9 771338 260008 04
máj/jún/júl
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

leto 2015

máj
jún
júl



Feng shui
a prúdenie energie

SIMONA KRAINOVÁ
nestráca čas

S.O.S CHRBTICA
JOGA

SVALY BEZ MÄSA?
RASTLINNÉ PROTEÍNY

UGANDA
Za gorilami len s ochrankou

ČO TRÁPI ŽENY NA MUŽOCH?

Marionnaud
PARIS

NOVÁ KOLEKCIA MARIONNAUD STAROSTLIVOSTI O PLEŤ

Kompletný rad ošetrujúcej kozmetiky splní požiadavky všetkých moderných žien bez ohľadu na ich životný štýl a typ pleti. Z troch kolekcií si vyberiete tú pravú ÚČINNOSŤ, textúru a vôňu.



VITALITA & OCHRANA

Rad šiestich ochranných produktov predstavuje zbraň proti predčasnému starnutiu spôsobenému stresom, znečisteným ovzduším, UV žiarením a ďalšími vplyvmi životného prostredia.

RELAXING NIGHT CREAM
Výživa počas noci s olejom zo semien babassu upokojuje pleť, vyhladzuje ju a obmedzuje tvorbu vrások.
50 ml, 23,90 €.

SMOOTHING DAY CREAM
Denný krém vyhladzuje vrásky, chráni pred vonkajšími vplyvmi a spomaľuje starnutie.
50 ml, 23,90 €.

SMOOTHING EYE CONTOUR
Očný krém vracia pleti pružnosť a pevnosť, redukuje opuchy a zosvetľuje tmavé kruhy.
15 ml, 18,90 €.

DEFENCE-ENERGY SERUM
Dvojnásobná koncentrácia účinných látok s vitamínom C poskytuje ochranu aj hydratáciu.
30 ml, 25,90 €.



VŽDY PORUKE

Doplnkový rad sa postará o výživu vašich rúk a pier.

VELVETY HAND CREAM
Regeneračný krém na ruky s bavlníkovým olejom.
30 ml, 2,90 €.
75 ml, 5,90 €.

NOURISHING LIP CARE
Vyživuje a hydratuje pery.
4,90 €.

RENEWAL MASK-CREAM
Krémová maska odstraňuje odumreté kožné bunky pôsobením exfoliačných enzýmov.
75 ml, 16,90 €.

Exkluzívne



HYDRATÁCIA & OSVIEŽENIE

Rad je určený ženám vo veku od 20 do 30 rokov, ktoré požadujú hydratovanú a žiarivú pleť.

INSTANT RADIANCE CARE

Ľahká starostlivosť s perleťovým efektom okamžite prežiari pleť a odstráni pocit únavy.
75 ml, 12,90 €.

THIRST-QUENCHING MASK

Intenzívna hydratačná maska zvlhčí pokožku a obnoví jej ochrannú bariéru.
75 ml, 12,90 €.

EYE CONTOUR GEL

Očný gél potlačí opuchy aj tmavé kruhy a rozjasní očné okolie.
15 ml, 12,90 €.

MELT-IN CREAM GEL

Hodvábny hydratačný krém s gélovou textúrou zabezpečí matný efekt a pocit sviežosti.
50 ml, 16,90 €.

COCOON CREAM

Vyživujúci hydratačný krém s kyselinou hylaurónovou pleť prejasní bez toho, aby zanechal mastný film.
50 ml, 16,90 €.

BB EYE CREAM

Hydratačný krém s penovým aplikátorom na šetrné nanášanie má okamžitý rozjasňujúci účinok. Dostupný v dvoch odtieňoch.
10 ml, 12,90 €.

BB CREAM RADIANT

BB krém kombinuje výhody make-upu a starostlivosti. Vyhladí, hydratuje a kryje nedokonalosti bez efektu masky. Dostupný v dvoch odtieňoch.
30 ml, 14,90 €.

Produkty starostlivosti o pleť Marionnaud sú dostupné výhradne v parfumériách Marionnaud.
Viac info na www.marionnaud.sk.

Obsah

№ 2 2015











6 MÓDA
Horúčka letnej noci
Donna Rosi jar/leto 2015

12 BEAUTY
Slnko, teplo, radosť...
Ktorá kozmetika je naozaj prírodná?

18 COFFEE BREAK
Simona Krainová:
Nemám čas strácať čas

22 CESTOVANIE
UGANDA
Zelené banány, umelé vlasy a gorily

30 FENG SHUI
Prúdenie energie v priestore

34 VZŤAHY A SEX
Čo trápi ženy na mužoch?
Hormonálna antikoncepcia: ÁNO či NIE?

ZDRAVIE 40
Čo jesť namiesto mäsa?
Rastlinné proteíny
JOGA a chrbtica

RECEPTY 46
Surové a zdravé

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Numerologická poradňa

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na máj až júl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na máj až júl











HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 18.
štvrťročník _ apríl 2015, ročník 5.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

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

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Oto Hromník, Zuzana Izáková, Daniela Mináčová, Táňa Nitkova, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

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

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

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



Ako sa nechytiť do pasce farma biznisu?

Poznáte niekoho, kto nemal v zime chrípku? Je to záhada, koľko ľudí ochorelo práve v čase, keď v médiách bežala masívna reklama na všetky rôzne voľnopredajné lieky. Vo vysokom nesadení, za milióny eur. Ako by si farmaceutické firmy zabezpečili dopyt, keby nedokázali zaručiť, že naozaj bude mať väčšina ľudí chrípku, alebo prinajmenšom prechladne? Môžeme diskutovať o rôznych konšpiračných teóriách, o chemtrails, alebo o jednoduchom ovplyvňovaní vedomia podsúvaním informácií o chorobách, ale výsledok je rovnaký – SME CHORÍ. Reklama nám však okamžite ponúka niekoľko životabudičov, ktoré zázračne potlačia príznaky ochorenia a my môžeme pohodlne ďalej fungovať. NAOZAJ? Medzi potlačením príznakov a riešením príčiny ochorenia je veľký rozdiel. Prvotné príznaky ako teplota, upchaté dutiny, či bolesť hlavy nám len PRIRODZENE SIGNALIZUJÚ, že telo sa snaží s niečím vyrovnať. Ak by sme mu chceli pomôcť, mali by sme zvoľniť tempo, oddychovať a zahriať sa. Toto je fáza ochorenia, kedy zaberie spánok, čaj a termofor, prípadne bylinné prípravky. Ak však prvé príznaky ochorenia potlačíme rýchlo účinnými tabletkami a telo donútime ďalej pracovať, ochorenie v skutočnosti NEZMIZNE, ale prejaví sa s o to väčšou silou o týždeň či o mesiac. Možno máme často pocit, že si nemôžeme dovoliť ODDYCHOVAŤ, že v tomto rýchlom svete jednoducho musíme fungovať každý deň. Opak je však pravdou. Ak chceme byť naozaj dlhodobo zdraví, musíme POČÚVAŤ signály svojho tela a reagovať na ne tak, aby sme mali vždy dostatok ENERGIE a dobrú IMUNITU. Ako sa teda nechytiť do pasce farma biznisu, ktorý nám ponúka lákavé a rýchle riešenia? STARAJME SA O SEBA čo najlepšie už vtedy, keď sme zdraví. Kvalitne jedzme, nevynechávajme raňajky, doprajme si denne dve teplé jedlá, pravidelne sa hýbme a učme sa pracovať s vlastnými emóciami a stresom. Ak náhodou ochorieme, oddýchnime si , doprajme telu čas na regeneráciu a pomôžme si prírodnými prostriedkami. Spoľahnime sa viac sami na seba a prevezmime ZODPOVEDNOSŤ za svoje zdravie. Ak nám telo hlási nejaký problém dnes, znamená to, že sme v minulosti robili niečo nesprávne a preťažili sme ho. Určite to dokážeme zmeniť lepším prístupom. Žiadna zázračná tabletka to za nás totiž neurobí...

Pekné čítanie a veľa slnečných zážitkov. Dýchajte!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka









Horúčka letnej noci…

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock

Konečne je tu čas, kedy sa s pôžitkom vyladíme na spaľujúcu jangovú energiu elementu **OHŇA** a necháme sa unášať na vlnách leta. **Vášeň, hravosť a tvorivosť** prinášajú presne to čo toto leto potrebujeme – **jedinečné zážitky a perfektné outfity!**






BIZNIS

Leto v office vôbec nemusí byť nuda! Aktuálna sezóna nám prináša jedinečné spojenie hravosti, kreativity a originálnych ľahkých strihov.

■ Základ predstavujú úzke **cigaretové nohavice.** Smelo ich môžete kombinovať so **širšími tunikami, topmi inšpirovanými kaftanom** či **tielkami** z mäkkých materiálov. Samozrejme, nezabudnite pridať **lodičky** alebo **remienkové sandáliky.** Alternatívou k tomuto looku je **sofistikovaný overal** alebo **široké padavé nohavice** v maxi dĺžke, ktoré musia celkom prekrývať vaše topánky (ideálne **platformy**). K neutrálnejším outfitom sa hodí **farebne nápadnejšie sako** s výraznými prvkami (napr. v**ojenské zapínanie**), alebo sa môžete zladiť podľa schémy **tón v tóne** (napr. odtiene krémovej farby).

■ Potrebujete zažiariť? Stavte na **sukňu**! V dĺžkach od polovice stehien až po slušivé midi nájdete všetko: od **skladania** a plisovania cez **úzke ceruzkové strihy** až po **vrecká,** horizontálne široké prúžky, dlhé **strapce,** mix materiálov, gombíky, nebezpečné **rozparky** a **geometrické vzory.** Nebojte sa odvážnych kúskov, práve naopak – vyhľadávajte ich!

■ Z pohľadu farieb je hitom tejto sezóny **námornícka modrá,** najmä v spojení s **bielou** (ideálne tenké prúžky, ale nemusia byť). Odvážne **mixujte** jemné **neutrálne** farby (béžová, sivá...) so **sýtymi** ako je **olivová, oranžová, ružová…** Vnímajte, ako na vás farby pôsobia a využite to. Kým **lesklé kovové farby** (najmä, ak sa jedná o vzory) celý outfit dokonale oživia, tak **levanduľová** a **telová farba** ho naopak nádherne zjemnia.



FUN & FLIRT

Zabávať sa toto leto bude skvelé, lebo páni návrhári nám hneď ponúkajú niekoľko možností.

■ Naším favoritom a hlavným trendom sezóny je **overal.** Z džínsoviny, z mäkkých materiálov a so širokými nohavicami alebo v mini verzii to je jedno! Určite však jeden musíte mať, preto skúšajte dovtedy, kým nenájdete ten pravý:).

■ Ak máte radšej šaty, prídete si na svoje. Veľmi populárne **bohémske šaty** (úzke ramienka a maxi sukňa) kombinujte s **balerínkami** alebo **gladiátorkami,** pridajte **rozpustené vlasy** a **veľkú tašku** na rameno. Určite budete okúzľujúca v **romantických šatách** z hebkých priehľadných materiálov alebo **čipky.** Jemnosť víly získate vďaka ľahkosti šiat a príjemným **pastelovým farbám** (napr. smotanová, lososová či marhuľová). Ak však preferujete klasickejšiu módu, sú tu pre vás **krátke puzdrové šaty.** Ich minimalistický strih úžasne vyvažuje bohaté ba priam **honosné zdobenie** kamienkami, flitrami, pierkami a strapcami. Kombinujte ich so **sandálikmi na hranatom opätku** a malými **oblými kabelkami.**

■ Večer do spoločnosti nechajte prehovoriť **dračicu,** ktorá vo vás je, pretože je z čoho vyberať: **korzety** s odhaleným chrbtom, minišaty s **ultra hlbokými výstrihmi,** čokoľvek **sieťkované** (sukne, šaty aj topy), úplne **priehľadné šaty** so strategicky umiestnenými výšivkami alebo šaty, ktoré rafinovane odhaľujú neutrálnu spodnú bielizeň.

■ Máte chuť na **totálny módny úlet?** Potom si vyberte šaty a topy inšpirované kimonom (vrátane kudo opasku), ultra ligotavé kúsky odevov v duchu Horúčky sobotňajšej noci a tiež **ľahké maxi kabáty.** Vyskúšať si môžete aj **color-blocking,** teda spájanie viacerých výrazných farieb na vytvorenie maximálneho kontrastu, alebo aj módne kúsky z **perforovanej kože.**













SLNKO, VÁŠEŇ, VLNY

Celú jar sme sa tešili na moment, kedy sa dáme do plaviek a skočíme do vĺn mora či jazera. Výborne vám na to poslúžia moderné **monokiny,** plavkový hit sezóny. Ide o plavky, pri ktorých je horný a dolný diel spojený buď kúskom látky prípadne ozdobou (krúžkom či sponou), a to zväčša na bruchu. Ak zvažujete kúpu **celých plaviek,** toto leto je na to ideálne. Vybrať si môžete zo strihov s riasením, na jedno rameno alebo s odnímateľnými ramienkami, v krásnych vzoroch – v každom prípade sú to **svieže a pútavé kúsky,** v ktorých určite zaujmete. Dámy, ktoré milujú **bikiny** pozor! Na scénu sa vracia **čierna farba** a trend jednofarebných plaviek. Modely sú vďaka **šnúrkam** a **viazaniu** hravé a zvodné – žiadnu nudu nečakajte! O tom, že plavky nie sú už iba letnou záležitosťou, ale rovnocennými kúskami šatníka svedčí aj stúpajúci počet **doplnkov.** K plážovej osuške si nezabudnite pribaliť veľké **slnečné okuliare, klobúky** s dlhou strieškou, štvorcové **plážové tašky,** robustné **náhrdelníky** a **náramky, plážové šaty** alebo **tuniky** a kvalitné plážové **sandáliky.**

Milé dámy, skôr ako vyrazíte v ústrety horúcich letných dní a nocí, spomeňte si na slová návrhára Oscara de la Rentu: **"Kráčajte tak, ako by za vami kráčali traja muži."** Sme si isté, že vy už presne viete ako:). Vášnivé leto! •

Donna Rosi

módna kolekcia jar/leto 2015



Nová kolekcia z dielne Donna Rosi doslova žiari krásnymi farbami. Prevládajú odtiene modrej a ružovej v prekrásnych kombináciách. V šatníku na túto sezónu však nechýbajú ani pastelové farby a klasické kombinácie "čiernej a bielej" v širokej ponuke rôznych vzorov.

text_ Marika Časnochová
foto_ Andrej Madro, Adam Suchánek









Značka Donna Rosi predviedla na módnej prehliadke k aktuálnej sezóne až 60 modelov. S dávkou elegancie predstavila nielen **najnovšie kúsky v širokej škále farieb,** ale aj bohaté množstvo **nohavicových kostýmov, ľahučkých blúzok, či šiat** – a to všetko z tých najpríjemnejších materiálov.
K novopredstavenej kolekcii módneho domu Donna Rosi boli vkusne zvolené aj **módne doplnky,** ktoré tvorili prevažne náhrdelníky z riečnej perly, kameňa, mušle, kryštálu a **ručne šité kožené kabelky značky Donna Rosi.** Najhorúcejšou novinkou značky však stále zostávajú **dva parfumy z kolekcie "Eight o´clock collection" – DONNA 8 AM a DONNA 8 PM.** Táto kolekcia parfumov vznikla za spolupráce so slovenským parfumérom Robertom Haváčom. •









Slnko, teplo, radosť...

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

... a naša psyché spieva. Ľahkosťou, sviežosťou a krásou. Prirodzenou aj tou vyčarenou s pomocou rozprávkovo krásnych farieb a tajných pomocníkov z našich kozmetických kufríkov.

1_Tiene šachovnice
Elegantné púzdro v dizajne šachovnice ukrýva štyri hodvábne a žiarivé farebné kombinácie novej generácie očných tieňov **Sisley Phyto 4 Ombres.** Transparentné a neprašné, úplne ľahké textúry s mikropigmentmi ponúkajú celý rad možností líčenia – žiarivé matne kovové, uhladené, zamatovo hebké, trblietavé a dlhotrvajúce. Jednoduché na každodenné nosenie alebo sofistikované na večerné príležitosti, zakaždým však čisté a žiarivé farby. Na výber sú dve farebné kombinácie – svetlé a jemné **Dream** a dymové variácie **Mystery.** Obe unikátne a definitívne ženské. Krása v štýle Sisley.

2_Solídny klenot
V roku 2010 predstavil **Kérastase** oleje, ktoré dodávajú všetkým typom vlasov úžasný lesk bez zaťaženia. Teraz Kérastase prichádza opäť s novými vzácnymi olejmi, ktoré vynikajú svojím lipidickým profilom, čím vlasom poskytujú lesk, výživu, odolnosť a ochranu. A tak sa rad **Elixir Ultime** rozrastá o novinku **SÉRUM SOLIDE** s 15 vzácnymi olejmi! Ide tak o najkoncentrovanejší elixír v kompaktnej forme s textúrou podobnou vosku, ktorá sa v prstoch rozpúšťa a v okamihu poškodené vlasy chráni, obnovuje, uhladzuje a pôsobí proti krepovateniu. Kedykoľvek a kdekoľvek.

3_Koncept pre dokonalosť
Payot nasleduje trend dokonalej pleti, hladkej a žiarivej, bez známok únavy a drobných nedokonalostí. Výsledkom je dvojica noviniek zo sviežej

línie **My Payot.** Prvou je **rozjasňujúci korekčný štetček 3v1 Eclat Regard,** ktorý dokáže zosvetliť tmavé kruhy pod očami, skryť drobné nedokonalosti a rozjasniť všetky tmavé miesta na tvári s jemnou a ošetrujúcou textúrou vhodnou aj na citlivú pleť. Druhou **novinkou je Super Base,** zdokonaľujúca báza na pleť s okamžitým efektom na celú tvár alebo na lokálne problematické miesta. Jej jemná textúra pleť vyhladzuje, farebne zjednocuje a sťahuje rozšírené póry. Skvelí pomocníci pod make-up. Nájdete vo vybraných salónoch.

4_Privolá k vám leto

K letu patrí sloboda, vietor vo vlasoch, hrejivé lúče na pokožke a ohromný pocit, keď uniknete z každodennosti – hoci len na okamih. Nová voňavá kompozícia **ESCADA Turquoise Summer,** limitovaná letná edícia na rok 2015, evokuje pocity bezstarostnej uvoľnenosti a úniku na miesto, kde vo vašich predstavách nič nie je nemožné. Intenzívne ovocná, výrazná a hravá letná vôňa je poskladaná z akordov jahôd, malín a čiernych ríbezlí, doplnených zmyselnejšími a krémovejšími tónmi vanilky a santalu. ESCADA Turquoise Summer vás nabáda k tomu, aby ste umožnili svojej duši vzlietnuť.

5_Nežný život

Nová vôňa od **Princesse Marina de Bourbon Tendre Reverence** evokuje príjemné, sladké stránky života plného histórie a spomienok. Je odrazom bohatstva a elegancie sveta princeznej, navodzuje atmosféru harmónie, pokoja, nežných snov a diskrétnu zmyselnosť nahoty. V kvetinovo-ovocnej kompozícii sa sviežosť snúbi s tónmi kvetín. Otvára ju bergamota, čierne ríbezle a broskyňa, po ktorých nasleduje srdce zložené z ružovej pivónie, magnólie a zamrznutej fialky. Základ tvorí santal, vanilka a krémové pižmo. Esenciu, ktorá pripomína vôňu čistej pokožky, si jednoducho zamilujete.

6_Rozžiari vás

Prirodzene rozžiarená a mladistvá pleť! Túžite po nej? Prizvite si na pomoc odborníkov – rad **NIVEA Cellular Perfect Skin.** Vďaka špeciálnemu ošetrujúcemu komplexu okamžite zlepšuje vzhľad pleti od 35+, vyhladzuje nedokonalosti, redukuje pigmentové škvrny a vrásky a dodáva pleti žiarivý vzhľad. Línia ponúka 4 produkty – Rozjasňujúci denný krém, Ľahký zdokonaľujúci krém s enkapsulovanými pigmentmi, ktoré sa po aplikácii prispôsobia farbe pleti a zakryjú jej nedokonalosti, Rozjasňujúci očný krém a Intenzívnu nočnú starostlivosť, ktorá znižuje výskyt pigmentových škvŕn a redukuje vrásky.

7_Presné ťahy

Túžite po intenzívnom looku s výraznou čiernou linkou? Vytvoriť výraznú a precíznu linku je jednoduché, ak si zvolíte novinku od **Maybelline New York** – výraznú čiernu linku **Master Graphic.** Jej hrot je totiž zrezaný tak, že tvorí trojhrannú špičku. Vďaka tomu možno namaľovať výraznú plnú linku s jasnými okrajmi. K dokonalosti vášho vzhľadu prispeje aj praktická riasenka na obočie **Brow Drama** so špeciálnou kefkou, ktorá výborne rozotrie farbu tak, aby sa dostala ku každému jednotlivému chĺpku a celé obočie pokryla od korienkov až ku končekom. Farba vydrží celý deň, pričom ju večer ľahko odlíčite. •

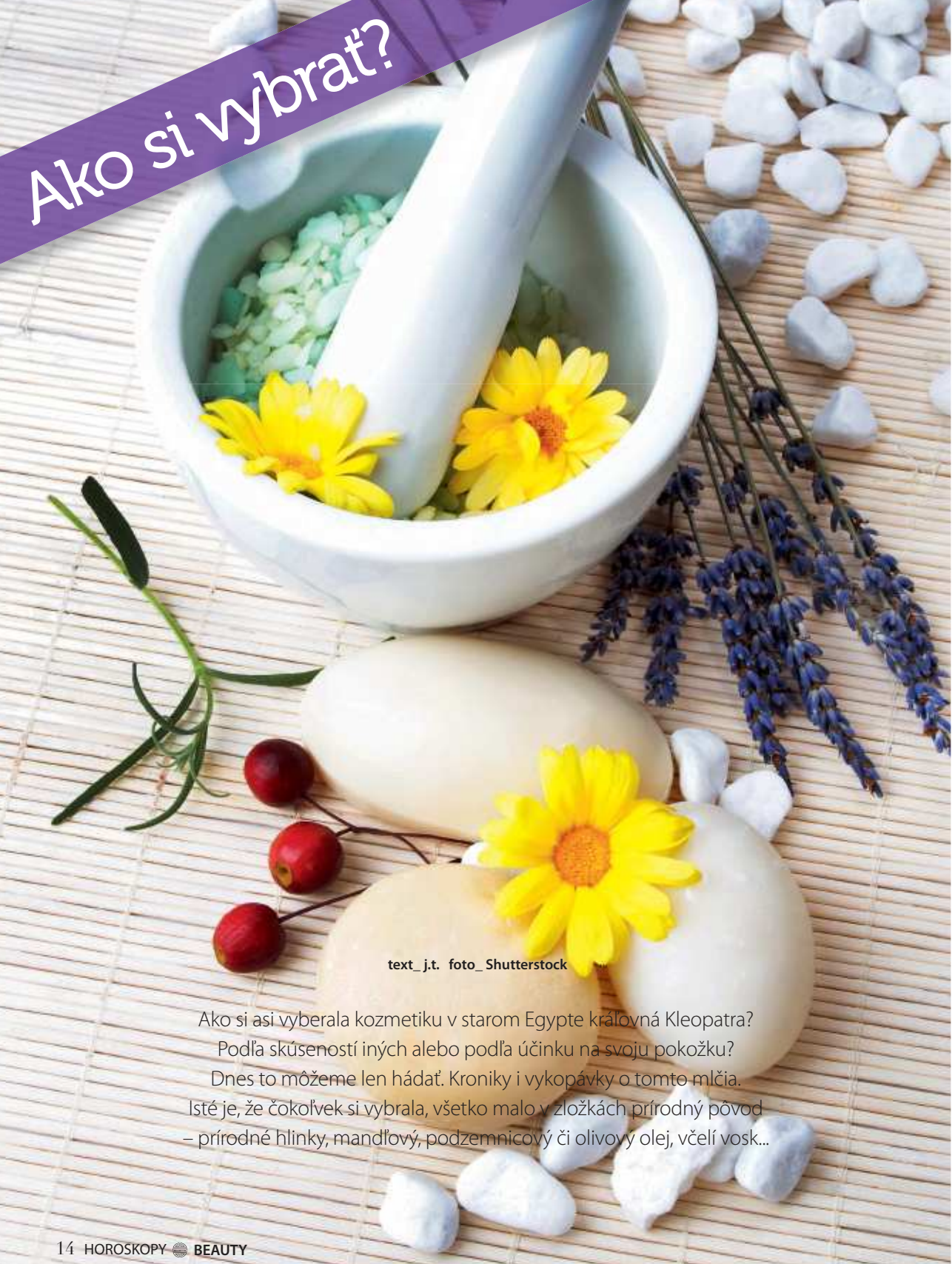








Ako si vybrať?



text_ j.t. foto_ Shutterstock

Ako si asi vyberala kozmetiku v starom Egypte kráľovná Kleopatra? Podľa skúseností iných alebo podľa účinku na svoju pokožku? Dnes to môžeme len hádať. Kroniky i vykopávky o tomto mlčia. Isté je, že čokoľvek si vybrala, všetko malo v zložkách prírodný pôvod – prírodné hlinky, mandľový, podzemnicový či olivový olej, včelí vosk...

Ktorá kozmetika je naozaj PRÍRODNÁ?

Kráľovná Kleopatra to mala oproti dnešku v niečom jednoduchšie. "Prírodné" bolo naozaj z prírody a ponuka bola podstatne užšia. Dnes je pre neskúseného spotrebiteľa omnoho ťažšie vybrať si to vhodné pre svoju pokožku, nieto ešte odlíšiť syntetickú a prírodnú kozmetiku. Ako sa zorientovať?

SLEDUJTE ZLOŽENIE

Kozmetológia považuje za prírodné kozmetické prostriedky tie, ktoré sú zostavené z prírodných materiálov s typickým charakterom. Až na niekoľko málo výnimiek môžu obsahovať len látky rastlinného alebo živočíšneho pôvodu a aj tie musia byť získavané povolenými spôsobmi. **Súčasné predpisy upravujúce označenie výrobkov umožňujú výrobcom použiť označenie "prírodná kozmetika" aj vtedy, ak je v konečnom výrobku hoci len chĺpok prírodnej látky, ostatok môže byť syntetický.** Dokonca stačí len pravá prírodná silica použitá ako parfum. Ako prvé teda treba odlíšiť zrno od pliev. Začnite zložením!

POZOR NA DERIVÁTY Z ROPY

Ropa a jej deriváty (získavané v rafinériách a laboratóriách) sa nepovažujú za prírodné. Hoci je pôvod ropy v prírode, nachádza sa spravidla hlboko pod zemou a človeku vždy bola i je na rozdiel od rastlín alebo živočíchov bežne nedostupná. Pokožka človeka ju neakceptuje, ostáva na jej povrchu, znemožňuje jej dýchať. Preto živočíchy, zasiahnuté pri ropných katastrofách ropou, hynú zadusením... Ak nájdete teda na etikete medzi ingredienciami názvy **petrolatum (tiež vaseline), paraffinum liquidum alebo propylene glycol,** základ prípravku tvoria práve **minerálne oleje alebo deriváty získavané z ropy.** Výrobok nie je pravou prírodnou kozmetikou, hoci môže ako ďalšie zložky obsahovať aj argánový, jojobový či mandľový olej, bambucké maslo, výťažky z manga, aloe vera, liečivého harmančeka, nechtíka alebo voňavej ruže.

NA PRVOM MIESTE OLEJ ALEBO VOSK

V prírodných výrobkoch nájdete na prvých miestach v zložení spravidla rastlinné oleje – mandľový, olivový, palmový, kokosový, jojobový, avokádový, tiež to môže byť olej z jadier slnečnice, vlašských orechov, marhúľ, broskýň, sliviek, arašídov,... Občas bývajú na začiatku zoznamu zložiek – napríklad v balzamoch – tiež vosky (včelí, karnaubský, candelilový, lanolín atp.). Oleje i vosky bývajú v zložení prírodných prípravkov uvedené ako prvé, pretože ich je vo výrobku najviac a tvoria kľúčový základ čistého prírodného prípravku. **Ak má teda kozmetický výrobok v zložení na prvom mieste uvedený rastlinný olej, alebo vosk, môžete jeho základ považovať za prírodný.**

RIZIKOVÉ PARABÉNY A PARFUMY

Ďalšie zložky prípravku bývajú menej známe. Emulgátory, zvlhčovadlá, farbivá, parfumy i účinné látky skryté za latinskými či anglickými názvami bežnému spotrebiteľovi hovoria málo alebo vôbec nič. Viaceré z nich v rôznych kombináciách môžu byť príčinou problémov. **Za najrizikovejšie z nich sa v súčasnosti považujú parabény,** používané ako konzervanty. **Druhé najrizikovejšie sú parfumy.** Pod skratkou PMBEP (propyl-, metyl-, butyl-, etyl-paraben), alebo len časťou tejto skratky, dnes nájdete parabény nielen v syntetickej, ale aj v tzv. "prírodnej" kozmetike. Niektorí výrobcovia často "pokazia" skvelý rastlinný kozmetický prípravok práve použitými konzervantmi v snahe vyhovieť požiadavke obchodníkov na trvanlivosť. Ak teda na výrobku, zloženom zo samých rastlinných výťažkov, nájdete pri konci napr. skratku PMBP, vyvarujte sa ho. V rámci výskumného projektu vo Veľkej Británii sa našli **parabény** v tkanive **19 z 20 žien s nádormi prsníka.**



Hoci štúdia nestanovila, že práve parabény boli príčinou ochorenia, výsledky ukazujú, že **parabény ako syntetickú zložku náš organizmus akumuluje, nevie ich spracovať.** Iná štúdia Spoločnosti pre životné prostredie a ochranu prírody Nemecka (BUND) z roku 2013, v ktorej testovali viac ako 60 tisíc (!) kozmetických a hygienických výrobkov na 15 rôznych chemických látok stojacich v EÚ najvyššie na zozname endokrinných disruptorov, ukázala, že takmer tretina testovanej kozmetiky známych a bežne používaných značiek obsahuje **sporné a hormonálne aktívne látky.** Endokrinné disruptory, kam patria aj parabény, sú **chemické látky pôsobiace v ľudskom tele ako prirodzené hormóny, narúšajúce hormonálne hladiny a teda bezprostredne ovplyvňujúce zdravý vývoj.** V posledných desaťročiach sú spájané s mnohými **zdravotnými problémami** – rakovinou prsníkov, prostaty a semenníkov, predčasnou pubertou u dievčat, znížením kvality spermií... Najviac sú ohrozené plody v maternici, malé deti a mládež v puberte. Parabény v kozmetike predstavujú riziko vzniku alergií a iných zdravotných problémov, preto je naozaj lepšie sa im vyhnúť. Štúdia tiež ukázala, že veľké spoločnosti vyrábajúce **certifikovanú prírodnú kozmetiku** žiadne z týchto nebezpečných látok neobsahujú.

AKO TEDA VYBERAŤ?

Odstrašuje vás množstvo času, ktoré by ste mali venovať štúdiu zloženia, účinkov či hľadaniu naozaj prírodných značiek? Neviete ktorej značke dôverovať? Možno bude vyzerať taká myšlienka trochu čudne, ale ak sa pozrieme na to, čo používajú celebrity, ktoré sa o seba starajú, môžeme sa nechať nimi inšpirovať – či už je to Viktoria Beckham, Winona Ryder alebo Lilli Taylor... Veľká časť z nich uprednostňuje európsku prírodnú kozmetiku – asi preto, že európske značky prírodnej kozmetiky majú skúsenosti i tradíciu. Veď niektoré sú na trhu už aj sto rokov! Ako sa píše na zahraničných blogoch, venovaných kozmetike, odborníci radia vyberať na základe tradície značky, zloženia výrobkov, jasnej komunikácie, významného podielu bio-zložiek a bez syntetických konzervantov, parabénov či parfumov. Z overených u nás dostupných európskych značiek prírodnej kozmetiky môžeme naozaj s pokojným svedomím odporúčať výrobky firiem s medzinárodnými certifikátmi NATURE, BDIH, ECO-CONTROL: **Weleda, Lavera, Sante, Alverde, Logona, Primavera, Dr. Hauschka, Anne-Marie Börlind,** alebo s českým CPK: **Saloos, Nobilis Tilia...** Samozrejme, existuje aj početná skupina malých **poctivých firiem, ktoré vyrábajú kvalitnú prírodnú kozmetiku, ale v súlade so svojou firemnou filozofiou z rôznych dôvodov výrobky necertifikujú.** Ak poznáte svoju pokožku a pri výbere váhate, požiadajte značku, ktorá sa vám páči, o jednu – dve vybrané vzorky. Odskúšate si výrobky naozaj "na vlastnej koži" a nekúpite mačku vo vreci. Nech si už vyberiete ktorúkoľvek overenú značku, vyberiete si kvalitu. Pokožka vám poďakuje skvelou kondíciou a pocitom dokonalej starostlivosti. •



Čistá prírodná kozmetika s tradíciou a overenými účinkami pre celú rodinu

Weleda v súlade s človekom a prírodou **www.weleda.sk**

NEMÁM ČAS



text_ KaVa foto_ Lukáš Kimlička, Michaela Feuereislová, Garfield film

Predsudkov, s ktorými každý z nás musí v živote bojovať je milión. Zaškatuľkovať, posúdiť a odsúdiť je často pravidlom a nikdy sa tomu nevyhne ani modelka. „Krásna, ale prázdna" je asi jedno z najsprofanovanejších.
Keď potom stretnete skutočnú, živú topmodelku, môže vám všetky predsudky zbúrať ešte skôr, než sa spamätáte. **Simona Krainová** je presne ten prípad. Žije svoj život najlepšie ako vie. A hlavne je uveriteľná. Jediné, s čím má problém, je jej herecká kolegyňa, jej „mladšie ja" v novom filme Vybíjaná, v ktorom si zahrala jednu z hlavných úloh. Lebo je mladšia a krajšia, hovorí so smiechom...

STRÁCAŤ ČAS



Film Vybíjaná, v ktorom hráte jednu z hlavných postáv sa celý odohráva na stretnutí zo strednej po 25-tich rokoch. Mali ste už stretávku aj naozaj?

Nie, nikdy. Tú ponuku som dostala, ale nemala som tú odvahu.

Prečo? Veď ste museli byť najkrajšia v triede.

Ani náhodou. U nás to bola spolužiačka, ktorú som už aj niekde spomínala. Lada.

Princezná Lada?

(smiech) Áno, princezná Lada. Som s ňou v kontakte cez sociálne siete a tá takmer dostala infarkt, keď jej volali kamarátky, že o nej Simona hovorila v televízii. Vybombardovala ma ďakovnými esemeskami, že nikdy taký kompliment nedostala. Ja som bola dosť taká nevýrazná. Veľmi chudá, vysoká a nemala som žiadne ženské tvary. Bola som pre chlapov taký kamoš.

To je zaujímavé, lebo človek si vás s vašou úlohou „triednej krásky", do ktorej boli všetci zamilovaní, okamžite zosobní.

(smiech) Vy ste milá. Ja som si v tom filme prišla zvláštna, nemôžem sa na seba pozerať. Mám z toho normálne traumu. Ten film sa mi páči, ale ja na to vôbec nie som zvyknutá. Príde mi to, že je to úplne iný človek, nie som to ja. Ako keby tam bola nejaká cudzia pani,

s ktorou máme troška niečo spoločné, ale nedokážem sa s ňou identifikovať. Ale iní herci mi hovorili, že to majú podobne.

Áno, často aj moderátori. Majú toto aj modelky? Že nafotia nejakú kampaň a potom to nemôžu ani vidieť?

Nie. Práve naopak. Som veľmi kritická a poviem, že toto je super, tu mi to veľmi pristane, toto je dobré. Viem ako to má vyzerať. Fotografi ma milujú aj preto, že keď prídem do štúdia, tak sa viem postaviť, mám pre to cit, rozumiem fotke a svetlu. A ten film, to je pre mňa niečo úplne nové. Takto sa zatiaľ nepoznám.

K nakrúcaniu ste sa vrátili po 15 rokoch. Nemyslím si, že to bolo preto, žeby neboli ponuky. Čo bol ten zlom, ktorý rozhodol, že túto ste na rozdiel od tých ostatných prijali?

V priebehu rokov som dostávala také hlúpe ponuky, ako napríklad byť dekoráciou v nejakom seriáli, alebo iba krátke výstupy vo filmoch. Hovorila som si, že potrebujem niečo, čo ma posunie ďalej. Ja nemám čas, strácať čas. Vždy argumentovali tým, že budem slávna alebo budem na očiach. Prečo? Ja nepotrebujem byť ešte o úroveň slávnejšia. Pre mňa je to biznis a zarábanie peňazí. Najdôležitejšie na svete sú pre mňa moje deti. Keď ich opúšťam, tak chcem vedieť, že za to mám buď dobre zaplatené alebo mi to musí dávať iný dôvod k radosti, že je to niečo, čo ma posunie ďalej alebo je to výzva.

Predpokladám, že všetko toto sa stretlo pri tejto ponuke...

Pozrite sa na to reálne, že koľko je na svete modeliek, ktoré na svoju úlohu čakajú celý život a nedostanú ju. Sú aj také, ktoré majú ambície a študujú rôzne školy. Často je to však o tom, že je to zaškatuľkovaná modelka a režiséri sa toho boja. Odrazu prišla táto ponuka a tvorcovia o mňa mali naozaj obrovský záujem. Neustále mi volali a ja som im nedvíhala. Nechcela som, neozývala som sa. Nakoniec ma presvedčili aby som prišla na kamerové skúšky a poslali mi scenár. Keď som si ho prečítala, veľmi sa mi páčil. Dokonca som sa pri jednej scéne rozplakala a povedala som si, že je to krásny film. Partner Karol sa ma pýtal, prečo plačem a keď je to pekné, nech teda idem na kamerové skúšky. Nakoniec som tam išla a asi o 40 hodín mi volali, že to mám. A potom som o tom ani veľmi nestihla premýšľať. Začalo sa nakrúcať a je to tu. Je to pre mňa nová výzva a páči sa mi.



Nakrúcať filmy však pre vás nie je niečo, čo robíte prvýkrát. Kedysi ste si zahrali napríklad aj v „Kamarátovi do dažďa". Je herectvo ako bicyklovanie? Raz to vieš a potom si už iba spomenieš?

Je pravda, že som trošku vedela, čo ma čaká. Nebola som vyplašená z každej klapky a filmársku komunikáciu už poznám. Najdôležitejšie pre mňa však bolo, že sme si sadli s režisérom. Dokázal mi vysvetliť čo a ako potrebuje. Fakt sme si rozumeli. Vždy mi hovoril, aby som mala svoju prirodzenú polohu. Nechcel po mne, aby som hrala. Doslova mi povedal: „Buď sama sebou, nehraj. Keby som chcel, aby si hrala, tak si najmem herečku." Niektorí herci nakrúcali jeden záber aj na desaťkrát, mne režisér vždy po prvej klapke povedal: „Dobrý". A herečky chodili za mnou s tým, aká je to sranda, pretože si mysleli, že to budem prirodzene brzdiť.

Vaša postava Evy celý čas bojuje s predsudkami, ktoré sú voči krásnym ženám. Modelky to majú takisto tak. Možno preto to bolo také jednoduché a uveriteľné.

Asi áno. Je pravda, že keď som si čítala scenár, tak tá Eva mi bola svojím spôsobom veľmi blízka. Bola chladná, veľmi a nevedela príliš ukazovať emócie. Ja som troška divokejšia. Musela som sa preto troška upokojiť. Celý čas som režisérovi hovorila, že chcem nejakú emóciu. Že ona musí hrozne vnútorne trpieť. Ani si nezakričí ani nič. Keby som bola ňou, minimálne by som niekde zakričala. Bolo mi jej ľúto.

Vám neprekáža ukazovať emócie na verejnosti?

Nie. Ja som tak zvyknutá, tak som bola vychovaná.

SIMONA KRAINOVÁ

Česká topmodelka sa narodila 19. februára 1973 v Havířove. Okrem modelingu je aj moderátorkou a riaditeľkou súťaže Czechoslovak Top Model. Zahrala si aj v niekoľkých filmoch, vrátane troch častí komédie *Byl jednou jeden polda* alebo v už legendárnom filme *Kamarát do dažďa*. Po 15-stich rokoch sa k herectvu vrátila, v novej snímke *Vybíjaná*, ktorá je nakrútená podľa knihy českého spisovateľa Michala Viewegha. Simona je vydatá za podnikateľa Karola Vágnera ml a má s ním dve deti.





Popularita a bulvár to u vás nezabrzdili?

Viete čo, asi mi nejakým spôsobom preskočilo. Môj manžel mi hovorí, že som blázon. Ale on ma ako blázna miluje. Stále hovorieva, že nemá rád štandardných ľudí a normál je preňho nuda. Takže si našiel mňa, ale teraz tvrdí, že nevedel, že to bude až taký rock´n´roll. Niekedy ma pozoruje a hovorí: „Ty si cvok?!" A ja mu svojím spôsobom rozumiem, že mi z toho trošku preskočilo. Z toho kolotoča, ktorý sa okolo mňa deje, nemôžem byť úplne normálna.

Ale človek keď vás pozoruje, tak nepochybuje o tom, že snaha o zachovanie si príčetnosti tam určite je.

Áno. Snažím sa byť nohami na zemi a chcem byť sama sebou. Nechcem byť v žiadnej póze, predávať ľuďom ilúziu niečoho, čo nie je. Kedysi mi manažéri hovorievali, aby som bola viac nedostupná, aby som neukazovala ľuďom, že nakupujem oblečenie aj v outlete, že jazdím električkou, pretože tým ľuďom predávaš ilúziu a mala by si byť výnimočná. Vždy som im nato hovorila, že je to nezmysel. Ja som dievča z Moravy, vyrástla som v paneláku, mala som šťastné detstvo, v 19-stich som bola po prvýkrát autobusom na dovolenke v Bulharsku a toto je pre mňa zážitok, ktorý si pamätám dodnes a neprekoná ho žiaden 5-hviezdičkový rezort. Nebudem sa hrať na niečo, čo nie som. Tak som jednoducho bola vychovaná, s láskou. Môj otec je priamy, spontánny človek, dobrák. Vždy sme sa spolu smiali, vždy mi dával najavo lásku. A ja som takto zvyknutá. Niekedy je to aj môj hendicap, že nemám diplomatickú stránku. Dokážem naozaj vybuchnúť, ale to je jedno s druhým. Neviem hrať pózu.

Áno, ale človek je iba človek. Niekedy sa vám musí stať, že vedome uletíte a musíte si reálne uvedomiť, čo sa deje a pracovať s tým...?

Áno, samozrejme. Presne toto sú vlny, keď nafotím nejakú kampaň a ľudia mi volajú. Napríklad naposledy, keď som fotila šperky a mala som megaboardy s holými prsiami, tak to bol v Čechách „masakrálny" úspech. Alebo teraz s tým filmom. Všetci mi volajú, bombardujú ma, hovoria mi, aké je to super. Stane sa z toho taká eufória, že si niekedy musím povedať, aby som trošku pribrzdila a nezbláznila sa z toho. Ale mne to trvá chvíľku, zopár hodín a som zase príčetná. Ale to je dobré, človek by sa mal zo seba niekedy tešiť. Napriek tomu, že je sebakritický. Často si pritom tie veci ani neuvedomujem a potom som šokovaná, ak niekoho stretnem, kto sa chce so mnou fotiť a klepú sa mu ruky. Alebo teraz nedávno sa mi jedna pani rozplakala. Ja na to pozerám a hovorím si, že si to vôbec neuvedomujem, že niekomu môžem dať takúto emóciu.

A dokážu aj vás takéto reakcie ľudí rozplakať?

Jasné. Ja stále plačem. Ja plačem aj keď sa pozerám napríklad na Ferda Mravca so svojimi deťmi. Alebo keď vysťahujú Krtka z jeho domu, lebo tam idú stavať sídlisko. Fakt. Odkedy mám deti, tak mám pocit, že mi úplne preskočilo. (smiech) •



Uganda

ZELENÉ BANÁNY, UMELÉ VLASY A GORILY



text_ Sidónia Gregová
foto_ autorka a Shutterstock

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Winston Churchill bol pri návšteve Ugandy tak očarený jej krásnou prírodou, že ju označil za Perlu Afriky. Uganda sa odvtedy týmto titulom hrdo pýši a nápis: „Welcome to Uganda, Pearl of Africa", vás privíta hneď na letisku v Entebbe. Uganda má turistom určite čo ponúknuť. Hoci som do Ugandy nešla za dobrodružstvom a cestovaním, ale ako dobrovoľníčka na rozvojový projekt, ešte raz sa chcem do Ugandy vrátiť a precestovať omnoho viac.

Uganda sa nachádza vo východnej Afrike a susedí s Južným Sudánom na severe, Keňou na východe, s Demokratickou republikou Kongo na západe, s Rwandou na juhozápade a s Tanzániou na juhu. Má okolo 30 miliónov obyvateľov, z toho takmer 2 milióny žijú v hlavnom meste Kampala. V minulosti bola britskou kolóniou, angličtinou sa tu pomerne bez problémov dohovoríte, keďže patrí k úradným jazykom. Uganda má za sebou aj smutnú minulosť, či už teror generála Amina v 70-tych rokoch alebo krvavú občiansku vojnu v rokoch 80-tych. V poslednom čase však zažíva obdobie relatívneho mieru a stability.

Uganda vie ponúknuť turistom naozaj veľa – najmä milovníci safari a prírodných krás si prídu na svoje. Medzi najnavštevovanejšie miesta patria národný park Murchisonove vodopády, národný park kráľovnej Alžbety, či národný park Bwindi, kde žijú svetovo preslávené gorily horské.

VIKTÓRIINO JAZERO

O najväčšie africké jazero sa delia tri krajiny – Tanzánia, Keňa a Uganda. Obrovskú vodnú plochu môžete zazrieť už z lietadla pri pristávaní na letisku v Entebbe. Entebbe je pre domácich symbolom party a zábavy. Na pobreží jazera sa nachádza viacero pláží s krásnym pieskom ako pri mori. Na väčšine pláží sa platí vstupné, avšak je to len symbolická suma a zabávať na nich sa môžete neskoro do noci, pretože ugandské pláže ožívajú práve večer. Plávanie v jazere sa neodporúča kvôli schisostomiáze (ide o parazitické ochorenie), avšak domáci sa na plážach vo veľkom kúpu, a tak sme to vyskúšali aj my. Voda bola pomerne čistá, vlny veľké ako pri mori a ja s priateľkou sme boli raritou pláže ako dve jediné biele – muzungu. Muzungu znamená beloch a toto oslovenie sa mi už navždy bude spájať s Ugandou. Miestni si nás fotili, obzerali, chceli sa fotografovať s nami... Kúpanie v jazere však predsa len kvôli možnému riziku nákazy neodporúčam (my sme si po našom kúpaní dali preventívne lieky proti parazitom), ale návštevu Entebbe a pláže naopak nevynechajte. Tancuchtiví tu môžu pretancovať i celú noc s domácimi Ugandanmi.

:: UGANDA V KOCKE ::

Štátne zriadenie_ republika
Hlavné mesto_ Kampala
Rozloha_ 241 038 km²
Počet obyvateľov_ 36 824 000 (2013)
Úradný jazyk_ angličtina, swahilčina
Mena_ ugandský šiling – UGX
(1 EUR= približne 3200 UGX)
Náboženstvo_ kresťanstvo (84 %), islam (12 %), tradičné náboženstvo (4 %)
Víza_ na letisku
(poplatok 50 USD na tri mesiace)
Očkovanie_ povinné očkovanie proti žltej zimnici
Iné informácie_ výskyt malárie, jazdí sa naľavo

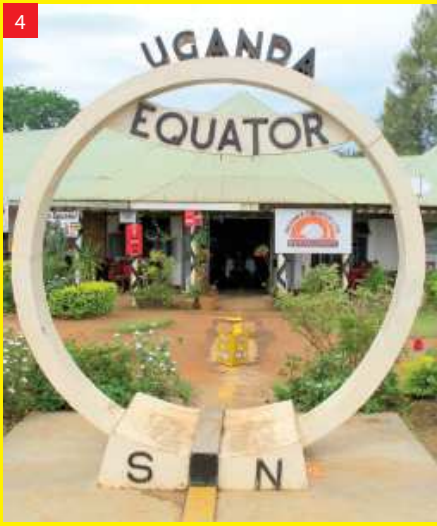
JINJA – PRAMEŇ NÍLU A VODNÉ ATRAKCIE

Jinja je druhé najväčšie mesto Ugandy, ktoré sa nachádza na juhovýchode krajiny na pobreží Viktóriinho jazera. V preklade po lugandsky znamená Jinja kameň alebo skala, nakoľko sa v blízkosti nachádzali veľké ploché skaly, ktoré zmierňovali prúd rieky a jazera, a tak umožnili vznik mesta v okolí. Jinja vás očarí svojim koloniálnym štýlom. Moderné vysoké budovy ako v Kampale tu nenájdete. Jinja si zachovala viac historický vzhľad. Je to príjemné pokojné, ale zároveň turistické mesto. Jinju sa oplatí navštíviť predovšetkým priaznivcom vodných športov a adrenalínových aktivít. Čaká vás tu rafting na Níle, vodné lyžovanie, či bungee jumping nad Nílom. Nám však stačil aj výlet loďou k prameňu rieky Níl, ktorý je nevyhnutnou zastávkou pri návšteve Jinje. Prečo výlet loďou? Možno ste netušili, že rieka Níl vyteká z Viktóriinho jazera a pokračuje ďalej vo svojej ceste ako Viktóriin Níl. Hranica oddeľujúca vodu jazera a rieky je označená peknou modrou značkou – „Source of the Nile", pri ktorej sa samozrejme chcú všetci odfotiť. Aby ste sa odfotili aj vy, budete musieť vystúpiť z lode priamo do vody. Hladina vody je ale v týchto miestach nízka, približne po kolená. Podnikavosť Ugandanov nemá hraníc, a tak sa hneď pri značke nachádza obchod so suvenírmi priamo vo vode. Jinja je známa aj svojím rušným nočným životom s množstvom barov a klubov.

NA GORILY S OZBROJENÝM SPRIEVODOM

Na stretnutie s gorilami horskými v ich prirodzenom prostredí sa môžete vydať už len do troch krajín sveta – Ugandy, Rwandy a Demokratickej republiky Kongo. Musíte pritom siahnuť hlboko do vrecka. V súčasnosti žije vo svete len okolo 800 horských goríl, z toho približne polovica žije v Ugande. My sme sa kvôli nim vybrali do národného parku Bwindi Impenetrable National park, ktorý sa nachádza na juhozápade krajiny, pri hraniciach s Kongom. Stretnutie s gorilami nie je lacný „špás", len samotné povolenie tzv. "gorilla permit", ktoré zahŕňa ich stopovanie a strávenie jednej hodiny v ich blízkosti, vás vyjde na 600 USD. Oplatí sa však využiť mimosezónnu zľavu v mesiacoch apríl, máj a november, kedy za tento zážitok zaplatíte "iba" 350 USD. Je nevyhnutné si rezervovať výlet vopred, pretože záujem je veľký a počas jedného dňa je povolený vstup len trom osemčlenným skupinám turistov. Veľká časť zo vstupného poplatku ide práve na ochranu ohrozených goríl, a tak môžete mať dobrý pocit, že predsa len platíte za dobrú vec. A verte tomu, stojí to za to. Naše gorilie dobrodružstvo začalo strastiplnou cestou autom z Kampaly. Do cieľa, priamo do národného parku Bwindi sme dorazili s prestávkami asi po 11-tich hodinách. Nevyhnutnou zastávkou bolo fotenie sa pri mieste, kadiaľ prechádza Ugandou rovník.


3



4

Pomyselná čiara rovníka je vyznačená na ceste a turisti si môžu urobiť fotografiu v kruhu rovníka s jednou nohou na Severnej a jednou na Južnej pologuli. Domáci sa nás pýtali, čo pre nás znamená rovník a prečo sa tam všetci cudzinci chcú fotiť. Snažila som sa vysvetliť, že je to akýsi symbol, že sa nachádzate v strede zemegule a tak ďaleko od domova.
No a uznajte, kto by nechcel mať fotografiu na Severnej a Južnej pologuli zároveň?

Za tmy sme dorazili k nášmu ubytovaniu, priamo v národnom parku v nadmorskej výške okolo 2000 metrov nad morom, kde vás prekvapí naozaj svieži horský vzduch a zvuky džungle navôkol. Pred odchodom do našich stanov sme dostali inštrukcie, že máme zostať v pokoji, ak stretneme cestou slona, a že máme pískať na píšťalke o pomoc, ak stretneme cestou obrovské mravce... Stále si neviem predstaviť, aké obrovské by tie mravce museli byť... Našťastie sme ich nestretli. ☺
Ráno sme sa konečne vybrali na "gorilla trekking". Čakal nás náš horský vodca a ozbrojený sprievod. Ďalší dvaja sprievodcovia už boli pred nami v teréne a stopovali goriliu rodinu. Hľadanie goríl môže trvať aj niekoľko hodín, terén džungle je náročný a dôležitá je pevná obuv. Nakoľko v novembri bolo ešte obdobie dažďov, boli sme celí od blata.

Gorily sme našli po dvoch hodinách predierania sa húštinou. Prvé sme uvideli malé gorily šplhajúce sa vysoko v korunách stromov. Postupne sme sa potichu približovali ku gorilej rodine, ktorej dominoval majestátny samec – silverback. Fotoaparáty cvakali ako šialené, samozrejme bez blesku a nám začala plynúť naša jedinečná hodina v spoločnosti goríl. Spočiatku sa gorilia rodina venovala odpočinku, hlavný samec – silverback, ktorého spoznáte podľa chrbta sfarbeného do strieborna, pokojne odfukoval obkolesený svojimi samicami. Podľa pokynov sme si držali odstup približne 7 metrov a potichu ich sledovali. Po chvíli však gorily čosi vyrušilo a silverback sa rozbehol preč, za ním samozrejme celá jeho svorka a my tiež poslušne za nimi. Zrazu sme sa ocitli mimo chrániacej húštiny a gorily boli od nás vzdialené iba meter! Trhali si rastliny, prežúvali a trochu na nás vrčali, keď sme ich odušu fotografovali. Bolo magické byť pri nich tak blízko, pozorovať ich oči, ruky, takmer ako tie naše. Malé gorilie mláďatá sa hrali na zemi, silverback mal pod kontrolou všetko naokolo. Gorily človeka fascinujú asi preto, že sa tak podobajú ľuďom. Dokázala by som ich tam pozorovať ešte oveľa dlhšie, ale naša hodina zážitku uplynula a my sme sa vydali na návrat.

JAZERO BUNYONYI A PUNISHMENT ISLAND – OSTROV PRE "PRESPANKY"

Blízko národného parku Bwindi, medzi mestami Kabale a Kisoro sa nachádza údajne druhé najhlbšie jazero Afriky Lake Bunyonyi. Aspoň Uganda sa tým hrdo pýši. Jeho hĺbka sa pohybuje v rozpätí od 44 do 900 m, nachádza sa v nadmorskej výške takmer 2000 m a určite stojí za to vidieť jeho scenériu. Je obklopené kopcami dosahujúcimi výšku 2200 – 2400 m n. m. Ak sa dostanete na jeden z okolitých kopcov, kde môžete nájsť aj rezort s ubytovaním a reštauráciou, tak sa vám naskytne pohľad na jazero s jeho 29 ostrovčekmi v plnej kráse. Na západ slnka nad jazerom Bunyonyi nikdy nezabudnem. V jazere sa dá aj kúpať, voda je poriadne svieža, v ponuke je aj člnkovanie, ktoré sme si vyskúšali aj my. V tradične vyrobenom kanoe z kmeňa stromu sme sa dostali až k miniatúrnemu ostrovčeku, s jediným stromom v strede, s príznačným názvom Punishment island. V preklade ide o ostrov trestov, kam v minulosti odvážali "prespanky", čiže slobodné mamičky. Čakala ich buď krutá smrť vyhladovaním, prípadne utopením, alebo si ich mohol vziať a zachrániť akýkoľvek muž, ktorý si po ne prišiel. Vraj to dosť často využívali muži, ktorí nemali žiadne kravy alebo iné bohatstvo na veno. Prišli tak lacno k manželke, prípadne rovno aj k dieťaťu. Tento zvyk na jazere Bunyonyi pretrvával až do začiatku 20. storočia.


5

SIPI FALLS

Krásna príroda sa v Ugande dá nájsť takmer všade. Očarujúce sú napríklad vodopády Sipi, ktoré sa nachádzajú na východe Ugandy, v oblasti Kapchorwa, blízko miest Sironko a Mbale, na okraji národného parku Mount Elgon. Tento výlet nezaťaží veľmi vašu peňaženku a majestátne vodopády vám prinesú kúsok raja. Sipi falls pozostávajú z troch samostatných vodopádov, najväčší má dĺžku 100 m a najmenší 70 m. Môžete si objednať túru okolo vodopádov v rozličnej dĺžke od jednej do šiestich hodín, v závislosti od vašej výkonnosti a času, ktorý máte k dispozícii.


6

Sprievodcovia vám ochotne porozprávajú i reálie daného kraja, cestou si môžete zaplávať v prírodnom bazéne, dostanete sa k vodopádom až na dotyk a dokonca aj do jaskyne za vodopád. Pre milovníkov adrenalínu a dobrodružstva je tu aj možnosť zlaniť si najväčší vodopád. Kraj je známy pestovaním kávy arabica, na svoje si teda prídu aj milovníci kávy, ktorí sa môžu vybrať na coffee tour s degustáciou.

UGANDSKÁ KUCHYŇA

Ugandská kuchyňa neoplýva až takou rozmanitosťou jedál, predovšetkým na dedinách sa domáci stravujú len tým, čo majú a dopestujú a väčšinou jedia stále to isté. Mäso je veľkou raritou. Avšak našinec si predsa len nájde zaujímavé pokrmy. Základ ugandskej kuchyne tvorí hustá banánová kaša – matoke. Matoke znamená po lugandsky banán. Banánová kaša sa konzistenciou podobá na našu zemiakovú. Pripravuje sa zo zelených banánov, ktoré sa používajú len na varenie a jej chuť je dosť nevýrazná. Preto sa najčastejšie kombinuje s rôznymi výraznejšími omáčkami, napríklad z arašidov, fazule, kapusty, sójе alebo s mäsom. Ja som si bohužiaľ vzťah k matoke nenašla, a tak základ mojej stravy tvorila hlavne ryža. Ryža sa tu je vo veľkom, nakoľko je lacná, prípadne sa konzumujú rôzne druhy sladkých zemiakov, ako maniok, či bataty.
V mestách sa môžete kulinársky vyžiť v rozličných reštauráciách európskeho typu, avšak aj v lokálnych reštauráciách s tradičným jedlom. Je tu aj veľké množstvo indických reštaurácií a samozrejme najlacnejšie sa spolu s domácimi môžete najesť na ulici. V pouličných stánkoch ponúkajú indické placky – chapati, ryžové guľky, varené alebo grilované manioky, kukurice a pod. Z mäsa sa v Ugande najviac konzumuje hovädzie a kozie mäso, prípadne kura alebo ryby. Bravčové je, naopak, veľmi zriedkavé. Ovocie a zeleninu je najlepšie vyberať na trhoch na ulici, za pár drobných si môžete kúpiť zrelé avokádo, baklažány, sladké ananásy, mango, marakuju, jednoducho všetko to, čo sa v Ugande pestuje. Naopak za obyčajné jablko zaplatíte "majetok" a ani vám nebude chutiť. Je to asi podobne ako s tropickým ovocím u nás na Slovensku. Samozrejme, nezabudnite v Ugande ochutnať vynikajúcu ugandskú kávu a čierny čaj, ktoré sa tu pestujú. Ugandania pijú kávu aj čaj s veľkým množstvom mlieka a cukru, prípadne aj s tradičným korením.


7

NIEKOĽKO ZAUJÍMAVOSTÍ

Beloch je celebrita

Už som spomínala, že belochov volajú v Ugande "muzungu". Toto oslovenie si užijete hlavne, ak sa dostanete niekam na dedinu. Deti za vami budú utekať a pokrikovať „bye muzungu“ alebo „see you muzungu“ a samozrejme od vás očakávajú, že im odpoviete, prípadne ich obdarujete cukríkmi, či peniazmi. Tie odvážnejšie sa vás aj dotknú. Pokriky "muzungu" si však užijete nielen od detí, v Ugande sa ako beloch stanete dočasne celebritou. Celebritný život muzungu je niekedy náročný, no Ugandania to nemyslia zle a sú veľmi priateľskí. Fascinuje ich biela pokožka a navyše každý muzungu pre nich predstavuje zdroj príjmu...


8

Fascinujúce vrkôčiky sú umelé

Vždy sa mi veľmi páčili vlasy černošiek a hlavne ich účesy z množstva malých vrkôčikov. V Ugande som však pochopila, že väčšina žien tu má na svojich vlasoch napojené umelé vlasy. Účesy z malých vrkôčikov sú teda umelé, účes vydrží asi dva mesiace a za ten čas si vlasy nemôžu poriadne umývať. Podľa toho, čo nám hovorili miestne ženy, tak to vraj veľmi svrbí, a keďže sa nemôžu ani poriadne poškrabať, búchajú sa komicky dlaňou po hlave. Ako sa vraví, pre krásu sa musí trpieť.

9



Deti pracujú, muži majú viacero žien

Oproti našim pomerom, sú tu deti viac využívané na prácu. Už trojročné deti chodia po vodu, umývajú riad, okopávajú, pomáhajú pri všetkom možnom. Nie je preto žiadnou raritou vidieť aj také malé dieťa s nožom v ruke. Doma sa im skôr ujde kriku ako objatia od rodičov, Uganďania si nevedia veľmi prejavovať city v rodine. Deti prechovávajú k rodičom a starším veľký rešpekt, napríklad ich zdravia tak, že si pred nich pokľaknú na zem. Celkovo je kultúra rodiny iná. Často sa stáva, že muži majú viacero žien. Pokojne opustia rodinu s 11 deťmi a nájdu si novú mladšiu ženu... S množstvom takýchto prípadov sme sa stretli pri dobrovoľníckej práci v škole na dedine.

Prsia sú prirodzená vec

Ďalší kultúrny rozdiel je v tom, že ženské prsia tu nie sú objektom sexuálneho záujmu. Napríklad, naša pani domáca (bývali sme priamo na dedine) chodila často hore odhalená pred nami aj pred deťmi, ktoré sú na to zvyknuté od mala. Prsia predsa predstavujú zdroj obživy ☺.

Bez elektriny, ale s mobilom

Ugandská kultúra je zmesou mnohých vplyvov, od tradičných kmeňových praktík, cez kresťanstvo až po moderné prvky. Z moderných vplyvov je paradoxné napríklad to, že v malej dedine na vidieku, kde nemajú elektrinu, vodu, či poriadne obchody, má každá domácnosť minimálne dva mobilné telefóny...

11



10



Tanec a futbal

Tanec tvorí významnú časť každodenného života Ugandy a tradičné tance sú nevyhnutnou súčasťou každej oslavy, či udalosti. Ďalšou dôležitou súčasťou ich kultúry je futbal. Futbal je v Ugande doslova náboženstvom, fandia muži, ženy i deti bez rozdielu veku a ich nadšenie z futbalu je priam nákazlivé. Pri návšteve Ugandy si preto nenechajte ujsť pozvanie hoci aj na obyčajný dedinský futbalový zápas. Nenechajte si však ujsť ani návštevu kostola, kde môžete zažiť zasa nákazlivú atmosféru spevu a tanca, ktorá sa pri našich bohoslužbách naozaj nevidí...


12

1_ Gorily žijú sociálne v skupinách, na čele ktorých je vždy jeden dominantný samec a vodca skupiny Silverback. Je typický strieborným sfarbením chrbta.

2_ Západ slnka nad jazerom Bunyonyi, ktoré sa nachádza v blízkosti mesta Kabale, na juhozápade Ugandy.

3_ Bwindi Impenetrable National park. Národný park, kde ešte žijú gorily horské vo voľnej prírode. Môžete tu ale nájsť aj nespočetné množstvo rôznych druhov vtákov, motýľov alebo aj slony.

4_ Uganda patrí ku krajinám, ktorými prechádza rovník. Medzi turistami je obľúbená fotografia s jednou nohou na severnej a južnej pologuli.

5_ Punishment island (Ostrov trestov) uprostred jazera Bunyonyi.

6_ Sipi falls, najdlhší z troch vodopádov má dĺžku 100m.

7_Uganda patrí medzi významných producentov kávy. Ugandania pijú kávu s mliekom a veľmi osladenú.

8_Ugandské deti sú veľmi vďačné a vedia využiť každý predmet na hru. Belosi sú pre nich fascinujúci.

9_ Nosenie vody je úlohou detí. Po vodu musia chodiť aj niekoľko stoviek metrov.

10_ Chodenie po vodu je prirodzenou súčasťou každodenného života v Ugande.

11_ Futbal je v krajine náboženstvom. Okrem národného futbalového tímu, fandia Ugandania aj európskym veľkoklubom. Avšak množstvo fanúšikov má aj obyčajný dedinský futbal.

12_ Tradičný kmeňový tanec. Tancom vyjadrujú Ugandania svoje emócie a zachovávajú svoje tradície jednotlivých kmeňov.



Feng Shui a prúdenie energie

text_ Vladimíra Dutková-Mináčová foto_ Shutterstock

Určite ste sa už stretli s výrazom "tok energie v priestore" a možno ste celkom dobre nevedeli, o čom sa hovorí. Energiu nemôžeme vidieť, môžeme ju len cítiť a vnímať. Môžeme len rozpoznať, že sa v nejakom priestore cítime dobre a harmonicky, z iného by sme hneď najradšej ušli. Ako to teda urobiť aby v tom našom priestore prúdila energia správne?

AKO PRÚDI ČCHI?

Energia sa v priestore správa podobne, akoby sa v ňom správala voda. Môžete si ju teda predstaviť ako prúd vody. Vojde jedným otvorom, napríklad dverami, vyjde druhým, povedzme oknom. Naším cieľom však je, aby energia v našom priestore neunikala a aby prúdila rovnomerne vo všetkých častiach bytu a aktivizovala tak všetky oblasti života...

KADIAĽ ENERGIA VSTUPUJE?

Zamerajte sa na vchod. Ten je z hľadiska vstupu energie rozhodujúci. Chodba, schody, zádverie, priestor pred dverami aj dvere – to všetko by malo byť pekne upravené a vyzdobené tak, aby to ľudí (a energiu) priťahovalo a lákalo vojsť ďalej. **Kam smeruje vedomie, tam smeruje energia.** Skúste teda vstup do svojho priestoru urobiť čo najkrajší. Jednoduchšie je to v rodinných domoch, kde nie je problém umiestniť k vstupu napríklad živé kvitnúce rastliny, ale aj v bytovke máte veľa možností – môžete použiť umelé kvety, alebo ozdobnú nálepku na stene, či priamo na dverách, zaujímavú rohožku, či rôzne originálne visačky pri menovkách s obrázkami a nápismi. Napríklad text na visačke





"Šťastný domov" dáva vstupu do priestoru už aj určitú kvalitu. Aj rohožky sa vyrábajú s rôznymi textami či obrázkami, ak sa vám zdajú príliš gýčové, siahnite jednoducho po červenej rohožke polkruhovitého tvaru. **Červená farba sa vo Feng Shui používa na aktivizovanie energie, kruhové či polkruhové tvary zas energiu dobre koncentrujú.** Pri úprave vchodu nezabudnite na dobre viditeľnú menovku na dverách, ale aj na zvončeku či na schránke.

AKO ENERGIA PRÚDI V PRIESTORE?

Čo sa stane s energiou, ktorá vojde do vášho priestoru? Dostane sa pohodlne ďalej do všetkých častí bytu? Alebo jej niečo bráni, prípadne rovno unikne nejakým otvorom na opačnej strane chodby – otvorenými dverami, či oknom? **Línia dvere – okno je zvlášť citlivá na únik energie** pri vchode, i v každej miestnosti. Mali by sme teda dbať na to, aby **okná mali vždy žalúzie, závesy, či záclony a aby dvere medzi miestnosťami zostávali zatvorené.** Problematické sú aj dlhé a úzke chodby končiace dverami, kedy energia prúdi príliš rýchlo, má jasný smer a vojde len do jedinej miestnosti na konci chodby. Jej tok by sme mali preto **spomaliť – priečne uloženým kobercom, uložením parkiet v opačnom smere ako je vstup, alebo priečne vyriešeným osvetlením.** Na jednej strane by sme mali docieliť aby energia neprúdila prirýchlo, na druhej strane by sme jej mali odstrániť z cesty väčšie prekážky a **docieliť aby jemne a rovnomerne prúdila v celom priestore** a predovšetkým sa pohodlne dostala tam, kde všetci obyvatelia trávia najviac času, teda do obývačky. Nasmerovať energiu do tejto miestnosti vám pomôže väčší vstup, koberec položený v želanom smere, obraz smerujúci pozornosť tam, kam treba, alebo izbová rastlina či iná dekorácia pri vstupe do najdôležitejšej izby.

KADIAĽ ENERGIA UNIKÁ?

Okrem **odhalených okien a otvorených dverí,** si treba dať pozor aj na **umiestnenie zrkadiel,** ktoré by **nemali nikdy odrážať dvere** – v žiadnom prípade nie vchodové, ale týka sa to aj dverí medzi izbami. Zrkadlá v byte by mali byť zavesené teda tak, aby ste v nich nevideli žiadne dvere. Ďalšie nebezpečenstvo predstavujú **toalety a kúpeľne.** Aj keď je dnes trend mať v byte, či dome pre štvorčlennú rodinu aspoň dve kúpeľne, nie je to z pohľadu Feng Shui ideálne – **sú to energetické odtoky.** Čím viac máte kúpeľní a záchodov, tým viac energie vám uniká. Je preto dôležité vždy **zatvárať dvere od kúpeľní a toaliet a sklápať dosku na záchode,** čo sa ťažko vysvetľuje predovšetkým mužom:).





NEBEZPEČNÉ ŠIKMÉ STROPY

Keďže sa energia v priestore chová ako voda, tam, kde je znížený strop vzniká väčší tlak. Aj keď veľa ľudí preferuje atraktívne bývanie v podkroví, **členitý strop spôsobuje nerovnomerný pohyb energie,** čo môže pri dlhodobom pôsobení zapríčiňovať rôzne **zdravotné ťažkosti.** Ak dlhodobo spíme pod šikminou, môže nás napríklad bolievať hlava, podobne je to však aj v prípade, keď máme **nad hlavou zavesenú poličku. Čím väčší predmet na nás tlačí, tým nepokojnejší môže byť náš spánok.** Ak máte teda v byte šikmý strop, rozhodne **pod šikminu neumiestňujte posteľ.** Ak neviete situáciu vyriešiť inak, snažte sa aspoň stojacou **lampou svietiacou nahor** vykompenzovať zužujúci sa priestor. Ideálne je, ak dokážete pod šikmý strop umiestniť len skrinky a poličky.

CENTRUM ŠŤASTIA

Každý byt má svoj stred, ktorý je mimoriadne dôležitý z hľadiska prúdenia energie. Vo Feng Shui sa nazýva aj srdce priestoru, či **centrum šťastia.** Je to geometrický stred celého bytu, ktorý nájdete pomerne jednoducho, ak je pôdorys vášho priestoru rovnomerný (obdĺžnik, alebo štvorec), pri zložitejších pôdorysoch sa centrum priestoru určuje výpočtami. Toto miesto by malo byť **vždy voľné s dostatkom priestoru okolo**, ideálne ak je aj zvýraznené – **kruhovým kobercom, stolíkom, lustrom, kvetmi...** Centrum šťastia **zodpovedá za prúdenie a kvalitu energie v celom priestore.** Dodajte mu preto patričnú silu a príťažlivosť. Ak sa nenachádza v centrálnej miestnosti, ale povedzme na chodbe, skúste sem pritiahnuť energiu aspoň **zaujímavým obrazom, osvetlením, či izbovou rastlinou alebo vázou so živými kvetmi.** Ak je centrum šťastia dobre upravené a voľné, má schopnosť **vyživovať energiou všetky časti vášho bytu aj tým aj všetky kľúčové oblasti života.** Podporiť ho môžete aj krištáľovou guľou, alebo zvonkohrou. Srdce alebo stred priestoru má rozhodujúci vplyv na to, ako sa vo svojom byte cítite a z hľadiska prúdenia energií je tým najpodstatnejším miestom. •

NIEKOĽKO PRAVIDIEL

- **Energia nedokáže prúdiť v priestore, ktorý je príliš zastavaný nábytkom, alebo je v ňom neporiadok.**
- **Energia stagnuje v priestore pokiaľ nie je voľný jeho stred/srdce/ centrum šťastia.**
- **Orientujte sedenie, postele i pracovné miesto tak, aby ste mali za chrbtom oporu/ stenu a pred sebou výhľad na dvere.**
- **Nikdy neukladajte gauče, postele ani stoly v priamej línii okno – dvere.**
- **Dbajte o to, aby na oknách vždy boli závesy, záclony či žalúzie.**
- **Zatvárajte dvere** od izieb, predovšetkým od kúpeľne, rovnako zatvárajte aj poklop na záchodovej mise.
- **Zrkadlá umiestňujte tak, aby neodrážali dvere,** predovšetkým vchodové.
- **Pod šikmý strop nikdy neumiestňujte posteľ.**
- **Energiu v priestore môžete aktivizovať** svetlom, zvukom (zvončeky, zvonkohra), predmetmi, ktoré sa hýbu vo vzduchu (ozdobné závesné dekorácie), živou energiou (kvety a rastliny), pozitívnymi obrazmi, vzácnymi kameňmi, červenou farbou (v podobe dekorácií a menších akcentov) a vodou (akvárium, fontánka) – treba však dbať na to aby bola voda umiestnená v priestore v súlade s cyklom piatich elementov.



www.terramedica.sk

Čo trápi ženy na mužoch?

text_ Dana Haščáková foto_ Shutterstock

Najväčší problém nás žien je, že strácame samé seba vo vzťahoch. Žijeme v ilúzii, že príde princ, ktorý nás pobozká ako Šípkovú Ruženku a zabezpečí nám šťastný život až naveky. Realita je však taká, že keď sa nezachránime samé, nikto to za nás neurobí.

KRÍZA AKO PRÍLEŽITOSŤ

„Šťastie neprichádza zvonka, ale zvnútra, vďaka vedomej práci na sebe. Keď prvotná zamilovanosť vyprchá a náš vyvolený zrazu nie je až taký ideálny, ako sme si vysnívali, sme smutné a rútime sa. To však nie je veľmi rozumné, pretože každá kríza je príležitosťou byť zrelšou, vyrovnanejšou a múdrejšou osobnosťou," ubezpečuje nás etikoterapeutka Katarína Lešková. To sa nám podarí, keď **nájdeme vnútornú príčinu našej nespokojnosti a vedome s ňou pracujeme.** Ak udržiavame intímny kontakt so zadaným, agresívnym alebo závislým mužom, mali by sme pochopiť, že nie sme žiadne obete. Aj keď sa na prvý pohľad zdá, že takéto typy vyhľadávajú nás, je to vzájomné. **Je to naše rozhodnutie, koho si pustíme do svojho kruhu dôvery.** Inokedy sa nám stáva, že nevieme lásku prijímať, pretože si myslíme, že jej nie sme hodné, lebo sme, napríklad, v detstve neboli dostatočne milované našimi otcami. **Ako nám však môže partner dávať lásku, keď mu to svojim odmietaním znemožňujeme?** A čo keď sa náš pocit nedostatočnej hodnoty prejavuje v po-



Katarína Lešková etikoterapeutka

dobe neustálych výčitiek, žiarlivých scén, zákazov a príkazov? Každý z nás s radosťou dáva lásku len tomu, kto mu dopraje slobodu. Skutočná láska nie je majetnícka, ale bezpodmienečná.

ZDROJ RADOSTI MÁME V SEBE

„Na etikoterapeutických sedeniach sa učíme, že ak chceme byť naozaj šťastné, musíme **pracovať na odvrátenej stránke našej osobnosti, meniť k lepšiemu najmä seba a menej sa sústrediť na chyby druhých,"** ozrejmuje Katarína Lešková a dodáva, že nikto z nás nemá právo kázať inému, ako má žiť. Ani my predsa nemáme rady, keď nám niekto hovorí čo máme robiť. Takisto nemáme právo súdiť, lebo ani my neskáčeme od radosti, keď nás iní kritizujú. Keď sa takto chováme, škodíme tým najmä sebe. **„Dobré vzťahy nám prinesie len praktikovanie súcitu a bezpodmienečnej lásky, a uvedomenie si, že slobodná vôľa človeka je posvätná. Keď sme prajné, spokojné a nie sme zviazané negatívnymi emóciami, dostaví sa pocit neuveriteľnej úľavy",** sľubuje etikoterapeutka. Okrem toho nie je zdravé, ak sa upíname len na jeden zdroj radosti. Hrozí nám totiž závislosť, vďaka ktorej sa ochudobňujeme o príval energie, ktorú môžeme získať nielen od muža, ale aj od iných žien, detí, zvierat, z dobrého jedla, pitia, prechádzky, športu či umenia. Nemali by sme zabúdať, že svet je neuveriteľne pestrý a rozmanitý. **„Jediný zdroj, na ktorý je zdravé sa upínať, je naše vnútro, odkiaľ vyviera duchovná energia. Keď ju v sebe objavíme, upokojíme sa, pretože z tohto zdroja prichádza pocit bezpečia a naozajstnej nezávislosti od vonkajších podmienok, a to neobmedzene,"** vysvetľuje Katarína Lešková.

ZMENA POSTOJOV

Ľudský mozog je neuveriteľne plastický. Ak si budeme tieto poznatky pravidelne pripomínať, jedného dňa sa začneme podľa nich aj správať. Najprv sa nám to bude dariť len občas, neskôr začneme konflikty redukovať na minimum. „Na porozumenie seba samých a posilňovanie vnútornej vyrovnanosti slúžia v etikoterapii hĺbkové rozhovory a overené meditačné techniky. Tie však nemajú zmysel samé o sebe, musia byť aplikované v praxi, to znamená v každodennej interakcii s ľuďmi," uzatvára terapeutka.

Na klinike **Terra Medica** vykonáva poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu a etikoterapiu. Tieto terapie pomáhajú človeku zmeniť postoj k sebe, k svojmu okoliu, k vzťahom, nájsť alebo spresniť zmysel

svojho bytia a dosiahnuť emocionálny nadhľad nad svojim životom. Absolvent terapií získa vnútornú vyrovnanosť, harmóniu a pokoj v duši. Otvorí sa mu cesta k uzdravujúcej, samoobnovujúcej energii ľudského tela. Proces je možné podporiť liečivou silou stravy a bylín. Ide teda o terapiu sebavýchovou, pričom klient je sám jej aktívnym účastníkom. Katarína Lešková **kombinuje metódy klasickej etikoterapie s Bachovou terapiou a liečebnými meditačnými technikami,** ktoré vychádzajú z tradícií tibetského budhizmu. Pri svojich konzultáciách vedie klientov podľa zakladateľa etikoterapie Ctibora Bezděka k vedomému formovaniu mysle v duchu princípov etického dobra. Transformuje negatívne psychické stavy ako sú hnev, žiarlivosť, rôzne formy strachu, neistotu a úzkosť na vyrovnaný a harmonický životný postoj, ku ktorému sa človek dopracuje vedomou prácou na sebe. Tento proces podporuje meditačnými technikami, pri ktorých sa klient naučí ľahšie ovládať myšlienky a emócie. Na vyváženie ťažko ovládateľných emócií používa ako podpornú terapiu Bachove kvetové esencie, ktoré dostane klient namiešané na mieru podľa toho, s akým typom emocionálnych ťažkostí sa stretáva.

PREČO TERRA MEDICA?

Už päť rokov presadzuje kinika Terra Medica na Slovensku holistický prístup ku zdraviu. Skúsený terapeutický tím vníma človeka ako celok, v ktorom sa spájajú vplyvy z vonkajšieho prostredia s vnútorným svetom každého z nás. Ku každému klientovi pristupuje terapeut individuálne a ponúka mu liečenie "šité na mieru". Cieľom je dosiahnuť stav dokonalej harmónie tela a duše na prírodnej báze, bez chémie a bez akýchkoľvek vedľajších účinkov.
www.terramedica.sk

ČO JE ETIKOTERAPIA?

Prevezmite zodpovednosť za svoj život a osobnostný rast
Etikoterapia vidí príčinu chorôb v nezdravých vzťahoch k sebe, k druhým i k tomu, čo nás presahuje. Ide teda o liečenie pravdou o sebe. Hľadanie duchovných príčin chorôb je súčasťou každej celostnej terapie, ktorá chápe človeka ako jednotu tela, duše a ducha, v etikoterapii je nachádzanie nových postojov, zmena zvykov a harmonizácia vzťahov primárne cestou k skvalitneniu životného štýlu, k rozšíreniu osobného potenciálu, k naplneniu snov a cieľov. Vedľajším, nesporne zmysluplným produktom tohto procesu, je uzdravenie na všetkých úrovniach. Klient sa v dôsledku prevzatia zodpovednosti za svoj osobný rast lieči sám tým, že v priebehu terapie pochopí a následne odstráni vnútornú príčinu ochorení.

Čo liečime pomocou etikoterapie?
Etikoterapia hľadá príčiny ochorenia. Keď sa terapeut s klientom dopátrajú k dôvodom ochorenia, potom nastupuje jasná otázka: Kto má s tou príčinou právo niečo spraviť? Klient sa sám rozhoduje, či si ponechá staré zvyky a postoje, hoci vidí, že výsledkom je ochorenie, alebo sa rozhodne, že s nimi zabojuje, že sa môže poučiť z chýb a prebudovať svoje postoje a uzdraviť sa. **Etikoterapia je schopná liečiť všetko, čo klient sám chce.** Hranice metódy sú vlastne hranicami organizmu. Je teda možné vyliečiť sa z rôznych chorôb, pri ktorých ešte v organizme neprebehli nezvratné patologické procesy.

Diagnostické metódy etikoterapie
Úlohou terapeuta je počúvať klienta, počúvať ho oveľa dlhšie, ako je to možné v nemocnici. Ide o úplne pasívne, ale **zvnútornené počúvanie,** takže celý priestor vyplní príbeh človeka. Tak sa nevyhnutne **vykryštalizuje to, čo je "choré" v jeho živote.** Vnútorným počúvaním sa terapeut dostane hlboko do schémy, kde choroba vzniká. Nepotrebuje presnú lekársku diagnózu, tá je väčšinou známa a často aj dlhé roky liečená. V diagnostickej časti teda terapeut spolu s klientom hľadá zlozvyk, a keď ho nájdu, klient má na výber, či v ňom bude pokračovať alebo bude hľadať cesty, ako ho zmeniť.

Metódy liečby etikoterapie
Etikoterapia sama o sebe nelieči, človeka však **podporuje a pomáha mu v procese sebauzdravovania.** Nevyhnutnou zložkou tohto procesu je **hľadanie príčin ochorenia na hlbokých úrovniach a podpora vedomého duchovného rastu** tých, ktorí sa rozhodli prevziať zodpovednosť za svoj život a rozhodli sa uzdraviť sami. Terapeut ich vedie k tomu, aby urobili samostatné rozhodnutia o zmene postojov, zvykov a vzťahov smerom k pravde, otvorenosti a rovnocennosti. Všetci tu máme rovnakú úlohu: žiť vlastný život a nie životy druhých... •



Čo neviete o hormonálnej antikoncepcii?

text_ Jana Boleková foto_ Shutterstock

Keď v päťdesiatych rokoch minulého storočia vymysleli Gregory Pincus a John Rock s pomocou Americkej federácie pre plánované rodičovstvo antikoncepčnú pilulku, nikto nemohol tušiť, aké to bude mať následky. Na jednej strane umožnila tabletka mnohým párom život bez stresu, na druhej strane má dnes ľudstvo globálne zdravotné problémy, ktoré si s antikoncepciou na prvý pohľad vôbec nesúvisia...

ANTIKONCEPCIA = FREE SEX

Prvé tabletky boli určené pre špecifické skupiny užívateliek – herečky, speváčky, tanečnice, prostitútky atď., u ktorých nebolo žiaduce tehotenstvo, ale bolo k nemu akosi „bližšie". Metóda bola pomerne jednoduchá, a tak sa ženy rýchlo prestali obávať nechceného tehotenstva a začali pristupovať k sexu ako k forme zábavy v rámci životného štýlu. Zodpovednosť postupne vymizla. Založenie rodiny sa v priebehu ďalších dvadsiatich rokov začalo chápať skôr v racionálnej, ako v emočnej rovine. Nastúpila doba plánovaného rodičovstva, doba cumlíkov, fliaš a umelých mliek... **Dnes sto miliónov žien denne na celom svete prehltne pilulku hormonálnej antikoncepcie.** Dôsledkom toho je aj postupné **miznutie prirodzených fyziologických pochodov v ženskom tele.** Tuší žena, ktorá sa rozhoduje v mladom veku o používaní hormonálnej antikoncepcie (HAK), čo všetko je s tým spojené? Vo väčšine prípadov nie. Ale poďme od začiatku...

ČO SÚ TO HORMÓNY?

Všeobecná definícia ich označuje ako látky zabezpečujúce chemickú signalizáciu medzi bunkami alebo skupinami buniek. U cicavcov majú rôzne účinky: stimulujú alebo brzdia rast, ovplyvňujú cyklus bdelosť – spánok i iné denné cykly, vplývajú na zmeny nálady, aktivujú alebo spomaľujú imunitný systém, regulujú metabolizmus, tiež pripravujú organizmus na párenie, útek či útok, alebo na novú fázu života (puberta, rodičovstvo, menopauza), riadia reprodukčný cyklus, ale aj pocity hladu či sexuálneho vzrušenia... Tvoria sa a vylučujú podľa potreby v malých alebo väčších množstvách tak, aby **optimalizovali funkcie potrebné na prežitie. Hormonálna antikoncepcia dodáva zvonka do organizmu vybrané hormóny, čím výrazne ovplyvňuje a mení priebeh jeho prirodzených funkcií.** Množstvo hormónov je dané výrobcom, nie skutočnou potrebou závislou od hmotnosti či aktuálneho stavu organizmu. Čo myslíte, koľkokrát je množstvo hormónov naozaj primerané? Pri **umelo dodávaných hormónoch sa znižuje ich prirodzená tvorba vo vaječníkoch. Hla-**



ÁNO, ČI NIE?

diny estrogénu a gestagénu sa menia počas mesačného cyklu ženy, čo pri umelých náhradách nie je rešpektované.

NEGATÍVNE ÚČINKY HORMONÁLNEJ ANTIKONCEPCIE

Keď sa pozrieme na problematiku antikoncepcie širšie, vidíme, že hormonálna antikoncepcia nie je vo svojej podstate liekom určeným na odstránenie alebo ovplyvnenie zdravotného problému, ona priamo bráni fyziologickému procesu. Mohli by sme ju preto nazvať aj antiliekom. Hormonálna antikoncepcia navodzuje stav podobný začiatku tehotenstva, niečo ako pseudotehotenstvo (ktoré však od klasického tehotenstva trvá podstatne neprirodzene dlhšiu dobu – u niektorých žien roky, či desaťročia!). Žene to môže priniesť **znížené libido, narušenú psychickú rovnováhu, vyššiu emočnú labilitu – je citlivejšia, plačlivejšia, má vyšší sklon k depresiám.** Dlhšie užívanie má rozhodne vplyv na psychiku. **Estrogén a gestagén pôsobia v mozgu, menia napríklad pamäť.** Ženy, ktoré používajú hormonálnu antikoncepciu, vykazujú pamäť typickú pre muža – racionálnu, nie emocionálnu. **Štatistiky v západných krajinách poukazujú na rastúci výskyt nádorových ochorení prsníka (karcinóm prsníka ovplyvňujú hormóny) a napodiv sa zhodujú s masovým nárastom užívania hormonálnej antikoncepcie a zároveň poklesom pôrodnosti, ale aj nedojčením.** V roku 2002 **federálna správa National Institute of Enviromental Health Science USA** vyhodnocovala potenciálne karcinogénne účinky syntetického estrogénu, ktorý je hlavnou zložkou hormonálnej antikoncepcie (druhá zložka je progesterón, nenachádza sa však v každom prípravku), na základe ktorých bol syntetický estrogén zaradený medzi dokázané karcinogény. Zároveň sa vydali prísnejšie nariadenia na jeho užívanie. V USA je na jeho užívane povolená iba jediná indikácia a to hormonálna substitučná liečba po hysterektómii – chirurgickom odstránení maternice a vaječníkov. V európskych krajinách má však používanie hormonálnej antikoncepcie ešte stále rastúci trend...

NEUVÁŽENÉ POUŽÍVANIE A NÁSLEDKY

Predpisovanie hormonálnej antikoncepcie je aj zo strany gynekológov v mnohých prípadoch neuvážené. Začínajú ju užívať mladé dievčatá ako „liek" pri akné, či pri nepravidelnej menštruácii. Tieto hormóny však vyradia z činnosti systém ich vlastného organizmu (mnohokrát ešte nevyvinutý!) a nahradia ho umelým cyklom a tzv. pseudokrvácaním. V prirodzenom prostredí potrebuje menštruačný cyklus svoj čas, aby dozrel, nehovoriac o tom, že reprodukčná sústava každej ženy dozrieva rôzne dlho. S používaním hormonálnej antikoncepcie treba počkať približne dva roky od pravidelného nástupu menštruácie. Veková hranica žien používajúcich hormonálnu antikoncepciu sa však u nás stále znižuje (čo je samo osebe dosť alarmujúce) a zároveň sa predlžuje doba jej užívania. Slečny, ktoré začínajú s užívaním hormonálnej antikoncepcie

z rôznych dôvodov okolo veku 15 rokov (a niekedy aj menej), ju vysadia približne po 15 – 20 rokoch kontinuálnej „konzumácie". **Mnohé dievčatá si prekrývajú čas najvyššej plodnosti užívaním hormonálnej antikoncepcie. Nevedia, že antikoncepcia oslabuje ich schopnosť reprodukcie nielen priamo v danom čase, ale všeobecne omnoho dlhšie aj v čase, keď ju už neužívajú – rôznymi inými cestami a vedľajšími účinkami.** Ak dlhodobo narušíme – doslova rozladíme – veľmi jemný hormonálny proces riadenia, bunky, ktoré hormóny produkujú (v našom prípade vaječníky), automaticky znížia svoju činnosť, keďže „zvonku" telo dostáva syntetické hormóny. Mnohé dámy, užívajúce dlhé roky hormonálnu antikoncepciu, sa vo vyššom veku začínajú potýkať s polycystickými vaječníkmi, endometriózou či **neschopnosťou otehotnieť,** začínajú si liečiť neplodnosť (opäť hormonálne) a pri nezdaroch končia pri umelom oplodnení, kde v mnohých prípadoch sa používajú opäť hormóny s ďalšími dôsledkami prenášanými aj na potomstvo... Je naivné presviedčať sa o tom, že po dlhoročnom nepretržitom užívaní hormonálnej antikoncepcie, ktorá umelo simulovala činnosť organizmu, sa všetko bez problémov a následkov vráti hneď do normálu.

SLOBODA? ZA AKÚ CENU?

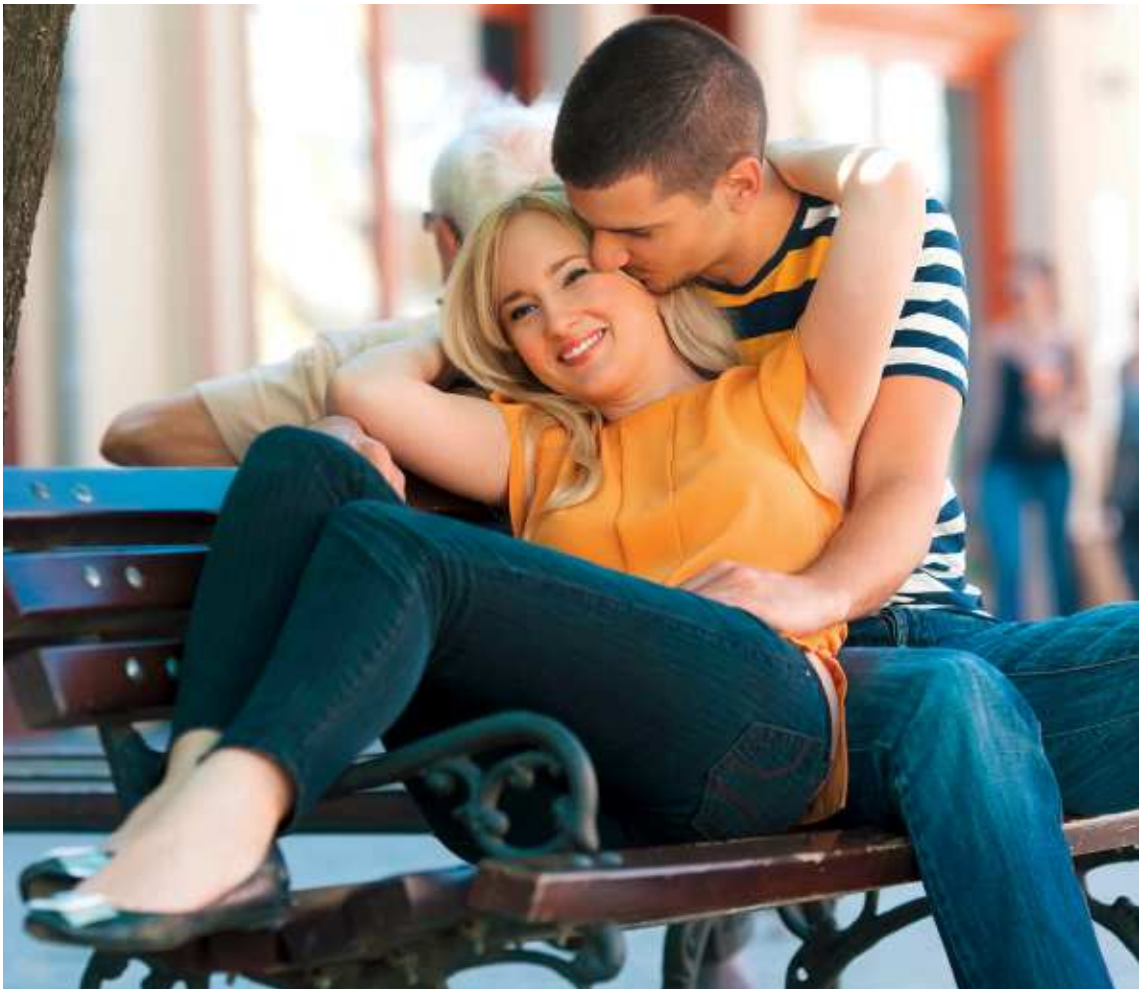
Ak hovoríme o reprodukčných problémoch, pri ich vzniku stojí aj súčasný neviazaný životný štýl, ktorý sa začal prejavovať zhruba pred 50-timi rokmi. V ňom hrá objavenie a rozšírenie hormonálnej antikoncepcie svoju významnú rolu. Pre mladých ľudí je prioritnejšia zábava, voľnosť, štúdium, dostatok finančných prostriedkov, kariéra, zabezpečenie vlastného pohodlia (bývanie, dovolenky, relax, oblečenie, gurmánstvo atď.). Muži strácajú záujem o prevzatie zodpovednosti za prípadné potomstvo, predlžujú si „mladosť" – slobodu, uprednostňujú svoje záujmy (neradi od nich upúšťajú), necítia potrebu manželského zväzku. **Sex je dostupnejší, pretože ženy sú „spoločnosťou tlačené" do užívania hormonálnej antikoncepcie, a tak muži nepotrebujú bojovať o svoje partnerky, necítia potrebu zabezpečenia domáceho hniezda.**
Svojím prístupom sa spoločnosť dostala do obdobia, keď nielen umelo odďaľuje nástup rodičovstva, ale aj uteká od zodpovednosti (často dá matka radšej predpísať hormonálnu antikoncepciu svojej nedospelej dcére, čím ju samu i všetkých naokolo zbavuje zodpovednosti...). **Áno, ženy prestali mať strach z nechceného tehotenstva. Za akú cenu? Sú ľahkou korisťou mužov, bez hlbšieho vzťahu. Ich prirodzený výber partnera je prekrytý užívaním hormonálnej antikoncepcie. Tá totiž dokáže oklamať aj prírodu a zmiasť naše jemné pachové vnemy, ktoré sú potom „popletené".** Žena sa neriadi pri výbere partnera svojimi prirodzenými inštinktmi, ako za normálnych okolností, ale posudzuje partnera iba racionálne, vzhľadom na hodnoty, ktoré jej a rodine môže priniesť...

VÔŇA MUŽA!

Viete o tom, že na mužoch nás prirodzene najviac priťahuje ich vôňa? Vďaka vôni nás automaticky priťahujú muži s doplnkovými komponentmi imunitného systému. Príroda nám tak vyberá vhodných partnerov na splodenie potomstva. Práve táto odlišnosť je zárukou lepšej imunitnej výbavy prípadných potomkov. Paradoxne, či prirodzene – po prerušení užívania antikoncepčných piluliek často dochádza k „vytriezveniu", obnovuje sa potlačená podvedomá intuícia, veľmi podstatné pachové vnemy (keď nám partner doslova nevonia, čo je signál pre ústup), váhanie, či je partner ten pravý (hoci dovtedy spĺňal všetky požadované atribúty), no a situáciu nezriedka komplikuje problém s neschopnosťou otehotnieť s opätovnými spontánnymi potratmi, s narodením nezrelých novorodencov... Dôsledok? Mnoho detičiek je dlhodobo chorých už od dojčenského veku, atopické ekzémy, obrovská záťaž na psychiku nepripravených rodičov zvyknutých dlhodobo žiť výrazne iným životným štýlom. A... nárast rozvodovosti...

HORMÓNY OKOLO NÁS MENIA SVET

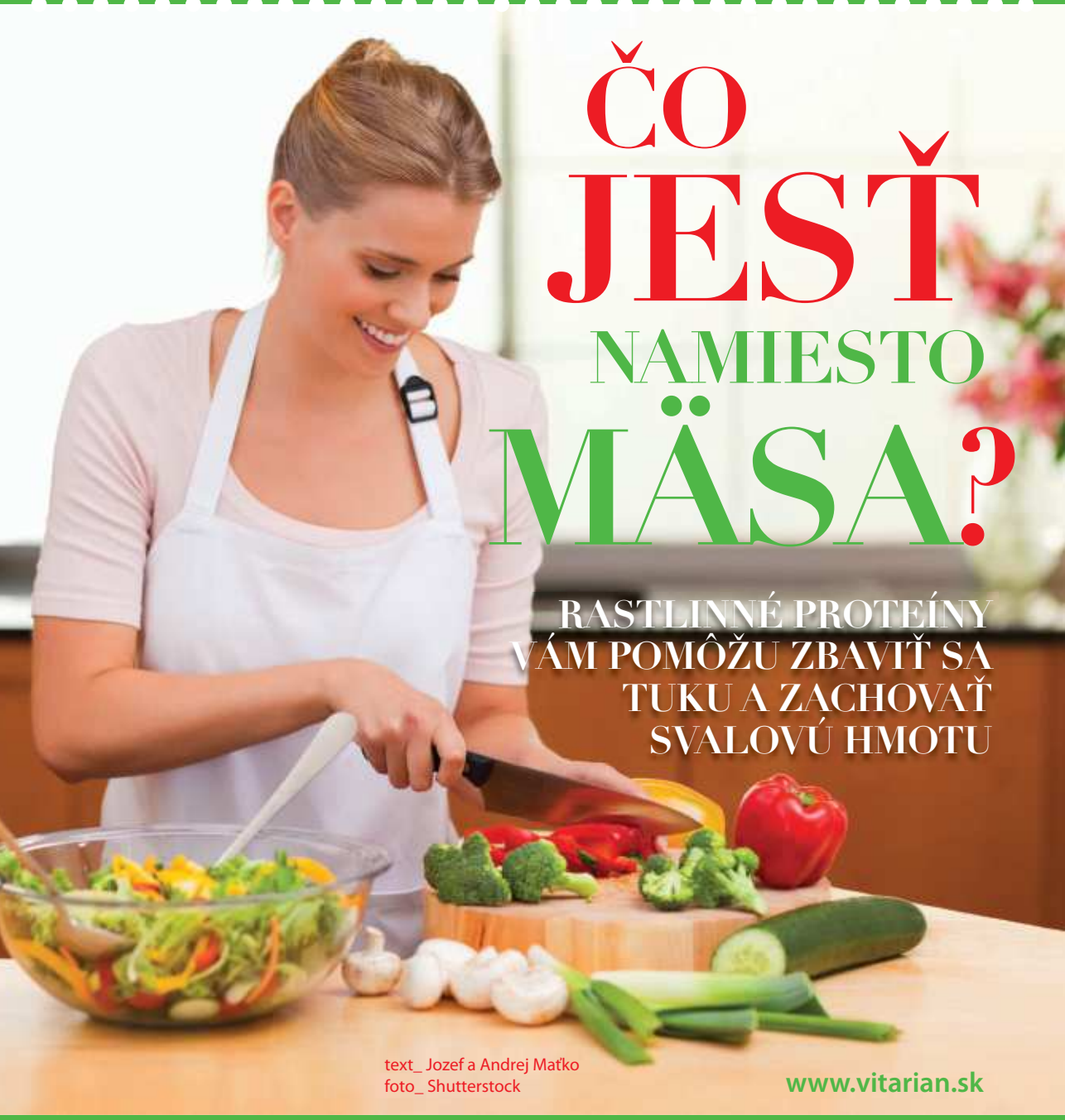
Užívanie hormónov u ľudí i u zvierat má katastrofálne následky, ktoré badať čoraz zreteľnejšie. Hormonálna antikoncepcia, ktorú užívajú milióny žien má negatívny vplyv na nás všetkých a na životné prostredie. Aj v pitnej vode sa nachádzajú zvyšky hormónov, ktoré v nej ostávajú (napriek filtrácii) z moču žien užívajúcich antikoncepciu. Súčasťou dnešného sveta sú aj hormóny dostávajúce sa do pôdy a následne aj do spodných vôd a potravinového reťazca z veľkochovov zvierat. Sú samozrejme aj v produktoch z takto chovaných zvierat, nachádzajú sa v každodenne konzumovaných potravinách. Jeden z najvyšších výskytov hormónov je v hydinovom mäse... Za desaťročia používania hormonálnej antikoncepcie sa vplyvom stopových množstiev hormónov a endokrinných disruptorov (látky rôzneho chemického zloženia vykazujúce hormonálnu aktivitu, nájdeme ich v kozmetike, potravinách, nápojoch...) sa pomaly, ale isto mení život na našej planéte. Z rybích samcov v mori sa vplyvom poškodeného životného prostredia stávajú hermafroditi a sami nedokážu produkovať spermie potrebné na oplodnenie samíc. S neplodnosťou sa v prírode začíname stretávať aj pri morských vtákoch, aligátory na Floride zasa vykazujú v štatistikách zvýšený výskyt nádorov penisu... Od hormonálne zmutovaných a kontaminovaných zvierat je len kúsok k ľuďom. Výskumy potvrdzujú, že aj muži začínajú nasledovať rybích samcov a strácajú svoju plodnosť.



ZODPOVEDNOSŤ ALEBO RIZIKO?

Ak sa aj hovorí o negatívnych účinkoch hormonálnej antikoncepcie na organizmus ženy, sú to predovšetkým dokázané **život ohrozujúce trombózy a embólie,** na ktoré zomiera (podľa vyjadrení gynekologičky Dr. Maslovej) ročne len v Čechách priemerne jedna žena vo veku 20 – 30 rokov. Nárast rakovinových ochorení nie je v súvislosti s hormonálnou antikoncepciou jednoznačne preukázateľný, aj keď sa o ňom veľa hovorí. Menej sa hovorí o sprievodnej suchosti vaginálnej sliznice, ktorá znižuje komfort pohlavného styku a zvyšuje riziko jej bakteriálnych infekcií pri podráždení. Znížená býva i vlhkosť očí s viacerými sprievodnými javmi. Dlhodobý vplyv tejto formy antikoncepcie na zdravie ženy, budúceho dieťaťa, či na populáciu nie je, bohužiaľ, predmetom záujmu výskumov. Ako zdravotná konzultantka však v praxi často riešim s klientkami problémy, pri vzniku ktorých zohráva negatívnu úlohu práve neuvážené používanie hormonálnej antikoncepcie. **Nevedomosť žien spôsobuje osobné problémy a prenáša ich tiež na deti a na celé ľudské spoločenstvo... Skúsme dať teda na misku váh vlastnú zodpovednosť v sexuálnom živote (zodpovednosť mužov nevynímajúc vrátane ich podielu na zabránení neželanému počatiu!) a riziko pri užívaní hormonálnej antikoncepcie,** ktoré podstupujú ženy so všetkými zdravotnými a psychickými následkami, nehovoriac o dopade na životné prostredie, ktorý nie je taký nezanedbateľný, ako by sa mohlo zdať...

Verím, že tak ako Amerika obmedzuje v záujme svojho prežitia používanie hormonálnej antikoncepcie, spamätá sa aj náš kontinent a bude hľadať cestu k náprave, kým nie je neskoro... Inak ostane po nás v histórii iba stopa – po ľuďoch, ktorí odmietali vidieť súvislosti. •



ČO JESŤ NAMIESTO MÄSA?

RASTLINNÉ PROTEÍNY VÁM POMÔŽU ZBAVIŤ SA TUKU A ZACHOVAŤ SVALOVÚ HMOTU

text_ Jozef a Andrej Maťko
foto_ Shutterstock

www.vitarian.sk

CHCETE MAŤ VIAC SVALOVEJ HMOTY A MENEJ TUKU? POTREBUJETE SPRÁVNE PROTEÍNY. CHCETE MAŤ JASNÚ MYSEĽ A LEPŠIU NÁLADU? PROTEÍN JE HLAVNÝM AKTÉROM PRI ROVNOVÁHE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA. STE VEGÁNI ALEBO VEGETARIÁNI? RASTLINNÉ ZDROJE PROTEÍNOV SÚ PRE VÁS VIAC AKO DÔLEŽITÉ!

Proteín – stavebný materiál nášho tela – je popri tuku a uhľohydrátoch jednou z makroživín. Každá z našich buniek pozostáva z proteínov. Proteíny tvoria asi 10 % nášho mozgu, dokonca 20 % srdca, pečene a našich svalov. Či sa jedná o budovanie svalov a regeneráciu alebo o trávenie, metabolizmus, či tvorbu protilátok v našom imunitnom systéme, bielkoviny hrajú očividne dôležitú úlohu pre **efektívne fungovanie nášho tela**. Mnohí však nevedia, **že bielkoviny sú enormne dôležité tiež pre naše duševné zdravie.**

Keď jeme bielkoviny

- Najprv sa rozložia na svoje súčasti – aminokyseliny.
- Naše telo potrebuje celkom 22 rozličných aminokyselín, aby správne fungovalo. Nie všetky aminokyseliny sú pritom obsiahnuté vo všetkých prírodných zdrojoch bielkovín.
- Z aminokyselín obsiahnutých v jedle môže telo, vždy podľa potreby, vytvoriť nové štruktúry. Pritom môže vyrobiť až 50 000 rôznych variantov.
- Pritom môžu vzniknúť hormóny, enzýmy a neurotransmitery. Ak chýbajú tieto látky, nemôže náš mozog správne fungovať, čo môže enormne ovplyvniť našu náladu a inteligenciu.

PODĽA ČOHO SPOZNÁME DOBRÉ ZDROJE PROTEÍNOV?

Z 22 aminokyselín, ktoré potrebuje naše telo, si môže samo vyrobiť 13 tak, že niektoré bielkoviny sa rozpadnú a vzniknú nové. Jedná sa o **neesenciálne aminokyseliny**.Zvyšných **9 esenciálnych aminokyselín**, musíme telu **dodať v našej strave**. Podľa toho, či potravina obsahuje všetkých 9 esenciálnych, ju klasifikujeme ako úplný alebo neúplný zdroj bielkovín

Úplné zdroje bielkovín

Úplné proteíny obsahujú všetkých 9 esenciálnych aminokyselín v dostatočnom množstve. Väčšinu úplných proteínov nájdeme v **živočíšnych potravinách** ako je mäso, ryby, mliečne produkty a vajcia. Existuje však aj niekoľko **rastlinných zdrojov** bielkovín, ktoré obsahujú **úplné bielkoviny**:

- quinoa
- pohánka
- konopné a chia semená
- spirulina
- sójové produkty

Neúplné zdroje bielkovín

Potraviny, ktoré predstavujú neúplné zdroje bielkovín neobsahujú 9 esenciálnych aminokyselín v takom dostatočnom množstve, aby zásobili naše telo proteínom. Bielkoviny z neúplných zdrojov proteínov musíme preto **kombinovať s ďalšími bielkovinami.** Neúplné zdroje bielkovín predstavujú napríklad:

- orechy a semená
- strukoviny
- obilniny
- zelenina

Hoci sú tieto zdroje proteínov neúplné, nie sú vôbec menejcenné. Princíp ich využitia spočíva v **správnej kombinácii**. Tu je niekoľko chutných príkladov:

- ryža a fazuľa
- špenát a mandle (napríklad ako šalát)
- cícerová kaša s celozrnným pita chlebom
- celozrnné rezance s arašidovou omáčkou

Kombinované proteíny nemusia byť bezpodmienečne spolu v hlavnom jedle. Postačí, ak ich skonzumujete v priebehu dňa.

RASTLINNÉ ALEBO ŽIVOČÍŠNE ZDROJE PROTEÍNOV?

Ktoré zdroje bielkovín sú zdravšie? Rastlinné, či živočíšne? Túto otázku riešia experti už dlhšie a ich názory sa líšia. Niektorí tvrdia, že živočíšne zdroje proteínov sú zdravšie, lebo dodávajú telu presne takú štruktúru, akú potrebuje. Druhí argumentujú, že rastlinné zdroje bielkovín sú rozumnou alternatívou a živočíšne proteíny sú nadbytočné, ak sa správne kombinujú rastlinné proteíny. Kto má pravdu? Ak sa pýtame, ktoré zdroje bielkovín môžeme lepšie stráviť a zhodnotiť, potom sa dostanú živočíšne zdroje proteínov na prvé miesta. Ak by sme sa však na zdroje bielkovín pozreli z pohľadu iných zložiek, ktoré obsahujú, potom musíme pripustiť, že mäso obsahuje napríklad viac tuku a cholesterolu, na rozdiel od obilia, ktoré obsahuje mnohé uhľohydráty. Pod čiarou platí, že my, ľudia, môžeme spravidla rovnako dobre natráviť ako živočíšne, tak aj rastlinné zdroje bielkovín.

Nevýhody živočíšnych zdrojov bielkovín

Živočíšne proteíny však pre nás majú jednu potenciálnu nevýhodu. **Aminokyseliny obsahujú tendenčne viac síry, a preto vytvárajú kyslé prostredie v tele**. Tráviace aj metabolické procesy prebehnú normálne, ak budete popri konzumácii mäsa dostatočne jesť zásadito pôsobiace potraviny ako ovocie a zeleninu, najmä listovú. Pri jednostrannej výžive však naše telo vyrovnáva hodnotu pH tým, že vyprázdňuje svoje vápnikové zásobníky.

Nevýhody rastlinných zdrojov bielkovín

Najväčšou nevýhodou rastlinných proteínov je, že **väčšina z nich je neúplná**. Vyžaduje to niečo viac plánovania a know-how kombinovania tak, aby ste boli plne zásobení proteínmi, ak sa zrieknete živočíšnych zdrojov bielkovín.

POTREBUJÚ ŠPORTOVCI VIAC BIELKOVÍN?

Chcete si vybudovať svaly, zlepšiť svoju vytrvalosť alebo dokonca bežať maratón? Chcete znížiť podiel tuku vo svojom tele? Alebo beží váš imunitný systém práve na vysoké otáčky, pretože bojuje proti prechladnutiu? Vo všetkých týchto situáciách potrebujeme viac bielkovín. **Aj čisto rastlinnými proteínmi môžeme ich potrebu pokryť –** existuje dokonca veľa vegánskych atlétov! Vegánski výkonnostní športovci v silovej a vytrvalostnej oblasti používajú bežne dodatočné výživové doplnkové prostriedky, ako proteínový prášok z rastlinných bielkovinových zdrojov (napr. ryžový, sójový, hráškový alebo konopný proteín). Kto veľa športuje, má zrejme vyššiu spotrebu bielkovín. To isté však platí pre všetkých, ktorí chcú aj nahí vyzerať dobre. Buďme teda konkrétni.

Koľko proteínov denne potrebujeme?

Štúdie ukazujú, že na podporu **rastu svalov**, alebo na **udržanie svalovej hmoty pri odbúravaní tuku** potrebujeme minimálne **1,8 – 2,2 g proteínu na 1 kg telesnej hmotnosti denne** (teda napríklad 126 – 154 g bielkovín pre 70 kilovú osobu).
Ak chcete však **rýchlo odbúrať tuk bez úbytku svalov a bez hladovky,** potrebujete **ešte vyšší denný príjem bielkovín**. Pre celkom bežné fungovanie bez potreby udržiavania svalovej hmoty nám stačí dodať organizmu len 0,8 g proteínu na 1 kg hmotnosti. Chcete vedieť koľko čoho potrebujete zjesť, aby ste dodali telu želané množstvo proteínov? Tu je niekoľko užitočných tabuliek s hodnotami proteínov vybraných potravín:

OBSAH BIELKOVÍN V RASTLINNÝCH ZDROJOCH PROTEÍNOV

(obsah proteínov na 100 g potraviny)

STRUKOVINY
fazuľa – 6 g
šošovica – 7 g
hrach – 7 g
cícer – 7 g
sójové bôby* - 8 g
biela fazuľa – 9 g
arašidy – 25 g

SPRACOVANÉ SÓJOVÉ PRODUKTY
sójové mlieko* - 3 g
sójový jogurt* - 4 g
tofu* - 16 g

OBILNINY
ryža – 7 g
pohánka* – 9 g
láskavec – 13 g
ovsené vločky – 13 g
quinoa* – 14 g

ORECHY A SEMENÁ
lieskové oriešky –12 g
vlašské orechy – 14 g
para oriešky – 14 g
chia semená* – 16 g
mandle –19 g
slnečnicové jadrá – 22 g
píniové jadrá – 24 g
ľanové semená – 24 g
tekvicové jadrá – 24 g
konopné semená* – 37 g

ZELENINA
paradajka – 1 g
mrkva – 1 g
baklažán – 1 g
cuketa – 2 g
karfiol – 2 g
sladké zemiaky – 2 g
zemiaky – 2 g
kuriatka – 2 g
brokolica – 3 g
šampiňóny – 3 g
špenát – 3 g
riasa spirulina* – 57 g

* úplné proteíny

Keď chcete zmeniť svoje telo, byť zdraví a výkonní, dbajte na obsah proteínu vo svojich potravinách! Dôležitú úlohu nehrá len množstvo, ale aj kvalita. Kľúč k úspechu spočíva v správnej rovnováhe. Ak ste sa rozhodli pre **vegetariánsku alebo vegánsku stravu**, mali by ste venovať viac **času plánovaniu svojich jedál** a dbať na to, aby ste dodali organizmu potrebné množstvo bielkovín. Je to rovnako dôležité aj vtedy, **ak chcete prirodzene schudnúť do želanej váhy bez drastických diét** a obmedzovania sa.

Ak skutočne raz spoznáte najlepšie zdroje proteínov a zaradíte ich do svojej stravy, váš organizmus sa vám za to odvďačí **pevnou stavbou tela, dobrou svalovou hmotou, optimálnym množstvom tuku a psychickou pohodou**. Dobrá správa teda je, že **pri dobrom manažmente stravovania sa dokážete zbaviť tuku a zachovať si svalovú hmotu**, a že ani vegetarián či vegán nemusí byť vychudnutý chlapík s neviditeľnými svalmi, ale môže to byť celkom poriadny a urastený chlap! ☺

Rastlinné proteíny v BIO RAW kvalite

Vybudujte si výkonné svalstvo s bielkovinami obsahujúcimi všetky esenciálne aminokyseliny!





€ 11.50,-
500g

Lúpané konopné semienka



€ 32,-
200g

Moringa prášok



€ 10.95,-
500g

Chia semienka



€ 4.95,-
500g

Nelúpané konopné semienka



€ 17.90,-
300 tabliet

Spirulina



€ 39,-
800g

Ryžový proteín

Vitarian

shop.vitarian.sk

Vitarian.sk, Lazaretská 29, Bratislava 811 09, tel: +421 2 21 291 464, +421 918 395 014, email: vitarian@vitarian.sk

Joga a chrbtica

CVIKY, KTORÉ MÔŽETE ROBIŤ KEDYKOĽVEK A KDEKOĽVEK



text_ Katarína Belanová
foto_ Shutterstock

V živote dáme našej chrbtici poriadne zabrať. Fyzická námaha, sedavé zamestnanie, zlé držanie tela, ale aj stresy a pocit preťaženia, to všetko sa zrkadlí na stave našej chrbtice. Skúsme si uvedomiť aká je dôležitá pre našu pevnosť, silu, oporu či rovnováhu a venujme jej každý deň pár uvoľňovacích a spevňovacích cvikov.

V joge je práca s chrbticou veľmi dôležitá a v každej pozícii je potrebné, aby sme si uvedomili jej postavenie a pohyb, ktorý z nej vychádza. Predstavíme si pár základných cvikov na uvedomenie si a uvoľnenie chrbtice, ktoré zvládnete aj za pár minút. Tak si budete môcť cvičenie dopriať kedykoľvek a kdekoľvek.

UVEDOMENIE SI CHRBTICE

Dôležitým začiatkom je uvedomenie si vlastnej chrbtice. Posaďte sa do príjemného sedu, najlepšie do sedu so skríženými nohami tak, aby bola chrbtica vzpriamená. (Pre príjemnejší sed, si môžete podložiť pod sedacie svaly deku, alebo vankúš.) Zatvorte oči a uvedomte si dych. Predstavte si, akoby teraz dych prúdil po chrbtici a s nádychom ju postupne vyťahoval od kostrče, cez kríže, lopatky, krk až za temenom hlavy do výšky. S výdychom vnímajte naopak uvoľnenie. Na moment sa staňte pozorovateľom a vnímajte celú dĺžku chrbtice, všímajte si, či niekde cítite stuhnutie, porovnajte pravú a ľavú stranu. Ostaňte v tejto polohe pár dychov.

ROLOVANIE KÚSOK PO KÚSKU S DYCHOM

V sede si prichyťte dlaňami kolená, jemne podsaďte panvu a zaguľatením celej chrbtice až po krk nechajte celé telo vyvesiť do dlaní. Brada je pri hrudníku, ramená uvoľnené. Chvíľu dýchajte do guľatého chrbta a skúste v ňom cítiť dych, akoby ho rozpínal do šírky a dĺžky. S nádychom naopak rolujte chrbticu opačným smerom tak, že hrudník otvorte, potiahnite dopredu a smerujte bradu a pohľad dohora. Ramená ťahajte smerom dolu. V každej polohe zostaňte na pár dychov a potom niekoľkokrát zopakujte cvičenie aj v rytme dychu, pričom s výdychom chrbát zaguľaťte a s nádychom vyťahujte dopredu.

Opäť nechajte chrbticu vzpriamenú a s výdychom nahnite celé telo doprava a oblúkom vzad, pričom sedacie svaly zostávajú v podložke. S nádychom naopak ťahajte telo vľavo a dopredu. Uvedomte si krúženie chrbtice do všetkých smerov. Krúženie zopakujte do oboch smerov niekoľko krát.

OBLASŤ KRKU

Opäť zaujmite vzpriamený sed a s výdychom nechajte len bradu klesnúť k hrudníku a s nádychom vytiahnite bradu aj pohľad do hora. Podľa pocitu môžete hlavu zakloniť, pričom jemne zatnite zuby. Niekoľkokrát zopakujte aj v rytme dychu. Vytiahnite opäť krk a s výdychom ukloňte hlavu doprava, pričom ľavé rameno ťahajte smerom dolu. Zopakujte aj na druhú stranu.



OBLASŤ HRUDNÍKA

Dlane rúk premiestnite na ramená. S výdychom pritiahnite bradu ku hrudníku a lakte ťahajte k sebe. Čo najviac zaguľaťte oblasť medzi lopatkami. S nádychom potiahnite pohľad aj lakte smerom hore a s výdychom, akoby ste opisovali lakťami kruhy. Vnímajte prácu hrudnej časti chrbtice. Zlepšíte tak aj hrudný dych a lepšie okysličíte vrchnú časť tela.

OBLASŤ KRÍŽOV A PANVY

V sede si prichyťte dlaňami bedrové kĺby. S výdychom jemne podsaďte panvu, zaguľaťte kríže a nechajte pohyb vychádzať z bedrových kĺbov. S nádychom prehnite kríže jemne dopredu. Zapojením aktívneho dychu do brucha, tak lepšie okysličíme spodnú časť tela a uvoľníme napätie z orgánov.

ÚKLONY A ROTÁCIE CHRBTICE

S nádychom vystrite ruky nad hlavu, spevnite chrbát, jemne zatiahnite spodné brucho. S výdychom uvoľnite ramená, spustite celé telo doprava a dlaň do podložky. Pohľadom do hornej dlane aktivujete aj svaly krku. Sedacie svaly nechajte na podložke a vnímajte naťahovanie od bedrového kĺbu až rameno. To isté urobte aj pri úklone doľava. Dýchaním do boku natiahnete a spevníte medzirebrové svaly a doprajete chrbtici úklon, ktorý jej bežne chýba. V každej polohe zostaňte na pár dychov, potom cvičenie niekoľkokrát zopakujte aj v rytme dychu.

Rotácie príjemne aktivujú svaly v okolí chrbtice. Dôležité je, aby bola chrbtica už trošku zahriata predošlými cvikmi a vzpriamená tak, aby bol medzi stavcami priestor na rotáciu.

S nádychom opäť vystrite ruky nad hlavu, spevnite chrbát a potom spustite ľavú ruku na pravé koleno a pravú ruku za chrbát. pohľad nasmerujte ponad pravé rameno. V pozícii zostaňte na niekoľko dychov a opäť pozorujte ako dych v chrbtici pracuje, naťahuje a uvoľňuje. To isté zopakujte na opačnú stranu.

Na záver len znovu vnímajte dych a pocity v chrbtici. Pozorujte, čo cítite a či nastali aspoň drobné príjemné zmeny vo vašej chrbtici.

Pravidelným cvičením zlepšíme nielen pohyblivosť chrbtice, ale aj dýchanie a okysličenie tela. Cviky môžete teda robiť nielen ráno na naštartovanie energie, ale aj počas dňa, pri jemnej únave, pri pocitoch stŕpnutia chrbtových svalov, pri bolestiach hlavy, alebo si precvičte chrbticu večer ako regeneráciu po náročnom dni.

SUROVÉ a ZDRAVÉ

www.vitarian.sk

Prepadli ste fenoménu surovej stravy a magickým SMOOTHIES, ktoré sú doslova energetickou bombou? Jar a leto sú obdobím, kedy majú zelené smoothies naozaj zelenú! Tu je niekoľko našich originálnych tipov...

SLADKÉ ZELENÉ SMOOTHIE

Potrebujeme:

- 1 pohár špenátových listov
- 1 hruška
- 1 jablko
- 1 banán
- 1 pohár bieleho hrozna
- 1 limetku
- 2 poháre vody

Ako na to:

Ak chcete s prípravou smoothies iba začať, toto je ideálne smoothie, ktoré bude chutiť dospelým aj deťom! Aj príprava je jednoduchá. Všetky suroviny očistite, pokrájajte a vložte do viamixu. Jablko a hrušku aj so šupkou. Mixujte vo Vitamixe, kým nedostanete hladkú zmes. Ozdobte a môžete si pochutnať.





NAJLEPŠIE SMOOTHIE ZO SUPERFOODS

Potrebujeme:

- 3 poháre zmesi zelených rastlín (napríklad špenát, šalát poľníček, rukola ale aj púpava, či žihľava)
- 1 pohár čerstvého ananásu
- 3 pomaranče
- 1 limetku
- 3 polievkové lyžice Goji
- 3 polievkové lyžice Chlorelly
- 1 polievková lyžica Maca prášku
- 1/2 polievkovej lyžice Mesquite prášku
- 1 polievková lyžica kakaových bôbov
- 1 polievková lyžica ľanových semiačok



- 1 polievková lyžica konopných semiačok
- 1 polievková lyžica medu
- 1/2 pohára sušeného ananásu
- 1/2 pohára sušeného manga
- voda z 1 mladého thajského kokosu (dostať aj konzervovanú v špecializovaných obchodoch)
- 1 pohár vody

Ako na to:

Všetky suroviny očistíme, pokrájame a vložíme naraz do Vitamixu. Necháme mixovať približne 4 minúty, kým smoothie nie je úplne jemné. Vlejeme do sklenených pohárov a konzumuje. Prípadne môžeme smoothie odložiť do chladničky, v ktorej vydrží čerstvé 2 – 3 dni.

ŠKORICOVÝ PUDING

Potrebujeme:

- 5 – 6 zrelých plodov Hurmi Kaki
- 2 poháre mangoldu
- 1 banán
- 2 – 3 polievkové lyžice vody
- 1/2 kávovej lyžičky škorice
- 1/2 kávovej lyžičky muškátového orieška

Ako na to:

Ingrediencie vložíme do Vitamixu a mixujeme približne 2 – 3 minúty. Na záver ozdobíme a podávame.

TALIANSKA PARADAJKOVÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

- 2 poháre zrelých cherry paradajok
- 200 g sušených červených paradajok
- 2 nesladké červené papriky
- 1 chilli papričku
- 2 lyžičky olivového oleja
- 2 poháre vody

Ako na to:

Suroviny očistíme, pokrájame a vložíme do Vitamixu. Necháme mixovať 6 – 8 minút. Dochutíme soľou, sušenými bylinkami a korením. Polievku na záver ozdobíme bazalkou.



• Alternatívna medicína

ANDULAČNÁ TERAPIA

Už v starých kultúrach v Indii, Číne, Egypte alebo v Tibete sa využívala sila liečivých vibrácií.
Nízkofrekvenčné kmitočty sa vytvárali napríklad používaním tibetských mís, gongov, spevom či modlitbami. Moderná andulačná terapia dosahuje liečebný účinok pôsobením rezonančných kmitov rôznych frekvencií, pričom dochádza k rozkmitaniu všetkých telesných tekutín. V kombinácii s infračerveným hĺbkovým svetlom, ktoré rozširuje cievy sa výrazne **povzbudzuje prietok krvi, cirkulácia lymfy**, podporuje sa **regenerácia buniek** a posilňuje **imunitný systém**. Pomocou andulačnej terapie sa dajú účinne liečiť mnohé civilizačné ochorenia od **bolestí chrbtice a hlavy, cez nespavosť až po tráviace ťažkosti.** Zároveň sa andulácia využíva aj na podporu **detoxikácie a odkysleníe organizmu, odstránenie celulitídy, podporu látkovej výmeny pri nadváhe a obezite**, regeneráciu po nadmernej fyzickej záťaži, odstránenie blokácií v tkanivách a zmiernenie psychického vyčerpania.



SILA VIBRÁCIÍ DOKÁŽE LIEČIŤ

• **www.terramedica.sk**

• Starostlivosť o telo

GUASHA MASÁŽ

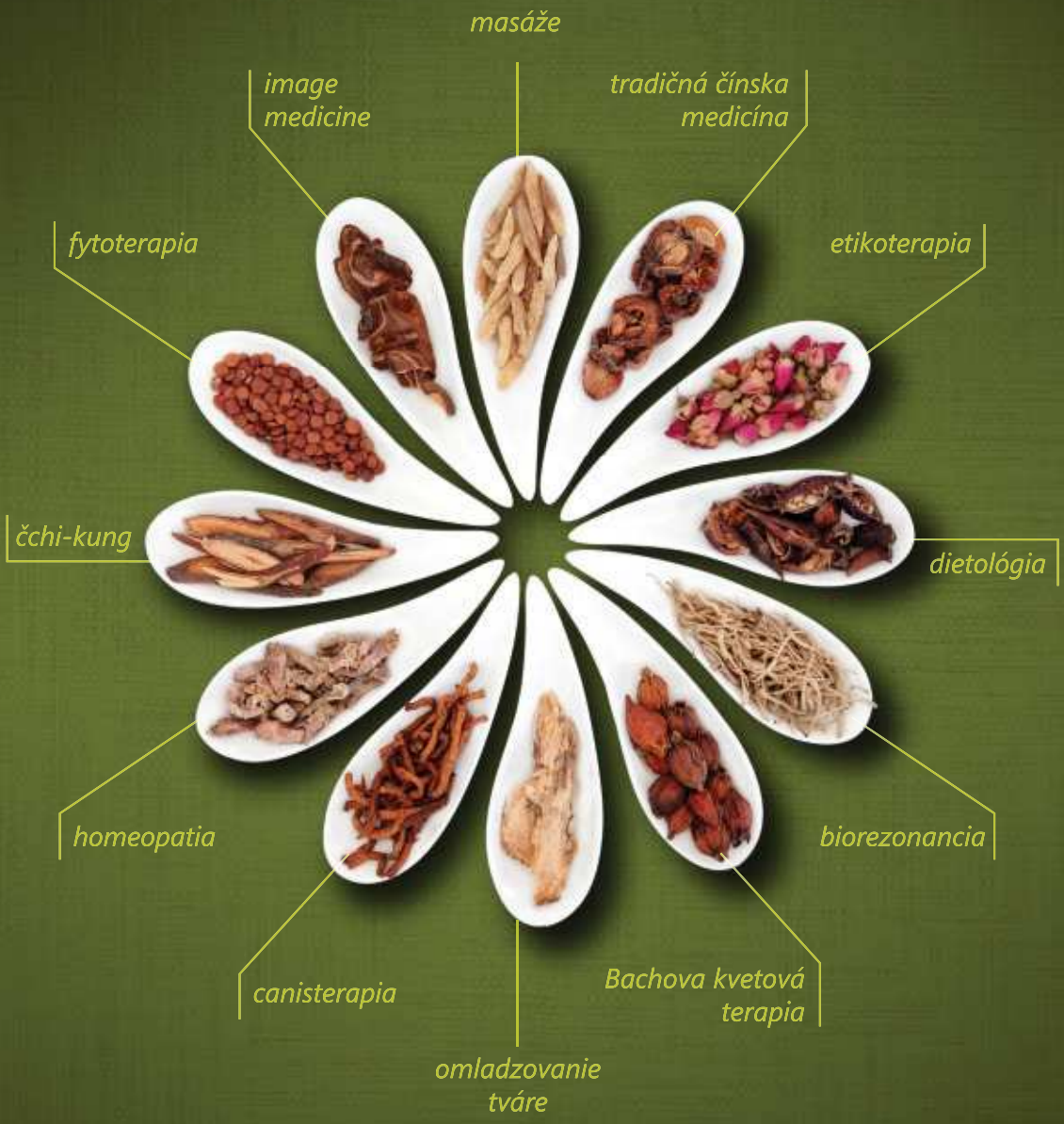


NA OZDRAVENIE A OMLADENIE TELA

• **www.terramedica.sk**

Prastará čínska metóda ozdravenia a omladzovania patrí ku klenotom tradičnej čínskej medicíny.
GUASHA patrí medzi klasické čínske masáže a používa sa už niekoľko tisíc rokov. Spolu s metódou bankovania sa odpradávna využívala ako hlavná liečebná metóda pri väčšine ochorení. Používa sa na **zahriatie tela, odstraňovanie blokov v pohybovom aparáte, aj na rôzne druhy chronických ochorení vnútorných orgánov**. Guasha masáž navyše **pôsobí omladzujúco na oblasť tváre** – očí, líc, krčných partií a dekoltu. Zároveň odvádza nadbytočný tuk a toxíny z problémových partií tela. Terapeut pomocou špeciálneho **zahrievajúceho oleja a platničky z kravského rohu** pôsobí na jednotlivé oblasti organizmu a podľa druhu ochorenia vedie takzvanú "negatívnu čchi" zvnútra na povrch tela. Metóda GUASHA sa opiera o teóriu energetických kanálov. Okrem ozdravenia a omladenia organizmu má vplyv aj na našu **emocionálnu vyrovnanosť a duševnú pohodu**. GUASHA masáž trvá 30 minút a je veľmi príjemná.

Iný Pohľad na Zdravie



Tak, ako je kvet v plnej kráse, keď má všetky svoje lupene, aj človeku sa darí, len ak nestráda ani jeho telo, ani myseľ. Na klinike Terra Medica je pre nás každý jedinečný, ***preto aj riešenie ťažkostí je individuálne – vždy však prírodné a prirodzené.***

TERRAMEDICA.SK

TERRA MEDICA

text_ Peter Verček

• MVDr. Cheryl Schwartz

PRÍRODNÁ LIEČBA PRE PSY A MAČKY A-Z



ANCH BOOKS | 2014

Autorka, MVDr. Cheryl Schwartz sa už vyše dvadsať rokov venuje holistickej veterinárnej medicíne. Po vyštudovaní klasickej veterinárnej medicíny sa jej západný prístup k liečbe začal zdať obmedzený a ťažkopádny, pretože liečil len "časť" zvieraťa. Nikde sa v ňom nespomínala celková kondícia jedinca, ani potreba jeho rovnováhy po telesnej a psychickej stránke. Nikto sa tiež nezaoberal spokojnosťou zvieraťa.

S rastom záujmu o celostný a prírodný liečebný prístup sa **v súčasnosti čoraz viac veterinárov venuje prírodným formám energetickej medicíny**. S využitím takých postupov ako je masáž, akupunktúra, chiropraktika, homeopatia a využívanie byliniek, vedia riešiť akútne i chronické problémy, ktoré trápia zvieracích pacientov.

Psy a mačky robia ľudom spoločnosť od dávnych dôb, a preto aj nesú následky našich zlozvykov a chýb. Musia sa vyrovnávať s toxínmi, ktoré zamorujú životné prostredie, s nadmerným využívaním antibiotík, priemyslovo vyrábanými krmivami a chemickými prostriedkami proti parazitom. V dôsledku toho vzniká v ich tele nerovnováha, ktorá postihuje imunitný systém. Zvieratá tak trpia žalúdočnými vredmi, zápalmi tráviaceho traktu, vysokým cholesterolom a poruchami štítnej žľazy či srdca. Sužujú ich skrátka všetky neduhy, s ktorými sa trápime aj my, ľudia. Sami pre seba hľadáme prírodné formy liečby, ktoré nám prinášajú pozitívne výsledky. Doprajme teda podobnú starostlivosť aj našim zvieracím priateľom.

Krásne ilustrovaná kniha poskytuje **prehľad najčastejších zdravotných problémov psov a mačiek s odporučeniami, ako s pomocou bylín, homeopatických prípravkov, výživy a masáže docieliť zlepšenie ich zdravotného stavu.** Prírodné prostriedky sú najšetrnejším a najúčinnejším spôsobom liečby v prípade mnohých bežných ochorení. Odporúčania, ktoré nájdete v tejto knihe sú vhodné ako doplnok k veterinárnej liečbe a v niektorých prípadoch je možné uplatniť ich aj samostatne. Zvláštnu pozornosť treba venovať tomu, ako sa dá zvýšiť u domáceho miláčika chuť do života a ako posilniť jeho imunitný systém, čo vedie k získaniu a udržaniu jeho ideálneho zdravia.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













• Michael Morris

IDE SA NA TO!

VYTVORME NOVÝ SVET ...



ANCH BOOKS | 2014

Uvedenie prvej Morrisovej knihy *Co neSmíte vědet!* v roku 2012 vzbudilo mimoriadny čitateľský ohlas. Morris sa v nej zamýšľal nad tým, čo vlastne dnes peniaze vo svete znamenajú, na čo a komu v skutočnosti slúžia a prečo v roku 2008 prepukla svetová finančná a hospodárska kríza, ktorá nás bude „zamestnávať" ešte dlho. Kniha si našla cestu nielen k laickej verejnosti ale prekvapivo zaujala aj finančníkov, ktorí mnohokrát ani sami nie celkom rozumeli ako systém, ktorému slúžia, funguje. **V záplave množstva informácii však všetci trošku stratili schopnosť vidieť celok a vnímať súvislosti. Stále viac sa tak izolujeme a prestávame chápať jeden druhého. Tým tiež strácame schopnosť pochopiť samého seba.**

Je očividné, že sme v určitých oblastiach zišli z cesty a situácia dosiahla kritický bod. K naštartovaniu potrebných zmien v spoločnosti však nestačí pozmeniť dva či tri zákony ani zaviesť niekoľko nových pravidiel. **Potrebujeme niečo oveľa väčšie.** Niečo, čo sa v spirituálnych náukách označuje pojmom ***"kvantový skok vo vedomí ľudstva".*** Preto je nevyhnutné, aby sme si položili niekoľko zásadných otázok: **Kým vlastne sme a kým by sme sa mohli stať, keby sme naplno využívali a rozvíjali celý svoj potenciál? Ako a kde nájdeme cestu, ktorá je prospešná všetkým – ľudstvu, prírode a celej planéte?** Odpoveď je veľmi jednoduchá – **zmeňte najprv seba a svoje postoje**. To sa nám môže podariť až vtedy, keď zmeníme spôsob ako chápeme samých seba.

Zdá sa, že ľudstvo došlo na koniec slepej uličky a teraz sa musíme urýchlene spamätať a uvedomiť si to. **Kára nášho spoločenského poriadku zapadla do bahna natoľko hlboko, že vytiahnuť sa dá len spoločnými silami.** A to čím skôr. Keď bude každý z nás v blate až po krk, nikto sa nebude môcť už ani pohnúť. Mali by sme konať skôr, než bude príliš neskoro.

Moderná západná spoločnosť za posledných sto rokov hľadala "svoju pravdu" a svoje miesto medzi dvoma extrémami – medzi uctievaním materializmu a spiritualitou, ktorá naopak týmito (pseudo-) hodnotami hlboko pohŕdala a materiálne statky považovala za prekážku duchovného rastu. Avšak premena k mierumilovnej a láskyplnej harmonickej spoločnosti, po ktorej – viac či menej vedome – všetci túžime, môže nastať až vtedy, až pochopíme a zjednotíme obe strany. A tak východiskom sa javí cesta jednoty a otvorenosti všetkým zmyslom, ktoré máme k dispozícii. A každý človek dokáže s trochou cviku a disciplíny zaostriť svoje zmysly a otvoriť vlastné vedomie.

Morris chápe svoju knihu ako výzvu k priblíženiu sa jedného človeka k druhému a k odbúraniu predsudkov, ktoré sú nám prekážkou k dosiahnutiu jednoty. Teraz potrebujeme viac nadšenia a radosti zo života ako kedykoľvek predtým, potrebujeme víziu spoločnosti a nádej, že nás v nej každý príjme s otvorenou náručou a pochopením. Akceptujme konečne a snažme pochopiť, že **napriek všetkej našej individualite a jedinečnosti sme zároveň jedným veľkým žijúcich organizmom**, ktorý je závislý na každej, i tej najmenšej, súčasti. Svoj plný potenciál tak môžeme rozvinúť až vtedy, keď každý dostane šancu a možnosť vydať zo seba to najlepšie a bude naplnený radosťou z toho, že zároveň poslúžil celku. **Je najvyšší čas prevziať zodpovednosť za seba i za našu planétu. Akonáhle pochopíme, kde v skutočnosti sme, okamžite sa vynoria odpovede na mnoho dosiaľ nezodpovedaných otázok.**

Čaká nás veľa práce. Vyhrňme si preto rukávy a poďme na to! Pretože my sme tí, na koho celé tie roky čakáme.

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Vy sa pýtate, numerologička radí!

Zaujímalo by ma ako to bude v najbližšom čase vyzerať s mojím partnerským vzťahom?

Martin 4. 2. 1972
Lucia 15. 4. 1973

Zatiaľ možno len jemne cítite záchvevy budúcej zmeny. Nachádzate sa v období, kedy sa každý z vás vydáva trochu inou cestou. Táto nerovnováha v potrebách a predstavách sa vo vzťahu môže ešte väčšmi prejaviť po vašich ďalších narodeninách. Vy vstúpite do vibrácie, kedy budete potrebovať viac harmónie vo vzťahu a zatúžite po pevnom domácom krbe, vaša žena, naopak, vstúpi do vibrácie, ktorá bude pre ňu trochu turbulentná a bude mať tendenciu veci skôr ukončovať ako budovať. Aj keď ste si v mnohých veciach blízki, môžete čoskoro prechádzať nezhodami a pocitmi vzájomného nepochopenia. Snažte sa preto už teraz oživovať vo vzťahu to, čo na ňom bolo vždy cenné – spoločné koníčky, dovolenky, výlety a hlbšie rozhovory. Ak cítite, že sa vzďaľujete, nenechajte to zájsť za hranicu, ale pracujte na tom, aby ste si boli navzájom stále blízki. Skúste to úprimným prístupom a otvoreným srdcom.

S priateľom sme sa spoznali v roku 2012 v práci. Prešli sme si najskôr mileneckým vzťahom, následne rozchodom, ale po jeho rozvode sme sa opäť stretli a dali sme sa dokopy. V poslednom období prechádzame mnohými skúškami, ktoré medzi nami spôsobujú nezhody a napätie. Veľmi sa ľúbime,takže všetko napokon vyriešime. Chcela by som sa však spýtať na náš vzťah do budúcnosti.

Viera 10. 3. 1984
Marek 2. 10. 1979

Možno ste si nevybrali z hľadiska numerológie najvhodnejší čas na spolužitie, ale určite to dobre zvládnete, pretože patríte k sebe. Vaše numerologické mriežky sú takmer identické, čo znamená že ste veľmi podobní ľudia a od začiatku ste mohli pociťovať k sebe takú blízkosť, akoby ste už dávno predtým poznali. Aj životné číslo máte rovnaké. Obaja ste veľmi vnímaví a citliví, čo môže spôsobovať aj to, že občas situácie viac prežívate, ako by bolo adekvátne. Na druhej strane si dokážete veci vyrozprávať, ste voči sebe empatickí a nachádzate porozumenie u toho druhého. Často však môžete byť na seba až precitlivení a každý z vás potrebuje ošetrovať svoje ego. Skúste sa všetko pozrieť viac z nadhľadu, predovšetkým na samých seba. Momentálne sa nachádzate vo vibrácii, ktorá vás Zuzka núti k tomu, aby sa veci hýbali rýchlo a s rozhodnosťou - máte jasné predstavy o tom, ako by mal váš vzťah vyzerať, váš partner sa však ešte len udomácňuje v novej situácii a potrebuje trochu viac času, aby sa nastavil na nový život. Po ďalších narodeninách už dokážete vy sama vytvoriť celkom novú harmóniu vo vzťahu a váš partner po narodeninách v roku 2015 vstúpi do vibrácie, v ktorej sa celkom odovzdá vášmu vzťahu. Takže ešte chvíľku vydržte počiatočné turbulencie a neprajné okolnosti a čoskoro sa všetko utrasie a vy si budete užívať jeden druhého.

Dobrý deň Freya, chcela by som Vás veľmi poprosiť o radu. S priateľom plánujeme na jeseň odísť do zahraničia. Potrebujem vedieť, či je to dobrý krok, hlavne čo sa odchodu s ním týka. Často premýšľam nad tým, či je správne, že sme spolu. Rozumieme si veľmi dobre, no ja sa pri ňom niekedy necítim šťastná. Taktiež sa chcem opýtať na svojho otca. Cítim, že máme prehodené role. Potrebuje moju pomoc, pretože sám je bezradný. Je to naozaj moja terajšia úloha? Mám vydávať toľko energie na "starostlivosť" o dvoch mužov? Často totiž nemyslím vôbec na seba...

Simona 10. 8. 1991
Juraj 15. 6. 1985
Slavomír 2. 5. 1963

Milá Simona, ešte ste veľmi mladá na to, aby ste sa naučili hospodáriť so svojou energiou, ale časom sa nevyhnutne naučíte. Zapamätajte si, že ak vy sam a nemáte dostatok priestoru a energie (nie ste celkom v pohode, zdravá a šťastná), nemôžete dávať energiu iným. Preto je povinnosťou každého z nás postarať sa v prvom rade o svoju pohodu - psychickú a fyzickú. Dávať energiu ostatným môžeme vždy len z toho, čo máme navyše... Naučte sa teda sústrediť v prvom rade na seba a povedať NIE vždy, keď to tak cítite. Ani váš priateľ, ani otec rozhodne nie sú ľuďmi, ktorí by sa potrebovali o niekoho oprieť. Obaja sú dosť schopní a samostatní na to, aby sa postarali nielen o seba, ale aj o vás. Neopúšťajte svoju rolu dcéry a partnerky, nesnažte sa byť silnejšia, vy ste predsa žena (a dcéra!), o ktorú sa muži majú starať. Váš otec aj partner majú spoločnú jednu líniu, ktorá im dáva schopnosť presadiť sa v každej situácii. Čo si zaumienia, to dosiahnu. Možno sa presadzujú aktívnejšie aj voči vám, ale treba si uvedomiť, že rovnako dobre sa dokážu angažovať aj vo vlastnom živote a v kariére. Ani váš otec nie je na vás odkázaný, aj keď verím, že mu je príjemné, keď sa o neho staráte. Nebojte sa však, poradí si aj sám. Momentálne sa nachádza vo vibrácii, kedy naozaj potrebuje cítiť blízkych ľudí okolo seba. Po narodeninách v roku 2015 však už sám pocíti potrebu vlastnej realizácie v živote a nebude na vás taký závislý, takže z tohto hľadiska pokojne môžete vycestovať do zahraničia.
Čo sa týka vášho vzťahu s priateľom, obaja ste rovnocenné osobnosti, máte spoločné ciele a schopnosť niečo budovať. Je možné, že má nad vami občas prevahu, alebo vás utláča, ale v zásade je to muž, ktorý vie, čo chce a dokáže sa o vás postarať. Ak sa necítite šťastná, zamyslite sa nad tým prečo, čo vám vo vzťahu chýba a skúste sa o tom porozprávať, prípadne zmeniť svoj postoj tak, aby sa lepšie napĺňali vaše predstavy a vy ste boli spokojná. Neprispôsobujte sa natoľko, aby ste strácali samú seba a nenechajte si nič diktovať. Vzťah je vždy o dvoch ľuďoch. Napokon, ste ešte naozaj mladučká a môžete sa v živote ešte veľa krát rozhodnúť inak a vybrať si aj celkom iného partnera. Nepozerajte sa pritom na okolie, sledujte vždy iba to, čo cítite a rozhodujte sa podľa svojho srdca. Nič nemusíte, ale čokoľvek v živote môžete ☺.

Onedlho mi končí materská dovolenka s našim najmladším synom, no ja cítim, že sa do svojho zamestnania už nevrátim. Bolo pre mňa stresujúce a necítila som sa v ňom dobre. Rada by som začala s niečím novým, baví ma byť kreatívnou, viem improvizovať, prípadne pomáhať ľuďom. Dokonca mi radili dať sa na súkromné podnikanie, čoho sa popravde trochu bojím kvôli financiám, keďže máme s manželom hypotéky. No na druhej strane by som najradšej zarobila veľké peniaze, aby som nás tých hypoték zbavila. Cítim v sebe dosť sily podniknúť čo najviac v tomto smere, čo sa týka môjho zamestnania. Viete mi poradiť, prosím, akou cestou sa vybrať, aby som to po čase neoľutovala?

Lenka 12. 2. 1975

Lenka,
ja by som na vašom mieste naozaj neponáhľala. Lepšie aspekty na rozbeh v pracovnej oblasti máte až po narodeninách v roku 2016, teda až o rok. Je pekné, že chcete prispievať do rodinného rozpočtu, ale nie je vašou úlohou ženy finančne zabezpečovať rodinu a zarábať "veľké peniaze". Je to výsada a úloha mužov, prenechajme im ju.
Čo sa týka výberu zamestnania, nie ste typ človeka, ktorý by sa cítil v samostatnom podnikaní ako ryba vo vode. Chýba vám prirodzená schopnosť presadiť sa, čo je v biznise nevyhnutné. V tomto by vám mohol pomôcť práve rok 2016, kedy sa ocitnete vo vibrácii čísla 5. To prináša slobodu a rozhodnosť, ale aj schopnosť realizovať naše plány a vízie.
Ak chcete teda naozaj podnikať, je dobré začať po narodeninách v roku 2016. Okrem toho, že ste tvorivá, viete aj dobre narábať s peniazmi a majetkom, takže finančnú bilanciu vždy udržíte v plusových číslach. Mohlo by sa vám dobre dariť aj v samostatnom podnikaní. Neprepínajte však svoje sily, podnikanie chce vždy celého človeka a vy ste predsa len žena a matka. Môžete si vybrať aj nové zamestnanie, kde využijete svoju inteligenciu, tvorivosť, ale aj analytické myslenie. Pozerajte sa na svoju realizáciu skôr z pohľadu sebauspokojenia, ako z pohľadu peňazí. Pretože to, čo nás baví, nám ide ľahko a s radosťou, čo nám v konečnom dôsledku vždy prinesie aj peniaze. Veľa šťastia!

Numerológia dokáže na základe čísiel 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 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 –FREYA–

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

| máj |
| jún |
| júl |

Potkan

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



MESIAC HADA

(6. máj – 5. jún 2015)

Šťastie vám praje a život si užívate plnými dúškami. Na čo siahnete sa premení na zlato. Ste obdivovaní v práci a máte úspech u opačného pohlavia. Tento mesiac patrí vám.

Kariéra: Už vám chýba len krôčik, aby ste dokončili svoj dlhodobý projekt. Od úspechu vás delí veľmi málo a vidina úspešného konca vám vlieva energiu do žíl. Urobte posledný krok a užite si slávu z úspechu.

Peniaze: Finančné investície z minulosti vám tento mesiac vynesú nemalé zisky. Trpezlivosť sa vám vyplatila. Stačí pozbierať ovocie.

Zdravie: Zmietate sa medzi únavou a eufóriou. Je možné, že to vaše telo nezvládne a podľahnete chorobe z celkovej vyčerpanosti. Skúste priebežne relaxovať, aby ste sa vyhli užívaniu liekov.

Láska: Zaľúbenci majú na ružiach ustlané a nezadaným otvorí dvere láska dokorán. Užívajte si tento nádherný cit plnými dúškami.

MESIAC KOŇA

(6. jún – 6. júl 2015)

Budete mať kolísavú náladu a tomu bude zodpovedať aj šťastie v tomto mesiaci. Čaká vás zdolávanie prekážok a sklamanie od ľudí, od ktorých by ste to nečakali. Nenechajte sa vtiahnuť do intríg a ohovárania.

Kariéra: Cesta z vrcholu na absolútne dno môže byť veľmi rýchla. Niekedy stačí veľmi málo a všetko, čo ste doteraz budovali, sa zrúti. Nebude to až také katasrofálne, ak zistíte, kto vám chce uškodiť.

Peniaze: Budete žiť z úspor, ak ste si ich stihli urobiť. Je dôležité, aby ste mali tento mesiac vyrovnaný rozpočet. Veľké výdavky nechajte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Stres a nedostatok energie si vyberú svoju daň vo forme ochorení horných dýchacích ciest. Odpočinok a vhodne zvolené bylinky vám pomôžu dostať sa do formy.

Láska: Vo vzťahoch sa vyskytnú malé nedorozumenia. Vysvetlite si ich hneď na začiatku, aby to neprerástlo do veľkého konfliktu, ktorý by mohol ukončiť váš doteraz harmonický vzťah.

MESIAC KOZY

(7. júl – 7. august 2015)

Sebaľútosť vám nepomôže, ani vás nikam neposunie. Uvedomte si, že váš hnev je nelogický. Sústeďte sa na cestu, ktorou kráčate a na cieľ, ktorý chcete dosiahnuť. Cesta k vysnívanému cieľu bude ľahšia a jednoduchšia, keď si ju nebudete strpčovať zlosťou a nenávisťou.

Kariéra: V poslednej dobe máte veľmi málo projektov. Oslovte svojich priateľov a ukážte im čo dokážete, možno aj bez nároku na mzdu. Vaše nadšenie si zapamätajú a neskôr vás oslovia na honorovanú výpomoc.

Peniaze: Finančne sa vám bude dariť. Vhodné obdobie na investície, ale pozor, iba s malým rizikom. Aj keď získate len málo, je to vždy lepšie ako nič.

Zdravie: Svet a život vám rozjasnia endorfíny. Skúste si zašportovať pri hudbe, urobiť si obľúbené jedlo s milovanou osobou alebo prežiť nežné intímne spoločné chvíle s partnerom.

Láska: Tento mesiac môžete zažiť milostné dobrodružstvo. Chráňte sa pred nechceným otehotnením. Osoby v manželstve by mali brať rodinu ako svoju prvú prioritu.

Byvol

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



MESIAC HADA

(6. máj – 5. jún 2015)

Máte čo povedať, ale nikto vás nechce počúvať. Zamyslite sa a zvoľte inú, zaujímavú formu ako zaujať svoje publikum. Sami dobre viete, že ak je človek k niečomu nútený, nezoberie si posolstvo k srdcu tak, ako by ste chceli.

Kariéra: Tento mesiac majte na pamäti morálne zásady. To, že okrádate zamestnávateľa sa možno nikto nedozvie, ale negatívnu energiu vysielate už samotným činom.
Peniaze: S peniazmi vychádzate tak akurát. V blízkej budúcnosti vás čakajú veľké výdaje, tak sa na to pripravte. Začnite šetriť už dnes.
Zdravie: Hrozia vám zranenia a drobné zdravotné ťažkosti. Doplňte vitamíny a stopové prvky a všetko sa rýchlo vráti do normálu.
Láska: Tretia osoba chce rozbiť váš vzťah. Majte sa na pozore, ale buďte aj naďalej sám sebou. Žiadne umelé zásahy do vzťahu vám nepomôžu, všetko záleží na osude.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Doteraz ste netušili, čo vo vás je. Šťastie máte naklonené, ale musíte mu pomôcť tvrdou prácou a nezlomnou vôľou dosiahnuť cieľ. Dávajte si pozor na zlomyseľných ľudí.
Kariéra: Musíte čeliť mnohým prekážkam. Teraz sa ukáže, ako veľmi stojíte o úspešné ukončenie projektu a ako to ovplyvní priazeň kolegov a nadriadených.
Peniaze: Poraďte sa s finančým odborníkom, kam máte investovať nadbytočný kapitál. Neisté projekty vašich kamarátov vynechajte, zamyslite sa nad situáciou dôkladne. Myslite na budúcnosť.
Zdravie: Trápi vás krčná chrbtica, čo je príznakom toho, že musíte riešiť veľmi veľa problémov. Správne cvičenie a odborná zdravotná masáž vám pomôžu dostať sa z najväčších bolestí.
Láska: S problémom vo vzťahu vám pomôže rodinný príslušník. Nebojte sa zdôveriť osobe, ktorej veríte. Uľaví sa vám a budete šťastní.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Pomoc bez nároku na honorár vás šľachtí. Hreje vás ten pocit pri srdci a tešíte sa, že pomôžete niekomu, kto to nevyhnutne potrebuje. Nemusíte pomáhať finančne, investujte svoj čas a svoje nenahraditeľné zručnosti.
Kariéra: Ak všetko pôjde podľa plánu, na konci mesiaca môžete očakávať úspech. Je dôležité, aby ste si nestavali vzdušné zámky, ale stanovili si reálne ciele, ktoré môžete dosiahnuť.
Peniaze: Dovolenku si vyberte podľa obsahu vašej peňaženky. Určite niečo nájdete aj v kategórii finančne dostupná destinácia. Tieto dlhy by vás mrzeli veľmi dlho a ani dovolenku by ste si neužili.
Zdravie: Častá zmena chladného a teplého prostredia nie je pre vaše zdravie vhodná. Vyhýbajte sa teplotným výkyvom, inak si to odnesie váš pohybový aparát.
Láska: Ak ste už dlho neboli zamilovaní, niekde bude chyba. Zadaní by sa mali opäť zamilovať do svojho stáleho partnera a slobodní stretnú očarujúcu bytosť opačného pohlavia.

Tiger

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Nájdite si vo svojom živote ten správny motivačný moment. Hudba, ktorú milujete, inšpirujúca osoba, ktorú obdivujete alebo tanec, či pohyb, ktorý vás urobí šťastnými. Bude sa vám ľahšie vstávať z postele a život bude prežiarený svetlom.
Kariéra: Dlho ste sa spoliehali na pomoc iných, ale teraz musíte naozaj ukázať, čo je vo vás. Ukážte so seba to najlepšie, aj keby vás to malo stáť mnoho síl. Veľa sa naučíte, čo využijete v blízkej budúcnosti.
Peniaze: Stabilný aj mimoriadny príjem vám vyčaria úsmev na tvári. Užite si svoje ťažko zarobené peniaze podľa seba. Najlepšie tak, že si to zapamätáte do konca života.
Zdravie: Starajte sa o svoje nohy. Výživa, masáže, špeciálna starostlivosť... to všetko pomôže tomu, aby vás vaše nohy bez problémov nosili kam potrebujete aj naďalej.
Láska: Vekový rozdiel medzi partnermi, prípadne iné rozdiely vníma okolie negatívne len preto, že nevidia do vášho vzťahu. Nedajte na ich reči a riaďte sa srdcom.

MESIAC KOŇA
(6. jún –6. júl 2015)

Nemáte veľmi dobré obdobie, ale neklesajte na duchu. Všetko sa zlepší a vy opäť budete žiariť na výslní. Vyhýbajte sa veľkým mediálnym vyhláseniam, aj keby vás k tomu nútili, mohli by ste stratiť spoločenské postavenie.
Kariéra: Veľmi sa vám pracovať nechce. Ani sami neviete, či je to lenivosť, alebo vás už práca nebaví. Nerobte unáhlené rozhodnutia, vyčkajte na priaznivejšie obdobie.
Peniaze: Kapitálové trhy sa asi tiež chystajú na letnú dovolenku a preto investíciami zarobíte len veľmi málo. Musíte sa spoľahnúť na stále príjmy alebo úspory.
Zdravie: Ste bez energie a ľahko ochoriete. Návšteva lekára vzhľadom na vysoké tepoloty bude nevyhnutná. Dodržujte pitný režim.
Láska: Je vhodný čas na svadby, žiadosti o ruku, prípadne na založenie rodiny. Ak máte s partnerom dobrý základ pustite sa do toho. Budete šťastní.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Intrigy a ohováranie budú tento mesiac „v kurze". Nevzťahuje sa to len na známych, ale bohužiaľ aj na

dôverných priateľov. Nemyslia to zle, často si ani neuvedomujú, ako vám ubližujú. Zoberte si z toho ponaučenie a keď budete v podobnej situácii, viete ako máte zareagovať.

Kariéra: V práci vás budú znepokojovať vyjadrenia zlomyseľných ľudí, ktorí zámerne skresľujú pravdu. Nenechajte sa vyprovokovať k slovným urážkam, sústreďte sa na svoju prácu.

Peniaze: Na finačnom poli môžete byť s úrodou spokojní. Ani ste nečakali, že sa vám podarí taký rýchly finančný rast. S investíciami do nehnuteľností radšej počkajte na vhodnejšie obdobie.

Zdravie: Na cestách si dávajte veľký pozor na to, čo konzumujete. Ľahko by ste sa mohli priotráviť a problémy s tráviacimi orgánmi by mohli byť vážnejšie.

Láska: Osmeľte sa a povedzte osobe, ktorú už dlho z diaľky obdivujete, čo k nej cítite. Možno budete z jej reakcie milo prekvapení. Láska je čarovná.

Zajac

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



MESIAC HADA

(6. máj – 5. jún 2015)

V práci vás čakajú prekážky a nečakaný pokles. Budete rozrušení a zmätení. Jedine vytrvalosť a dobrý plán vám pomôžu zvládnuť toto obdobie.

Kariéra: Čoho sa v práci dotknete, nič vám nevychádza. Lepšie si veci naplánujte a urobte len to najnutnejšie. Nepreasadzujte svoje názory nasilu, váš čas ešte len príde.

Peniaze: Investície do nehnuteľností budú tento mesiac úspešné a ziskové. Môžete si zobrať hypotéku, dostanete veľmi dobré podmienky.

Zdravie: Cvičenie jógy vám pomôže zlepšiť aj fyzické aj psychické zdravie. Ľahšie získate rovnováhu v rôznych oblastiach svojho života.

Láska: Hádky o peniaze vyvolajú vo vzťahu nepokoj a neistotu. Zachovajte si chladnú hlavu a snažte sa nájsť riešenie, ktoré bude vyhovovať obom.

MESIAC KOŇA

(6. jún –6. júl 2015)

Šťastie sa o niečo zlepší. Len pokračujte v nastúpenej ceste a využite všetky prostriedky na posun vpred. Je dôležité, že upevňujete svoje schopnosti a zručnosti.

Kariéra: Atmosféra v práci sa zlepší a aj vám sa začne dariť. Nadriadení si všimnú vaše zanietenie pre úspech projektu a aj vás ocenia.

Peniaze: Máte všetky vedomosti k tomu, aby ste uspeli na akciových trhoch. Nechajte sa viesť rozumom, odbornými radami a intuíciou a budete úspešní.

Zdravie: Dávajte si pozor na nebezpečenstvo úrazu, ktoré môže mať až fatálne následky. Aj kúpanie v jazere môže byť nebezpečné, najmä keď skáčete do neznáma.

Láska: Tento mesiac vás čaká sklamanie. Vytriezvenie vie byť veľmi kruté. Nebojte sa, už v blízkej budúcnosti nájdete lásku, vášeň a dobrodružstvo.

MESIAC KOZY

(7. júl – 7. august 2015)

Zlomyseľní ľudia sa rozhodli, že vám „osladia" život. Nenechajte sa odradiť a ani sa nesnažte proti nim bojovať. Najviac ich zneistíte tým, že budete stále v dobrej nálade. Dosiahnutie cieľa berte ako svoju prvú prioritu.

Kariéra: Problémy s kolegami vyriešte diskrétne. Nebude to príjemné, ale musíte to urobiť, aby ste v práci mohli aj naďalej fungovať. Vzťahy potom už nebudú také vrúcne, ale zabránite tým najhoršiemu.

Peniaze: Váš príjem bude normálny. Želali by ste si, aby to bolo viac, ale pri troche skromnosti a dobrom hospodárení bez problémov vyjdete.

Zdravie: Prevencia je veľmi dôležitá, preto sa jej nevyhýbajte. Nájdite si čas na svoje zdravie, kým nebude neskoro.

Láska: Aj keď sa budete zúčastňovať spoločenských akcií, svoju spriaznenú dušu tento mesiac asi nenájdete. Dobre sa však zabavíte a vytvoríte si mnoho nových známych.

Drak

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



MESIAC HADA

(6. máj – 5. jún 2015)

Ťažkosti môžu tento mesiac nastať iba vtedy, ak budete konať nepremyslene. Ak chcete pomôcť priateľom, všetko dobre zvážte. Je dôležitejšie zachovať si dobrú povesť, ako riskovať a nechať sa zatiahnuť do intríg kvôli malému zisku.

Kariéra: V práci sa inšpirujte úspešnými projektmi svojich kolegov. Aj vy ste im boli nápomocní, takže teraz neváhajte a požiadajte o pomoc zase vy. Nebuďte tvrdohlaví, projekt s pomocou kolegov dokončíte načas.

Peniaze: Peniaze si nepožičiavajte, radšej prehodnoťte svoj nákupný zoznam. Triezvy pohľad na vaše potreby vás ušetrí mnohých problémov v budúcnosti.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie a urobte všetky opatrenia, aby ste si ochránili vaše pľúca a priedušky.
Láska: Vyjadrite partnerovi svoj názor na problém, kvôli ktorému to medzi vami v poslednej dobe dosť škrípe. Avšak vyvarujte sa silným negatívnym emóciám. Všetko by ste len zhoršili. Partner sa uzavrie a nebude chcieť s vami komunikovať.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Pracujte tvrdo a inteligentne. Všetko pôjde hladko, ak si nebudete robiť starosti kvôli maličkostiam a nebudete mať ilúzie o úspechu bez úsilia. Nemajte veľké oči.
Kariéra: Nadriadený vás poverí novými úlohami, s ktorými nemáte skúsenosti. Nemajte strach, oživí to váš stereotyp a s novými výzvami si hravo poradíte.
Peniaze: Na kapitálovom trhu bude veľa príležitostí, aby ste speňažili svoje vedomosti. Nenechajte sa oklamať, inak prídete o všetko.
Zdravie: Ste unavení a vyčerpaní. Nájdite si rýchlo zdroj vašej energie a nabite sa pozitívnou náladou. Skúste cvičenie, odľahčenú stravu či pobyt na čerstvom vzduchu.
Láska: Na služobnej ceste alebo dovolenke zažijete nečakané ľúbostné dobrodružstvo. Trochu vás to vyvedie z rovnováhy, ale rýchlo sa spamätáte a uvedomíte si riziká takéhoto vzťahu.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Môžete cestovať, aby ste si oddýchli a zrelaxovali. Očakávajte mesiac bez prekvapení. Opatrnosti však nikdy nie je dosť. O zábavu sa postarajte sami, nečakajte, že všetko za vás spravia vaši najbližší.
Kariéra: Už dlhšie máte pocit, že musíte zmeniť zamestnanie. Tento mesiac nie je vhodný na zmeny a dôležité rozhodnutia. Počkajte na priaznivejšie obdobie.
Peniaze: Peniaze vnímate ako prostriedok na naplnenie vašich snov. Tie však môžete dosiahnuť aj inak. Pohnite rozumom, aby ste neskončili na mizine.
Zdravie: Alkohol za volantom môže spôsobiť len problémy. Môžete zraniť cudzie osoby s fatálnymi následkami. Rozhodnite sa správne.
Láska: Muži si budú užívať nové milostné dobrodružstvá a flirtovanie. Ženám hrozí nechcené tehotenstvo, mali by myslieť na svoju budúcnosť. Zadané osoby spadnú do milostného trojuholníka.

Had

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Prechádzate zvláštnym obdobím, možno si to ani neuvedomujete. Žijete minulosťou, strachujete sa o budúcnosť a prítomnosť vás nezaujíma. Všetko beží ako vo filme. Vráťte sa na zem a venujte pozornosť súčasnému dianiu, musíte sa niečo naučiť.
Kariéra: Kariéru máte dobre rozbehnutú, ale momentálne neviete, či v nej chcete ďalej pokračovať. Unáhlené rozhodnutie by vás mohlo v budúcnosti mrzieť. Keď narazíte na problémy, zachovajte pokoj a situáciu pred rozhodnutím dokonale zanalyzujte.
Peniaze: Buďte vďační za všetky peniaze, ktoré ste doteraz zarobili, ktoré ste dostali a ktoré ste mohli využiť vo svoj prospech.
Zdravie: Problémy s koncentráciou na sebe pozorujete už nejaký čas. Zbavte sa všetkého, čo vás rozptyľuje a choďte do prírody. Pobyt v prírode vás nabije pozitívnou energiou, vyhnete sa chorobám.
Láska: Vo svojom živote ste si veľa lásky neužili. Musíte prestať všetkých potenciálnych partnerov hodnotiť podľa prísnych kritérií. Nikto nie je dokonalý, preto sa uvoľnite a uvidíte, že sa budú diať zázraky.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Majte sa na pozore pred človekom, ktorý sa správa až príliš milo. Až je vám to čudné. Dajte na svoje inštinkty a pred tým, ako mu zveríte veľkú zodpovednosť si ho vyskúšajte na niečom malom. Určite mu nezverujte prácu s peniazmi.
Kariéra: Podnikanie je náročná činnosť a niekedy sa proste nedarí. Nezúfajte a skúste vymyslieť niečo, čo vás posunie vpred aj v týchto horších časoch. Poraďte sa s mudrcom.
Peniaze: Pomôžte peniazom, aby k vám ľahšie prichádzali tým, že si kúpite červenú peňaženku a zbavíte sa všetkých vecí, ktoré nepotrebujete.
Zdravie: Pobyt a pohyb pri vode alebo vo vode bude mať na váš organizmus blahodárne účinky. Venujte pozornosť náhodným zraneniam.
Láska: Mysleli ste si, že láska tu bude navždy. Avšak už viete, že sa o vzťah, partnera a vašu vzájomnú lásku musíte starať. Darček, milé slovo či iné prekvapenie vylúdia ten najkrajší úsmev na tvári milovanej osoby.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Nič vám nepôjde od ruky a na každú drobnosť sa tento mesiac doslova nadriete. Ak môžete, požiadajte o pomoc svojich spolupracovníkov, priateľov či rodinu. Spoločne všetko zvládnete rýchlejšie.

Kariéra: Ak vaša profesia súvisí s komunikáciou alebo s vodou, čakajte útok zo strany konkurencie. Proaktívny prístup vám prinesie želané ovocie.
Peniaze: Nesnažte sa o neprimerane vysoký zisk, mohli by ste prísť o všetko. Šťastie bude vrtkavé, takže svoje financie budete musieť spravovať opatrne. Držte sa ďalej od hazardných hier.
Zdravie: Vaše zdravie bude normálne. Buďte opatrní, pri vonkajších aktivitách a športoch, hrozí vám zranenie pohybového aparátu. Na cestách jazdite opatrne.
Láska: Budete sa hádať kvôli maličkostiam. Trpezlivosťou, zhovievavosťou a zmierlivosťou všetko vyriešite a zároveň prekazíte tretej osobe možnosť narušiť váš vzťah.

Kôň

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Mali by ste byť opatrní, čo tento mesiac robíte, pretože môžete priťahovať zákerných ľudí. Práca je pretkaná početnými prekážkami. Ak budete usilovne pracovať a zbavíte sa všetkých predsudkov, budete úspešní.
Kariéra: Keď o vašej firme nikto nevie, ťažko si objedná vaše produkty alebo služby. Investujte do marketingu a pri komunikácii s konkurenciou dodržujte morálne zásady, dosiahnete úspech.
Peniaze: Obmedzte výdavky a trochu sa uskromnite, predídete stratám. Ak neprestanete míňať viac ako máte k dispozícii dostanete sa do ešte väčších problémov.
Zdravie: Zdravie bude dobré, len si dávajte pozor na stres. Relaxujte s rodinou a priateľmi, dodá vám to energiu. Ak ochoriete, poraďte sa s odborníkom, aký čaj vám pomôže.
Láska: Ak ste zistili, že ste obeťou podvodníka, neklesajte na duchu. Máte šťastie, že ste celý život nestrávili v klamstve. Po smútku príde nový deň a vy už viete, na čo si máte dávať pozor.

MESIAC KOŇA
(6. jún –6. júl 2015)

Nepoučili ste sa a stále robíte tie isté chyby. Možno si ich neuvedomujete, možno pred nimi zatvárate oči, ale to vám nepomôže. Musíte im čeliť a čím skôr sa tomu všetkému postavíte tvárou v tvár, tým skôr sa posuniete vpred.
Kariéra: V súčasnom zamestnaní sa sústreďte najmä na rozvoj vášho potenciálu a nebojte sa ukázať svoje schopnosti naplno.
Peniaze: Finančne sa vám bude dariť a zvládnete aj manažovanie obehu peňazí ako vo firme tak aj doma. Konečne sa vám to nevymko z rúk, ako tomu bolo posledné obdobie. Len tak ďalej.
Zdravie: Po prežití traumy si musíte odpočinúť aj psychicky aj fyzicky. Nemôžete priskoro nabehnúť do zabehnutého kolotoča aj keď máte pocit, že práve to vám pomôže zabudnúť. Zlomí vám to zdravie.
Láska: Nemajte strach, že keď sa zamilujete, stratíte samých seba. Láska vám otvorí nové obzory a aj o sebe zistíte veci, ktoré ste doteraz ani netušili. Nebráňte sa citom. Vydaté ženy majú veľkú šancu otehotnieť.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Trochu improvizácie nezaškodí. Nebuďte až kŕčovito upnutí na rituály a plány, niekedy keď sa nedá ísť cez dvere musíte ísť cez okno. Majte na zreteli cieľ, nie cestu ako sa k nemu dostať. Pozor na konflikty v rodine.
Kariéra: Tvrdá práca vám pomôže zabudnúť na pokazené vzťahy na pracovisku. Riešenie situácie potrebuje čas. Intrigy a ohováranie nemajú miesto v kolektíve, ktorý má spolu vytvárať zisk.
Peniaze: Vyhnite sa prostrediu s hazardnými hrami. Nemáte pevnú vôľu na to, aby ste nehrali a zároveň nemáte financie na to, aby ste rozhadzovali. Vymyslite si lacnejšiu zábavu.
Zdravie: Hrozia vám choroby a zranenia počas dovolenky. Ak môžete, presuňte dovolenku na priaznivejšie obdobie pre vaše znamenie.
Láska: Choďte na babskú či chlapskú jazdu. Trochu si oddýchnuť od partnerovej spoločnosti s obľúbenými priateľmi a priateľkami vám tento mesiac padne vhod. Pozor na neveru.

Koza

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Ak budete trpezliví, dostanete viac príležitostí na vyriešenie svojich problémov. Máte veľké plány, ale treba ich realizovať v dobe, keď ste na to pripravení. Nenechajte sa strhnúť davom, mohli by ste zle investovať.
Kariéra: Chcete uspieť na neznámom poli, ale chýba vám kvalifikácia. Choďte si doplniť vzdelanie a budete mať aj nástroje, ako dosiahnuť svoj vysnívaný cieľ.
Peniaze: Veľa si nesľubujte ani od pravidelných ani od špekulatívnych operácii. Koncom mesiaca môžete utrpieť veľké straty na majetku, buďte opatrní.

Zdravie: Ste zdraví, ale choroba číha na členov vašej rodiny. V ohrození sú najmä starší muži. Zaujímajte sa o zdravotný stav vašich blízkych.
Láska: Na zlomené srdce sa len vyhovárate. Už dlho vám na vzťahu nezáležalo. Je načase, aby ste sa zamysleli nad tým, ako vo vzťahu manipulujete s druhými osobami.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Na začiatku mesiaca zaznamenáte úspech, avšak v jeho druhej polovici môže nastať zmena, ktorá spomalí váš pokrok. Zábavu a voľno si doprajte až po dokončení projektu. Dovtedy sa sústreďte na svoj cieľ a postupujte podľa plánu.
Kariéra: Máte dobre našliapnuté na úspech v práci. Jediné čo vás brzdí sú nelogické argumenty vašich kolegov o tom, že ste na jednej lodi. To ale neznamená, že nemôžete byť kormidelník a udávať smer.
Peniaze: Chcete ísť na dovolenku, ale neviete, kde na to zobrať. Možno sa už konečne poučíte a začnete si na veľké výdavky šetriť.
Zdravie: Kto si ako ustelie, tak bude spať. Zamyslite sa, prečo už dlhšie zle spávate. Vyriešte si problémy v rodine a skúste si zaobstarať obliečky jemnej farby, prípadne ružový kryštál v tvare srdca.
Láska: U vás to s láskou nie je také jednoduché. Máte radi spoločnosť partnera, ale neviete mu to dať najavo. Inšpirujte sa u svojich známych a urobte si s partnerom romantický večer vo dvojici.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Tento mesiac nič nemeňte a nerobte dôležité rozhodnutia. Mohli by ste padnúť do pasce, ktorú na vás nastražili zlomyseľní ľudia. Inak utrpíte finančné straty a stratíte spoločenské postavenie.
Kariéra: Keď vás práca baví, ale máte pocit, že nie ste docenení, nekonajte unáhlene. Zmena zamestnania by bola v tomto období komplikovanejšia, počkajte na priaznivejšie obdobie.
Peniaze: Akciové trhy budú tento mesiac ponúkať neuveriteľné zisky. Záleží len od vás, ako ponúknutú príležitosť využijete. Ak máte pochybnosti, príliš neriskujte.
Zdravie: Problémy s trávením sa objavia po tom, ako sa vrátite z dovolenky alebo zo služobnej cesty. Až príliš ste zaťažili vnútorné orgány neznámymi potravinami. Očista žalúdka vás vráti do normálu.
Láska: Slobodné ženy môžu ľahko otehotnieť s nesprávnym partnerom. Dávajte si pozor na podvodníkov, ktorí vám sladko spievajú. Keď však príde na zodpovednosť, zmiznú skôr ako sa nazdáte.

Opica

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Strach je pre vás tento mesiac nepriateľom číslo jedna. Musíte ho prekonať, aby ste zvládli to, čo vás čaká. So strachom a neistotou v srdci nebudete úspešní. Prečítajte si o tom knihu a smelo vpred.
Kariéra: Medzi kolegami koluje veľa klebiet, ale vy sa od nich držte ďalej. Tvrdo pracujete a tento mesiac sa dostavia aj výsledky. Mali by ste sa ísť odreagovať s priateľmi pri obľúbenej hudbe.
Peniaze: Bude sa vám dariť na finančných trhoch. Investujte na základe svojich vedomostí a intuície. Nenechajte sa ovplyvniť zlým radcom.
Zdravie: Bolesti uší sú nepríjemné a iritujúce. Vnútorný problém sa premieta do vonkajších, fyzických útrap. Úľavu od bolesti zabezpečí lekár, ale zamyslite sa na tým, čo vo svojom živote nechcete počuť.
Láska: Ako si chcete nájsť lásku svojho života, keď len sedíte doma a nikam nechodíte? Musíte ísť medzi ľudí a spoznávať ich. Tento mesiac máte veľkú šancu na úspech u opačného pohlavia.

MESIAC KOŇA
(6. jún –6. júl 2015)

Za posledné dni sa toho veľa udialo a vy cítite krivdu. S nenávisťou v srdci to však ďaleko nedotiahnete. Ak druhým odpustíte, vás to oslobodí a môžete byť úspešní.
Kariéra: V práci sa vám darí , čo sa nepáči niektorým vašim kolegom. Buďte v strehu a pokračujte v začatej ceste. Máte šancu na povýšenie.
Peniaze: Máte veľké rezervy v spravovaní svojich financií. Obráťte sa na odborníka, alebo kamaráta, ktorý sa v tom vyzná, aby vám pomohol zorientovať sa.
Zdravie: Pozor na zranenia z nepozornosti. Výnimočne opatrní buďte najme pri manipulácií s ostrými kovovými predmetmi.
Láska: Komplikovaná situácia, v ktorej sa nachádzate vás núti k zamysleniu. Nebojte sa partnerovi povedať, čo vás trápi a čoho sa bojíte. S trpezlivým prístupom všetko vyriešite.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Ambície vás poháňajú vpred, ale zabúdate na zlomyseľných ľudí. Vaša budúcnosť bude čiastočne závisieť od rozhodnutí, ktoré urobia ľudia z vášho okolia.
Kariéra: Pri hľadaní zamestnania vám bude priať šťastie a s podporou významných osôb opačného pohlavia si môžete nájsť prácu svojich snov.

Peniaze: Finančné inštitúcie ponúkajú produkty, ktoré sa tento mesiac oplatí využiť. Správne rozhodnutie musíte urobiť dostatočne rýchlo, inak vám šanca pretečie medzi prstami.
Zdravie: Hormonálne výkyvy najmä u žien v pokročilom veku budú mať vplyv na atmosféru v celej rodine. Snažte sa vášne upokojiť a dopriať im čo najviac odpočinku.
Láska: Urobte si s partnerom romantické spoločné chvíle. Potrebujete to na obnovu vašich vzájomných citov. Večera, dovolenka, prechádzka... presne ako keď ste spolu začínali.

Kohút

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Očakávajte zmeny v osobnom aj pracovnom živote. Otvorená myseľ a trpezlivosť vám pomôžu preniesť sa cez nepríjemné pocity a neistotu s ľahkosťou. Dávajte si pozor na niektorých ľudí, ktorí vám hádžu polená pod nohy. Všetko dobre dopadne.
Kariéra: Rešpektujte zákony, porušujte pravidlá. Nikto výnimočne úspešný neuspel dodržiavaním pravidiel. Myslite vo veľkom.
Peniaze: Peniaze rozhadzujete, kde vás napadne. Priatelia, zábava, zbytočnosti. Radšej si odložte na horšie časy a vyhýbajte sa ľuďom, ktorí vás finančne zneužívajú.
Zdravie: Problémy so zubami nevznikli zo dňa na deň. Zanedbávali ste prevenciu a teraz máte bolesti. Obráťte sa na odborníka, bolesť utlmujúce prostriedky z dlhodobého hľadiska nič nevyriešia.
Láska: Rodina je to, po čom ste vždy túžili. Teraz sa však tak nesprávate. Zamyslite sa nad mimomanželskými vzťahmi a urobte zásadné opatrenia.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Nemôžete sa donekonečna riadiť tým, čo chce niekto iný. Ak nebudete robiť to, čo vám vychádza zvnútra, nebudete nikdy šťastní. Len tak preplávať životom nie je zábava. Buďte k sebe úprimní, ide o váš život.
Kariéra: V poslednej dobe pociťujete, že do kolektívu akosi nezapadáte. Je to vyzretosťou vašej osobnosti. Mali by ste sa poobzerať po vhodnejšom zamestnaní a kolektíve.
Peniaze: Nadmerné míňanie spôsobí, že vám unikne jedinečná príležitosť na investovanie. Zamyslite sa na svojím finančým konaním.
Zdravie: Malé zranenia vás budú prenasledovať dlhšie obdobie. Pri práci s ostrými predmetmi si dávajte veľký pozor. Vážnejšie zranenia si dajte ošetriť odborníkom.
Láska: Už dlhšiu dobu máte pocit, že vaše cesty s partnerom sa rozchádzajú. Každý z vás chce niečo úplne iné a preto by ste mali vzťah ukončiť. Bude to pre dobro oboch strán.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Kým urobíte rozhodnutie, zvážte situáciu zo všetkých strán. Držte sa svojho záujmu a majte na zreteli svoj cieľ. Ako sa hovorí, najhoršia smrť je z oplašenia. Pokoj, rozvaha a otvorené oči a uši sú pre vás heslom týchto dní.
Kariéra: Majte na pamäti svoj cieľ a podľa toho musíte robiť aj rozhodnutia. Čaká vás ťažké obdobie, ale musíte niečo obetovať, aby ste boli úspešní.
Peniaze: Finančné prostriedky sú len jedným nástrojom v živote. Jeho podstata je niekde inde. Ak na niečom kŕčovito lipnete, strácate uvoľnenosť a nadhľad. Unikajú vám dôležité príležitosti.
Zdravie: Nádcha vás na určitý čas vyradí z normálneho života. Je dôležité poriadne ju preliečiť, aby sa nezhoršila do zápalu priedušiek. Pri liečbe si pomáhajte bylinnými čajmi.
Láska: Nič nie je stratené. Váš ideálny partner na vás niekde čaká. Musíte byť trochu trpezliví. Buďte aktívni a zúčastňujte sa spoločenských akcií. Zadaní majú na ružiach ustlané.

Pes

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Rodinný príslušník vám pomôže rozlúsknuť váš problém, s ktorým si neviete poradiť už dlhšie. Pomoc je blízko, musíte však urobiť prvý krok. Hrdosť a ješitnosť nie sú namieste.
Kariéra: Konkurencia nikdy nespí. Bojujte o svoje miesto len dovolenými prostriedkami, ale nekompromisne. Aj keď nevyhráte, budete mať zo seba dobrý pocit, keď vydáte zo seba maximum.
Peniaze: Ak požičiate tento mesiac peniaze, rýchlo sa vám vrátia aj s úrokmi. Je dôležité, aby ste si preverili kredibilitu osoby, ktorej požičiavate ako aj dôvod, prečo ich potrebuje. Rozhodujte sa rozumom.
Zdravie: Vypadávanie vlasov vás znepokojí. Chýba vám vnútorná výživa,

zamyslite sa nad pestrosťou jedálnička. Doplňte vitamíny a minerály.
Láska: Ľúbostný život je zaliaty slnkom. Až teraz konečne rozumiete príslovi - Láska hory prenáša. Ani ste netušili, čo všetko vďaka láske dokážete.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Vaše šťastie sa ustáli. K medziľudským vzťahom pristupujte opatrne a s otvorenou mysľou. Neváhajte a chopte sa ponúkanej príležitosti na rozšírenie biznisu. Čaká na vás veľmi zaujímavá spolupráca.
Kariéra: Ľahko urobíte chybu z nepozornosti. Dajte si dôležité dokumenty radšej skontrolovať osobe, ktorej dôverujete. Pozor na ohováranie.
Peniaze: S financiami je to u vás ťažké. Raz ich máte, raz nie. Tento mesiac sa môžete spoľahnúť na stále príjmy. Pri nakupovaní zvažujte, či danú vec naozaj potrebujete.
Zdravie: Správny pitný režim je pre fungovanie organizmu nenahraditeľný. Bolesti hlavy, zápcha a iné príznaky dehydratácie zmiznú pri jeho každodennom dodržiavaní ako šmahom čarovného prútika.
Láska: Hádkami nič nevyriešite. So svojím partnerom si nájdite spoločný a nerušený čas a v pokoji a bez vyhrotených emócií sa porozprávajte o vzájomných problémoch.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Zo začiatku sa vám tento mesiac bude zdať príjemný, ale očakávajte aj problémy. Prosím, buďte opatrní najmä na ľudí, ktorí sú k vám až príliš srdeční. Za chrbtom vás ohovárajú.
Kariéra: Je vhodné obdobie na investície do vášho biznisu. Či už zveľadíte pracovné prostredie, alebo pošlete zamestnancov na školenie, mnohonásobne sa vám to vráti v budúcnosti.
Peniaze: Ani nebudete vedieť odkiaľ, ale začnú k vám prichádzať peniaze. Chce to dobrý úsudok, ako s nimi naložíte. Myslite aj na budúcnosť.
Zdravie: Pri bolestiach chrbta vyhľadajte odborníka, ktorý vás naučí správne kompenzačné cvičenia. Pomôže aj zdravotná masáž a účinné bylinky.
Láska: Milenecké dobrodružstvo prežijete na veľmi nezvyčajnom mieste. Dávajte si pozor na svoje zdravie a zlomené srdce.

Prasa

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2015)

Vaša práca bude ťažká v priebehu celého mesiaca, ale nemali by ste sa spoliehať na pomoc od ostatných. Hrozí vám zrada a strata kapitálu. Musíte si všetko urobiť sami.
Kariéra: Nezamestnaní majú veľkú šancu opäť sa zamestnať. Neváhajte a najlepšiu ponuku bez váhania prijmite.
Peniaze: Rizikovým investíciám sa tento mesiac vyhnite. Mohli by ste prísť o dlhoročné uspory a malo by to negatívny dopad na vašu rodinu.
Zdravie: Ak ste na jar nestihli detoxiáciu tela, máte najvyšší čas začať. Skúste vylúčiť ťažké jedlá a obohatiť svoj jedálniček o čerstvú zeleninu.
Láska: Ak máte stáleho partnera a páči sa vám niekto tretí, niečo nie je v poriadku. Zamyslite sa nad tým, či je to len jarný úlet, alebo naozaj chcete opustiť svojho partnera.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2015)

Vašu spoločnosť narušia mnohé klebety a zlomyseľní ľudia. Postupujte krok za krokom, aby ste krízu prekonali.
Kariéra: Veľmi sa snažíte, ale šéf si vašu prácu nevšíma. Až doteraz. Budete mať príležitosť ukázať svoju šikovnosť a dôvtip.
Peniaze: Finančné vzdelanie je veľmi dôležité. Zapojte sa do kurzu, kde sa naučíte finančne hospodáriť. Potom vám už nebudú hroziť ďalšie exekúcie.
Zdravie: Dlhodobé problémy s obličkami vás prinútia k návšteve lekára. Vyhľadajte dobrého odborníka, ktorý vám pomôže z problémov.
Láska: Všetko funguje ako hodinky. Na všetkom sa viete s partnerom dohodnúť, v rodine vládne harmónia. Vychutnávajte si spoločné chvíle.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2015)

Vaše šťastie bude ako na hojdačke, raz hore, raz dole. Nebojte sa, táto neistota rýchlo pominie a potom vás čaká obdobie plné prekvapení. Niektoré nebudete na začiatku vnímať ako pozitívne, ale práve tie vás posúvajú vpred.
Kariéra: Najmä ženy majú v tomto období priaznivé vyhliadky. Úspech v práci vás neminie. Využite toto obdobie pre svoj rast. Muži by sa mali držať radšej vzadu.
Peniaze: Vyrovnajte si všetky dlhy, ktoré máte. Ľudia, ktorí vám požičali teraz očakávajú, že im financie vrátite. Vyrovnáte tak aj energetický dlh.
Zdravie: Problémy s dýchacími cestami nemáte prvýkrát. Začnite sa liečiť hneď pri prvých príznakoch ochorenia, ušetríte si dlhé liečenie.
Láska: Nezadané osoby majú veľkú šancu stretnúť svoju spriaznenú dušu. Vyberte sa na dovolenku a z udalostí, ktoré budú nasledovať budete prekvapení.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



Alena Schraut
AncaRaLuca



Baran
21. 3. – 19. 4.

máj 2015

Mečová 3 | Mečová 9 | Kráľovná kalichu

Niektoré veci vám vymažú úsmev z tváre a veľmi dobre si to budete uvedomovať. Je len na vás, ako si so situáciou poradíte. Aj keď vám pribudnú starosti, konštruktívne riešenie nájdete rýchlo. V citovej oblasti to bude trochu škrípať. Ak žijete v láske, oceníte krásne čaro udobrovania. V opačnom prípade budete vzniknuté okolnosti riešiť rozchodom. Nebudete ochotní znášať situáciu, kde je deficit lásky a ohľaduplnosti.



jún 2015

Kotúčová 2 | Rytier meča | Palicová 5

Ak sa vám predošlý mesiac príliš nevydaril, je načase zaťať zuby a urobiť všetko pre to, aby bol nastávajúci mesiac plný pohody a spokojnosti. S veľkou pravdepodobnosťou sa vám to podarí, ak v sebe prebudíte tvrdohlavého Barana. Za každú cenu sa naladťe na úspech a privítajte pozitívne zmeny. Nájdite v sebe dostatok energie, výsledok bude stáť za to. Zmeny očakávajte na pracovisku, v podnikaní, ale aj v láske či rodinných vzťahoch.



júl 2015

Milenci VI | Koleso šťastia X | Princezná palíc

Ťažšie obdobie vášho života máte za sebou, najbližšie obdobie vám do života začnú prichádzať samé dobré veci. Myslieť na dlhodobé plány v partnerstve je priskoro. Nikdy nesľubujte nič, čo nedokážete splniť. Osamelých čaká nový milenecký vzťah, ktorý ich nabije potrebnou energiou. Váš stav financií vám dovoľuje naplánovať si zaujímavú cestu do zahraničia. Pravdepodobne pôjde o služobnú cestu spojenú so zábavou. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

máj 2015

Sila VIII | Kotúčová 3 | Kráľovná kotúčov

V práci sa vám veľmi nedarí. Niečo ste trestuhodne zanedbali. Je čas, aby ste vzniknutú situáciu, čo najskôr riešili. Ťažkosti mohli vzniknúť aj v dôsledku zhoršenia vášho zdravotného stavu. Ak je to tak, čo najskôr riešte problémy s vaším lekárom. Nemôžete si brať na ramená viac, ako ste schopní uniesť. Niektoré staršie projekty môžu priniesť nečakané financie. Skúste si z týchto peňazí ušetriť čo najviac, budete ich v budúcnosti potrebovať.



jún 2015

Blázon 0 | Mečová 4 | Palicová 7

Karty na tento mesiac pre vás naznačujú dobrú príležitosť. Krokom do neznáma vôbec nič neriskujete. Podarí sa vám s ľahkosťou prekonať všetky prekážky, ktoré sa vám postavia do cesty. Bez väčších problémov vyriešite aj právne problémy či existenčné záležitosti ohľadom bývania, práce alebo štúdia. Dostanete vzácny dar. Vďaka fantázii a tvorivosti vás napadnú veci, za ktoré budú ostatní ochotní aj zaplatiť.



júl 2015

Eso palíc | Palicová 3 | Spravodlivosť XI

Bude dôležité, aby ste boli rýchlejší v rozhodnutiach, ktoré sa týkajú právnych či zmluvných záležitostí. Niektoré veci fakt neznesú odklad. Cesta do vysnenej krajiny by mohla byť pre vás krátkodobým východiskom z momentálnej situácie. Niekoľkodňový oddych od všetkého, čo vás ťaží, by vás nabilo potrebnou energiou. Z dlhodobého hľadiska sa rozhodnúť aj tak musíte. Využite priazeň kariet a rozhodnite sa čo najskôr. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





máj 2015
Pustovník IX | Slnko XIX | Palicová 3

Na niektoré veci ste celkom sami. Nepomôžu vám ani tí, ktorí vám to sľúbili. Mali by ste sa o veci viac zaujímať, prestanete sa tak stále na niekoho spoliehať. Dovolenkové obdobie je síce ešte dosť ďaleko, ale už v tomto mesiaci by malo o dovolenke padnúť rozhodnutie. Vyberte si destináciu, ktorú finančne zvládnete. Pochopte, že tu ide o niečo celkom iné, ako o to, kde budete tráviť štrnásť slnečných dní, na ktoré sa tešíte celý rok.

jún 2015
Rytier meča | Palicová 10 | Princ kotúčov

Celkom zbytočne sa bránite stretnutiu, ktoré by vnieslo svetlo do neprehľadnej situácie a rozuzlilo niektoré vaše očakávania. Máte obavy, ktoré nie sú na mieste a brzdia vás v osobnostnom rozvoji. Využite priazeň niektorých ľudí, ktorých máte na svojej strane a začnite si budovať nové veci na starom pracovisku. Stretnutie, ktoré nakoniec absolvujete bude z určitého pohľadu neočakávané, dokáže podstatne zmeniť váš život.

júl 2015
Obesenec XII | Vysoká kňažka II | Kalichová 4

Pre ľudí narodených v tomto znamení svitá na lepšie časy. Pomaly ale isto sa pripútavate k novým situáciám. V rámci niektorých projektov nemáte príliš veľa času na to, aby ste isté fakty premysleli, trochu upravili či prispôsobili. Ak tak neurobíte, úspech zaručený nemáte. Veci naberú pomerne rýchly spád a hlavne ten správny smer. Buďte pripravení. Konečne môžete počítať aj s podporou okolia, kde ste veľmi obľúbení. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





máj 2015
Kotúčová 4 | Eso palíc | Kalichová 6

Všetko lepšie zvládnete, keď budete na budúcnosť pozitívne naladení. Čakajú na vás veci, ktoré obohatia váš život. Zajtrajškom choďte v ústrety vždy s úsmevom, niet sa čoho báť. Stretávajte sa s osobami, ktoré pozitívne ovplyvňujú váš život, vaše rozhodnutia a chuť do života. Karty ovplyvňujú dobré vzťahy v súkromí a lásku, ktorá bude pevnejšia. Nikdy nemaľujte čerta na stenu. Vaše obavy nevyslovujte nahlas. To je dobrá rada.

jún 2015
Spravodlivosť XI | Svet XXI | Kotúčová 9

V júni si môžete byť istí v právnych veciach. Ak bojujete so zákonmi, tento mesiac je vašim veciam naklonený v tom najlepšom slova zmysle. Nemajte strach ísť do sporu, ak ste presvedčení o svojej pravde. Ak máte dobrého právnika, nestrácajte čas ani na sekundu. Vaša túžba riešiť niečo za hranicami nášho štátu, môže byť pre vás tou najlepšou voľbou. Štúdium, práca v rámci EÚ bude pre vás prínosom. Aj keby začiatky boli ťažšie, berte to ako výzvu!

júl 2015
Rytier kotúčov | Mečová 9 | Palicová 4

Nemôžete slúžiť zlému pánovi. Zbavte sa čo najskôr všetkých vašich závislostí, ktoré vás len brzdia v ďalšom rozvoji. Nepodliehajte veciam a ľuďom, ktorí si to nezaslúžia! Užívajte si leto a dovolenky plnými dúškami. Peniaze, ktoré ste si zarobili, míňajte len na rozumné dôvody. Naberte silu a energiu, aby ste mohli pokračovať v projektoch, keď iní budú oddychovať na dovolenkách. Vždy a za každých okolností si zachovajte svoju tvár. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



máj 2015

Vysoký kňaz V | Palicová 7 | Blázon 0

Mali by ste viac pouvažovať o radách, ktoré vám dávajú starší. Aj keď to neradi počúvate, dobre si uvedomujete, že je to v mnohých prípadoch pravda. Blíži sa obdobie, kedy dokážete oveľa viac, ako si myslíte. Na dosah máte celkom nové veci, len sa treba poobzerať a vystihnúť vhodný moment, kedy natiahnuť ruku. Ak študujete, venujte viac času dôležitým záležitostiam. Na zábavu a robenie hlúpostí bude neskôr času dosť.



jún 2015

Rytier palíc | Diabol XV | Kalichová 10

Zaoberáte sa vecami, ktoré sú pre vás veľkým pokušením. Priťahuje vás to ako magnet a neviete tomu odolať. Mali by ste sa obrniť tou správnou dávkou skromnosti a trpezlivosti. Ponúkaná práca alebo zákazka nemusí byť až taká lukratívna, ako sa to na prvý pohľad javí. Opatrnosti nikdy nie je dosť. Dávajte si pozor, aby ste niekomu nesadli na lep. Niekto potrebuje vašu podporu, ale rátajte s tým, že preberáte aj zodpovednosť.



júl 2015

Princ palíc | Veža XVI | Eso meča

Toto obdobie bude charakteristické rýchlymi a zodpovednými rozhodnutiami. Možno ani nebudete veriť tomu, čo sa v danom momente deje. V istých veciach ste veľmi neskúsení, ale to vás neospravedlňuje. Posledné slovo musíte mať aj tak vy. Za istých okolností sa môžete sťahovať, prípadne budete opúšťať rodný domov. Vedzte, že vám to neuškodí, práve naopak. Posuniete sa za krátky čas o hodný kus dopredu. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



máj 2015

Mečová 10 | Panovník IV | Rytier kalichu

Karty naznačujú, že idete do náročnejšieho obdobia. Všetko budete prežívať intenzívnejšie a citlivejšie. Nezľaknite sa, objavia sa aj problémy, ktoré vás budú tlačiť na kolená. Bolo by lepšie, keby ste sa obrnili svojou príslovečnou praktickosťou a istou dávkou bezcitnosti. Nebude to pre vás jednoduché, ale zvládnete to. Poteší vás záujem druhého pohlavia. Viac času si doprajte na lásku, tu vám karty predpovedajú budúcnosť k vašej spokojnosti.



jún 2015

Princezná kotúčov | Mečová 5 | Hviezda XVII

Tento mesiac je predmetom vášho záujmu nové bývanie alebo sťahovanie. Vzťahové veci sa dajú veľmi ľahko do poriadku. Bdejú nad vami všetci svätí a celý vesmír, záleží len na tom, čomu veríte viac. Ak je situácia priaznivá a je to vaše prianie, jeden malý anjelik by sa chcel narodiť do vašej rodiny. Dajte do poriadku všetky veci, ktoré vám robia starosti, potrebujete sa ich zbaviť a vyčistiť energetické pole okolo vás.



júl 2015

Kotúčová 5 | Kotúčová 6 | Mečová 3

Celkom agresívne vás znepokojuje finančná situácia. Možno sa len neviete zorientovať vo svojom finančnom svete. Pozerajte na veci trošku skromnejšie. Niečo nové začína a vy ste si vytvorili bariéru zo smútku, ktorá vám narúša pokoj. Nové veci so sebou prinášajú aj nespokojnosť alebo prehnané nároky. Keď sa upokojíte, budete vedieť situáciu lepšie zvládnuť a všetko zorganizovať. Objavia sa financie, s akými ste nerátali. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



máj 2015

Súd XX | Palicová 2 | Panovnica III

Právne veci už nedovoľujú, aby ste ich odkladali. Je najvyšší čas riešiť predaj alebo kúpu, ktorú už dlho odkladáte. Tento krok je pre vás dôležitý, tak sa k tomu postavte zodpovedne. O predaji či kúpe najlepšie rozhodne žena, narodená v tomto znamení. Ak ste muž, nechajte si poradiť od niekoho z rodiny, alebo nechajte rozhodnutie na žene, ktorej dôverujete. Karty naznačujú, že ak dodržíte stanovený postup, veľa získate.



jún 2015

Princ kalichu | Kalichová 9 | Kalichová 8

Dobre si rozmyslite, komu budete v najbližších dňoch dôverovať. Vo vašej blízkosti sa nachádza človek, ktorý nešetrí obdivom voči vašej osobe. Nedajte sa zmiasť, sú to len takzvané sladké reči. Určite od vás niečo chce a nechce to zadarmo. Než urobíte zásadné rozhodnutia, obrňte sa trpezlivosťou a istou dávkou opatrnosti. Ak toto všetko zvládnete, nemusíte sa ničoho obávať, šťastie je na vašej strane.



júl 2015

Mečová 7 | Luna XVIII | Kráľovná meča

Intuícia vám správne napovedá, aby ste boli na pozore. V rodinných vzťahoch čert nikdy nespí a vy si to veľmi dobre uvedomujete. Nepúšťajte sa do rozhovoru, ktorý nemáte vopred premyslený. Vyvarujte sa akýmkoľvek konfrontáciám. Všetko zaváňa hádkou a napätím. Prejde pár dní a situácia bude úplne iná. Pravdepodobne spoznáte toho hada, ktorý vám zahmlieva správny pohľad na veci, a ktorý vám dáva falošné ilúzie. Čím skôr sa spamätáte, tým lepšie pre vás.. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



máj 2015

Kotúčová 6 | Slnko XIX | Kalichová 10

Priaznivé postavenie Tarotových kariet sa prejaví najmä v podnikateľskej alebo pracovnej oblasti. Postupne sa vyriešia veci, ktoré vám v dlho nedali spokojne spávať. Máj bude pre vás úspešný, len nesmiete premeškať svoju príležitosť. Zabudnite na pohodlie a sladké ničnerobenie. Nie je to síce vo vašej povahe, ale v tomto období akoby ste trpeli jarnou únavou. Nájdite si čas na lásku, venujte pozornosť príjemným chvíľam s partnerom.



jún 2015

Mečová 3 | Palicová 3 | Mečová 9

Pozor, buďte opatrní na cestách. Jazdite s predvídavosťou, opatrne a ohľaduplne. Samozrejmé je dodržiavanie dopravných predpisov. Hrozia vám pokuty a v horšom prípade nehody. Nepodceňujte preventívne prehliadky u lekára. Ak trpíte bolesťami zubov, bude to horšie. Budete sa musieť obrniť hrošou kožou, prognóza na tento mesiac nie je najlepšia. Riešenie prípadných susedských sporov odložte radšej na neurčito.



júl 2015

Kalichová 9 | Palicová 3 | Mečová 7

V rámci pracovných povinností buďte sústredení, niekto vám chce vyfúknuť ziskový obchod. Vaša konkurencia je schopná využiť vašu nepozornosť a vyťažiť vo svoj prospech maximum. Rozhodnutia v týchto dňoch budú dôležitejšie, ako by ste boli ochotní pripustiť. Dajte si všetky informácie dokopy a veľmi dobre si rozmyslite, čo urobíte ako prvé. Postupujte podľa plánu. Dôležitá je postupnosť vašich krokov, tam buďte nekompromisní. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



máj 2015

Blázon 0 | Koleso šťastia X | Luna XVIII

Škorpióni majú karty na tento mesiac opäť veľmi priaznivé. Všetko, čoho sa dotknete, prinesie úspech. Dokonca aj tie veci, ktorým až tak nerozumiete. Ani neviete, kde sa to vaše šťastie berie. Musíte ponúkanú príležitosť chytiť pevne do rúk a patrične využili priazeň osudu. Nestojte bokom a neprizerajte sa. Rodinné záležitosti vám ponúkajú pevné zázemie a možnosti plánovať si všetko, na čo len pomyslíte.



jún 2015

Kráľovná kotúčov | Voz VII | Kotúčová 4

V pracovnej oblasti sa ponúka úspech za úspechom. Rýchlo a s istotou rozhodnete v pracovných veciach. Prosperujúcu kariéru a ziskové financie si viete zorganizovať lepšie, ako kedykoľvek predtým. Povýšenie vás nemusí vôbec prekvapiť. Možno už aj tušíte, že vaše projekty sa nariadeným pozdávajú najviac. S istotou rozhodnete o kúpe nového auta. Nedajte si v tejto oblasti radiť, rozhodnete sa správne.



júl 2015

Kotúčová 7 | Kalichová 6 | Svet XXI

Cestujte, zabávajte sa, užívajte si ako sa len dá. Tarotové karty sú vám naklonené, veľmi priateľské a plné pochopenia. Dokonca aj v situáciách, ktoré sa vám na prvý pohľad nepozdávajú, budete mať šťastie a ťažkosti prekonáte s ľahkosťou. Obavy o financie v týchto dňoch mať naozaj nemusíte. V láske, partnerstvách, či v priateľských vzťahoch nájdete pokoj a pochopenie. Vyriešite aj dlhodobo napäté situácie so susedmi. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



máj 2015

Palicová 8 | Milenci VI | Palicová 9

Ste magnet na opačné pohlavie. Je jedno či sú mladší alebo starší, či ste žena alebo muž. Dnes už ženy lovia s rovnakou chuťou ako muži. Mnohokrát to bude až také intenzívne, že vám to ani nebude milé. Mnohí z vášho okolia vám závidia, ale len vy viete, že to často krát nie je veľmi príjemné odbíjať dotieravých nápadníkov. Ak si v tej spleti viete vybrať niekoho, kto je vášmu srdcu blízky, neváhajte. Energia na vzťahové veci bude v tomto mesiaci gradovať.



jún 2015

Mečová 4 | Svet XXI | Palicová 4

Určité veci, ktoré sa majú udiať v blízkej budúcnosti, vám nie sú veľmi jasné. Vnútorne zápasíte v myšlienkach a neviete sa s určitosťou rozhodnúť. Ani času nemáte veľa. Zmena práce, alebo skôr perspektíva niektorých zmien, vám vlieva neistotu do života. Zoberte do úvahy aj rady a predstavy vášho partnera, prípadne iných rodinných príslušníkov. Je dôležité, aby ste zmeny chápali s otvoreným srdcom a nie so strachom v duši.



júl 2015

Sila VIII | Kalichová 3 | Kotúčová 5

V citových záležitostiach potrebujete trochu viac odvahy a smelosti urobiť zásadné rozhodnutia. Znepokojuje vás prístup vášho vyvoleného. Robí jednu chybu za druhou a vás to už prestáva baviť. Musíte však vniesť do situácie viac svetla, prísť tomu na koreň a zistiť, kde je „pes zakopaný". Zahmlievanie ešte nikdy nikomu nepomohlo. Nazvite veci pravým menom a hneď to pocítite. Je čo zachraňovať, vzťah podľa Tarotu nie je vôbec zlý. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.





máj 2015
Spravodlivosť XI | Diabol XV | Panovnica III

Dostanete sa do situácie, kedy sa súdu pravdepodobne nevyhnete. Budete postavení pred hotovú vec a záleží len od vás, či sa budete obhajovať sami, alebo si na pomoc zavoláte nejakého priateľa či odborníka. Nebude to ľahký boj, ale bolo by zbabelé, vopred skladať zbrane. Niet pochýb o tom, že víťaz vopred nie je známy a záleží na detailoch a maličkostiach, ako celá vec dopadne. Venujte tomu celú svoju energiu a budete úspešní.

jún 2015
Kotúčová 9 | Kráľovná palíc | Veža XVI

V živote to tak chodí, že ak niečo strácate, niečo nové získate. Zmeny, ktoré na vás čakajú nebudú asi veľmi príjemné. Bude v tom zainteresovaná žena, ktorej dôverujete. Bude sa snažiť vzniknutú situáciu zneužiť. Je dôležité, aby ste rýchlo zistili o koho ide a zbavili ju možností. Možné sťahovanie alebo odchod z rodičovského domu, nechápte ako nepríjemnosť, ale ako výzvu. Postavte sa na vlastné nohy a zariaďte si veci podľa seba.

júl 2015
Eso palíc | Koleso šťastia X | Mečová 2

Stále ste niečo riešili a do života sa vám vkrádala neistota. Je čas to ukončiť, karty a nebo vám pomôžu, aby sa veci pohli tým správnym smerom. Pokoj v duši a láska k blízkym vám zaručia pocit šťastia a radosti. Plánovaná dovolenka by vám mohla zlepšiť náladu a priniesla by vám pocit spokojnosti. Múdre a dobre načasované rozhodnutia sú pre vás tento mesiac charakteristické. Nebojte sa aj trochu riskovať, budete mať úspech. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





máj 2015
Rytier kalichu | Luna XVIII | Princ palíc

Do života vám vstúpi osoba, ktorá by sa mohla stať vašim partnerom. Karty nedokážu potvrdiť ani vyvrátiť, vašu spoločnú budúcnosť. Napriek tomu by ste tomuto vzťahu mohli dať šancu. Pravdepodobne sa máte jeden od druhého niečo v tomto živote naučiť. Mladé rodiny, ktoré si plánujú dieťa by v najbližších dňoch počať a splniť si tak svoj sen. Možno by ani nebolo smelé tvrdiť, že o 9 mesiacov by to mohol byť chlapček.

jún 2015
Vysoká kňažka II | Palicová 6 | Kotúčová 10

Začína sa obdobie dovoleniek a potrebujete rozhodnúť kde, kedy a kam s rodinou pôjdete. Využite svoju múdrosť a uvedomelosť, aby ste rozhodli správne. Ak máte určité financie našetrené, destináciu si vyberiete ľahko. Ak ste väčšia rodina, lacné to veru nebude. Každý očakáva od dovolenky niečo iné, je jedno, v ktorej krajine to nájdete. Zvolajte rodinnú radu a rozhodujte spoločne, všetci budú spokojní.

júl 2015
Súd XX | Pustovník IX | Kalichová 6

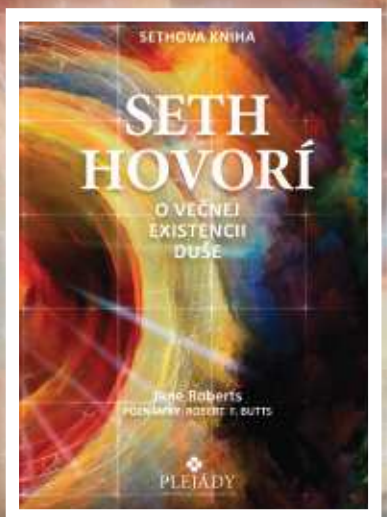
Existuje osoba, ktorú milujete, ale bojíte sa vyjadriť z citov. Teraz je ten správny čas, aby ste nadviazali bližší kontakt. Netreba mať obavy, ak vaše srdce súhlasí. Neberte do úvahy strašidelné reči o rozvodovosti a nech vás neodradí ani krátke trvanie vašej známosti. Čo je krátko, je vždy kontroverzné. Kto má právo to posudzovať? Vždy záleží len na vás, ide o váš život. Nemusíte mať od nikoho súhlas ani požehnanie, je to vaša voľba. •

Jane Roberts

SETH HOVORÍ
O VEČNEJ EXISTENCII DUŠE

Táto kniha je určená pre individualistov, ktorí si sami hľadajú svoju cestu k poznaniu, bez gurua, bez majstra, bez organizácie a bez zvodcu a zvádzaných. Seth nemôže mať na všetko správnu odpoveď, pretože taká neexistuje. Ponúka však "spôsob vnímania reality" a čo je ešte dôležitejšie "spôsob vytvárania reality našimi myšlienkami". To je podstata tejto knihy.

Seth, ktorý sám o sebe hovorí ako o multidimenzionálnej osobnosti, s nadhľadom chápe naše útrapy, je plný súcitu, má zmysel pre humor. Seth, počas prenosu textu vtelený do Jane, si rád popíjal pivo a spomínal na časy, kedy si aj on mohol užívať telesné slasti na zemi. Seth nemoralizuje, neprikazuje a nezakazuje. Sám tvrdí, že v mnohých svojich fyzických inkarnáciách bol okrem iného prostitútka, chudobná mnohodetná matka, ľahtikársky pápež, vrah aj obeť.



Jane Roberts (1929 – 1984)
sa okrem písania poézie, poviedok, detskej literatúry a románov stala populárnou vďaka metafyzickým dielam a duchovnej literatúre.

Známe sú tituly:
Seth hovorí,
Sethov materiál,
Povaha osobnej reality,
Povaha psychiky,
Dobrodružstvá vo vedomí a mnohé ďalšie.

Kniha "Seth Speaks" spustila v USA v sedemdesiatych rokoch hnutie New Age.

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

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2015

Planéty vám pomôžu vylepšiť si rozpočet. Neskôr sa čiastočne odpútate od financií a podniknete niečo zábavné s ľuďmi, ktorí sú vám blízki.

Máj bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvá časť mesiaca je orientovaná hlavne na peniaze. Je to dané už od konca apríla návalom planét vo vašom dome peňazí. Pravdepodobne nikdy doteraz nebolo také zrejmé, že sen o bohatstve môžete premeniť na realitu. Nezabudnite využiť najmä prvé tri týždne. Neskôr sa veľká časť kozmickej podpory presunie do nasledujúceho astrologického domu – domu komunikácie. Koncom mesiaca sa tam stretne Slnko s Marsom. Prestanete naháňať peniaze a opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a stretnutia s vašimi blízkymi.

JÚN 2015

Tento mesiac pôjde o komunikáciu, vzdelávanie a blízke kontakty. Postupne sa vynárajú aj možnosti na zlepšenie rodinného života.

Jún je do veľkej miery orientovaný na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Nachádzame v ňom viacero planét. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo blízkymi príbuznými, prípadne si urobte výlet. Užite si to najmä počas prvých troch týždňov. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj rodinné záležitosti. Navštívite rodičov, alebo zatúžite zútulniť rodinné hniezdo, prípadne sa poobzerať po úplne novom bývaní. Ak tieto iniciatívy odštartujete hneď na prelome júna a júla, úspech by mal byť zaručený. Nie sú vylúčené ani zmeny v kariére. Ak sa objavia, tak vás postavia pred otázku, ako by prípadný nový pracovný začiatok ovplyvnil situáciu v rodine.

JÚL 2015

V júli sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Okrem toho sa dočkáte aj príjemného konca mesiaca, keď sa budete baviť presne podľa vlastných predstáv.

V júli je vo vašom astrologickom dome domova nezvyčajne rušno, a tak sa atmosféra z konca júna prenáša aj na júl. Urobte veľký krok na ceste za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak renovujte, prestavujte, vynovujte. Alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Venujte sa rodičom, deťom, či starým rodičom. Prvé tri týždne sú na to ako stvorené. Neskôr Slnko prejde do znamenia Leva. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na zábavné a tvorivé aktivity. Ani láska nebude chýbať. Tentoraz si vychutnáte najmä také prejavy lásky, ako je hravosť, riziko, rozkoš, fyzické potešenie. Užite si koniec júla presne podľa vašich predstáv. Odpútajte sa a dajte voľný priechod fantázii.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2015

V máji intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie. Pomáha vám to veriť si aj v oblasti financií.

Máj sa zaradí k vašim najlepším mesiacom v tomto roku. Vo výsostne osobnom prvom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž stretne pozitívne naladené Slnko s energickým Marsom. Takúto kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, alebo dosiahnuť nejakú výhodu, využite na to prvé tri májové týždne. Kozmická podpora sa bude neskôr presúvať do nasledujúceho astrologického domu – domu peňazí. Slnko a Mars budú blízko seba ešte aj koncom mesiaca, vtedy už ale v znamení Blížencov. Preto koncom mája vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Možno sa rozhodnete dokázať svetu, že zarobiť sa dá aj poctivou prácou. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale – pozor – môžete nemálo aj stratiť. Najmä, ak sa necháte strhnúť k veľkorysým nákupom. Aj snaha o dosiahnutie vyššieho platu má teraz pomerne vysokú šancu na úspech. Skúste zabojovať počas záverečného májového týždňa, alebo začiatkom júna. V tomto čase máte vyššiu šancu, že vaše úsilie bude adekvátne ohodnotené.

JÚN 2015

Začínate uskutočňovať svoje finančné plány. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný – plný stretnutí a vstrebávania nových informácií.

V júni ste pod diktátom znamenia Blížencov, ktoré v prípade vášho horoskopu vládne astrologickému domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate, ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a počas prvých júnových týždňov urobte svoje prvé smelé kroky na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Raka (u vás znamenie domu komunikácie) a upozorní vás na začínajúce leto, ktoré láka k vychádzkam a stretnutiam s vašimi blízkymi. Ďalšou aktuálnou témou je vzdelávanie. Ak chcete mať na trhu práce vyššiu cenu, jednou z možností je doplniť si vedomosti. Využite k tomu záver júna a prvé júlové týždne.

JÚL 2015

V júli vás čaká množstvo stretnutí. Budete sa venovať ľuďom, ktorí sú vám najbližší a koncom mesiaca to budú hlavne rodinní príslušníci.

Júl je zameraný na astrologický dom komunikácie. Je to dom, tradične spájaný s cestami na kratšie vzdialenosti a s blízkymi medziľudskými vzťahmi. So Slnkom a Marsom v dome komunikácie je zrejmé, že si nájdete čas pre svojich blízkych. Kamaráti z detstva, súrodenci, obľúbení susedia, spolužiaci, či kolegovia – to sú teraz tí, s ktorými zažijete najviac zábavy. Prvé tri týždne vám k tomu poskytnú niekoľko príležitostí. Neskôr sa na prvé miesto dostane rodina. Strávite veľa času so svojimi rodičmi, alebo s deťmi. Druhý možný výklad je, že si zrazu uvedomíte, že sa vám už zunovalo vaše bývanie a rozhodnete sa poobzerať po niečom novom, alebo sa pustiť do radikálnej prestavby svojho súčasného domova.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2015

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Až záver mesiaca bude trochu rušnejší a aktívnejší.

V máji sa váš život spomalí. Možno sa s týmto netypickým stavom nebudete chcieť zmieriť. Múdrejšie by ale bolo zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Vo vašom dome podvedomia sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a aj viacero iných planét. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas.Situácia sa začne postupne meniť od konca tretieho týždňa, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia. V tom čase bude vo vašom znamení už aj energický Mars a spolu so Slnkom sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do formulovania ambicióznych osobných cieľov a možno hneď aj do realizácie niektorých svojich nápadov. Niektorých z vás čaká rozuzlenie istej etapy v partnerskom vzťahu a následná transformácia na novú úroveň.

JÚN 2015

Máte pocit, že počas uplynulých rokov ste zanedbali vlastné záujmy a potreby. Teraz si to chcete všetko vynahradiť. Nezabúdajte pritom na ľudí, ktorých máte priamo po svojom boku.

Slnko a Mars nachádzame vo vašom znamení. Je to skvelá správa, ktorá hovorí, že váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite prvé tri júnové týždne. Potom Slnko prejde do znamenia Raka a to je pre vás symbol peňazí a majetku. Ak vás v ostatnom čase ovládli pochybnosti a neistota ohľadne zárobkových možností, tak teraz je čas s tým skoncovať. Lúčite sa so svojím starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami. Možno práve koncom tohto mesiaca objavíte pre seba tú správnu cestu. Postupujte asertívne a snažte sa čo najviac pokročiť už počas záverečného júnového týždňa, aby ste v júli mali na čo nadviazať. Šanca na nové začiatky je nadosah, aj keď je pred vami ešte niekoľko dôležitých krokov.

JÚL 2015

Pokračujete v realizácii svojich finančných plánov. Záver mesiaca patrí rozširovaniu obzorov – či už prostredníctvom štúdia, alebo poznávacej dovolenky.

V júli ste pod vládou znamenia Raka, ktoré je v prípade vášho horoskopu symbolom astrologického domu peňazí. Už dávnejšie hľadáte spôsob ako viac zarobiť. Pravdepodobne ste konečne na správnej stope a robíte prvé kroky na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete ešte stále naháňať peniaze, ale popritom si konečne nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Leva (u vás znamenie domu komunikácie) a upozorní vás na dovolenkové obdobie, ktoré prinesie cestovateľské, alebo študijné plány. Prežite tieto slnečné týždne relaxom so svojimi najbližšími, alebo sa upriamte na ďalšiu tému astrologického domu komunikácie, ktorou je vzdelávanie. Doplňte si vedomosti v nejakom intenzívnom kurze. Pomôže vám to zlepšiť si šance na trhu práce. Využite k tomu záver júla a prvé augustové týždne.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2015

Prvé týždne budú pomerne spoločenské. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci si človek musí premyslieť a zvládnuť sám.

Prvé týždne sú – podobne, ako to bolo koncom apríla – orientované na dom priateľstva. Sú tu príležitosti začať realizovať staré plány a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Tento mesiac nemusíte zvládnuť všetko sami. Opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Oprite sa o ich podporu a vplyv. Navedú vás na cestu k úspechu. Príjemné spoločenské udalosti čakajte najmä počas prvých troch týždňov. Neskôr bude Slnko s Marsom a ďalšími planétami už v dome podvedomia, čo vám nedovolí napredovať tak rýchlo, ako v prvých májových týždňoch. Musíte sa zmieriť s tým, že záver mesiaca sa ponesie v pokojnejšom tóne. Potrebujete si oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a naplánovať si novú budúcnosť. Pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Šetrite sa a všetko bude v poriadku. Stiahnite sa do svojho vnútra, rozjímajte, venujte sa sebe a svojim myšlienkam. Sami budete prekvapení ako radi budete tráviť čas len tak sami so sebou. Doprajte si chvíle pokoja a uvidíte, že po tomto čase, ktorý sa prenesie aj do ďalšieho mesiaca, sa budete napokon cítiť ako znovuzrodení.

JÚN 2015

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Záver mesiaca bude už rušnejší a naznačí nové príležitosti.

Váš život sa trochu spomalil. Zrejme vám došla motivácia, alebo energia. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Iste to potvrdí aj váš lekár. Ak nie, zoberte si dovolenku, alebo aspoň presuňte čo najviac povinností na plecia ostatným. Zistíte, že nemusíte byť vždy na očiach. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. To je aspoň júnové posolstvo Slnka, Marsu a ďalších planét, ktoré sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Situácia sa začne meniť koncom mesiaca, keď Slnko prejde do vášho znamenia. Marsu sa síce v dome podvedomia ešte chvíľu nechce vyliezť z ústrania, ale rozdiel v naladení bude aj tak veľký. Končíte s rozjímaním a uvažujete o realizácii svojich nových nápadov. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste posledné júnové a prvé júlové dni.

JÚL 2015

Raz za čas je potrebné a úplne prirodzené chcieť uprednostniť vlastné záujmy a potreby pred všetkým ostatným. Skúste to ale neprehnať.

Slnko a Mars nachádzame vo vašom znamení. Začiatkom leta ste si ujasnili, čo je pre vás najdôležitejšie. Chcete sa cítiť slobodnejšie a nezávislejšie. Teraz už zostáva len asertívne naplniť svoje predstavy. Všetko sa točí okolo vás a zdá, sa, že vás nič nezastaví. Na nádejné nové štarty využite najmä prvé týždne. Neskôr prejde Slnko do znamenia Leva. Lev je v prípade vášho horoskopu symbolom peňazí a majetku. Začínate nový život a v ňom počítate aj s vyššími zárobkami.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2015

Prvé tri týždne budete najmä pracovať. Koncom mesiaca sa s nadšením stanete súčasťou väčšej spoločnosti.

V máji budú rodinné zmeny sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Vo vašom dome kariéry je totiž tento mesiac možné stretnúť nielen Slnko, ale aj Mars a ďalšie planéty. Uvažujte vo veľkorysých meradlách a atakujte náročné pracovné pozície. Počas prvých troch týždňov sa objavia úžasné príležitosti. Rozhodnutie, či ich využijete, je len na vás. Neskôr sa Slnko a Mars presunú do vášho domu priateľstva. Pocítite chuť stretnúť sa so starými priateľmi, alebo sa spoločensky angažovať. Zatúžite byť stredobodom pozornosti do takej miery, že tým možno prekvapíte aj sami seba. Neváhajte a koncom mesiaca to poriadne roztočte. Skúste sa ale vyhnúť riskantným a nebezpečným lákadlám, ako sú finančné špekulácie, impulzívna ľúbostná aféra a podobne.

JÚN 2015

Prvá polovica júna bude mimoriadne spoločenská. Otvoria sa vám nové perspektívy. Neskôr ale zatúžite po samote. Niektoré veci si treba premyslieť v pokoji za zatvorenými dverami.

S Marsom a Slnkom v Blížencoch (u vás dom priateľstva) bude tento mesiac bohatý na spoločenské udalosti. Nadviažete, alebo oživíte priateľstvá, prípadne sa pridáte k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Vyleziete z ulity a vyrazíte do spoločnosti. Nielenže sa dobre zabavíte, ale si aj uvedomíte, že vaše sny a túžby sú na dosah. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Potrebujete si lepšie premyslieť svoje nové plány a pripraviť stratégie pre ďalšie týždne a mesiace. Okrem toho je možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zlozvykom, zdravotným problémom, alebo dokonca s niekým, kto vám nepraje.

JÚL 2015

Oddýchnite si, zhodnoťte uplynulé obdobie a pripravujte si plány do budúcnosti. Až záver mesiaca je vhodný na to, aby ste aktívnejšie zareagovali na nové príležitosti.

Koncom júna ste museli trochu spomaliť. Pokojnejšie tempo by bolo dobré udržať aj počas prvých troch júlových týždňov. Ak to odmietnete prijať, bude vám to na škodu. Oddychujte, dovolenkujte, dobíjajte energiu. Delegujte zodpovednosť na iných. To je aspoň aktuálne posolstvo Marsu a Slnka, ktorí sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Ak vás má niečo primäť k aktivite, tak len snaha pomôcť niekomu, kto sa ocitol v zúfalej životnej situácii. Čas na oddych končí koncom mesiaca, keď Slnko prejde do vášho znamenia. S Marsom v dome podvedomia síce naďalej zostávate čiastočne v ústraní, ale už nie nadlho. Končíte s rozjímaním, máte nové, ambiciózne nápady a už sa tešíte na ich realizáciu. Najlepší čas pre nové začiatky predstavuje posledný júlový týždeň a prvé augustové týždne.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2015

Najskôr si môžete doplniť vzdelanie, alebo dopriať exotickú dovolenku. Potom by ste mali využiť výnimočnú kozmickú podporu a premyslieť si obrat v kariére.

Prvé týždne sú v zajatí záležitostí astrologického domu filozofie. Je tu čas na nové zážitky, alebo cestovanie za poznaním. Možno sa práve v máji vyberiete "za hranice všedných dní" a vyrazíte za zážitkami. Čím vzdialenejšie a exotickejšie miesto si zvolíte, tým lepšie. Koncom mája sa optimistické Slnko a energický Mars stretnú v dome kariéry. Ich spojenie je prísľubom nových pracovných možností. Túžite postúpiť v zamestnaní? Alebo vás vaša práca ubíja a ani v najmenšom sa nepodobá vysnívanému povolaniu? Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a zmeňte to. Odmena za odvahu bude stáť za to. Niektorí z vás budú musieť riešiť dilemu, či dať prednosť kariére, alebo hasiť naliehavé rodinné záležitosti.

JÚN 2015

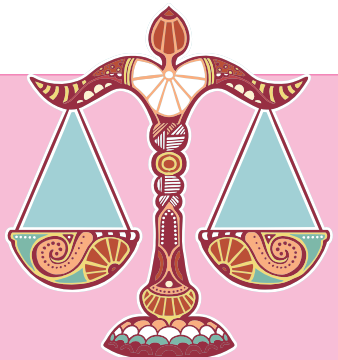
V júni všetko podriadite túžbe po lepšej pracovnej pozícii. Ešte aj priateľské stretnutia oceníte najmä tom prípade, ak prinesú nejaké užitočné nápady, alebo kontakty pre vašu kariéru.

Aj v júni budú vaším životom hýbať najmä pracovné záležitosti. Nič iné sa ani nedá predpovedať, keď sa pozrieme na znamenie Blížencov, vyhradené u vás domu kariéry. Nachádzame v ňom takých velikánov, ako Slnko, či Mars. S ich podporou sa tešte na postup v zamestnaní, alebo úspešný štart na novom pracovisku. Ak hľadáte vhodný čas pre pracovný pohovor, alebo presadenie nejakého svojho pracovného nápadu, skúste to počas prvých troch júnových týždňov. Koncom júna Slnko prejde do znamenia Raka. Toto znamenie symbolizuje vaše tajné sny, ktoré sa vám práve teraz môžu začať plniť (najmä, ak sa týkajú kariéry). Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti zohrajú teraz kľúčovú úlohu. Záver mesiaca môže prekvapiť aj nečakane vydarenou spoločenskou udalosťou. Nenechajte sa však strhnúť k neviazanej zábave, ktorá by sa vymkla spod kontroly.

JÚL 2015

Prvé týždne budú rušné a spoločensky aktívne. Záver júla vás ale prinúti zatvoriť sa pred ostatnými a využiť pokoj, aby ste sa zregenerovali a pripravili na budúcnosť.

S Marsom a Slnkom v Rakovi (u vás dom priateľstva) bude tento mesiac patriť rušnému spoločenskému životu. Stretnete sa so starými kamarátmi a nadviažete aj nové priateľstvá. Či už ste spoločenský typ, alebo nie, v júli budete neustále medzi ľuďmi. Len, čo vyrazíte do spoločnosti, zistíte, že sa dobre bavíte a niektorí vaši známi vám dokonca môžu byť aj nečakane užitoční. Záver júla, po vstupe Slnka do domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. V dôsledku zdravotného problému, alebo kvôli nejakému inému dôvodu sa utiahnete do súkromia. Táto neplánovaná izolovanosť môže byť prekvapivo užitočná. Potrebujete sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa nad svojou budúcnosťou. Pripravte si stratégie pre ďalšie mesiace.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2015

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mohli opäť poznávať a učiť sa niečo nové.

Prvé dva-tri týždne sú ešte stále orientované na znamenie Býka, ktoré u vás symbolizuje najmä záležitosti ôsmeho astrologického domu. Patrí k nim aj sex a tak je možné, že váš intímny život sa mení k lepšiemu. Ôsmy astrologický dom sa ale hlavne týka majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Prvé tri týždne vám ponúknu lákavé nové možnosti. Ak to teda s peniazmi z cudzích zdrojov myslíte vážne, dlho neváhajte. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory postupne presunie z Býka do Blížencov a vášho domu filozofie. Novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. Vyberiete sa za zážitkami do exotickej cudziny, alebo si rozšírite obzory prostredníctvom zaujímavých kníh?

JÚN 2015

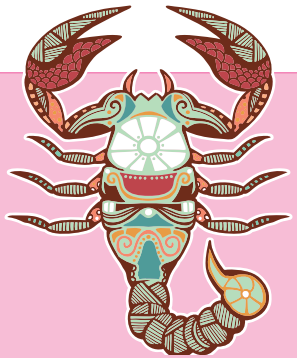
Témou mesiaca je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver júna bude, pre zmenu, hektický po pracovnej stránke.

Väčšina z toho, čo sa v júni udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Tento mesiac v ňom totiž okrem Slnka stretneme aj Mars a ďalšie planéty. Dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za poznaním, alebo ďalekou exotikou. Ak na to máte, urobte to počas prvých troch týždňov. Ak nie, tak sa aspoň nechajte pohltiť svetom filmov a kníh. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia Raka. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Kým si ostatní budú vychutnávať krásy nastupujúceho leta, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Niektorí z vás však budú musieť pracovné príležitosti odignorovať kvôli rodinným povinnostiam.

JÚL 2015

V júli zatúžite po pracovných úspechoch. Koncom mesiaca si užijete niekoľko spoločenských stretnutí, ktoré budú opäť prínosom aj pre kariéru.

Aj v júli budete mať v hlave najmä myšlienky na prácu. Vyplýva to z aktuálnej analýzy znamenia Blížencov. Blíženci sú vo vašom horoskope vyhradení astrologickému domu kariéry. Momentálne hostia nielen Slnko, ale aj Mars a ďalšie planéty. S touto kozmickou podporou sa vám bude v práci mimoriadne dariť. Ak zvažujete zmeny v kariére, teraz je ten správny čas. Využite najmä prvé tri týždne. Koncom júla prejde Slnko do znamenia Leva. Čakajú na vás dôležité spoločenské udalosti. Niektoré môžu byť prínosom aj pre vašu kariéru. Okrem toho znamenie Leva vo vašom horoskope symbolizuje aj túžby a tajné sny. Niektoré sa vám práve začnú plniť. Kontakty a známosti k tomu podstatnou mierou prispejú. Náladu vám môžu pokaziť len dôsledky zábavy, ktorá sa vymkne spod kontroly. S trochou opatrnosti sa tomu ale bez problémov vyhnete.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2015

V máji len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku. Až koncom mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Zdá sa, že vo vašom prípade bude tentoraz naozaj platiť, že máj je lásky čas. V astrologickom dome partnerstva sa stretne optimistické Slnko s vášnivým Marsom. Buď spoznáte svojho vysneného životného partnera, alebo – ak patríte medzi zadaných – nanovo sa zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. Najmä prvé týždne budú plné romantických chvíľ a pohody. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou.

Koncom mesiaca pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti... Veľa sa toho bude točiť okolo "sponzorských", ale možno aj vlastných finančných zdrojov. V každom prípade vynaložíte na záležitosti ôsmeho astrologického domu množstvo energie.

A je jasné, že nepôjde o fazuľky… Ôsmy dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. To však k tomuto mesiacu, už aj tak dosť naplnenému láskou, prirodzene patrí.

JÚN 2015

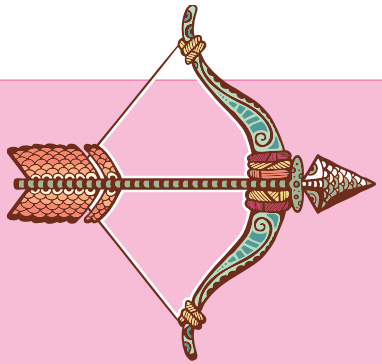
Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mali dosť času vstrebávať nové myšlienky a skúmať nové horizonty.

Jún bude pokračovať v duchu záležitostí ôsmeho astrologického domu. Ten sa týka napríklad majetku a peňazí, nejako súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Aj v tejto oblasti ste prešli určitú cestu a váš intímny život sa mení k lepšiemu. Mnohí z vás sa dokonca môžu tešiť na príjemné nové experimenty. Prísľubom sú najmä prvé týždne. Ku koncu júna, keď Slnko zmení znamenie a dostane sa vo vašom horoskope do tzv. domu filozofie, novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. A zdá sa, že to nebude len krátkodobý rozmar. Prinajmenšom na niekoľko mesiacov sa vás zmocní pocit, že svet je tu na to, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili...

JÚL 2015

Najprv si rozširujete obzory a bezstarostne užívate si leto. Záver júla však prináša zaujímavú pracovnú výzvu.

Aj v júli budú vaše aktivity súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Stretneme sa v ňom so Slnkom, Marsom, Merkúrom a na dva-tri dni aj s Mesiacom. Astrologický dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Ak vám v tom nič nebráni vyberte sa za poznaním a dobrodružstvom. Urobte to počas prvých troch týždňov. Ak si cestovanie nemôžete dovoliť, tak si nájdite čas aspoň na nové knihy, filmy a kratšie výlety. Koncom mesiaca sa Slnko a Merkúr pridajú k Jupiteru v znamení Leva. To vás pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Myšlienky na dovolenku a letné radosti by mali ustúpiť novým pracovným projektom. Nie každý má chuť vrhať sa do práce uprostred leta, niektoré príležitosti však stoja za to.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2015

Máj vás najprv poriadne zamestná a upozorní aj na rezervy v kondícii, aby vás neskôr sladko a romanticky odmenil.

Už koncom apríla ste vynaložili veľa energie na pracovné a zdravotné záležitosti a tento mesiac to bude podobné. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Mars. Je možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať vašu opateru. Alebo musíte zvládnuť množstvo únavných, možno aj nudných činností, pritom sa o slovo hlási aj zdravie a kondícia. Na prevenciu využite najmä prvé týždne a urobte, čo môžete, pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Neskôr sa dôraz presunie na váš siedmy astrologický dom, čím sa k slovu dostane téma lásky. A čo už je príjemnejšie, ako láska? Idylka by mala vydržať niekoľko ďalších týždňov. Len niektorí predstavitelia vášho znamenia sa môžu z tohto rámca vymykať. U nich sa okolo splnu dostanú na svetlo isté informácie, ktoré môžu byť aj nemilým prekvapením a ukončením určitej etapy v osobnom živote.

JÚN 2015

V júni sa bude všetko točiť okolo lásky a medziľudských vzťahov. Až koncom mesiaca pribudnú aj ďalšie témy – napríklad aj majetok a peniaze.

Slnko, Mars a Merkúr v znamení Blížencov (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak už patríte k zadaným, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Neskôr Slnko prejde do znamenia Raka a nastolí nové otázky – otázky ôsmeho astrologického domu. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Tento dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom júna priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.

JÚL 2015

Vybavte finančné a majetkové záležitosti a potom si už užite do sýtosti všetko, čo priťahuje vašu fantáziu a zvedavosť.

Júl preberá štafetu a naďalej upozorňuje na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Je to dom, ktorý sa týka napríklad majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je rovnako veľmi pravdepodobný. V intímnom živote je šanca na zmeny k lepšiemu. Dáte priestor svojej fantázii a dostanete chuť experimentovať. Prvé tri júlové týždne môžu byť v tomto smere veľmi, veľmi zaujímavé. Ku koncu júla sa Slnko a Merkúr pripoja k Jupiteru v znamení Leva (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie). Prebudí to vo vás túžbu po slobode a objavovaní aj v ďalších oblastiach života. U Strelcov to síce nie je až také prekvapivé, teraz však budete mimoriadne intenzívne pociťovať, že celý svet je tu len na to, aby ste ho mohli spoznávať a skúmať.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2015

Máj prináša najprv sladké potešenie. Neskôr vám pripomenie aj prácu, ktorá na vás čaká a kondíciu, s ktorou by ste takisto mali niečo urobiť.

Máj je z veľkej časti orientovaný na dom potešenia. Už v apríli ste si život užívali plnými dúškami a tento mesiac to bude podobné. V piatom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitnú Slnko, Mesiac a Mars. Nech už vás teší a baví čokoľvek, tento mesiac si toho doprajete, koľko sa len dá. Príjemné, hravé a tvorivé budú najmä prvé tri týždne. Koncom mesiaca budú Slnko, Mars a Merkúr už v ďalšom znamení a vo vašom šiestom dome, aby naliehavo pripomenuli témy ako zdravie, kondícia, životný štýl. Nutnosť udržať sa v dobrom zdraví a zvládnuť rutinné pracovné povinnosti, sa koncom mája stáva leitmotívom vášho života. V žiadnom prípade ale neprepínajte svoje sily – všetkého veľa škodí. Ak to necháte zájsť príliš ďaleko, zhoršia sa isté chronické problémy, alebo sa prejavia dôsledky prepracovanosti. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, tak napokon všetko stihnete a ešte sa aj zabavíte.

JÚN 2015

Stihnete urobiť množstvo práce a venovať sa svojej kondícii. Neskôr príde na rad romantika.

V júni zvládnete kopu rutinnej roboty a podľa vážnosti situácie sa buď konečne pustíte aj do riešenia nejakého zdravotného problému, alebo – ak ide len o zanedbanú kondíciu – kúpite si permanentku do fitnescentra. Prípadne si aspoň pre radosť zadovážite nejaké zvieratko, ktoré vás prinúti zdvihnúť sa občas od televízora, či počítača. Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých troch týždňov a určite sa čoskoro budete cítiť oveľa lepšie. Koniec mesiaca, po presune Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Váš partner či partnerka sa môže tešiť z vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, na prelome júna a júla je zvýšená šanca stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo. Vyjdite v ústrety romantike, buďte otvorení a vnímajte naplno všetko, čo sa okolo vás deje. Nepremeškajte svoju príležitosť. Otvorte svoje oči aj srdce.

JÚL 2015

V júli takmer neustále myslíte na lásku. Až koncom mesiaca pribudne aj ďalšia téma – možno ešte citlivejšia – financie, alebo nejaké intímne záležitosti.

Slnko, Mars a Merkúr v znamení Raka (u vás dom partnerstva) naznačujú, že témou prvých troch týždňov bude láska. Slobodní majú šancu svoj stav zmeniť, zadaní zas oživia svoje city a ocitnú sa v zajatí romantického vzplanutia k svojej polovičke. Tak, či onak vás bezpochyby čakajú nezabudnuteľné chvíle vo dvojici. Vychutnajte si júl plnými dúškami. Koncom mesiaca Slnko a Merkúr prejdú za Jupiterom do znamenia Leva. Nastolia témy ôsmeho astrologického domu. Pôjde o financie, ktoré prídu z cudzích zdrojov, alebo budú vyžadované bývalým súkromným, či pracovným partnerom. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom mesiaca priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2015

Počas prvých týždňov sa budete venovať najmä rodine. Ku koncu mesiaca však bude aj stále viac príležitostí na zábavu.

Už v apríli ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt, či dom. Skúste toho čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Vo vašom dome potešenia sa totiž stretnú Slnko, Mars a Merkúr. Spojenie ich síl je prísľubom, že sa konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Občas ale po smiechu prichádza plač. Myslite na to, kým nie je neskoro. Pri flirtovaní, či pri zábave s priateľmi nezabudnite na sebakontrolu, inak stratíte dôveru človeka, na ktorom vám záleží.

JÚN 2015

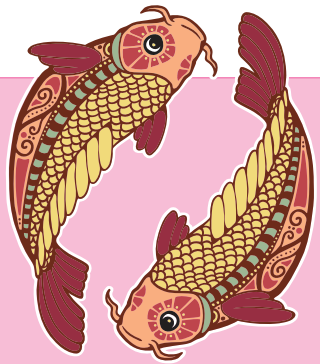
Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Vychutnáte si rôzne formy radosti naozaj plnými dúškami. Posledné júnové dni vás navyše podnietia k zmenám prospešným zdraviu.

Mars, Merkúr a Slnko sú v znamení Blížencov. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vám prináša najväčšiu radosť. Platí to najmä počas prvých troch týždňov. Ku koncu júna prejde Slnko do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála bokom a vyzerá to tak, že ju nikto za vás neurobí. Takže – aj keď s nechuťou – musíte sa do nej pustiť. Aj zdravie sa možno ozýva, ale pravdepodobne to nie je nič, čo by nevyriešil návrat k pravidelnejšiemu režimu s dlhším spánkom, zdravšou stravou a častým pobytom na letnom slniečku. Ak ste to doteraz brali na ľahkú váhu, teraz si snáď uvedomíte, že bez zmeny životného štýlu to ďalej nepôjde. Leto je však ideálnym časom na zmenu stravovacích návykov i na naštartovanie kondície. S chuťou sa do toho pustite!

JÚL 2015

Keď sa prenesiete cez množstvo nezáživnej práce, budete na konci mesiaca odmenení. Čaká vás romantické prekvapenie.

V júli zvládnete kopec nudnej práce. Okrem toho budete riešiť aj zdravotné záležitosti – možno vlastné, možno niekoho blízkeho. V lepšom prípade pôjde len o zanedbanú kondíciu. Je tu leto, tak s tým niečo urobte. Prechádzky, alebo šport na čerstvom vzduchu – to by vás mohlo odlákať od televízora, počítača a chladničky. Pustite sa do toho počas prvých troch týždňov. Zlepšenie pocítite takmer okamžite. Koniec mesiaca, po stretnutí Slnka a Jupitera v dome partnerstva, bude už patriť najmä láske. Venujte sa svojej polovičke, uvidíte, že to ocení. Ak nikoho nemáte, na prelome júla a augusta prichádza šanca stretnúť niekoho nového a zaujímavého. Nezatvárajte sa pred možnosťami. Naopak, vyjdite do ulíc, na dovolenku , na party. Začnite žiť a čakajte, čo vám nové spoločenské kontakty prinesú. Možno konečne stretnete toho pravého partnera či partnerku.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2015

Väčšinu mesiaca prežijete s ľuďmi z vášho najbližšieho okolia. Koncom mája to bude najmä rodina.

Prvé týždne sú silne orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Ste v neustálom aktívnom kontakte s ľuďmi. Je toho veľa, čo chcete stihnúť. Najrýchlejšie sa veci dostanú do pohybu, keď na ne osobne dohliadnete. Preto to budete vy, kto bude iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak si to situácia vyžiada. Neskôr sa Slnko, Mars a Merkúr stretnú v dome domova. S ich podporou vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Zdá sa vám, že svojej rodine musíte dopriať to najlepšie. Niektoré sny im splníte už teraz a niečo si necháte na prvé júnové týždne.

JÚN 2015

V júni sa aj vašou zásluhou udejú v rodine veľké zmeny k lepšiemu. Navyše, koncom mesiaca bude množstvo príležitostí baviť sa a užívať si. Doprajete ti zábavu presne podľa vašich predstáv.

Vo vašom astrologickom dome domova stretávame Mars, Slnko, Merkúr a pár dní aj Mesiac. Preto, podobne, ako koncom mája, aj teraz je tu šanca ísť za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak prerábajte a vynovujte. Alebo sa venujte rodičom, deťom, či starým rodičom a užite si novoobjavenú rodinnú pohodu. Vyhraďte si na to prvé tri týždne. Koncom júna Slnko prejde do znamenia Raka. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na hravé a zábavné aktivity. Ani láska nebude chýbať. Tentoraz si vychutnáte najmä také stránky lásky ako je riziko, rozkoš, fyzické potešenie.

JÚL 2015

Užijete si hravé a zábavné tri týždne. Posledný júlový týždeň je, pre zmenu, vhodný na zmeny v životospráve.

Mars, Merkúr a Slnko sú v znamení Raka. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s hravosťou, deťmi, kreativitou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vás najviac baví a teší. Hravosť a dobrá nálada sa udržia minimálne prvé tri týždne. Ku koncu júla Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala a nikto ju za vás neurobil. Zdá sa, že to zostane na vás. Vyhrňte si rukávy a pustite sa do toho! Aj keď sa vám spočiatku nebude chcieť, napokon vám všetko pôjde ľahko a od ruky. Aj zdravie si zaslúži väčšiu pozornosť, ale pravdepodobne bude stačiť radikálna zmena životosprávy. Je tu leto, tak si užite slniečko a pohyb! Skúste porozmýšľať nad tým, či nezačnete pravidelne behať, plávať alebo navštevovať hodiny jogy. Aj keď to už dlho odkladáte, mali by ste sa konečne pustiť do aktivity, ktorú budete robiť pravidelne. Váš prístup, že sa do niečoho s vervou pustíte a potom to necháte tak, k ničomu nevedie. Radšej pomaly, ale isto.

Healing Your Life

CERAGEM

Technológia CERAGEM

regenerácia tela na princípe východnej medicíny s účinkom nefritových kameňov



Procedúra CERAGEM už od 6,80 € (1 hodina)

Trápia vás

bolesti chrbtice, problémy s platničkami, migrény, slabá imunita či chronická únava?

CERAGEM

- uvoľňuje úpony okolo stavcov a narovnáva chrbticu
- tlmí bolesti
- upokojuje nervové dráhy
- detoxikuje organizmus
- zlepšuje krvný obeh a tok životnej energie Čchi
- blahodarne vplýva na funkciu orgánov
- pomáha vrátiť telo do rovnováhy prirodzenou cestou

CERAGEM MASTER V3 je automatické termo-akupresúrne masážne lôžko, ktoré kombinuje alternatívnu terapiu **masáží, moxovania a chiropraxie s účinkom vzácnych nefritových kameňov.** Efekt terapie znásobujú aj vlastnosti originálnej himalájskej soli v terapeutických miestnostiach.

Novootvorené liečebno-relaxačné centrum CERAGEM: Černockého 5A, Bratislava

www.ceragem.sk ***ceragemsk@gmail.com*** ***0911 622 034***



Plavba k brehom Amalfi

Preslávený parfumár Francis Kurkdjian vytvoril žiarivú vôňu so zlatými odleskami mora na plážach zaliatych slnkom, ktorá prekypuje zmyselnou eleganciou kvetín, slnka a ovocia. Podľahnite čaru novej vône Elie Saab Le Parfum RESORT Collection 2015.

Nová limitovaná kolekcia Elie Saab Le Parfum Eau de Toilette RESORT COLLECTION 2015 vás pozýva na plavbu po vlnách oceánu. Tak nech sa páči, ráčte nastúpiť...

CHUŤ SLOBODY A ODPOČINKU

Nová voňavá edícia značky Elie Saab pre jar/leto 2015 je ladená do tónov lákavej modrej a prebúdza oceán k životu. Slaná chuť mora, elegantné luxusné jachty, plachtenie naprieč vodnou hladinou a azúrové pobrežie Amalfi. Tým všetkým je nová kolekcia RESORT ELIE SAAB inšpirovaná. A rovnako ako nová vôňa, tak aj nový flakón odráža meniace sa odlesky slnečných lúčov na hladine vody. „Vôňa sa uvoľňuje vo vlnách ako teplý jemný vánok hladiaci tvár ženy, ktorá stojí na palube jachty v nádherných dlhých modrých šatách pripomínajúcich more. Je to pominuteľná, ale intenzívna chvíľa naplnená harmóniou," vysvetľuje Francis Kurkdjian.

LÁKAVÁ A NÁVYKOVÁ

Vrchné tony vône Elie Saab Le Parfum Resort Collection sú žiarivo gurmánske a podmania si vás opojnou vôňou zrejúcich fíg. K zvodnosti prispieva aj esenciálny olej zo šťavnatých plodov mandarínky. Vôňa sa otvára pomarančovými kvetmi, ktoré sú kultovými ingredienciami všetkých kolekcií Elie Saab Le Parfum. Srdce obsahuje všetky lákadlá kolekcií Elie Saab - oslňujúce pomarančové kvety, ktoré sa vyhrievajú na slnku, objíma žiarivý biely jazmín a exotická pluméria vnáša do harmónie život. Základ vône, to je absolútna závislosť vďaka ambre ladiacej s korenistou esenciou sofistikovaného cédra.



Vôňu nájdete v 2 veľkostiach 50 ml a 90 ml exkluzívne iba v parfuméria ch Marionnaud.

VÝPREDAJ

+ registračný poplatok zaplatíme za vás!

SUBARU XV

1.6 MT Slovak Edition	19 990 €
2.0 MT Diesel Comfort	23 018 €
2.0 MT Diesel Exclusive	26 206 €
2.0 CVT Adventure Edition	27 990 €

SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4



Už od 19 990 €

Len do vyčerpania zásob!

5 rokov predĺžená záruka*

* Možnosť predĺženia záruky na 5 rokov. Viac informácií u predajcov Subaru. Kombinovaná spotreba: 5,6 – 6,5 l/100 km, emisie CO_2: 146 – 151 g/km. Ceny sú uvedené s 20 % DPH. Vozidlá obsahujú prvky príplatkovej výbavy: metalický lak 527 €. Ilustračné foto.

SUBARU

Confidence in Motion

BRATISLAVA, Mikona, tel. 0911 711 424 | KOŠICE, Stilcar, tel. 0905 961 284 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 0908 924 779 | TRENČÍN, Eurotip, tel. 0905 817 803 | B. BYSTRICA, Autos Kmeť, tel. 0905 690 778 | LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA, Janiga Racing Technologies, tel. 0911 444 482 | ŽILINA, Avion, tel. 0918 125 521 | POPRAD, PP AUTO, tel. 0903 905 280 | KOMÁRNO, Mariol KM, tel. 0915 339 445

www.subaru.sk