0905 493 032



Eko Vianoce



www.zivica.sk

Vianoce sú časom, kedy by sa človek mal nad sebou zamyslieť a povedať si, čo v uplynulom roku vykonal pre dobro druhých, ale najmä pre to svoje. Tiež by nebolo zlé, keby sa človek zamyslel nad tým, koľko toho za celý rok urobil pre prírodu. Výsledok: väčšinou nie veľa... Nielen počas Vianoc, ktoré sú časom lásky a zhovievavosti, by sme sa mohli správať k prírode o niečo lepšie. Mohli by sme sa k nej chovať priateľsky stále.

Vianoce sú však možno dobrým krokom ako začať... myslieť a správať sa „eko".

Eko upratovanie

Nie je veľa ľudí, ktorým by sa upratovanie páčilo, ale upratovať sa musí. Teda nemusí, ale potom by bol všade neporiadok a to by bolo ešte menej „eko". Pri vyberaní ekologických čistiacich prostriedkov môžete bez výhrady veriť **ekoznačkám** na obaloch. Takto označené výrobky spĺňajú všetky prísne kritériá kvality a ochrany ľudského zdravia a **majú menší negatívny dopad na životné prostredie.** Sú nielen priateľskejšie k prírode, ale aj k vám – sú **menej agresívne,** šetria pokožku i dýchanie. Celkom „eko" by ste však boli, keby ste sa pri vianočnom upratovaní vrátili k overeným receptom našich babičiek – k **prírodným čistidlám.** Ocot, citrón, sóda bikarbóna a teplá mydlová voda by mali stačiť na celkom dokonalý poriadok. **A náš vianočný tip: na ošetrenie nábytku použite zmes 1 kávovej lyžičky olivového oleja a pol šálky octu.**

Eko osvetlenie

S čarom sviatkov sa nám spája aj rozžiarený vianočný stromček plný svetielok. Často ale zabúdame, koľko elektrickej energie nás táto krása stojí – nehovoriac o inštalácii vianočného vonkajšieho osvetlenia, ktoré svieti často celý deň i noc. Ak už nevieme odolať umelému vianočnému osvetleniu, uprednostnime aspoň energeticky úspornejší model – **úsporné LED svietidlá** s neporovnateľne menšou spotrebou. Ak chceme ostať pri alternatíve šetrnej k prírode, mali by sme pri vytváraní vianočnej atmosféry uprednostniť **voskové sviečky, ideálne bez umelých vôní a parafínu.** Oveľa krajšie a prirodzenejšie vône vyčarujete prírodným éterickým olejom vo vonnej lampe. Skúste vôňu škorice a máte Vianoce ako rozprávky.

Eko darčeky

K Vianociam nepochybne patria aj darčeky a bolo by naozaj „eko", keby ľudia vedeli dávať ekologické darčeky. Aké sú to? Napríklad **lístky do divadla, darčekové poukážky, lokálna dovolenka, permanentka alebo pozvanie na večeru.** Buďte originálni a vymyslite svojmu partnerovi či blízkym čokoľvek, čo im prospeje. „Eko" sú samozrejme

aj všetky **vlastnoručne vyrobené kreatívne darčeky,** o to viac, ak ich zabalíte do ľanovej alebo papierovej tašky či škatuľky, ktoré sa dajú opäť použiť.

Eko stromček

Veľa ľudí začne s Vianocami riešiť otázku: živý rezaný stromček, či umelý? Ktorý výber je správny? Z pohľadu ekológie ani jeden. Umelý stromček vyrobený z ťažko recyklovateľného plastu je trochu prijateľnejším riešením ako živo-mŕtvy vianočný stromček, keďže môže slúžiť niekoľko rokov. **Najpriateľskejšou alternatívou pre prírodu je však zaobstarať si ihličnatý stromček v kvetináči.** Starajte sa oň ako o iné izbové rastliny, nechajte ho prezimovať na chladnom a tmavom mieste a na jar ho môžete opäť vytiahnuť, napríklad na balkón, prípadne ho vysadiť do záhrady. Niektoré stromčeky tohto typu, majú schopnosť vydržať aj niekoľko Vianoc.

Eko štedrovečerný stôl

Okrem darčekov sa všetci počas Vianoc tešíme na bohato prestretý stôl. Aby aj ten viac prospieval prírode, skúste jedlo pripraviť **z lokálnych a sezónnych potravín** – ako to aj odjakživa bolo… **kapustnica či šošovicová polievka, oblátky s cesnakom a medom, rozkrojené jabĺčko namiesto pomarančov a banánov**. A nezabudnime ani na množstvo, pretože sviatky trvajú niekoľko dní. Ak si chceme jedlo vychutnať a nie sa „obžrať", prestrime si radšej menšie taniere a misky a jednotlivé chody „ochutnávajme". Radujme sa z hojnosti, ale nezabúdajme, že Vianoce sú predovšetkým sviatkom radosti a príjemného času s blízkymi s najbližšími a nie sviatkami konzumu. Tento postoj prospeje navyše aj vášmu zdraviu a línii ☺.

Nech sú vaše Vianoce čo najkrajšie a najzdravšie!

BIO/EKO *cez internet*

Bioland – potraviny z prírody
Bio, organické, diabetické, celiatické, nemliečne potraviny a prírodná bio -kozmetika za najlepšie ceny.
www.**bioland**.sk

Sypané čaje – zelené zlato z východu
Vaša lepšia internetová čajovňa. Viac ako 500 druhov pravých sypaných čajov.
www.**tee**.sk

Radosť žiť zdravo
Výberové produkty pre zdravie a vitalitu, bio-potraviny, prírodná kozmetika, doplnky výživy, odšťavovače, ionizátory.
www.**mojavitalita**.sk

Kúsok zdravia pre každého
Darčeky, bio-potraviny, bezlepkové produkty, prírodná kozmetika, prírodná lekáreň, poradenstvo.
www.**zelenyobchodik**.sk

Prirodzená krása a zdravie
Henna, aromaterapia, bio-kozmetika a eko-drogéria, masážne a rastlinné oleje pre krásu.
www.**bionatural**.sk

Spájame krásu so zdravím
Prírodná a bio-kozmetika, aj pre deti a tehotné, eko-drogéria, face & body painting.
www.**firmabianka**.sk

Zelená pre vaše zdravie
Chudnutie a diéty, doplnky stravy, aj pre športovcov, vône, zdravé svetlo, eko-drogéria a bio-kozmetika.
www.**zelenylist**.sk

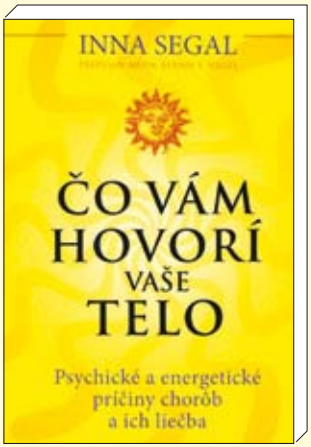
Vôňa orientu jedine u nás
Ezoterika, vonné tyčinky, arafatky, bižutéria, belly dance, henna, sypané čaje, fimo hmota a mnoho iného.
www.**bongoshop**.sk

Vitajte vo svete zdravia
Široký výber bio-potravín, kozmetiky a eko-drogérie, ale aj čerstvých polotovarov a sladkostí.
www.**planetafood**.sk

Obchod nabitý zdravím
Bio-potraviny, zelenina a ovocie, bezlepkové potraviny, bio-kozmetika, eko-drogéria.
www.**biologika**.sk

KNIŽNÉ TIPY

text
Peter Verček



• Inna Segal

ČO VÁM HOVORÍ VAŠE TELO

Easton books | 2011 | www.eastonebooks.sk

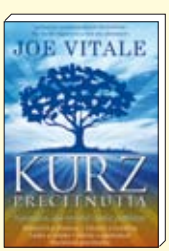
Uznávaná liečiteľka a spisovateľka Inna Segal prichádza s inšpiratívnou príručkou pre každého, kto sa zaujíma o interpretáciu symptómov chorôb a chce sa dozvedieť niečo viac o samoliečebných schopnostiach tela. Čitateľ sa v knihe dozvie, ako správne porozumieť signálom, ktoré vysiela ľudské telo a tým aj lepšie pochopiť psychické, emocionálne a energetické príčiny mnohých svojich ťažkostí.

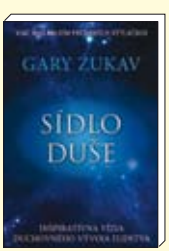
Autorka nám v úvode pútavo rozpráva svoj príbeh o tom, ako objavila nielen silu liečiť seba samú, ale aj to, ako sa naučila liečiť sa iných. Tiež sa dozvieme, ako si cvičením zharmonizovať vlastné telo a ako sa aj vďaka tejto knihe cítiť dobre. V prvej časti príručky autorka sprevádza čitateľa jednotlivými časťami tela, identifikuje možné príčiny problémov a ponúka spôsoby liečby. Pre mnohých čitateľov bude užitočné nájsť vysvetlenie toho, ako emócie ovplyvňujú ich životy a ako v mnohých prípadoch spôsobujú rôzne ochorenie a zdravotné ťažkosti. Pochopenie týchto signálov tela je naštartovaním procesu liečenia. Autorka tiež dešifruje tajnú reč farieb a ponúka spôsob, ako ich využiť na posilnenie zdravia človeka. Farby môžu ľuďom pomáhať pri liečení rôznym spôsobom – prostredníctvom vizualizácie, nosenia farebného oblečenia, konzumáciou farebných jedál či farebnými dekoráciami v domácnosti. Farby môžu pomôcť otvoriť srdce, posilniť energiu, zbaviť sa stresu a navodiť pokoj. Mnoho ľudí sa naučilo využívať ich takýmto spôsobom vo všetkých oblastiach života.
Príručka Inny Segal je skutočne komplexným pohľadom na zdravie človeka, formované jeho vlastnými myšlienkami a emóciami, kedy je pochopenie vlastného vnútorného sveta predpokladom úspechu a zdravia v živote každého z nás.

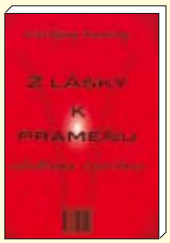
Vo vydavateľstve **Eastone Books** vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













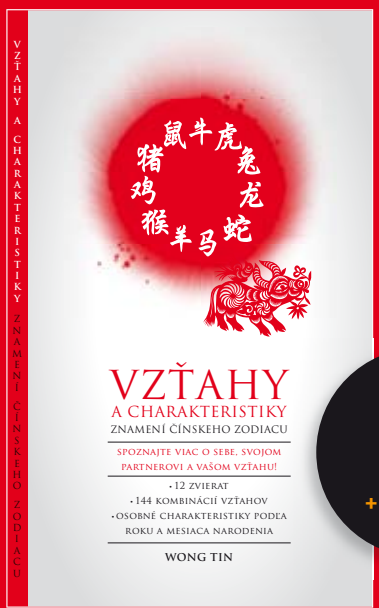
• Wolfgang Kremling

Z LÁSKY K PRAMEŇU SVETELNÁ MATRIX

Anch Books | 2011 | www.anch-books.eu

Dobro a zlo, nebo a peklo či Jin a Jang. Dve protichodné sily, ktoré formujú na svet okolo nás. Sú vzájomne prepojené a závislé... tak, ako neexistuje svetlo bez tmy, neexistuje ani dobro bez zla. Svet okolo nás je plný protikladov, ktoré ho udržiavajú v rovnováhe. Niekde tu filozoficky začína Kremlingova dvojkniha, ktorá pojednáva na jednej strane o Temnote, na strane druhej o Stvorení a odhaľuje pozadie vzťahu medzi nimi. Kremling odvážne otvára tabuizovane témy, borí a spochybňuje zaužívané stereotypy nášho každodenného myslenia a bezprostredne hovorí o tom, že sily temna nie sú protihráčom Boha ale jeho spoluhráčom a sú pomocnou rukou „hlavného architekta" tohto sveta... Ako správne pochopiť protiklady, ktoré nás obklopujú? Autor ich v knihe postupne odhaľuje, vysvetľuje súvislosti a zdôrazňuje to, že sami sme tvorcami svojho osudu i tohto sveta a že zdroj najväčšej sily je v nás samotných.

Knihe sa nedá uprieť príťažlivosť. Niektoré z 200 otázok a odpovedí sa môžu zdať prinajmenšom prekvapivé, ale aj provokujúce či paradoxné... Kniha je však aj inšpiráciou a návodom na to, ako rozpoznať a uvoľniť vlastné emocionálne záťaže a ako zvládať situácie, ktoré bránia nášmu vnútornému rozvoju. Cvičenia, obsiahnuté v knihe, pomôžu čitateľovi lepšie pochopiť zmysel a úlohu vlastného života. Na cestu, ktorú nám autor ukazuje, sa však musí každý vydať sám. A hoci táto cesta vedie mnohokrát neprebádanými oblasťami v nás samotných, sami sme si kompasom a hnacím motorom zároveň, keď spoznávame seba, naberáme skúsenosti, učíme sa, rozvíjame, aby sme sa nakoniec stali lepšími. Nie je to snáď zmysel nášho života na Zemi?



Od majstra WONG TIN – jedného z najznámejších astrológov v Hong Kongu

VZŤAHY
A CHARAKTERISTIKY
ZNAMENÍ ČÍNSKEHO ZODIACU

Spoznajte viac o sebe, svojom partnerovi a vašom vzťahu!

CENA: 8 € + poštovné a balné

- 12 zvierat
- 144 kombinácií vzťahov
- osobné charakteristiky podľa roku a mesiaca narodenia

KNIŽKU SI MÔŽETE OBJEDNAŤ NA:
horskopy@alternativ.sk, alebo na tel. čísle: 0903 779 580



ŠAMAN

Krátky pohľad do šamanského cestovania...

text _ Katarína Markovičová

Vznik šamanizmu ako prastarého fenoménu siaha až do paleolitu. Samotné slovo „šaman/shaman" pochádza od národnosti Evenkov, ktorá žila na Sibíri. Pod slovom šaman sa ukrýva omnoho viac ako len liečiteľ, mág či veštec. Šaman mal totiž navyše dar komunikovať s duchmi, s ktorými sa kontaktoval počas extatického cestovania. Bol jednoducho vyvolený...

Jedným z aspektov šamanizmu bol priamy kontakt šamana s nadprirodzeným svetom, do ktorého podnikal cesty počas extatického stavu. Tento kontakt musel vždy viesť k výhodám kmeňa či komunity, inak by bola úloha šamana zbytočná. Mytológia hovorí často o troch vrstvách vesmíru, o troch ríšach (horná, dolná a stredná), medzi ktorými sa šaman pohyboval počas cesty v extatickom stave. Iný stav vedomia si šaman navodzoval najmä zvukom bubna, chrastidiel, tancom či spevom. Hoci bol v mytologických predstavách horný svet prevažne krajší ako dolný, nejedná sa tu vyslovene o peklo či nebo, ako ho vykresľujú stredoveké kresťanské predstavy. Antropológ Knud Rasmussen popisuje príbeh z Grónska, kde **podsvetnú ríšu videli ako rozľahlé pobrežie, kde voda nebola ani studená, ani teplá, všade bolo vidieť more a mŕtvi tam mohli loviť tulene, narvaly a iné živočíchy...**

Forma týchto svetov sa vplyvom prostredia na šamanizmus menila. Faktom však je, že **šaman do týchto kozmických sfér vstupoval a stretával sa tu s duchmi, s dušami svojich predkov.** Slúžili mu na to tzv. prechody, alebo otvory. Rumunský

Na nebesiach je strom zvaný Yjyk Mas. Jeho koruna siaha až do deviateho neba a od koreňov po vrchol je posiaty hrboľmi. A práve v hrboľoch tohto stromu sa rodia šamani a všetci tí, ktorí majú niečo spoločné s kúzlami a čarami...

sibírsky príbeh, prvá polovica 20. storočia _ zaznamenal Gavriil Xenofontov

IZMUS

historik a filozof náboženstva Mircea Eliade spomína, že takýmto otvorom do horného sveta je pre Čukčov Polárka na oblohe. K otvorom môže viesť napr. strom, alebo hora, po ktorej v extatickom stave vylezie. **Šaman tam cestuje vždy s určitým cieľom. Buď odprevádza dušu do ríše mŕtvych, alebo naopak prináša jednu z duší pacientovi pri liečení, či si odchádza udobriť bohov...**

I dodnes pretrvali isté predstavy, ktoré boli aj súčasťou šamanizmu. Pre priblíženie môžeme spomenúť cestu do iného sveta v príbehu o Alici v krajine zázrakov od Lewisa Carolla, kde sa hlavná hrdinka cez pád do zajačej diery dostala do sveta zvláštnych bytostí a udalostí, resp. do svojej fantázie. Cez túto cestu riešila svoje problémy a nezodpovedané otázky, ktoré ju ťažili.

Doposiaľ medzi nami existujú šamani a hoci ich funkcia už nie je natoľko transparentná ako v minulosti, mnohí z nich majú výnimočné schopnosti a naďalej pomáhajú ľuďom, ktorí potrebujú ich radu či pomoc. •



Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMEROLÓGICKÁ PORADŇA

Som slobodná a bez partnera. Chcela by som vedieť, čo ma čaká v budúcnosti po citovej a finančnej stránke...?

Michaela 24. 2. 1966

Michaela,
vydržte. Ešte jeden rok čakania a vaše pochybnosti sa rozplynú ako dym. Povedzte mi, kam sa schovala vaša iskra, majestátnosť, radosť a ideály? Zavolajte ich opäť na pomoc a vďaka nim potom dokážete splniť svoje sny a túžby. Všetko na vás ešte len čaká. Aj láska, aj peniaze. Pomôžte si aj sama a zabojujte. Otvorte oči i srdce. Poobzerajte sa okolo. Čo keď ten „váš" stojí práve niekde blízko? Neplačte, ale konajte.

Volám sa Jana a chcela by som vás poprosiť o radu. Ukončila som štúdium na VŠ a chystám sa nastúpiť do zamestnania, avšak ťahá ma to aj do zahraničia, neviem sa rozhodnúť či ostať tu alebo ísť von do zahraničia – láka ma Amerika... Ešte by som chcela vedieť, či má môj terajší vzťah nejakú perspektívu, či sa oplatí preň tu ostať alebo odísť.

Jana 15.8. 1986
Jakub 18. 3. 1991

Vaše vyhliadky
na najbližšie obdobie vášho života sú vynikajúce. Uplatníte sa všade. Doma i v zahraničí môžete byť úspešná. Ak už máte niečo konkrétne v USA, neváhajte a choďte. Rozhodnúť sa medzi sebarealizáciou a vzťahom musíte sama. Aj keď máte možno pocit, že často ťaháte aj za partnera, tento vzťah určite stojí za to a váš partner do rovnocennej úlohy čoskoro dozrie.

Nie som spokojná v práci. Mám zmeniť zamestnanie a riskovať, alebo vydržať pre istotu radšej v súčasnej práci, aj keď mi to nevyhovuje?

Adela 2. 12. 1982

Ak vás práca naozaj ubíja, zmeňte ju. Nechoďte však do neistoty. Najprv si všetko overte a dobre zvážte. Je však jasné, že pri vašej povahe nemôžete pracovať v prostredí, kde vládnu žabomyšie spory a pochlebovanie šéfom je vám tiež cudzie. Pri výbere nového zamestnania sa pozerajte najmä na ľudí okolo. Vy sama ste čestná, úprimná a máte zmysel pre spravodlivosť. Okolo seba preto potrebujete rovnako kvalitných ľudí.

25 rokov žijem v manželstve s alkoholikom. Mám ho rada, ale život s ním nie je jednoduchý. Nechcem nikomu zbytočne ublížiť, no mám pocit, že už mám toho všetkého plné zuby. Mám odísť, alebo mu tolerovať jeho problém a žiť si v manželstve "svoj život" popri ňom a nič neriešiť? Ďakujem za odpoveď.

Edita 21. 6. 1968
Ľubor 11. 3. 1964

Ste málo
ubitá životom? Koľko času ešte musí prejsť? Čo všetko ešte musíte zažiť, aby ste si uvedomila, že máte právo byť milovaná a ocenená. Prečo dovolíte človeku nižších mravov, aby narúšal vašu sebaúctu? Ja som za radikálne riešenie. Keď však chcete žiť svoj život, potom určite s čistým štítom, nie popri ňom. Postavte si dokonalú armádu a vyhláste vojnu. Ústupky, odpustenia, nenaplnené sľuby a ultimáta sa už totiž minuli...

Chcem sa spýtať na manželov zdravotný stav, nakoľko je ťažko chorý a tiež na to, ako sa nám bude dariť finančne. V tomto čase sa o neho starám, a tak to nie je ľahké po žiadnej stránke. Má šancu na uzdravenie?

Jarmila 12. 6. 1963
Karol 9. 12. 1954

Ste v ťažkej situácii, riešenie manželovho zdravotného stavu si vyžiada dlhšiu dobu. Ocitli ste sa na križovatke a možno neviete kadiaľ ďalej. Kľúčom k úspechu v tejto situácii sú základné ľudské hodnoty a zdravý úsudok – rozum. Možno by ste mohli skúsiť, aby vás v starostlivosti o manžela niekto vystriedal a sama sa pustiť do zarábania peňazí. Máte na to.

Spoznala som zaujímavého muža a rada by som vedela či náš zatiaľ kamarátsky vzťah má perspektívu vyvinúť sa do vážneho vzťahu?

Adriana 12. 8. 1968
Rado 6. 10. 1970

Áno,
tento vzťah sa môže vyvinúť aj do vážnejšieho zväzku. Má veľké šance. Vy máte v sebe silný zmysel pre zodpovednosť a úctu k rodinným hodnotám, partner zas dokáže oceniť vaše kvality a bude sa tiež starať o spoločnú prosperitu. On sám je však vnútri trošku plachý, aj keď to nemusí byť navonok vidno. Preto vám odporúčam netlačiť na pílu a nechcieť veci uponáhľať.

Čo hovorí numerológia na naše manželstvo? Ja by som sa chcela po 26 rokoch spoločného života rozísť, manžel je zásadne proti...

Alica 18. 9. 1968
Ľudovít 12. 6. 1963

Zdá sa,
že ste v živote chytila druhý dych, ale čísla hovoria jasne: kto chodí po tenkom ľade, pošmykne sa a spadne. Aj keď sa zdá, že váš manžel je pokojnejší typ, dajte si pozor, lebo aj tichý pes dokáže nahlas zaštekať! Ešte si dokonale premyslite svoje rozhodnutia, zvážte svoju existenciu bez manžela a bez manželstva. Keď budete naozaj presvedčená, že to sama zvládnete aj s následkami, ktoré prídu, riešte to.

V našom manželstve sme prekonali nemálo kríz. Zaujíma ma, aká nás čaká budúcnosť, či ostaneme spolu alebo sa rozvedieme. Ďakujem.

Paulína 27. 2. 1984
Vladimír 6. 4. 1982

Základy vášho
spolužitia i lásky stoja na pevných pilieroch. Sú tiež dosť odolné voči občasným búrkam. Ľúbite sa a patríte k sebe. Vy ste dominantnejšia, manžel váhavejší, ale dokážete si byť navzájom oporou. Čísla sú vám priaznivo naklonené a mali by ste spolu zostať.

Rada by som sa spýtala, či môžem dať tomuto mužovi šancu na vážny vzťah a či je on práve to, čo potrebujem. Som z neho dosť zmätená.

Linda 29. 1. 1987
Ján 9. 5. 1978

Váš partner
má už za sebou viacero neúspechov, preto na vás môže pôsobiť naozaj trochu rozpačito. A sama sebou a svojím vzťahom k nemu ste si istá? Ak áno, môže to byť veľmi harmonický vzťah. Stojí na pekných citoch a úprimnosti. Aj po finančnej stránke je vzťah stabilný.

Už dlhšiu dobu som bez partnera a neviem či má zmysel si niečo začínať s mužom, ktorého som nedávno stretla. Neviem či to má perspektívu...

Silvia 17. 12. 1983
Samuel 9. 4. 1971

Určite áno.
Aj ja by som chcela takýto vzťah. Pre vás oboch prídu spoločné slnečné dni. Prekonajte vlastný strach a otvorte sa novým možnostiam. Tento vzťah má základ pevného stromu, ktorý bude prinášať krásne a zdravé plody.

ČÍSLA NÁŠHO DÁTUMU NARODENIA DO ZNAČNEJ MIERY HOVORIA O NAŠEJ OSOBNOSTI, NAŠOM CHARAKTERE I NAŠICH MOŽNOSTIACH V ŽIVOTE.

Numerológia dokáže na základe nich veľmi presne povedať, čo môžeme očakávať od jednotlivých oblastí života – práce, financií, vzťahov, ale aj od konkrétnych životných období, či ľudí, ktorí sú okolo nás. Numerológia pracuje s číslami dátumu narodenia a hodnotou krstného mena, ako dôležitou vibráciou, ktorá nás ovplyvňuje.

Odpovede bývajú veľmi presné. Pomôžu vám zorientovať sa v jednotlivých životných situáciách, ľuďoch či vzťahoch a možno urobiť v živote nové rozumné rozhodnutia.



Všetko dobré vám želá numerologička –UGA–
(Bratislava, Slovensko)

Ak máte záujem o jednoduché odpovede na svoju otázku v tejto poradni, napíšte nám. Vybrané otázky a odpovede uverejníme. Numerologička UGA vám môže poskytnúť aj širší osobný výklad vašej situácie v práci, v rodine či vo vzťahu.
Objednať sa môžete na:

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HORISKOPY

november
december
január



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

horoskopy@alternativ.sk

Potkan

1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Namiesto večného pohybu by ste mali byť v pokoji a zvoliť radšej taktiku obrany, ako útoku. Pozor na priateľov s nekalými úmyslami. Aby ste dosiahli úspech, držte sa svojich plánov a postupujte krok po kroku.

Kariéra: Ak ste zamestnanec, môžu vám nadriadení hádzať polená pod nohy. Nesmiete sa nechať odradiť. Vďaka vašej priebojnosti a troche šťastia nakoniec budete sláviť úspech.

Peniaze: Príjem vám spôsobí sklamanie. Musíte sa posnažiť, aby ste so svojimi partnermi vyriešili konflikty ohľadom financovania. Čo sa týka finančnej podpory, mohli by ste sa spoľahnúť na príbuzných.

Zdravie: Ak sa vám dlhšie ťahá nejaká choroba, je lepšie poradiť sa s lekárom a posilniť zdravie cvičením a prírodnými produktmi namiesto prijímania množstva liekov.

Láska: Či už ste pár, alebo len čerství zaľúbenci, nikdy nerozvíjajte svoj vzťah príliš rýchlo. Inak sa môžete popáliť, sklamať či rýchlo vyčerpať.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Tento mesiac bude vaše šťastie celkom stabilné. Vaše okolie však nemusí dobre znášať, že sa vám darí a bude striehnuť na chyby. Nenechajte sa vyviesť z rovnováhy, ani rozladiť. Užite si príjemný mesiac.

Kariéra: Nepriaznivú atmosféru v kolektíve spolupracovníkov môžete rýchlo zvrátiť, keď budete systematicky a čestne pracovať. Každé zaváhanie vám spôsobí stratu. Buďte pre ostatných vzorom.

Peniaze: Nikdy neuverte tomu, že majetok k vám príde bez ťažkej práce. Zadarmo nedostanete nič. Takýto majetok môže byť po čase sklamaním alebo pascou.

Zdravie: Budete zdraví, ale s prívalom práce môže prísť vyčerpanie. Je potrebné, aby ste pili veľa vody alebo čaju a pravidelne zdravo jedli.

Láska: Starí mládenci, ale najmä staré dievky sa môžu stať predmetom romantických citov opačného pohlavia. Rozvinúť sa môže aj ľúbostný vzťah medzi vami a človekom, ktorého už dlhšie poznáte.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Zjaví sa niekoľko priateľov, aby vylepšili váš osud. Podnikatelia rozbehnú nové projekty. Napriek odlišnému postoju obchodných partnerov alebo drobným prekážkam, by ste sa mali pohnúť vpred.

Kariéra: Napriek vašej neúnavnej snahe sa k vám nadriadení zachovajú nespravodlivo. Napriek tomu nie je teraz vhodná doba na to, aby ste menili prácu.

Peniaze: Tento mesiac budete mať šťastie v peniazoch. Ak by ste chceli rozmnožiť svoje zisky, skúste nejakú výhodnú investíciu alebo termínovaný vklad.

Zdravie: Chráňte svojich blízkych pred nehodami a chorobami. Ani najmenšie príznaky neberte na ľahkú váhu a okamžite to riešte.

Láska: Môžete byť zmätený vstupom novej atraktívnej osoby do vášho ustáleného sveta. Nové vzrušenie je bezpochyby zaujímavé. Skúste si však upratať v srdci skôr, ako sa do niečoho pustíte.

Byvol

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



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Tento mesiac sú všade samé prekážky. Tvrdá práca a neúnavná snaha vás však cez ne úspešne prevedú. Vo vašej firme dôjde k personálnym nezhodám.

Kariéra: Mali by ste si udržať jasnú myseľ, aby ste dokázali nájsť východisko z nepriaznivých okolností.

Peniaze: Ak ste v investovaní nenásytní, prídete o veľkú sumu peňazí. Buďte tolerantní a pružní pri akceptovaní nových nápadov, aj tých vlastných. Ak pochopíte nejaké nové súvislosti a zmúdriete, nájdete nové cesty k finančnej hojnosti.

Zdravie: Teraz je najdôležitejšie to, čo jete. Dajte pozor na to, aby vaša strava bola výživná a racionálna. Ak to budete preháňať v jedle a v pití, ľahko vás to zlomí.

Láska: Vývoj vašej novej lásky bude rýchly. Nebojte sa svojich citov. Konečne sa im otvorte. Šťastie však praje iba slobodným, ktorí majú vyriešený svoj predchádzajúci vzťah.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Tento mesiac charakterizuje zábava, citlivosť, sebavedomie a úcta. Všetko sa úspešne a bez problémov vyrieši. Dávajte si pozor na to, čo hovoríte. Môžete niekoho uraziť a zbytočne si narobiť nepriateľov.

Kariéra: V práci zažijete nový vývoj situácie a rozmach. Ak plánujete začať s niekým podnikať, mali by ste sa do toho pustiť a vyhľadávať nové príležitosti. Nestrácajte však zo zreteľa medziľudské vzťahy.

Peniaze: Tento mesiac je veľmi naklonený povolaniam, v ktorých sa pracuje s komunikáciou a médiami. Ak pracujte v takejto oblasti, dobre zarobíte.

Zdravie: Buďte opatrní pri všetkom, čo robíte a extrémne sa starajte o svoje telo. Zvlášť tehotné ženy by si mali dávať pozor na nehody a zranenia.

Láska: Zosobášení si budú užívať manželský život a ich rodina bude veľmi šťastná. Slobodní si budú užívať vzťahy so svojimi láskami. Tí, ktorí hľadali, si nájdu ideálneho partnera.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Tento mesiac vám bude šťastie celkom naklonené. Aj keď zlomyseľní ľudia naďalej šíria klebety, môžete začať iniciatívne komunikovať a zmeniť nepriateľa na spojenca, aby ste mali v práci úspech.

Kariéra: Dávajte si pozor pri spolupráci s partnermi. Uvedenie projektu vyžaduje dobré komunikačné schopnosti, aby ste sa vyhli chybám. Nenechajte nič na náhodu a budete mať úspech.

Peniaze: Nemali by ste nikomu požičiavať, ani si od nikoho požičiavať, ani nikomu ručiť na pôžičku. Zastabilizujte svoje zdroje a uchovajte ich.

Zdravie: Tento mesiac vám prinesie zdravotné problémy. Iba veľmi prísnou životosprávou sa im môžete vyhnúť. Veľa varenej zeleniny a ryže, žiadne tuky a ťažké mäsá, tiež žiadny alkohol a cigarety.

Láska: V láske to bude ružové. Mali by ste sa čo najskôr definitívne rozhodnúť. Ak váhate, pretože máte viac možností na výber, prepasiete najlepšiu príležitosť.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998 a 2010.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Šťastie vám tento mesiac praje. Budete môcť rozvíjať svoje podnikanie novým smerom a získate v práci uznanie. Užijete si úspech a zisk, ktorý ste plánovali. Radujete sa z toho, že sa vám plní sen.

Kariéra: Vzťahy s kolegami či partnermi by mali byť diskrétne. Len vtedy budú korektné. Ak sa s nimi zblížite príliš, bude to rušiť vašu prácu.

Peniaze: Šťastie nepraje investovaniu do nových projektov, ani keby vyzerali akokoľvek sľubne. Nenechajte sa oklamať zdanlivo priaznivou situáciou. Venujte sa svojej obvyklej situácii a šetrite.

Zdravie: Aby ste si nepodráždili pečeň, nemali by ste jesť žiadne mastné a ťažké jedlá.

Láska: Tak, ako sa čln hojdá na vlnách, tak neisto pôsobí váš vzťah. Obom partnerom chýba sebavedomie a citová istota. Môžete sa stať terčom klebiet, ktoré vašu lásku môžu ešte spochybniť.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Tento mesiac je priaznivý na vytváranie nových obchodných vzťahov alebo zmenu pracovnej pozície. Pri najímaní nových zamestnancov buďte ostražití. Bude lepšie, keď na všetko dohliadnete sami.

Kariéra: Keď chcete ísť do nového podnikania, budete potrebovať určitú hotovosť. Reálne odhadnite svoje možnosti, ale nespoliehajte sa na pôžičky od priateľov a príbuzných, požičajte si z banky.

Peniaze: Ak budete investovať rozumne, zvládnete aj toto náročné obdobie s prijateľnou bilanciou. Nenechajte sa nahovoriť na prehnané investície, všetky výdavky strážte.

Zdravie: Budete sa musieť starať o členov rodiny, ktorí môžu byť chorí. Predovšetkým sa starajte o ich stravovanie. Budú potrebovať diétnejšie a racionálnejšie jedlo.

Láska: Tento mesiac je pred vami množstvo prekážok, s partnerom ste ako oheň a voda. Aby ste si udržali vnútornú harmóniu, mali by ste sa držať bokom od hádok, nenechajte sa vyprovokovať.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Pred začatím akejkoľvek činnosti je dôležité zvážiť všetky podrobnosti. Nebuďte si svojou inteligenciou až takí istí a pozor na pasce. Neriešte veci, ktoré sa vás netýkajú. Obranný postoj je pre vás priaznivejší.

Kariéra: Práca sa nebude vyvíjať veľmi dobre. To čo vytvárate, akoby zrazu nikto nepotreboval. Pochopíte, že potrebujete viac zdrojov svojich príjmov a musíte pracovať na viacerých veciach súčasne.

Peniaze: Finančné šťastie je lepšie ako minulý mesiac, ale aj tak musíte zlepšiť hospodárenie. Budete si musieť časť peňazí aj odložiť na nečakané potreby.

Zdravie: Chráňte si žalúdok. Budete tento mesiac citliví na akékoľvek nové jedlo. K nepohode žalúdka tiež prispieva stres. Eliminujte ho.

Láska: Prichádza správny okamih, aby si vydaté ženy naplánovali dieťa.

Zajac

1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Šťastná hviezda vám bude žiariť na cestu. Je to správny čas, aby ste pokročili vpred. Tento mesiac je veľmi priaznivý pre tých, ktorí pri práci používajú ústa a jazyk, ako sú speváci, právnici, veštci a lekári.

Kariéra: Rozbehnite sa za vytúženými métami, šťastie vám praje. Čohokoľvek sa chytíte, dosiahnete úspech.

Peniaze: Ste na tom podstatne lepšie ako po minulé mesiace. Firme sa bude čoraz viac dariť a budete mať aj väčší zisk.

Zdravie: Nenechajte sa príliš vyčerpať prácou, máte sklony k workoholizmu, najmä ženy. Pri zdravotných ťažkostiach je dôležité okamžite ich začať riešiť. Spoľahnite sa na prírodnú medicínu.

Láska: Tento mesiac sa vzťah s milovanou osobou prehĺbi a bude intímnejší. Lepšie pochopíte, ako sa máte starať o svojho partnera. Budete si potom viac užívať spoločnú pohodu a harmóniu.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Keďže vás podporí mnoho ľudí, zosilniete. Zostaňte opatrní a keď zbadáte šancu získať peniaze, nesmiete zabudnúť na morálku a spravodlivosť (peniaze môžu byť tento mesiac spojené so ženou).

Kariéra: Stále sa vám darí. Využite dobrý vietor, ktorý máte v plachtách, na postup v kariérnom rebríčku.

Peniaze: Okrem normálneho príjmu, príde tento mesiac aj niečo navyše. Aby ste však neprišli o majetok, nemali by ste byť na peniazoch závislí. Všetky zisky musia prichádzať nanajvýš čestne.

Zdravie: Mimoriadne sa postarajte o seba a o svoju rodinu, špeciálnu pozornosť si vyžadujú dýchacie choroby. Ak môžete, vyberte sa do hôr alebo buďte čo najviac vonku a vyhnete sa komplikáciám.

Láska: Slobodní muži by nemali hrať na dve strany a ženy by si mali dávať pozor, aby im nové očarenie lásky nespôsobilo katastrofu v súčasnom vzťahu.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Ak si chcete kúpiť byt alebo sa sťahovať, tento mesiac je na to ako stvorený. Týka sa to aj iných väčších zmien v živote, okrem vzťahov. Na zmeny vo vzťahoch zatiaľ priaznivý čas nie je.

Kariéra: Tento mesiac vám pomôžu osoby opačného pohlavia. Spoločná práca vás bude nesmierne baviť. Budete tak intenzívne pracovať na nových výzvach, že môžete zabudnúť na to, čo máte doma...

Peniaze: Aj pravidelný príjem aj špekulatívne investície prinesú hojnosť, akoby vaše zdroje boli nekonečné. Musíte si však stále odkladať peniaze pre váš budúci vývoj.

Zdravie: Ak máte dlhodobú chorobu, skúste cestu alternatívnej medicíny. Bude dobré, keď sa na ďalší rok pripravíte a dáte sa dokopy.

Láska: V ľúbostnom živote sa zjavia nezhody, dlhšie potláčané veci vyjdú na povrch. Povedzte si všetko v pokoji, hádky by mohli vyústiť do konfliktov a cesta späť by bola ťažká. Použite diplomaciu a takt.

Drak

1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Pomôže vám ušľachtilá osoba. Vylepšite svoju firmu, aby sa vám otvorili zaujímavejšie perspektívy.

Zamestnanci môžu dostať možnosť povýšenia, ale pozor na namyslenosť. Dôležité je usilovne pracovať.

Kariéra: Šťastie praje ľuďom, u ktorých je v práci dôležitá komunikácia. Mali by naplno využiť svoju príležitosť.

Peniaze: Šťastie sa na vás tento mesiac začne usmievať, ale musíte si zadať ciele, ktoré zodpovedajú vašim schopnostiam. Na akciových trhoch by ste nemali konať unáhlene.

Zdravie: Mali by ste sa postarať o dôkladný odpočinok. Tento mesiac vás prevalcuje práca.

Láska: Nezadané osoby budú mať možnosť nájsť si partnera. Môžu však prepásť príležitosť rozvinúť vzťah pre nával pracovných aktivít. Uvedomte si, že akokoľvek vás práca napĺňa, trvalé šťastie na úrovni lásky nikdy neprinesie.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Šťastie sa bude postupne rozvíjať lepším smerom. Práca pôjde dobre a možné prekážky sa stratia. Užite si toto priaznivé obdobie, rozbehnite sa v práci i vo vzťahoch.

Kariéra: Zamestnanci nakoniec dosiahnu úspech a kolegovia ich vysoko ocenia. Pre podnikateľov je dôležité, aby sa chopili šance, aj keď to bude stáť viac námahy. Časom to prinesie nečakané plody.

Peniaze: Ak budú zamestnávatelia vedieť, ako plne využiť vašu odbornosť a schopnosti, dobre vás odmenia.

Zdravie: Mali by ste si dávať pozor na choroby žalúdka a čriev. Nemali by ste jesť veľmi mastné a ťažké jedlá.

Láska: Ľahko sa pohádate so svojou rodinou. V citových a ľúbostných vzťahoch sa však budete správať nad očakávania, čo prinesie veľkú harmóniu.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Nepodliehajte netrpezlivosti. Čas vám ponúkne viac možností, ako vyriešiť problémy. Okrem toho by ste mali mať na pamäti, že múdri ľudia niekedy platia za svoje schopnosti vysokú cenu.

Kariéra: V práci sa vyskytnú hádky. Niekedy bezdôvodne dôjde ku konfliktom. Aby ste sa vyhli nechcenej účasti na takýchto situáciách, starajte sa len o svoju prácu.

Peniaze: Vaša finančná situácia bude v norme. Určite však neriskujte a nevymýšľajte si nové investície. Tento mesiac by to neprinieslo žiaden zisk.

Zdravie: Ľahko dostanete nádchu alebo chrípku. Včas choďte k lekárovi alebo preventívne užívajte prírodné lieky.

Láska: Ľúbostné vzťahy budú prekvitať. Slobodní by sa mali viac zaujímať o predmet svojich túžob. Budete však musieť rozlíšiť pravé zlato od mačacieho. Zosobášení ľudia by sa mali vyhnúť aféram.

Had

1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Váš ľúbostný vzťah sa zlepší a dostane sa vám pomoci od priateľov. V práci pokročíte a aj váš podnik bude prosperovať. Vychutnajte si tento šťastný mesiac a využite všetky ponúkané šance.

Kariéra: V práci sa vám darí, všetko ide akoby samé od seba. Úspech vás však môže povzbudiť natoľko, že novým úlohám či projektom prepadnete a zoberiete si toho na seba príliš.

Peniaze: Mesiac bude priať iba bežnému príjmu, ten však dostatočne pokryje vaše výdavky. Nenechajte sa vtiahnuť do špekulatívnych operácií. Neinvestujte do neznámych a nebezpečných oblastí.

Zdravie: Pohoda a pokoj vám prospieva. Pozor však na ponocovanie a prepracovanosť. Práca počká do ďalšieho dňa, nebojte sa.

Láska: Vhodný mesiac na počatie. Všetkým vzťahom sa bude tento mesiac dariť. Slobodní by si mali častejšie vybehnúť do spoločnosti, môžu nájsť toho pravého či tú pravú.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Prekážky v práci zmiznú, ak dokážete odstrániť zdroje problémov. Trošku vám pomôžu priatelia, čo vám bude užitočné v budúcnosti.

Kariéra: Vaše pocity aj pracovnú výkonnosť ovplyvnia faktory prichádzajúce zvonka. Niekto narúša pokojnú atmosféru. Porozprávajte sa s ním nanajvýš otvorene.

Peniaze: Budete musieť zmeniť smer a rozšíriť zdroje svojich príjmov. Nezabudnite, že všetky peniaze musíte zarobiť poctivo. Ak sa budete snažiť získať ich v špekulatívnych obchodoch, utrpíte straty.

Zdravie: Zdravie nebude veľmi dobré. Hlavnou príčinou vašich fyzických problémov môže byť nervozita a stres. Popracujte na tom, relaxujte a cvičte energetické cvičenia – jogu, tai-chi alebo päť tibeťanov.

Láska: Mali by ste sa viac venovať partnerovi, lebo váš vzťah začína stagnovať a podliehať nude. Pripravte preto svojmu partnerovi prekvapenie, aby ste vzťah prehĺbili a dali mu intímnejší rozmer.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Šťastie bude zubaté. Najťažšie bude zistenie, že dlhoročný pracovný vzťah prestáva fungovať. Musíte si udržať sviežu myseľ. Ak sa tejto situácii postavíte tvárou v tvár, prekonáte všetky ťažkosti.

Kariéra: Vo všeobecnosti platí, že vám práca neprinesie veľa ovocia. Okrem toho sa vám v pracovnom aj súkromnom živote bude lepiť smola na päty. S príchodom nového roka sa však situácia pozitívne zmení.

Peniaze: Nebudete mať ani privysoký, ani príliš nízky príjem, zo špekulatívnych obchodov pravdepodobne veľa nezískate. Neriskujte zbytočne.

Zdravie: Pozor na životosprávu. Ak budete chcieť utopiť svoje starosti v alkohole, jedle alebo cigaretách, môže sa to zle skončiť.

Láska: Nesnažte sa za každú cenu vyhrať. Inak hrozia nekonečné hádky. Buďte veľkorysí, môžete tým získať viac. Starajte sa o svoj vzťah viac ako inokedy, aj keď ste pod tlakom celkom iných problémov.

Kôň

1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002.



MESIAC PRASAŤA

10. lunárny mesiac

(8. november 2011 – 5. december 2011)

Na cestu vám bude svietiť šťastná hviezda. Dozviete sa nečakané dobré správy. Čaká na vás veľa nových klientov a objednávok. S dobrým manažmentom budete mať dobrý zisk, udržte si kvalitu.

Kariéra: Mzda zamestnancov sa znásobí a podnikatelia budú mať nové zákazky. Všetky tieto príležitosti by ste mali využiť a voči zákazníkom si zachovať slušnosť.

Peniaze: Ak budete riskovať a zle investovať, nevyhnete sa menším stratám. Ak budete však k peniazom pristupovať zodpovedne, zisk sa bude hromadiť.

Zdravie: Aby ste zahnali duševnú prázdnotu, budete mať niekedy chuť na alkohol. Endorfíny skôr prinesie šport alebo pobyt na vzduchu. Navyše sa bude treba postarať o zdravie starších členov rodiny.

Láska: Ak budete postávať na mieste a čakať, že sa to vyrieši samo, nič dobré to neprinesie. Musíte sa rozhodnúť. Ak sa nerozhodnete sami, bude váš život v rukách druhých, a to by ste nemali dopustiť.

MESIAC POTKANA

11. lunárny mesiac

(6. december 2011 – 5. január 2012)

Svoje nápady by ste nemali len tak púšťať von a vytárať ich priateľom. Nikdy neviete, kedy vás niekto z nich predbehne. Úspech chce mať totiž každý. Niektorí z nich vám už dlhšie závidia.

Kariéra: Zamestnanci budú mať veľkú šancu na povýšenie. Podnikatelia by mali rozširovať biznis. Ak máte dobrý nápad, nastal čas ho použiť, trh ho práve teraz veľmi dobre prijme.

Peniaze: Bude sa vám zdať, že máte šancu prísť k väčším peniazom, nenechajte sa však zlákať vidinou ľahkého zisku. Bude to len ilúzia.

Zdravie: Ak vás bolí chrbtica, porozmýšľajte, či ste si toho na seba nenaložili príliš. Aj bolesti hlavy môžu súvisieť s bolesťami chrbta. Vyskúšajte akupunktúru a uľaví sa vám.

Láska: Priťahujete opačné pohlavie ako magnet. Slobodní si nebudú vedieť vybrať. Aj zadaným stále prichádzajú nové príležitosti. Ak chcete zmeniť svoj život, povedzte to úprimne terajšiemu partnerovi.

MESIAC BYVOLA

12. lunárny mesiac

(6. január 2012 – 4. február 2012)

S pomocou ozajstných priateľov sa vaše šťastie tento mesiac na vás usmeje. Ak sa chopíte príležitosti, máte šancu mimoriadne uspieť. Musíte však byť opatrní a dávať si pozor na zlomyseľných ľudí.

Kariéra: V práci sa objavia nové možnosti. Zamestnanci majú nádej na povýšenie. Chopte sa každej šance.

Peniaze: Dôjde k veľkému zlepšeniu. Dočkáte sa lepšieho zisku z práce, aj vyšších príjmov zo špekulatívnych operácií. Rozšírte svoju spoločnosť, alebo si založte vlastnú firmu. Je na to vhodný čas.

Zdravie: Ste zdraví, až na sklony k vyčerpaniu, čo sa dá vyriešiť tak, že budete piť viac vody a samozrejme viac spať.

Láska: Vydaté aj slobodné ženy budú mať veľa obdivovateľov. Vydaté by si ich nemali všímať. Muži sa môžu tento mesiac oddať vášni, iba ak sú slobodní, inak im to prinesie v partnerstve smolu na dlhší čas.

Koza

1931, 1943, 1955, 1967, 1979,1991 a 2003.



MESIAC PRASAŤA

10. lunárny mesiac

(8. november 2011 – 5. december 2011)

Vaše šťastie bude tento mesiac kolísať. V práci sa stretnete s prekážkami a napriek vašej mimoriadnej snahe nedosiahnete zatiaľ uspokojivé výsledky. Vaša práca sa zhodnotí neskôr.

Kariéra: Ak si nové úlohy dobre naplánujete, zvládnete ich. Nespoliehajte sa však na pomoc ostatných. Je čas zhodnotiť svoje schopnosti. Na konci mesiaca budete na seba hrdí.

Peniaze: Máte šancu zarobiť niečo navyše bočným príjmom. Musíte sa preto chopiť príležitosti.
Zdravie: Vaše zdravie bude v norme. Množstvo práce si však bude žiadať doping. Nefajčite, nepite alkohol, ani sa inak umelo nestimulujte. Radšej pravidelne cvičte energetické cvičenia.
Láska: Po nevydarenom krátkodobom ľúbostnom vzťahu počkajte na nový. V stabilnom zväzku, môžete prežívať krízu s tendenciou opustiť vzťah. Vaše nálady vás prejdú, neukazujte ich partnerovi, inak všetko len zhoršíte.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Tento mesiac sa bude okolo vás pohybovať niekoľko neprajných ľudí. Musíte byť ostražití a vedieť, ako sa brániť proti nebezpečenstvu, pretože aj tí najbližší priatelia vás zradia.
Kariéra: Vďaka kolegom získate iný pohľad na vec. Mali by ste rozmýšľať prakticky a realisticky. Nekritizujte svojich kolegov. Svoje nálady by ste mali držať pod kontrolou, inak sa situácia môže zhoršiť.
Peniaze: Ak ste niekomu požičali peniaze, môžete byť sklamaní. Celkovo budú peniaze tento mesiac súvisieť so vzťahmi s priateľmi a ovplyvňovať vašu náladu.
Zdravie: Pozor na zranenia z nepozornosti a na stres. Tento mesiac prinesie enormnú psychickú záťaž. Mali by ste čo najviac relaxovať v prírode, aby ste získali iný pohľad na veci.
Láska: Vo vašom vzťahu je nejaký problém. Ak však viete vytvoriť romantickú atmosféru alebo vybrať partnerovi vhodný darček, všetko sa vyrieši.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Na pomoc vám prídu múdri ľudia alebo starší členovia rodiny. Ak sa cítite zmätení, čítajte duchovnú a filozofickú literatúru alebo meditujte. Udržiavajte si sviežu a jasnú myseľ akýmikoľvek prostriedkami.
Kariéra: Väčšina nepríjemností, ktoré už nejaký ten čas pretrvávajú, sa tento mesiac veľmi rýchlo vyrieši. Nastal správny čas ísť dopredu. Cesty sú voľné. Využite ich.
Peniaze: Finančná situácia vyzerá dobre a budete mať príležitosť zarobiť neočakávané peniaze.
Zdravie: Starajte sa lepšie o svoje telo. Doprajte si saunu alebo masáž. Potrebujete kvalitný viacdňový relax. Ideálne by boli kúpele.
Láska: Ženy aj dievčatá by sa mali mať na pozore pred novými známosťami. Čaká ich veľa nástrah. Muži by si mali dať pozor na flirty, ktoré nebudú až také nevinné a prinesú nepríjemnosti.

Opica

1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

V práci sa vám bude konečne dobre dariť. Tí, ktorí si hľadajú zamestnanie, dostanú dobré správy. Ostatní dostanú príležitosť postúpiť v kariérnom rebríčku o stupienok vyššie.
Kariéra: Budete mať viac príležitostí ukázať svoje schopnosti. Ak si myslíte, že vaše terajšie pracovné miesto vám bráni v rozlete, nastal správny čas nájsť si nové miesto.
Peniaze: Míňate viac, ako zarábate. Prispôsobte sa situácii. Určite dokážete žiť aj skromnejšie.
Zdravie: Dobrý výber stravy vám pomôže udržať si dobré zdravie. Ľudia narodení na jar a v lete môžu mať v zime väčšie zdravotné problémy. Môžu ich zmierniť, otužovaním sa a posilňovaním imunity.
Láska: Nezadaní môžu stretnúť ideálnu bytosť. Buďte aktívni a zoznámte sa iniciatívne s niekým, kto sa vám bude páčiť. Už pri prvom stretnutí si padnete do oka. Nebojte sa navrhnúť ďalší krok.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Tento mesiac bude šťastie zubatejšie. Čakajú vás mnohé prekážky. Buďte opatrní pri realizácii svojich plánov a vytváraní medziľudských vzťahov. Teraz je správny čas stiahnuť sa a naučiť sa niečo nové.
Kariéra: Ak budete konať v súlade s pravidlami a postupovať krok po kroku, posuniete sa v kariére. Neprahnite po rýchlom úspechu a okamžitých ziskoch, inak to povedie k nešťastiu.
Peniaze: Podnikatelia majú príležitosť zožať úspech v spoločnosti a zvýšiť si kredit. Zamestnanci si môžu zvýšiť príjem ďalšou ponúkanou prácou.
Zdravie: Unavia vás časté presuny. Ženy budú mať gynekologické choroby a muži budú trpieť bolesťami nôh.
Láska: Ak nedáte do vzťahu všetko, čoskoro sa vám to vypomstí. S partnerom nebudete žiť v radosti. Skúste to cez sviatky napraviť svojou starostlivosťou a pozornosťou.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Šťastie vám prinášajú čestní a vážení ľudia. V živote urobíte veľký pokrok. Nastal správny čas rozvinúť vlastný podnik alebo zmeniť prácu.

Kariéra: Bude pre vás užitočné v práci postúpiť. Musíte si však dávať pozor a byť opatrní a skromní, aby ste sa uistili, že vaše kroky vás vedú bezchybne vpred. Pomôžu vám vplyvní ľudia.
Peniaze: Neriskujte neistými investíciami, nepožičiavajte si peniaze, ani nepožičiavajte druhým. Tento mesiac by sa vám nič nevrátilo. Držte sa svojho stabilného spôsobu zarábania peňazí.
Zdravie: Budete mať chabú fyzickú kondíciu, mali by ste začať s diétou a cvičením. Aspoň pár dní skúste jesť len varenú ryžu a zeleninu.
Láska: Ak nemáte partnera, príde zaujímavá šanca. Pri výbere sa však nebudete vedieť rozhodnúť, kto je pre vás najlepší. Najdôležitejšou zásadou pri výbere budúceho partnera je inteligencia, nie vzhľad.

Kohút

1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Obyčajný mesiac bez prekvapení. Mali by ste viac cestovať, odpočívať a relaxovať. Neprestaňte sa však zaujímať o prácu, lebo vo vašej spoločnosti môže kedykoľvek dôjsť k zaujímavým zmenám.
Kariéra: Aj keď sa zdá, že sa nič závažné nedeje, pod povrchom čosi buble. Sledujte pozorne dianie okolo vás, aby vám neunikla zaujímavá príležitosť.
Peniaze: S osobami, ktoré nie sú vašimi ozajstnými priateľmi, sa ocitnete na rôznych zábavách iba preto, lebo budete mať chuť trochu si vyhodiť z kopýtka. Dávajte však pozor, aby nemíňali vaše peniaze.
Zdravie: Vaše zdravie je tento mesiac stabilné. Čím viac budete oddychovať, tým viac energie nazbierate na ďalšie náročné obdobie.
Láska: Najvyššou prioritou je rodina, nenechajte sa preto zlákať dočasným románikom. Nezadaní si nájdu priateľa, avšak aby nenastali problémy, je nevyhnutné náležite zvážiť konečné rozhodnutie.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Sledujte, čo sa deje okolo vás a dávajte si pozor na neprajníkov, ktorí by vám mohli skrížiť plány. Buďte otvorení. Ak ukážete zlomyseľným ľuďom, že ich zámery poznáte, zoberiete im všetky tromfy.
Kariéra: Podnikatelia by mali klásť dôraz na marketing. Musia nájsť vhodné metódy a zvládnuť aj konkurenciu. Ak sa budú držať týchto zásad budú mať v podnikaní úspech.
Peniaze: Šťastie pokrivkáva a často budete trpieť kolísaním príjmov. Mali by ste si udržiavať rezervy nedotknuté. Nikdy neviete, kedy ich budete potrebovať.
Zdravie: Vaše zdravie nie je také dobré, ako by ste si želali. Priveľa neustálej práce vás vyčerpá.
Láska: Vietor lásky veje. Ľahko sa vám stane, že vpadnete do milostného trojuholníka. Aby ste sa vyhli problémom, mali by ste si ujasniť čo chcete skôr, ako do niečoho vpadnete.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Tento mesiac skomplikujú hlúpe prekážky. Veci nie a nie sa pohnúť dopredu. Niekto o vás dokonca začne veľmi klebetiť. Najlepšie je chovať sa čo najnenápadnejšie a ničím neprovokovať osud.
Kariéra: V práci vás vyvedú z miery hádky s vašimi asistentmi alebo kolegami. Nenechajte sa vyprovokovať, je to pasca. Pracujte ďalej na dokončení projektu aj bez ich podpory.
Peniaze: Váš pravidelný príjem bude v norme, občas vás prekvapia nečakané malé zisky. Aspoň o peniaze nemusíte mať starosť.
Zdravie: Ženy musia dohliadnuť na zdravie svojho partnera a detí. Nik iný ako vy to nespraví. Ak to urobíte zavčasu, nemusíte potom pri nich tráviť noci zvýšenou opaterou v chorobe.
Láska: Majte na pamäti, že milostné vzťahy sú v poriadku len medzi manželmi alebo partnermi a nevera je za hranicou dobrých mravov. Stojí vám za to, aby ste si rozbili svoj vzťah?

Pes

1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Šťastie vám bude trochu viac naklonené. Len pokračujte a nepremrhajte ponúknutú príležitosť. Najdôležitejšie je, aby ste toto obdobie využili na svoje zdokonalenie a posilnili tak svoje základy.
Kariéra: Nepodliehajte emóciám, ani nebuďte veľmi náladoví. Ostaňte pokojní, a keď sa stretnete s problémami, najprv analyzujte situáciu. S chladnou hlavou, rýchlo nájdete dobré riešenie.
Peniaze: Peniaze prichádzajú, ale sa aj rýchlo kotúľajú preč. Zmierte sa jednoducho s tým, že to patrí k tomuto času.
Zdravie: Dostatočný oddych a pravidelný každodenný rytmus vám prinesie omnoho pevnejšie zdravie. Budete ho tento mesiac potrebovať.

Láska: Zosobášení si budú užívať manželský život. Slobodní si budú užívať vzťahy so svojimi láskami. Tí, ktorí hľadali, si nájdu ideálneho partnera. V láske sa všetkým bude dariť.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

Život bude prebiehať hladko. Postupne sa však v práci nahromadia prekážky spôsobené vašimi chybami v plánovaní. Preto musíte plány rozvíjať do najmenších detailov.

Kariéra: Firma bude prosperovať normálne, ale nemali by ste zanedbávať problémy, na ktoré sa sťažujú vaši zákazníci alebo podriadení. Riešenie je potrebné nájsť okamžite.

Peniaze: Peniaze prídu a odídu. Výdavky sa vám zdvojnásobia, čo spôsobí nerovnováhu rozpočtu. Veľkú sumu peňazí miniete na zábavu. Nevadí, užite si. Šetriť budete budúci mesiac.

Zdravie: Môžete trpieť problémami srdca a nespavosťou, čo bude mať vplyv na vašu prácu. Najlepším liekom je pokoj a harmónia. Venujte sa viac sami sebe.

Láska: Tento mesiac je veľmi priaznivý pre slobodné alebo rozvedené ženy. Môžu si nájsť nového partnera, musia však vedieť rozlišovať ľudí a vybrať si toho pravého.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Šťastie vám bude tento mesiac naklonené. Aj keď sa bude zdať, že sa veci komplikujú, napokon sa všetko vyvinie dobre.

Kariéra: V práci spočiatku pokročíte len málo. Situácia sa neskôr zlepší vďaka vašej trpezlivosti a vytrvalosti. S pomocou dobrých partnerov sa všetka vaša námaha napokon zúročí.

Peniaze: Pozor, aby ste nespôsobili katastrofu v honbe za klamlivým ziskom. Nebuďte chamtiví a robte si len skromné plány.

Zdravie: Je možné, že žijete príliš vyčerpávajúci život. Uberte plyn a uvidíte, že aj zdravotne budete na tom lepšie. Nastavte si pravidelný režim.

Láska: Slobodné dievčatá budú cieľom mužov, ktorí si hľadajú milenky. Mali by si starostlivo vyberať partnera a predtým, ako sa definitívne rozhodnú, by sa mali poradiť s rodinou alebo priateľmi.

Prasa

1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007.



MESIAC PRASAŤA
10. lunárny mesiac
(8. november 2011 – 5. december 2011)

Budete obeťou intríg neprajníkov. Preto by ste si mali dávať pozor na ľudí, s ktorými sa často stýkate, nenechajte sa vtiahnuť do sporu, ani nebuďte ručiteľom pri pôžičkách.

Kariéra: Vyzerá to, že v práci nemáte dosť miesta pre vlastný rozvoj a napredovanie. Nová príležitosť však na seba nenechá dlho čakať. Musíte trpezlivo postupovať vpred.

Peniaze: Šťastie bude priať normálnym príjmom. Mali by ste si dôkladne pripraviť nový projekt a začať ho realizovať, aby v budúcnosti priniesol väčšie zisky.

Zdravie: Skúste vyriešiť svoju prepracovanosť a psychické problémy krátkym pobytom na horách alebo v kúpeľoch. Prídete ako vymenení a budete pracovať s novým entuziazmom.

Láska: Tí, ktorí neboli zaľúbení, stretnú ideálneho partnera, na výlete v inom meste.

MESIAC POTKANA
11. lunárny mesiac
(6. december 2011 – 5. január 2012)

V práci vám hrozia problémy, ktoré vás môžu vrátiť o niekoľko krokov späť. Váš postup bude teda pomalý. Bez ohľadu na problémy, nešťastiu sa vyhnete, ak si udržíte vnútorný pokoj a rovnováhu.

Kariéra: Manažéri by mali zvoliť taktiku útoku, nie obrany. Ak sa nenecháte zatlačiť do kúta, nakoniec sa dočkáte štedrej odmeny.

Peniaze: Darí sa vám, ale aj veľa míňate. Uvedomte si, že lásku si nezískate nákladnými darmi, skôr skutočnou pozornosťou. Navyše, musíte byť opatrní, aby ste si udržali, čo ste zarobili.

Zdravie: Dlhodobé choroby neovplyvnia váš život, ak ich začnete včas liečiť. Nepodceňujte už prvé príznaky fyzickej nepohody a vyberte sa k lekárovi.

Láska: Pre partnerov platí, že ich život je plný nehy. Ak sa aj pochytíte pre hlúposti, rýchlo sa však všetko na dobré obráti.

MESIAC BYVOLA
12. lunárny mesiac
(6. január 2012 – 4. február 2012)

Aj keď tento mesiac prinesie viac problémov, nič sa neskončí zle, ak budete pozitívne naladení a budete brať udalosti s nadhľadom. Zdravým rozumom všetko vyriešite. Veci sa napokon pohnú dopredu.

Kariéra: Pokračovanie vášho projektu narušia opakované zmeny, čo vám prinesie zlú náladu. Nie a nie dokončiť rozpracované úlohy. Buďte ústretoví a trpezliví. Koncom mesiaca sa to podarí zavŕšiť.

Peniaze: Držte sa svojho overeného zdroja príjmov a nešpekulujte s novými investíciami.

Zdravie: Zdravie je stabilné, pozor si dávajte len na možné úrazy a nehody. Predovšetkým na cestách a pri šoférovaní.

Láska: Ak panuje vo vzťahu zlá atmosféra, môžete za ňu obaja. Upokojte sa a začnite situáciu riešiť, inak vám hrozí rozchod. Ukážete partnerovi či partnerke, že vám na vzťahu záleží a všetko sa otočí.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



Alena Schraut
(Bratislava, Slovensko)
tarot@alternativ.sk

Baran
21. 3. – 19. 4.



november 2011

Rytier palíc

Máte ideálne obdobie pre vedenie tímu, firmy či projektu. Máte jasné predstavy i inšpiráciu, ktorou zaujmete všetkých okolo. Dokážete zapáliť ostatných aj nadšením pre vec a optimizmom. Opatrnejší by ste však mali byť vo finančných otázkach. V týchto dňoch budete riešiť finančné problémy, úver, majetkové vysporiadanie, vyjednávanie alebo financovanie nejakého projektu. Ak vás bude niečo nabádať k nepremysleným činom, zastavte sa a najprv porozmýšľajte.



december 2011

Mečová osmička

Pocit, že ste uviazli vo vlastných ideáloch môže byť skľučujúci. Napriek tomu majte svoje ciele stále na pamäti, aj keď bude trochu ťažké udržať si motiváciu. Predstava neúspechu vám môže do istej miery zväzovať ruky. Zapojte svoju intuíciu, talent, schopnosti, ale aj zdravý rozum a neistá situácia pominie tak rýchlo ako vznikla. S odvahou a pozitívnym myslením prekonáte neistotu aj nepriazeň osudu. Máte viac talentu, ako si myslíte.



január 2012

Kotúčová dvojka

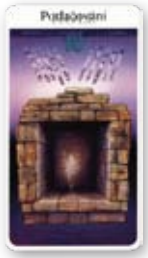
Karta s istotou naznačuje, že ak dokážete obratne kľučkovať a necháte si otvorených viac možností, určite sa v tejto dobe rozhodnete pre tú lepšiu. Veci berte s nadhľadom a nepoddávajte sa zbytočným emóciám, potom všetko pôjde samé od seba... Ak dokážete prepojiť intuíciu a rozum, všetko vám začne dávať zmysel a budete vidieť, ako všetko do seba zapadá. Neprestávajte sa snažiť aj vtedy, keď sa vám situácia bude zdať nad vaše sily. Zvládnete to. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2011
Kalichová šestka

Táto karta bezpochyby naznačuje opätovné stretnutie s osobami, ku ktorým ste mali v minulosti veľmi blízky, citový alebo milenecký vzťah. Možno po krátkej odmlke, či dokonca po niekoľkých rokoch. Veľmi sa nečudujte, ak znovu nadviažete kontakt s dávnym priateľom alebo skupinou, ktorá bola niekedy pre vás veľmi dôležitá. Z iného pohľadu: spomeňte si na niektoré svoje priania, možno práve teraz nadišiel ten správny čas na to, aby ste sa pokúsili si ich splniť.



december 2011
Palicová desiatka

Beriete si toho na svoje bedrá príliš mnoho a cítite sa pod obrovským tlakom príliš veľkej zodpovednosti. Možno vám niekto dýcha na chrbát a vy sa cítite nútení k niečomu, o čom nie ste presvedčení... Odpútajte sa od starých názorov či postojov a len potom budete schopní začať s novou a tvorivejšou fázou. Vymeňte priateľov, pri ktorých sa cítite neisto za takých, ktorí sú schopní ponúknuť vám do života viac harmónie, pochopenia, tolerancie a lásky.



január 2012
Mečová šestka

Doprajte si trochu oddychu. Konflikty a ťažkosti, buď skončili alebo na čas zídu zo scény. Ponúka sa vám prísľub obnovenia energií. Skúste ísť na dovolenku, trochu cestovať - potrebujete odstup od pracovných projektov a pozrieť sa na ne s nadhľadom. Budete sa musieť stretnúť tvárou v tvár nejakému problému, ktorý má korene v minulosti. Asi vám to prinesie istú bolesť a sklamanie. Môže sa spustiť lavína nepredvídaných udalostí, zachovajte pokoj, všetko raz pominie... •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.

november 2011
Kráľovná kotúčov

Pripravte sa na riešenie záležitostí v domácnosti, prerábanie bytu, či nákup nového zariadenia. V istom zmysle aj sťahovanie, ak je to predmetom vašich dlhodobejších príprav. S peniazmi budete narábať nanajvýš opatrne. V priateľských a partnerských vzťahoch by malo byť všetko v najlepšom poriadku, za každých okolností by ste mohli rátať s podporou priateľov či blízkych. Podporte aj vy svojich blízkych a buďte priateľskejší k osobám, ktoré sú voči vám podriadené.



december 2011
Mečová päťka

Podľa tejto karty ste sa s veľkou pravdepodobnosťou zaplietli do nejakého sporu a máte vážne obavy, že sa veci budú vyvíjať vo váš neprospech. Nie ste ďaleko od pravdy... Možno ste prešli ponížením, vaša dôvera bola zneužitá, alebo ste obeťou intríg a ohovárania. Niekto vám chce poškodiť klebetami, neverte ničomu, čo si vopred neoveríte. Nemáte dostatok voľnosti a potrebné prostriedky na to, aby ste získali to, na čom pracujete. Zdravotné problémy riešte s lekárom, nie so susedkou.



január 2012
Rytier kalichov

Múdrosť a súcit budú vašimi spojencami. Môžete dosiahnuť úspech a zrelosť na poli umenia alebo kultúry. Teda vôbec o všetkých možných aj nemožných umeleckých zámeroch, akciách a výstavách. Svoju tvorivú predstavivosť nasmerujte aj do sociálne prospešných projektov. Niektoré situácie môžu u vašich protivníkov vyvolávať konfliktné reakcie, ktoré môže podporovať len závisť a neprajnosť. V sfére partnerských vzťahoch si nemôžete želať priaznivejšie obdobie. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

november 2011

Princezná palíc

Nevyužívate všetky svoje rezervy a možnosti tvoriť. O svojom talente určite viete svoje, možno by bolo postačujúce, aby ste sa svojim koníčkom začali venovať intenzívnejšie, a môžete si otvoriť živnosť... Na obzore môžu byť potešujúce, možno vzrušujúce informácie, ktoré vám dodajú do života nový rozmer v partnerskom vzťahu, alebo vo veciach lásky vôbec. Svojim správaním dokážete rozohrať novú hru na poli vášne. Venujte sa svojmu zdravotnému stavu a prevencii.



december 2011

Kotúčová dvojka

Mali by ste sa poobzerať po istom materiálnom zabezpečení, zobrať do úvahy všetky možné zdroje, ktoré sa vám ponúkajú. Bez ohľadu na vek, pri tejto karte, nie je neskoro začať uvažovať nad vzdelávaním. Podaktorí z vás sa neubránia úvahám, že existujúci milostný vzťah nie je to, čo to bývalo... Nebolo by od veci zodpovedne pouvažovať o zmenách aj na tomto poli. V istom zmysle sa nechajte unášať prúdom života, chyťte sa príležitostí, ktoré sa samé núkajú.



január 2012

Rytier kotúčov

Z tejto karty sa dá vyčítať stabilný postup v každej oblasti života. Mali by ste sa rozhodnúť pre projekt kde sa sľubuje rýchlejší finančný zisk, ale nezabúdajte, že musíte svoj čas venovať činnosti, ktorá vás aj baví. Rátajte s tým, že váš pracovný čas bude dlhší ako len osem hodín. Potešíte seba aj svojho partnera niektorými zmenami v domácnosti za trochu väčšie peniaze. Nezabúdajte na spoločenské udalosti, kde dokážete nadviazať nové a veľmi prospešné priateľstvá. •



Lev
23. 7.. – 22. 8.

november 2011

Kalichová dvojka

Možno si kladiete otázku: s kým by som mohol spojiť svoje srdce, ten čo stojí pri mne, je ten pravý/á? Alebo by ste sa mali s niekým zmieriť a zabudnúť na konflikt? Prejavte sa ako prvý, bez ohľadu na to, kto bol vinný. Je možné, že si to už ani nepamätáte. „Najdôležitejšou hodinou vášho života je tá, ktorú práve teraz prežívate, najvýznamnejšou osobou je tá, ktorá práve teraz stojí pri vás, a najdôležitejšia zo všetkého je práve láska" a to je hlavný význam tejto karty.



december 2011

Mečová šestka

Začnete pociťovať príliv novej energie, ťažkosti a čas konfliktov je za vami. Možno je čas na oddych či dovolenku. Choďte niekde na samotu, aby ste mohli popremýšľať čo ďalej so svojím životom. Pamätajte, nič nie je nemožné, len sa treba do vecí pustiť aj keby ste mali riskovať. Karta je v podstate pozitívna nie je dôvod na obavy. V láske môže prísť k zvratom. Pochybnosti, neveru, sklamanie by ste mali riešiť hneď v zárodku, alebo na zlé veľmi rýchlo zabudnúť.



január 2012

Kotúčová päťka

Kotúčová päťka sa spája so zmenami, utrpením a stratami. Vo výklade znamená nedostatok a obdobie šetrenia. Môže rovnako znamenať nespokojnosť vo finančných hodnoteniach na pracovisku. Je tu ešte jedna možnosť pri výklade tejto karty: snažíte sa žiť nad svoje reálne pomery, míňate viac, ako ste schopní zarobiť. Urobte všetko pre to, aby ste svoj finančný rozpočet zlepšili. Zdravotne nič nenechávajte na náhodu, prevencia vám pomôže vyhnúť sa vážnejšiemu ochoreniu. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



november 2011

Palicová deviatka

Karta by vás mala potešiť, to zlé by malo byť v tomto období za vami. Je čas otvoriť sa novým výzvam a novým príležitostiam. Nesmiete ale stáť na mieste so založenými rukami. Požiadajte o zvýšenie platu alebo sa pokúste získať lepší post. Správajte sa priateľsky k osobám, ktoré vám ponúkajú svoju pomoc, tiež k svojim najbližším, máte totiž tendenciu vybíjať si energiu na niekom slabšom. Vášmu telu aj duši by pomohol nejaký šport.



december 2011

Koleso šťastia

Karta predstavuje koleso zrodenia, ktoré sa neustále točí. Ak žijeme v súlade s morálkou, tradíciami, úprimnosťou či vernosťou, dostávajú sa nám tieto „vymoženosti" naspäť v takej miere, ako ich vysielame. Ani sa nenazdáte a získate v pracovnej oblasti neuveriteľné možnosti, ktoré vás pravdepodobne posunú dopredu. Výhodnejšie platové podmienky pôjdu ruka v ruke s povýšením. Tak ako sa dobré veci dejú vám, tak isto robte život šťastnejším aj tým, čo sú okolo vás.



január 2012

Mečová štvorka

Prijmite nové výzvy a bojujte za svoje záujmy. Potrebujete si niekde v samote nabiť baterky a usporiadať myšlienky ako ďalej. Utiahnutie do samoty by mohli vaši najbližší akceptovať, ak im to náležite vysvetlíte. Štúdium by bolo pre vás veľmi vhodné a povzbudzujúce. Sú oblasti, kde máte medzery a tie by ste mohli práve teraz zaplniť. Zdravotne by malo byť všetko v poriadku, aj keď ste prežili chirurgický zákrok alebo stomatologický zásah. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



november 2011

Slnko

Karta je skutočne predzvesťou možností dosiahnuť úspech na všetkých postoch a úrovniach. Začnete si užívať plody svojej práce. Budete prekypovať energiou v rámci plnení si svojich predstáv a túžob. Ak ste v nejakom spore, situácia sa vyvinie vo váš prospech. V láske je pre vás pripravené všetko, čo by vám mohlo spôsobovať len radosť a potešenie. O záujem druhého pohlavia je prirodzene postarané. Chorým sa uľaví a chirurgické zákroky dopadnú úspešne a bez komplikácií.



december 2011

Mág

Vďaka svojmu nadaniu či vzdelaniu sa tento mesiac ľahko presadíte. Hľadajte všetky príležitosti, ako by ste mohli zlepšiť kvalitu svojho života. Spoliehajte sa na svoju silu a energiu, znásobíte tým možnosti nových projektov ako v práci tak aj v privátnej oblasti. Vytvárajte nové možnosti na poli lásky, prevezmite iniciatívu. Opačný význam tejto karty vás nabáda k opatrnosti, pretože vo vašom okolí sa môžu objavovať podvody, intrigy a nespravodlivosť.



január 2012

Panovníčka

Karta predstavuje bohatstvo a plodné obdobie vo všetkých rovinách. Mali by ste čerpať z vlastnej múdrosti a zo svojich skúseností. Silou a tvorivosťou zlepšite svoje pomery či pomery svojich blízkych. Môže sa splniť vaša túžba. Svadba, narodenie dieťaťa alebo sťahovanie. Karta je veľmi priaznivá, ak čakáte v rodine niektorú z týchto udalostí. V obrátenej forme táto karta môže znamenať nechcenú svadbu, nechcené tehotenstvo, alebo odmietanie možností sťahovania. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

november 2011
Mečová osmička

Ocitli ste sa v ťažších, alebo obmedzujúcich pomeroch a nevidíte východisko. Máte strach z následkov a preto sa neviete pohnúť dopredu. Vo vašej blízkosti sa odohrávajú konflikty, ktorým neviete čeliť a tak sa stávate zajatcom vo vlastnej nerozhodnosti. Hľadajte cestu harmónie a vyváženia protikladov. Venujte viac ochoty či pozornosti rozhovorom a neodmietajte nové zoznámenia. Nikdy nemôžete dopredu vedieť, čo vám nový vzťah prinesie.



december 2011
Palicová trojka

Pokojne sa pustite do nových projektov, ale rovnako môžete pokračovať aj v tom, čo ste už pred časom začali, ste plní nadšenia a inšpirácie. Musíte sa ale do vecí poriadne zahryznúť a nechcieť vidieť výsledky príliš rýchlo. Ak ste uviazli v minulosti, vráťte sa do prítomnosti a tak zbadáte, čo máte pred sebou. Pristupujte zodpovednejšie k svojmu zdraviu a dodržujte rady lekára. Ak budete ignorovať svoje ochorenie, neznamená to, že ste už zdraví.



január 2012
Súd

Dostanete nový impulz a s ním aj väčšiu chuť do života. Karta je síce mementom toho, že žneme čo sme zasiali, ale tiež pripomína, že sa môžeme tešiť na odmenu za svoje úsilie vynaložené v minulosti. Odmena môže byť materiálna alebo povýšenie prípadne nová práca. Pri tejto karte spoznáte svoj skrytý potenciál a objavíte v sebe niečo, o čom ste ani netušili. Ak pociťujete istý druh choroby, či depresie, budete mať viac dôvodov na to, aby ste na ňu úplne zabudli. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

november 2011
Kalichová päťka

Niekto z vašich blízkych či priateľov sa prejavil bezcharakterne. Neviete si pomôcť, ale cítite sa podvedení. Z inej strany: mohol vám zomrieť niekto blízky alebo odcestoval veľmi ďaleko. Upriamte svoju pozornosť na budúcnosť a nezaoberajte sa vecami, ktoré vás zraňujú. Aj na veciach zlých sa dá nájsť zrnko dobrého, aj keď len poznanie. V opačnom význame karta zamená, že strata či smútok sú nenávratne preč a nebudú vám viac prekážať vo výhľade do budúcnosti.



december 2011
Palicová dvojka

Pri vašej ohnivej a dynamickej povahe je náročné udržať vzťahy na harmonickej úrovni. Na druhej strane, ste vo vzťahoch veľmi tvoriví, vždy viete prísť s dobrým nápadom. Nikto sa pri vás nenudí. Zaoberajte sa viac svojimi pocitmi. Možno hľadáte hlbší zmysel života alebo vo vás rastie myšlienka na cestovanie. Váš materiálny svet sa vám podarilo zabezpečiť, tak je na rade duchovnejšia cesta. Pobyt v nemocnici pomôže vášmu zdravotnému stavu, ak je znepokojivý.



január 2012
Palicové eso

Konečne sa objavuje tá pravá tvorivá energia, ktorá môže do vášho života vniesť niečo pozitívne a nové. Napadla vás nová, celkom originálna idea, ktorá stojí za hriech. Aj keby ste išli do neistoty, táto karta vám dodá to, čo by vám za istých okolností mohlo chýbať. V opačnom význame máte pocit, že niečo stojí v ceste vašim nápadom. Predpokladáte stav akejsi neplodnosti, prázdnoty, pocit že nezostalo nič, čo by stálo za povšimnutie. Budúci mesiac to už bude iné... •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



november 2011
Kotúčová trojka

Práca predstavuje alfu aj omegu vášho života. Staviate na dobrých a stabilných základoch. Za vaše úsilie sa vám dostane uznanie a finančná odmena. Karta môže poukazovať na vašu túžbu po renovovaní alebo vylepšovaní vášho domova. Ak už nič iné, iste si budete kupovať nové zariadenie. Niečo ste si našetrili a máte tisíc dôvodov na to, aby ste si svoje sny splnili. Finančne by vás nemalo nič odradiť. Asi by ste mali niečo investovať aj do svojho zdravia. Alebo krásy?



december 2011
Pustovník

Možno sa u vás objavuje nutkanie stiahnuť sa z verejného života, možno sa vo väčšej miere prejavuje túžba po veciach duchovných, alebo proste len záujem o ezoteriku. V praktickom svete nerobte unáhlené rozhodnutia. Potrebujete viac času a viac informácií, než urobíte prvé vážnejšie kroky.
V negatívnom aspekte tejto karty môžete nájsť pocit osamelosti. Možno karta naznačuje krízu stredného veku alebo strach zo staroby.



január 2012
Palicová osmička

Míľovými krokmi sa blížite do svojho vysneného cieľa. Prežívate obdobie bohaté na udalosti, ani si nestačíte uvedomovať, čo sa to vlastne deje. Zoznámeniu s novou osobou sa zrejme nevyhnete. Na obzore môže byť nová láska, nové priateľstvo alebo rozhodnutie podstatne zmeniť svoj život. V opačnej pozícii vás môže karta varovať pred neuváženými stretmi, alebo ostrejšími výmenami názorov. Hlavne na pracovisku pozor, aby váš jazyk nepredbehol vaše myslenie. •

Vodnár
20. 1. – 18. 2.



november 2011
Kráľovná kalichov

Máte pred sebou tvorivé obdobie, ktoré súvisí s fantáziou. Možno sa vám podarí niečo zmysluplné napísať, určite by ste sa mali realizovať. Svoje emócie vyjadrujte bez zábran a používajte svoj veľký dar intuície a ohľaduplnosti. Pretože je Kráľovná kalichov schopná svoje sny a vízie uskutočňovať na hmotnej úrovni, môže táto karta nejako súvisieť s profesiou herectva alebo so svetom divadla a filmu, to znamená s odbormi, kde sa sny a vízie stávajú umeleckým zámerom.



december 2011
Palicová päťka

Možno práve teraz prežívate náročné obdobie. Neviete sa vyhnúť konfliktom so svojim okolím. Buďte v pohotovosti, nenechajte spory vystupňovať do takej miery, že si nebudete vedieť rady. Aj na nevinnej hádke s partnerom si môžete vybiť zuby. Ak potláčate hnev a neistotu, bráni vám to v správnom rozhodovaní. Veci riešte mierumilovnou cestou. Nič nie je horšie, ako jednať keď ste zaslepení hnevom. Pozor pri chorobách nervového charakteru..



január 2012
Princezná mečov

Váš nestranný pohľad na veci vám dáva možnosť objektívneho vnímania vecí. Nezaujatosť vás môže izolovať od aktívneho vnímania citov a celej hĺbky vášní, ktoré sú niekedy hlavným motorom života. Je potrebné rozoznať, kedy je váš nadhľad prospešný, či naopak kontraproduktívny a bráni vám tak v plnom rozvinutí vášho potenciálu. V negatívnom ponímaní vás táto karta vystríha pred podceňovaním blízkych alebo miešaním sa do záležitostí, ktoré sa vás netýkajú... •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

november 2011
Luna

Cesta života vie byť často ťažká a životné situácie neprehľadné. Čím hlbšie prenikáte do podstaty, tým cennejšie sú odmeny. Nech už ste na svojej ceste akokoľvek ďaleko, vždy môžete znovu a znovu podliehať ilúziám a klamu. Obavy celkom iste hrajú dôležitú rolu. Chránia vás pred nebezpečenstvom a pomáhajú vám udržiavať vaše emocionálne hranice. Keď sa však odovzdáte dôvere, potom pocit strachu prekonáte a vy budete zrazu silnejší a menej zraniteľní.



december 2011
Kotúčová deviatka

Niečo vyhráte alebo získate určitú finančnú hotovosť. Možno ste už v pracovnej oblasti dosiahli vrchol a niekto, alebo niečo bude pracovať za vás. Karta symbolizuje luxus, koníčky a zdroje rôznych potešení. Možno sa práve zaoberáte tým, čo má v živote skutočnú hodnotu. Možno hľadáte iné hodnoty ako je veľký dom alebo vysoká životná úroveň. Karta tiež znamená produktívny, aktívny a usporiadaný život, pre ktorý je typická sebaistota a duchovné poznanie...



január 2012
Kalichová šestka

Pokiaľ sa vo výklade objaví táto karta, stretávate sa so skúsenosťami, ktoré vám mohla priniesť vaša minulosť, vaše detstvo, alebo minulé životy. Môžete sa po mnohých rokoch stertnúť s dôležitými osobami vo vašom živote a budete k nim cítiť to, čo pre časom. Oživia sa zaprášené city.Skúmajte svoje emócie a nebráňte sa im. Kalichová šestka hovrí predovšetkým o citoch, ale aj o citoch k vám samotným. Majte sa viac radi, len tak budú iní pociťovať viac náklonnosti k vám. •





sféra

DIOCHI

Predstavujeme Vám titul SFÉRA – moderný mesačník zameraný na zdravie, alternatívnu medicínu a súvisiace témy:

- zdravá výživa a životný štýl
- tradičná čínska medicína
- fytoterapia a ľudové liečiteľstvo
- diéty, kozmetika
- astrológia
- psychológia, grafológia
- rozhovory, záhady, vzťahy

Plnofarebný časopis s moderným designom, pestrou grafikou a kvalitným spracovaním žiadajte u svojho predajcu tlače.

Viac o časopise sa dozviete na stránkach www.casopis-sfera.cz

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia rok 2012

pre všetky znamenia



BARAN

21. 3. – 19. 4.

Explanéta **Pluto je v Kozorožcovi až do roku 2024.** Pluto zosilňuje tendencie, s ktorými sa dostáva do súvislostí. V prípade vášho horoskopu je na dlhé roky usadené v desiatom dome kariéry. Prináša túžbu po pracovných úspechoch, uznaní, sláve a po moci.

Neptún sa presúva do Rýb. Po trinástich rokoch opúšťa váš astrologický dom priateľstva. Priniesol veľa nových priateľstiev, ale nie všetky prešli skúškou času. Tento rok sa Neptún vydáva na dlhú púť posledným z astrologických domov vášho horoskopu – domom podvedomia. Nasledujúce roky prinesú odklon od materiálnych záležitostí a túžbu spoznávať duchovné aspekty života a pomáhať ostatným.

Revoltujúci **Urán sa na roky 2011 – 2018 usídlil vo vašom znamení.** Počítajte s náhlymi zmenami v osobnom živote, s nečakanými zážitkami, cestovaním, stretávaním zaujímavých ľudí. Vaše partnerské vzťahy z tohto obdobia budú veľmi nekonvenčné – poznamenané túžbou po láske a zároveň po voľnosti. Pokiaľ ide o kariéru, Urán vás bude nútiť hľadať si prácu, ktorá je tvorivá, vzrušujúca a dynamická.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, čo je u vás symbol domu partnerstva. Saturn vždy prináša veľké upratovanie v nejakej sfére života. Tentoraz pôjde o vzťahy. Ak sa inak nedá, je nutné celú kapitolu nadobro uzavrieť. Na jeseň, keď budete mať túto Saturnovu skúšku za sebou, príde úplne nový alebo staronový vzťah, ktorý bude do budúcnosti veľkým prísľubom.

Našťastie, veľkorysý **Jupiter v Býkovi** zaručuje, že finančnou núdzou rozhodne trpieť nebudete. Na cudzie zdroje sa síce spoľahnúť nemôžete, ale zdá sa, že pri troche ostražitosti dokážete teraz zarobiť obrovskú kopu peňazí vďaka vlastným schopnostiam. Je to ale krátkodobá príležitosť – využiť musíte najmä prvý polrok.

V júni **Jupiter prejde do Blížencov.** Vďaka tomu bude ďalšie obdobie patriť najmä ľuďom z vášho najbližšieho okolia. Susedia, súrodenci, kamaráti z detstva – strávite s nimi veľa času a užijete si to, ako nikdy doteraz.

V októbri vstúpi Saturn na dva roky do Škorpióna, znamenia vášho ôsmeho domu. Ten je spájaný s pomerne citlivými témami. Súvisí napríklad so sexuálnym životom. Saturn je považovaný za planétu, ktorá obvykle prináša viac zodpovednosti, práce a starostí, než radosti. Čiastočne to v nasledujúcich dvoch rokoch môže platiť aj o vašom intímnom živote. Ôsmy dom je spájaný aj s peniazmi, ktoré sú požičané, investované alebo spoločné s niekým iným. Ak potrebujete financie z cudzích zdrojov, nečakajte, že ich získate ľahko.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Prvý polrok zarobte kopu peňazí.
- Do jesene investujte čas a sily do partnerského vzťahu.
- V druhom polroku si vychutnajte príjemnú atmosféru v kruhu najbližších.
- Od jesene si dajte pozor na cudzie peniaze.



rok 2012

BÝK

20. 4. – 20. 5.

Pluto je v znamení Kozorožca až do roku 2024. Pre vás to znamená, že záležitosti domu filozofie, majú dlhodobo významný vplyv na váš život. Vaše postoje a svetonázor prechádzajú neustálou transformáciou. Neúnavne si rozširujete obzory, dopĺňate vzdelanie, študujete cudzie jazyky alebo trávite veľa času v zahraničí.

Neptún sa pomaly presúva do znamenia Rýb. Po trinástich rokoch opúšťa desiaty dom vášho horoskopu – dom kariéry. Možno sa tým postupne stratí aj pocit neistoty, ktorá mohla dlhé roky sprevádzať pracovné záležitosti. Pre zmenu sa Neptún teraz vydá na niekoľkoročnú púť domom priateľstva. V pozitívnom zmysle to znamená, že získate nových priateľov. Neraz pôjde o príjemných, citlivých, umelecky, alebo duchovne založených ľudí. Na druhej strane by ste rozhodne nemali s priateľmi podnikať. Mohli by ste doplatiť na prílišnú dôverčivosť a zlý odhad na ľudí. Nebudete si idealizovať len ľudí, ale aj vaše túžby a ciele budú občas postavené príliš vysoko...

Urán trávi roky 2011 – 2018 v znamení Barana. Tým sa k slovu dostal posledný dom vášho horoskopu – dom podvedomia. Ten je v astrológii spájaný so samotou, s vecami skrytými a neznámymi, s tajnými nepriateľmi, únikom od reality, chorobami, návykovými látkami. Ak ste aj doteraz ukrývali nejaké tajomstvo, tak zrejme zisťujete, že dozrel čas na to, aby ste si problém priznali a pustili sa do jeho riešenia.

Saturn bude až do októbra 2012 prechádzať znamením Váh, čiže vaším šiestym domom – domom práce a zdravia. Už vyše dvoch rokov predstavuje pobyt problematického Saturnu v tomto dome výzvu, aby ste k daným oblastiam pristupovali zodpovednejšie. Pravdepodobne to s vaším doterajším životným štýlom nebolo celkom v poriadku. Organizácia práce vám nevyhovovala, alebo na vás doliehalo priveľa únavnej, rutinnej roboty. Pod vplyvom Saturnu ste začali hľadať systém, ktorý by vám vyhovoval lepšie. Využite ešte jeho energiu a do jesene sa nalaďte na vyhovujúce pracovné tempo a zdravší životný štýl.

Pokiaľ ide o gigantický **Jupiter**, tak ten **prechádza až do júna znamením Býka.** Jeho šťastný vplyv sa sústredí na veľkorysé osobné plány. Prvý polrok budete s veľkým optimizmom a odvahou uskutočňovať svoje nové životné rozhodnutia. Budete cestovať alebo opäť študovať, či objavovať. Dočkáte sa ocenenia a úspechu.

Od júna, keď **Jupiter prejde do Blížencov**, si vďaka vlastnej šikovnosti aj finančne prilepšíte. Zamerajte sa pritom najmä na čas od júna do septembra. Ale nezabudnite si potom z tej kopy peňazí odložiť aj na horšie časy.

V októbri vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna, kde zostane až do konca roka 2014. Ide o znamenie vášho siedmeho domu – domu partnerstva. Buď sa budete musieť vyrovnať s vlastným pocitom nespokojnosti, alebo je možné, že vaša druhá polovička bude musieť čeliť istým zdravotným, či pracovným problémom, a to zaťaží aj vás. Ak túto skúšku zvládnete, výsledkom bude vzťah, ktorý bude na dlhé roky zdrojom lásky a spokojnosti.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Pracujte efektívne a nezabúdajte na oddych.
- Myslite konečne aj na seba.
- Druhý polrok zarábajte vo veľkom.
- Od jesene venujte viac pozornosti partnerskému vzťahu.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

♊ **Pluto je v rokoch 2010 – 2024 v Kozorožcovi.** Pre Blížencov to znamená dlhodobý dôraz na záležitosti ôsmeho domu – domu sexu a peňazí zdieľaných s inými ľuďmi. Pluto je v astrológii dokonca vládcom ôsmeho domu a tak nikde nie je jeho vplyv taký silný, ako práve tu. Symbolizuje smrť a znovuzrodenie, nový začiatok. Niečo staré končí a vy začínate znovu, ale tentoraz úplne inak. V súvislosti s peniazmi môžete prísť k dedičstvu (alebo o dedičstvo) a pri istej obratnosti môžete mať mimoriadny úspech pri zháňaní štipendií, dotácií, pôžičiek a každej formy finančnej podpory. A samozrejme, ôsmy dom a aj samotná planéta Pluto sú často spájané so sexualitou, ktorá v tomto období môže tiež prechádzať zmenami.

Neptún sa presúva do Rýb. Po trinástich rokoch opúšťa dom filozofie, v ktorom hľadal tú správnu životnú filozofiu a neustále riešil nejasnosti a otázniky, týkajúce sa vzdelania a ďalšieho rozvoja. Neptún sa teraz vydáva na niekoľkoročnú púť ďalším domom vášho horoskopu – domom kariéry. Opäť je tu dôraz na sebarealizáciu. Prítomnosť Neptúnu v dome kariéry býva sprevádzaná precitlivenosťou, pocitom, že sme v pracovnej oblasti obeťami, že sa nechávame využívať. Na druhej strane sa vyostruje intuícia, kreativita, umelecké nadanie. Je možné, že súčasná práca vás prestáva uspokojovať a začnete posúvať svoju kariéru alebo mimopracovné aktivity smerom k umeniu, či k vede, prípadne k oblastiam, ako sú sociálna práca, liečenie, opatrovanie, či charita.

Urán je od roku 2011 do 2018 v znamení Barana, čo je u vás symbol domu priateľstva. Vaše ambície a túžby sa počas týchto rokov nepredvídateľne menia. Aj niektoré staré priateľstvá dostanú prekvapivé podoby. Váš spoločenský život sa stáva mimoriadne rušným.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, znamením vášho piateho domu. Keďže Saturn často prináša problémy a piaty dom súvisí napríklad s deťmi, možno ste zistili, že ich splodenie alebo výchova, môžu byť náročnejšie, než ste čakali. Deťom bude ešte aj tento rok patriť veľká časť vašej energie. Ale piaty dom súvisí aj s potešením každého druhu, vrátane fyzickej stránky lásky. Pozor preto na flirty a aférky – nemuseli by dopadnúť dobre. Do jesene sa nepúšťajte ani do riskantných investícií a finančných špekulácií.

Veľkorysý **Jupiter je do júna v Býkovi** (u vás dom podvedomia), aby prinášal prospech z nejakých skrytých zdrojov alebo utajených, či podivných aktivít. Často budete veci riadiť spoza scény, alebo nezištne pomáhať tým, ktorí sú na pomoc druhých odkázaní. Tento rok využijete aj na introspekciu a sebapoznávanie. Zaujme vás psychológia, umenie, poézia, či rôzne alternatívne sféry.

V júni **prejde Jupiter do Blížencov**, aby naznačil pozitívny vývoj v osobnom živote. Nastúpia mesiace, plné túžby po ďalšom pokroku, osobnom rozvoji, oslobodení sa, cestovaní. Otvoria sa vám oči a s veľkým optimizmom a odvahou sa pustíte do uskutočňovania svojich nových plánov.

Na jeseň **Saturn vstúpi do Škorpióna** (u vás dom zdravia a práce). Problémy sa nakopili a náprava nebude ľahká, ani rýchla, ale zodpovedný Saturn vám pomôže. Čaká vás dlhá cesta, na konci ktorej by mala byť lepšia kondícia, pevnejšie zdravie a výkonnosť v práci.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Do októbra sa vyhnite riziku.
- Objavte svoje duchovné schopnosti.
- Dajte zelenú osobným ambíciám.
- Od jesene pozor na únavu a prepracovanosť.



RAK

21. 6. – 22. 7.

Pluto je v znamení Kozorožca až do roku 2024. Pre vás to znamená dlhodobý dôraz na záležitosti astrologického domu partnerstva. Manželstvo alebo nejaký iný vzťah prechádza výraznou transformáciou. Je tu tendencia ocitať sa počas uvedených rokov vo vzťahoch, ktoré sú stretnutiami silných osobností s bojom o dominanciu. Je nutné snažiť sa o otvorenú komunikáciu a nepotláčať vášne, inak môžu mať deštruktívne dôsledky. Vo vzťahu k verejnosti vás láka vyjadrovať sa k celospoločenským problémom a zaradiť sa do sveta slávnych a mocných.

Neptún sa pomaly presúva do znamenia Rýb a začína svoju niekoľkoročnú púť domom filozofie. Je to dom tradične spájaný s vyšším vzdelaním, poznávaním, cestovaním. Je to čas snívania a idealizmu, spoznávania mystických učení, či neobvyklých náboženstiev. Duchovné hľadisko vás bude stále výraznejšie ovplyvňovať pri prehodnocovaní doterajšieho života.

Urán v Baranovi v rokoch 2011–2018 vás povzbudzuje k tomu, aby ste sa nebáli hľadať uplatnenie v oblastiach, o ktorých ste doteraz vôbec neuvažovali. Môžete sa púšťať neprebádanými smermi, presadzovať novátorské postupy, objaviť v sebe nový talent.

Pre rok 2012 má najväčší význam pri určovaní základných trendov Saturn a Jupiter. **Saturn bude až do októbra prechádzať znamením Váh**, čiže vaším štvrtým domom – domom domova. Rak je známy svojou oddanosťou rodinnému životu, rodina sa vám stala absolútnou prioritou. Osamostatňujete sa alebo naopak, vrátili ste sa doslova, či symbolicky, k svojim rodičom alebo starým rodičom. Starostlivosť o rodičov alebo zabezpečenie, či vylepšenie bývania, si vyžiadalo viac energie, než ste čakali.

Pokiaľ ide o veľkorysého **Jupitera**, tak ten **prechádza až do júna znamením Býka** a vaším jedenástym astrologickým domom – domom priateľstva. Svoj šťastný vplyv sústredí na spoločenské aktivity. Do okruhu vašich známych pribudnú zaujímavé nové prírastky. A na starých, aj nových priateľov sa minimálne do júna budete môcť obrátiť s akýmkoľvek problémom.

V júni **Jupiter prejde do Blížencov**, znamenia vášho domu podvedomia. Na rozdiel od prvých mesiacov, v tomto období budete často vyhľadávať samotu. Pritiahne vás psychológia alebo tajomné, duchovné sféry.

V októbri Saturn vstúpi do znamenia Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014. Škorpión vo vašom prípade symbolizuje piaty astrologický dom – dom potešenia. Ak chcete poslúchnuť varovanie hviezd, mali by ste sa nasledujúce dva roky vyhnúť hazardu, finančným špekuláciám, ale aj tajným ľúbostným vzťahom. Všetko, čo chcete dosiahnuť, si vyžiada trpezlivosť a pracovitosť. Saturn bude pôsobiť obmedzujúco na vašu tvorivosť. Každá lekcia, ktorú vám však pripraví, sa v budúcnosti zhodnotí ako užitočná životná skúsenosť. Piaty dom súvisí napríklad aj s deťmi – nasledujúce dva roky im venujete množstvo svojho času.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Venujte sa rodine.
- Užite si staré aj nové priateľstvá.
- Prejavte veľkorysosť voči menej šťastným.
- Od jesene sa vyhýbajte hazardu.



LEV

23. 7. – 22. 8.

Pluto je v znamení Kozorožca až do roku 2024 a prináša dlhodobo to isté posolstvo – dôraz na záležitosti šiesteho domu, domu zdravia a práce. S húževnatosťou sledujete svoj zdravotný stav a snažíte sa optimalizovať pracovné podmienky a celkový životný štýl. Hľadáte ideálne zloženie jedálnička, zlepšujete si kondíciu.

Neptún sa začína presúvať do znamenia Rýb a v rámci vášho horoskopu do ôsmeho domu, ktorý súvisí so sexuálnou oblasťou a s financiami vo vzťahu k iným ľuďom. Pokiaľ ide o erotiku, vaša fantázia a sny budú počas uvedených rokov bez hraníc, čo môže byť pomerne príjemné. Horšie je to s financiami. Pozor na vklady v banke, investície, dedičstvá a peniaze, zdieľané spoločne s niekým iným. Venujte financiám väčšiu pozornosť.

Urán trávi roky 2011 – 2018 v znamení Barana. Tým sa k slovu dostal deviaty dom vášho horoskopu – dom filozofie. Nevyspytateľný Urán v tejto pozícii zameriava svoje revolučné správanie k vyšším ideálom, právu, filozofii a cestovaniu. Signalizuje posun k pokrokovejšej, liberálnejšej životnej filozofii. Pokiaľ ide o cestovanie, uvedené roky môžu priniesť dlhé, dobrodružné výlety na vzdialené a exotické miesta.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, znamením vášho domu komunikácie. Už viac ako dva roky sa stretávate s problémami v snahe presadiť svoje názory v najbližšom okolí. Týka sa to najmä dávnych priateľov, súrodencov, susedov, prípadne spolupracovníkov. Saturn vás teraz učí efektívne zvládať takéto situácie a nabáda aj k doplneniu vzdelania, či zručnosti, čo posilní vaše pozície.

Pokiaľ ide o veľkorysého **Jupitera**, tak ten **prechádza až do júna znamením Býka,** súvisiaceho u vás najmä s desiatym astrologickým domom – domom kariéry. Prežijete jedno z najlepších období vášho života, pokiaľ ide o kariéru alebo zlepšenie spoločenského postavenia. Cestujte za prácou, ak treba a využite, že sú vám vplyvné autority naklonené, neodmietajte ponúkajúce sa príležitosti a zužitkujte počas prvého polroka všetky svoje znalosti a skúsenosti.

V júni **prechádza Jupiter do znamenia Blížencov,** symbolizujúceho u vás jedenásty astrologický dom – dom priateľstva. Dostanete sa do centra spoločenského diania. Okruh vašich známych sa rozšíri o nové, zaujímavé tváre. Aj starí priatelia sa opäť vynoria – najmä od októbra do decembra.

V októbri vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014. Ide o znamenie vášho štvrtého domu – domu domova. Saturn nás obvykle dovedie k neľahkým, ale užitočným životným lekciám. Tentoraz sa budete vo zvýšenej miere venovať rodičom alebo všeobecne rodinnému životu a zveľaďovaniu domova. Budete sa vyrovnávať s otázkami detstva, rodiny, prostredia, z ktorého pochádzate. Zvýšené úsilie si vyžiada aj snaha o zabezpečenie nového, či kvalitnejšieho bývania. Je pravdepodobné, že okrem rodinnej, bude koncom tohoto roka náročnejšia aj pracovná sféra.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Zlepšite si jazykové a komunikačné schopnosti.
- Využite šance v kariére a pri zlepšení spoločenského postavenia.
- Oživte staré priateľstvá a tešte sa aj na nové.
- Od jesene nezanedbávajte rodinu.



rok 2012

PANNA

23. 8. – 22. 9.

Pluto zostane až do roku 2024 v znamení Kozorožca. Prináša vám to dlhodobý dôraz najmä na záležitosti piateho domu – domu potešenia. Znamená to hravosť, ale aj sklony k hazardovaniu. Aj téma detí je na mnoho rokov dôležitou súčasťou vášho života. V neposlednom rade súvisí piaty dom s fyzickým potešením, znamená to intenzívne vzťahy plné vášne a žiarlivosti.

Neptún sa sťahuje do znamenia Rýb, v rámci vášho horoskopu do domu partnerstva a začína svojím idealizmom a neistotou ovplyvňovať partnerské záležitosti. Ak máte po svojom boku dokonale duchovne spriaznenú bytosť, môže sa z vás stať na niekoľko rokov veľký romantik. V iných prípadoch môže byť výsledkom silná psychická pripútanosť k nevhodnému partnerovi alebo niečo podivné, tajnostkárske vo vzťahu. V každom prípade bude nasledujúce roky váš život do určitej miery riadený zmenami a nejasnosťami v partnerských vzťahoch, platí to o súkromných, ale neraz aj o pracovných spojenectvách.

Urán v Baranovi (2011 – 2018) a v ôsmom dome naznačuje možnosť experimentovania v sexuálnom živote, no zároveň prináša značnú mieru nevyspytateľnosti v oblasti peňazí. Skôr, než vlastných príjmov, sa prekvapenia týkajú peňazí, či majetku, ktoré nie sú len vaše, ale nejakým spôsobom súvisia s ďalšími ľuďmi. Pokiaľ ide o cudzie zdroje, nie je jasné, či sa na ne tento rok budete môcť spoľahnúť, aj keď sa situácia môže vyvinúť aj prekvapivo priaznivo.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, súvisiacim u vás s druhým domom – domom peňazí. Tento čas je sprevádzaný finančnou neistotou a snaha o zarábanie znamená prekážky a tvrdú prácu. Nachádzate sa v období, počas ktorého často zvažujete, čo pre vás v živote predstavuje tie pravé hodnoty.

Dobrou správou je, že **dom filozofie hostí až do júna** najšťastnejšiu z planét – **Jupiter**. Máte viac optimizmu, ako obvykle. Túžite cestovať a spoznávať niečo nové. Akoby sa vo vašej mysli niečo otvorilo a uvoľnilo cestu zvedavosti a až ľahkomyseľnej hravosti.

V júni **prechádza Jupiter do znamenia Blížencov**, súvisiaceho u vás najmä s desiatym astrologickým domom – domom kariéry. Objavia sa úžasné príležitosti na spoločenský postup. Či ich využijete, alebo nie, to je už na vás. Pracovne mimoriadne aktívne budú mesiace jún – september a podobný charakter bude mať aj prvá polovica roku 2013.

Na jeseň **vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014**. Škorpión súvisí u vás s tretím domom – domom komunikácie. Saturn vás prestane obmedzovať na ceste za zlepšením finančnej situácie. Nasledujúce dva-tri roky bude vaša práca súvisieť s mediálnou oblasťou, alebo budete neúnavne pracovať na tom, aby ste vylepšili svoje komunikačné schopnosti. Tretí dom súvisí aj s mobilitou a je možné, že z nejakého dôvodu budete viac času tráviť cestovaním.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Do jesene sa nesnažte stať milionárom.
- Užite si dobrodružnú dovolenku, alebo pracovný pobyt v ďalekej cudzine.
- Od leta urobte maximum pre svoju kariéru.
- Píšte, publikujte, prednášajte.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

Pluto zostane v Kozorožcovi až do roku 2024, čo pre Váhy znamená dôraz na záležitosti domu domova. Keďže Pluto dokáže búrať a budovať nanovo, to, čo pre vás v súčasnosti predstavuje rodinu, môže mať o niekoľko rokov úplne inú podobu. Poprípade sa táto premena môže týkať len bývania. V tom prípade je možné časté sťahovanie, stavanie alebo búranie a dôkladné rekonštrukcie.

Neptún sa na dlhé roky presúva do Rýb, svojím idealizmom a neistotou bude ovplyvňovať najmä záležitosti šiesteho domu, domu zdravia a práce. Prechod Neptúnu šiestym domom býva sprevádzaný precitlivenosťou, potrebou slúžiť druhým ľuďom, ale aj pocitom, že sme obeťami. Často je problémom efektívne si zorganizovať každodenné praktické povinnosti ako aj sústredenie sa pri rutinných činnostiach. Objavuje sa aj iracionálny strach o zdravie, no dbajte na správnu životosprávu a vyhýbajte sa alkoholu, liekom a návykovým látkam.

Urán je v rokoch 2011 – 2018 v Baranovi, čo je znamenie domu partnerstva. Nevyspytateľný Urán, môže priniesť lásku na prvý pohľad i manželstvo. Nový vzťah však môže aj rýchlo odniesť. Ak vzťah pretrvá, stane sa pevným a dlhodobým, potom Urán reprezentuje iba originalitu a nekonvenčnosť partnerovej povahy. Aj v prípade, že už žijete v spokojnom, stabilnom vzťahu, sa Urán postará o vzrušujúce prekvapenia.

Kritický **Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 vaším znamením,** a tak už dva roky čelíte neľahkým, ale užitočným životným lekciám. Saturn vás podnietil k vážnym úvahám nad sebou a nad tým, čo ste doteraz dosiahli. Obdobie od začiatku februára do konca júna bude plné vážnej introspekcie. Pracujete na svojom rozvoji, alebo sa púšťate do realizácie zásadných osobných rozhodnutí. Tento čas je vhodný na významné kroky – doplnenie vzdelania, premyslenú zmenu zamestnania, založenie rodiny, výchovu detí, vybudovanie domova.

Jupiter do júna prechádza znamením Býka, ktoré u vás súvisí s ôsmym astrologickým domom – domom sexu a peňazí iných ľudí. Jupiter dodá iskru sexuálnemu životu a okrem toho vám umožní priaznivo vyriešiť problémy s dedičstvom alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Môžete dokonca získať štipendium, grant, sponzorstvo, či inú finančnú pomoc.

V júni **prechádza Jupiter znamením Blížencov**, druhý polrok roku 2012 a čiastočne ešte aj rok 2013 vám poskytnú skvelé príležitosti pre intelektuálne alebo cestovateľské dobrodružstvá. Toto obdobie vás bude lákať k rozširovaniu obzorov. Učte sa nové veci, poznávajte, cestujte.

V októbri vstúpi Saturn do Škorpióna, znamenia vášho domu peňazí, **kde zostane až do konca roku 2014.** Správne Váhy nemajú peniaze na prvom mieste hodnotového rebríčka. Preto ľahšie prežijete mierne finančné suchoty, ktoré vás v rokoch 2013 – 2014 čakajú. Ak aj zbohatnete, budú to veľmi ťažko zarobené peniaze.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Požiadajte o grant, štipendium, alebo finančný úver. Určite uspejete.
- Užite si sex, ako nikdy doteraz.
- Rozširujte si obzory.
- Od jesene sa nenaháňajte za peniazmi.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

Pluto je v Kozorožcovi až do roku 2024 a symbolizuje zánik a nový začiatok. Kozorožec je znamením vášho tretieho domu a ten sa týka vzdelávania a komunikácie každého druhu. Možno sa pokúšate publikovať, učíte sa jazyky alebo sa zoznamujete s novými komunikačnými technológiami. Tretí dom symbolizuje aj kontakty s blízkymi ľuďmi. Preto neustále prechádzajú intenzívnou transformáciou aj vaše vzťahy s najbližším okolím – so súrodencami, susedmi, priateľmi z detstva, či spolupracovníkmi.

Neptún sa presúva do Rýb a vydáva sa na niekoľkoročnú púť astrologickým domom potešenia. Je to dobrá správa, ak pracujete v nejakej kreatívnej oblasti, lebo Neptún prebudí vašu tvorivosť a predstavivosť. Je to ale nejasná správa napríklad pre váš ľúbostný život. Neptún totiž zastiera pravdu. Vidíme svojich vyvolených takých, akých ich vidieť chceme a nie takých, akí naozaj sú.

Urán je od roku 2011 do 2018 v znamení Barana, čo je u vás znamenie domu práce a zdravia. Stávate sa priekopníkom v otázkach pracovného režimu, zdravia, stravovania a všeobecne životného štýlu. Prípadné zdravotné problémy by mohli súvisieť s prepracovanosťou, stresom a nespokojnosťou. Rutina vás ubíja a núti vás hľadať nový životný rytmus.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, čo súvisí u vás s domom podvedomia. Už dva roky spoznávate také stránky života, ktorým ste sa predtým vyhýbali. A ak aj nevolíte samotu, tak sa zaujímate najmä o ľudí, ktorých ste kedysi ignorovali – o ľudí na okraji spoločnosti alebo umelecky, či duchovne zameraných. V istom zmysle uzatvárate jeden z dlhých životných cyklov. Treba dokončiť veci nedokončené a vysporiadať sa s utajovanými problémami (či už zdravotnými, alebo inými). Na jeseň, keď to budete mať všetko za sebou, vstúpite do novej, zrelšej životnej etapy.

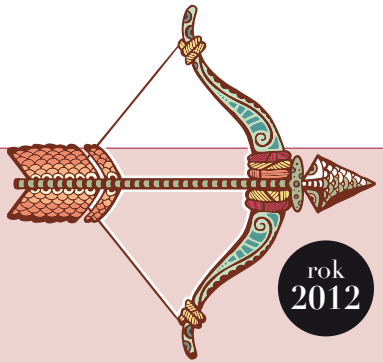
Jupiter **prechádza do júna znamením Býka**, súvisiacim u vás s domom partnerstva. Aktuálne je nadviazanie výhodného pracovného partnerstva a súkromné vzťahy sú na tom ešte lepšie. Prežívate možno najdôležitejšie mesiace vášho života, pokiaľ ide o lásku. Skvelé obdobie na vstup do nového zväzku alebo na vychutnanie si výnimočnej pohody a harmónie v existujúcom vzťahu. Netreba ovšem zabudnúť ani na to, že Jupiter býva dôverčivý a prehnane optimistický.

V júni **prejde Jupiter do Blížencov**, kde priaznivo ovplyvňuje sexuálny život, ale aj finančnú situáciu. Umožní získať výhodnú pôžičku, grant, sponzorský dar, nečakané dedičstvo alebo vám privedie do cesty bohatého pracovného, či súkromného partnera.

V októbri vstúpi Saturn do Škorpióna, kde zostane až do konca roku 2014. V istom zmysle je to začiatok novej životnej etapy. Bude to predovšetkým o vás – o vašich túžbach, hodnotách a ďalšom smerovaní. Čakajú vás náročné dva roky sebareflexie, zásadných osobných rozhodnutí a tvrdej práce na svojom rozvoji.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Rozmýšľajte o svojom ďalšom smerovaní.
- Zamilujte sa, a ak je to vážne, skočte rovnými nohami do manželstva.
- Požiadajte o pôžičku.
- Užite si vášeň a intimitu.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

Pluto je v Kozorožcovi až do roku 2024, svojou schopnosťou inovovať a transformovať dlhodobo ovplyvňuje hodnotový systém vášho druhého domu – domu peňazí. Peniaze sa vám môžu zdať najdôležitejšie v živote a o niekoľko rokov, naopak – najmenej dôležité. Vo finančných záležitostiach dochádza k výrazným extrémom. Snahy o nie celkom legálny zisk by mohli spôsobiť, že o všetko prídete. Skôr vytrvalosťou a húževnatosťou môžete veľa získať. Pokiaľ ide o životné hodnoty, postupne opúšťate povrchnosť, aby ste objavili kvalitu, intenzitu a hĺbku.

Neptún sa presúva do Rýb a vydáva sa na niekoľkoročnú púť domom domova. V žiadnom vašom životnom období nebudete vnímať tému rodiny a súkromia tak citlivo, ako v nasledujúcich rokoch. Pokiaľ ide o rodinné záležitosti a bývanie, dostanete sa občas do zamotaných situácií. V súvislosti s deťmi, rodičmi alebo inými rodinnými príslušníkmi prinesiete nemalé obete.

Urán je od roku 2011 do 2018 v Baranovi, čo je u vás znamenie domu potešenia. Preto tento rok, aj počas niekoľkých ďalších rokov, pozor na hazardné hry a finančné špekulácie. Na druhej strane – uplatní sa vaša kreativita. V ľúbostnej oblasti možno prekvapia nekonvenčné známosti, ktoré však ľahko môžu skončiť náhlymi rozchodmi.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, znamením vášho jedenásteho domu – domu priateľstva. To znamená, že už vyše dvoch rokov sa nachádzate v náročnej pracovnej pozícii, vyžadujúcej cit pre diplomaciu a schopnosť kooperovať s väčším počtom ľudí. Dostávate lekciu o tom, aké dôležité a aké vzácne je skutočné priateľstvo.

Jupiter do júna prechádza znamením Býka, súvisiacim u vás najmä s domom práce a zdravia. Jupiterov šťastný vplyv sa preto zameriava na zlepšenie životných podmienok. S nástupom leta pocítite, že ste dosiahli ideálny stav – zaujímavé pracovné projekty, žiadne vážne zdravotné problémy, zlepšenie kondície, chuť do jedla a celkovo spokojnosť a radosť zo života.

V júni **prejde Jupiter do Blížencov**, aby naznačil pozitívny vývoj v medziľudských vzťahoch. Vďaka partnersvu sa váš život stane bohatším a naučíte sa veľa nového aj o sebe. Pravdepodobne tu hovoríme o súkromnom partnerstve (vstup do manželstva, začiatok spolužitia, prípadne nová láska, alebo zintenzívnenie súčasného vzťahu). V niektorých prípadoch ale úlohu výnimočného partnerstva zohrá nové pracovné spojenectvo.

Na jeseň **vstúpi Saturn do Škorpióna**. U vás je to znamenie dvanásteho domu – domu podvedomia. Zostane tu až do konca roku 2014. Dostanete sa do užšieho kontaktu s tajomnými, duchovnými záležitosťami. To je oblasť, v ktorej sa necítite byť celkom doma. Počas nasledujúceho, vyše dvojročného obdobia budete často unikať do svojho vnútorného sveta a nanovo hľadať svoje miesto v živote.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Stále platí – pozor na "priateľov".
- Do júna si užite príjemné životné podmienky, ale snažte sa príliš nespohodlnieť.
- Obzerajte sa okolo seba, môžete stretnúť vážnu lásku na celý život..
- Pripravte sa na ocenenie a úspech.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

Pluto je vo vašom znamení až do roku 2024, na dlhé roky sa stávate veľmi asertívnou osobou, húževnato bojujete za všetko, čo je pre vás naozaj dôležité. Prežívate obdobie nových začiatkov, povrchnosť vás už neláka, vo všetkom hľadáte hlbšie významy. Nie je vylúčené, že sa začínate zaujímať o psychoanalýzu alebo relaxačné či meditačné techniky.

Po trinástich rokoch opúšťa Neptún druhý dom vášho horoskopu – dom peňazí, kde mohla jeho prítomnosť prinášať neistoty. **Neptún sa presúva do Rýb** a vydá sa na niekoľkoročnú púť astrologickým domom komunikácie. Je to skvelé, ak ste básnik, ale horšie, ak si vaša profesia žiada exaktné narábanie s faktami. Snívanie vám v nasledujúcich rokoch pôjde skvele, ale snaha rozumieť ostatným a byť pre nich zrozumiteľný môže občas narážať na bariéry.

Urán je od roku 2011 do 2018 v Baranovi, čo je v prípade vášho horoskopu znamenie domu domova. V uvedených rokoch revolučný Urán nahráva zmenám, ktoré sa týkajú bývania a rodiny. Aktuálne sú témy ako budovanie novej rodiny, sťahovanie alebo aspoň intenzívne pretváranie vášho domova.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, znamením, súvisiacim u vás najmä s astrologickým domom kariéry a prináša obdobie tvrdej práce a príležitosť postúpiť na spoločenskom rebríčku. Pozor, Saturn sa snaží dosiahnuť, aby na rodinu, či zábavu zostávalo málo času a síl. Bude dobré, ak si jeho vplyv uvedomíte, na pomoc vám však prichádza aj Jupiter.

Jupiter do júna prechádza znamením Býka, súvisiacim u vás najmä s piatym astrologickým domom – domom potešenia. Takže aspoň prvý polrok si popri práci predsa len nájdete čas aj na zábavu. Jupiter vás nabáda, aby ste sa vrátili k činnostiam, ktoré vás tešia, ale už celé roky ste ich zanedbávali. Prežijete detsky hravé a šťastné obdobie. Akýmsi zázrakom dokážete zvládnuť prácu a nájsť si čas aj na vzrušujúcejšie aktivity. Je to tiež vhodný čas na to, aby ste sa stali šťastným rodičom alebo si vychutnali zábavu s deťmi, ktoré už máte.

V júni **prejde Jupiter do Blížencov**. Jeho vplyv sa začne týkať najmä pracovných povinností, rutinných každodenných záležitostí, zdravia a fyzickej kondície. Životné a pracovné podmienky sa budú javiť optimálne alebo sa budú dokonca ešte zlepšovať. Práca vám pôjde od ruky, zdravie vás nebude trápiť. Človek môže za týchto podmienok aj zaspať na vavrínoch, uspokojiť sa s pracovnou pozíciou, ktorú má, spohodlnieť, pribrať pár kíl…

V októbri vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna, u vás dom priateľstva, **kde zostane až do konca roku 2014**. Znamená to nástup obdobia, počas ktorého sa budete angažovať v práci pre priateľov a ľudí, ktorí to potrebujú. Možno sa zapojíte do činnosti nejakého spoločenstva alebo charitatívnej organizácie. Získate serióznych, možno starších priateľov a priateľky. Pod ich vplyvom niektoré dávnejšie priateľstvá kriticky prehodnotíte.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Do jesene počítajte s náročnými pracovnými povinnosťami.
- Oddajte sa vášni, hravosti a romantike.
- Druhý polrok si užite príjemnejšie pracovné tempo a dobré zdravie.
- Nepodceňujte spoločenskú angažovanosť, ale dajte si pozor na "priateľov".



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

Pluto je v znamení Kozorožca až do roku 2024. Pre vás to znamená dlhodobý dôraz na záležitosti dvanásteho domu – domu podvedomia. V ňom sa schovávajú všetky naše najskrytejšie závislosti, citlivé tajomstvá a problémy, ktoré sa nám nechce pretriasať pred ostatnými. Pluto ale nenecháva veci nepovšimnuté, práve naopak, snaží sa odhaliť jadro problémov a od základov ich riešiť.

Neptún sa presúva do Rýb a prináša viac racionálnosti, väčšiu vyrovnanosť a schopnosť prijímať rozumné, logicky podložené životné rozhodnutia. Prítomnosť Neptúnu v dome peňazí však prináša v tejto oblasti aj obdobia neistoty, ako aj opakovaných nádejí ohľadne zárobkových možností. Ak v nasledujúcich rokoch zbohatnete, bude to mať trochu tajomné pozadie a vaša intuícia pritom zohrá svoju úlohu.

Urán je od roku 2011 do 2018 v Baranovi, čo je v prípade vášho horoskopu znamenie domu komunikácie. Začínate myslieť novým spôsobom, intenzívne sa venujete nejakej forme komunikácie, či už ide o oblasť školstva, administratívy alebo to súvisí s publikovaním či médiami. Zmeny sa dotýkajú aj kontaktov s bezprostredným okolím. Súrodenci, priatelia, susedia a spolupracovníci hrajú vo vašom živote stále dôležitejšiu úlohu.

Saturn putuje od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami a vaším deviatym domom – domom filozofie. Prechod Saturnu týmto úsekom prináša obdobie tvrdých skúšok životných postojov. Dom filozofie býva tradične spájaný s náboženstvom, cestovaním, cudzími krajinami, vyšším vzdelaním, právnymi záležitosťami, etikou a morálkou. Pokiaľ ide o exotickú dovolenku, tieto roky ste ju možno mohli vynechať.

K najlepším správam patrí to, že **dom domova hostí až do júna planétu Jupiter**. Vďaka tomu sa budete počas prvého polroka často venovať rodinným príslušníkom alebo aktivitám, ktoré rýchlo povedú k vylepšeniu rodinného hniezda. Pribudne nehnuteľnosť, nový člen rodiny alebo vás prekvapia nejaké iné zmeny. V každom prípade si ale naplno užijete lásku svojich najbližších.

V júni veľkorysý **Jupiter prechádza do znamenia Blížencov**, súvisiaceho u vás najmä s astrologickým domom potešenia. Jupiterov šťastný vplyv sa sústredí na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou kreatívnou činnosťou, fyzickou láskou, pôžitkom a všetkým, čo práve vám prináša radosť a potešenie. Takže druhý polrok si budete užívať, hazardovať a baviť sa – možno viac, než kedykoľvek v minulosti.

V októbri vstúpi Saturn do znamenia Škorpióna, u vás dom kariéry, **kde zostane až do konca roku 2014**. Tento rok si ešte nájdete dosť času aj na svoje koníčky, priateľov a rodinu, ale v rokoch 2013 a 2014 to už bude ťažšie. Objaví sa príležitosť ujať sa veľmi zodpovednej pracovnej pozície. Ak stavíte na trpezlivosť, výdrž a pracovitosť, vytvoríte si dobrý základ pre ďalšie roky.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Dosiahnite vyššie vzdelanie.
- Do leta si vychutnajte príjemnú rodinnú atmosféru.
- Venujte sa deťom a svojim vášňam a záľubám.
- Koncom roka sa pripravte na náročné pracovné povinnosti.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

♓ **Pluto je v znamení Kozorožca až do roku 2024.** Pre vás to znamená dlhodobý dôraz na záležitosti astrologického domu priateľstva. Ten súvisí s priateľmi, spoločenským životom, ale aj s ideálmi a nádejami. Vaše sny a ambície sa postupne transformujú do podôb, ktoré majú málo spoločného s tým, po čom ste túžili kedysi. Aj priateľstvá prechádzajú premenou. Niektoré zanikajú, iné sú stále intenzívnejšie. Počas uvedených rokov sa častejšie zapájate do činnosti nejakej komunity, či spoločenstva, a to vás naplní pocitom užitočnosti.

Neptún sa presúva do znamenia Rýb, čo z vás urobí bytosť s ešte väčšou dávkou citlivosti, empatie, idealizmu. Praktické stránky života vám budú pripadať príliš nudné a únavné. Pokiaľ ide o sebarealizáciu, občas sa dostaví pocit neistoty, dezorientácie, ale aj idealizmu a nových nádejí.

Urán je od roku 2011 do 2018 **v Baranovi**, vo vašom dome peňazí. Znamená to nepredvídateľnosť vo finančných záležitostiach. Týka sa to najmä vlastných príjmov. S nevyspytateľným Uránom sa dá ľahko získať lukratívna práca, ale rovnako ľahké je o ňu aj prísť. Váš prístup k zarábaniu aj utrácaniu peňazí bude v uvedených rokoch veľmi nekonvenčný.

Saturn prechádza od októbra 2009 až do októbra 2012 Váhami, znamením vášho ôsmeho domu. Váš vlastný zárobok je v relatívnom bezpečí, ale iné finančné zdroje môžu zlyhávať. Napríklad partner môže náhle prísť o zamestnanie alebo to nevyjde s nejakou pôžičkou, či dedičstvom. Ak sa musíte venovať spravovaniu majetku iných ľudí (bankovníctvo, poisťovníctvo, účtovníctvo, atď.) alebo je dosiahnutie pracovného úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, potom takisto počítajte s ťažkosťami.

K najlepším správam patrí to, že **dom komunikácie hostí až do júna** najšťastnejšiu z planét – **Jupitera**, ktorý vás bude lákať k občerstveniu si vedomostí. Zopakujte si školské učivo, oprášte cudzie jazyky a obnovte kontakty s ľuďmi, ktorí sú vám najbližší – susedmi, súrodencami, dlhoročnými priateľmi.

V júni veľkorysý **Jupiter prechádza do Blížencov,** do vášho domu domova. Vďaka tomu budú mať ďalšie mesiace už trochu iný charakter. Leto bude patriť najmä rodine alebo aktivitám, ktoré rýchlo povedú k vylepšeniu rodinného hniezda. Návrat k ďalším, dávnejším rodinným plánom sa rysuje od októbra, aj keď k ich konkrétnej realizácii sa možno dostanete až v prvej polovici roku 2013.

V októbri vstúpi Saturn do Škorpióna, ktorý zastupuje váš dom filozofie, **kde zostane až do konca roku 2014.** Znamená to nástup obdobia, ktoré povedie k prehodnoteniu doterajšej životnej filozofie. Deviaty dom je totiž tradične spájaný s etickými a filozofickými otázkami, s cestovaním a poznávaním. Nie vždy to pôjde bez námahy, ale nebojte sa, plody tohoto obdobia budete zberať neskôr. Každá lekcia, ktorú nám Saturn pripraví, sa časom zhodnotí ako neoceniteľná životná skúsenosť.

Čo ÁNO a čo NIE v roku 2012

- Prežite veľa príjemných chvíľ s tými, čo sú vám najbližší.
- Do jesene sa nespoliehajte na cudzí kapitál.
- Doplňte si vzdelanie.
- Druhý polrok si užívajte rodinnú pohodu a vylepšujte svoje bývanie.

astrologia@alternativ.sk

Nová Roomba® radu 700 prichádza



Nový robotický vysávač Roomba® radu 700 – 21 rokov vývoja

Nový robotický vysávač Roomba rady 700 je náš najvyspelejší a najefektívnejší robotický vysávač, ktorý využíva naše najmodernejšie robotické technológie. V pomyslení na to, že naše roboty skúmajú oceány, zachraňujú životy na svete každý deň, pôsobia v rôznych misiách, ide o silné tvrdenie. Podľa nás, je poslaním Roomby 700 udržiavať každý deň čisté podlahy.

1990   

iRobot®

Menej povinností, viac života

   2011

www.irobot.sk

Zrušili sme DPH!

Teraz vybrané modely Subaru bez 20% DPH.



LEASING
už od 164 € *



SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4 SUBARU **Outback 2.0 D VA**



SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4 SUBARU **Legacy 2.0 D T.W. VA**



SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4 SUBARU **Impreza 1.5 R**



SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4 SUBARU **Forester 2.0 X, 2.0 D XS**

SUBARU
Confidence in Motion

NAJLEPŠIE JAZDÍ SUBARU!

Mikona s.r.o. — autorizovaný importér Subaru, Bratislava, tel.: 02/48 20 22 33. e-mail: subaru@mikona.eu

Ponuka Subaru Zrušili sme DPH! platí od 1.10. 2011 do vyčerpania zásob. Limitovaný počet skladových kusov a farieb karosérie. Vozidlá obsahujú prvky príplatkovej výbavy – metalický lak: Forester a Impreza 527 € s DPH, Legacy a Outback 660 € s DPH. Kombinovaná spotreba: 5,7 – 10 l/100 km, emisie CO_2: 149 – 232 g/km. Akciové modely môžu obsahovať aj modelový rok 2010. Zľavy modelov získate z aktuálnych maloobchodných cien vo výške 16,67 %. Ponuku nie je možné kombinovať s iným typom zliav a prebiehajúcich akcií. Ilustračné foto. * Zvýhodnené financovanie lízingom, alebo úverom cez VB Leasing SK, spol. s r.o. Mesačná splátka zahŕňa aj zvýhodnené havarijné a PZP poistenie pri lízingu na 60 mesiacov, akontácii 60 %, RPMN=8,21 %. Bližšie informácie o možnostiach financovania a cenovom zvýhodnení ďalších modelov poskytnú autorizovaní partneri Subaru.

www.subaru.mikona.sk


watches
ck
Calvin Klein
Spiriti Slovakia s.r.o., e-mail: ck@spiritislovakia.sk,
www.spiritislovakia.sk, tel.číslo 00421-2-6345 1330
ck
Calvin Klein