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

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2015

august september október



RAW FOOD RECEPTY

MLIEKO, CUKOR A LEPOK? NIE!

Mária Čírová SOM ŠŤASTNÁ

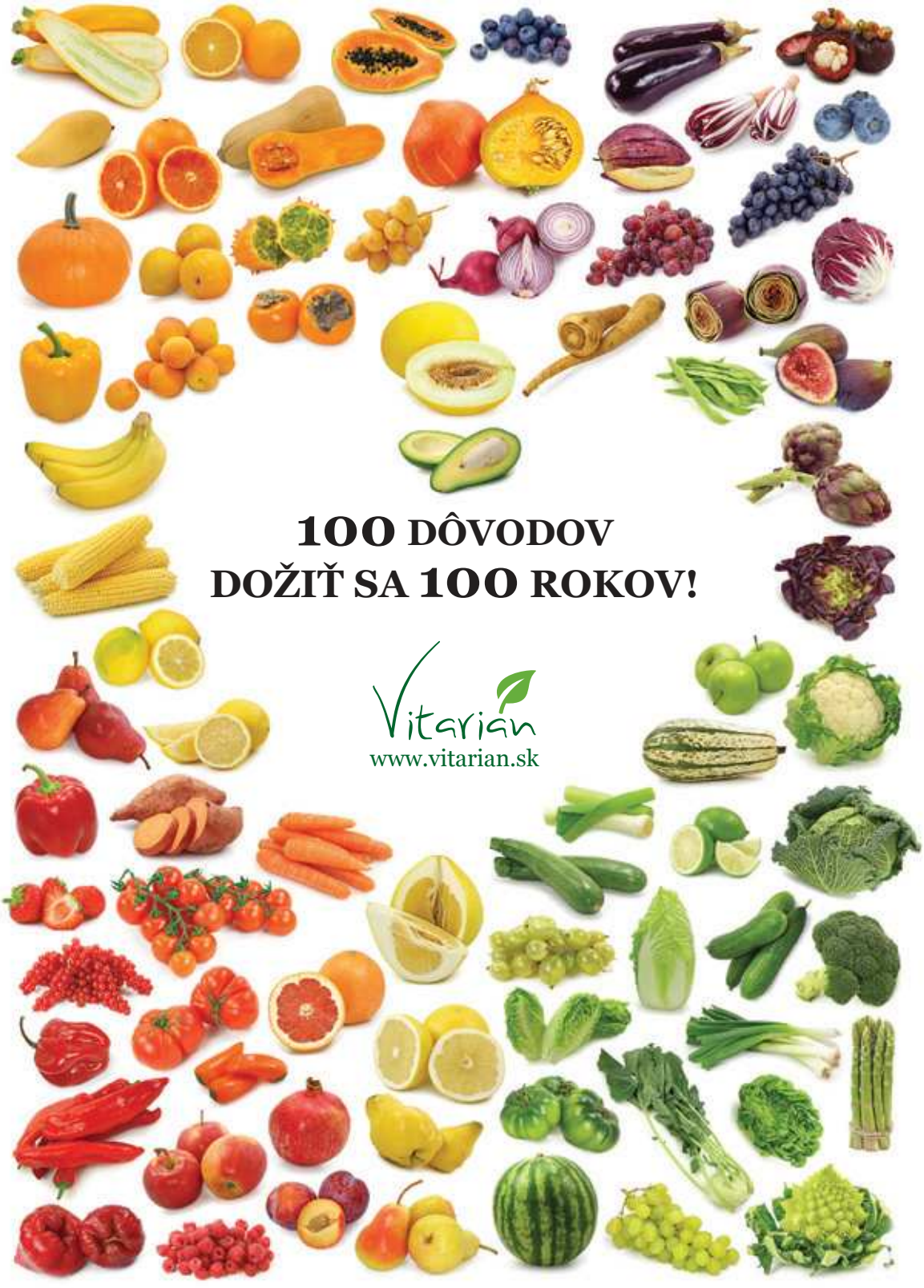
MENTÁLNE CHUDNUTIE
ODSTRÁŇTE SVOJE BLOKY A BUĎTE ZNOVA ŠTÍHLA!

KAMBODŽA ÔSMY DIV SVETA

SÓJA DO PARTNERSKEJ SPÁLNE

DETI & MAMY
GRAVIDJOGA
DOJČENIE
DETSKÁ KOZMETIKA

9 771338 260008 07


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

Vitamix

Vytvorte si zdravé jedlá za okamih

Profesionálna Séria 750

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

Príďte si ho vyskúšať:

Vitarian.sk, Lazaretská 29, Bratislava 811 09

vitamix.vitarian.sk

Vitarian



Obsah

№ 3 2015



6 MÓDA
Zvodné hry jesene

10 BEAUTY
Lákavé špecialitky

14 COFFEE BREAK
Mária Čírová:
Šťastie existuje

18 CESTOVANIE
KAMBODŽA

26 VZŤAHY A SEX
Sója do partnerskej spálne

28 LÍNIA
Mentálne chudnutie
Buďte znova štíhla!









ZDRAVIE 32
Mlieko, cukor
a lepok? NIE!

DETI & MAMY 38
Detská kozmetika
Dojčenie
Gravidjoga





RECEPTY 52
Raw Food

SPIRIT 54
Knižné recenzie

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na august až október







HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 19.
štvrťročník _ júl 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, Michal Dutka, Zuzana Izáková, Daniela Mináčová, Táňa Nitkova,, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

KONTAKT
vydavateľ: 0903 442 220
horoskopy@alternativ.sk
Horoskopy & Lifestyle
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 | 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



Buďte sami sebou

Možno ste čítali *Štyri dohody* Miguela Ruiza. Jedna z nich hovorí o tom, že by sme si nemali brať nič OSOBNE. Ruiz tvrdí, že všetko, čo o nás ľudia hovoria sa netýka nás, ale ich samých a ich vlastnej reality. Znie to možno jednoducho, ale spomeňme si, koľkokrát nás vyviedla z rovnováhy akákoľvek KRITIKA? Ľudia ostatných s obľubou posudzujú. Ani my sami nie sme výnimkou. Dávame tak najavo, že sme lepší a dokonalejší, ako niekto iný. Každý, kto hovorí o chybách niekoho druhého, hovorí v skutočnosti O SEBE. Druhých predsa nemôžeme dôverne poznať, ani dôvody ich konania. Poznáme však sami seba, svoje problémy a svoje mínusy, ktoré sa nám v nejakej situácii iba zrkadlia. SEBAAKCEPTÁCIA by teda bola užitočná na oboch stranách. Keby sa dokázal akceptovať človek, ktorý druhého kritizuje, nemal by potrebu niekoho naprávať, keby sme sa lepšie akceptovali my sami, nenechali by sme sa kritikou vykoľajiť. Ľudia, ktorí s nami nesúťažia a nepotrebujú mať nad nami prevahu, nás zväčša nekritizujú. Kritizovanie, obviňovanie a posudzovanie je nástrojom manipulácie. Ľahšie sa ovláda človek, ktorý je pod tlakom a pochybuje o sebe... Byť prijímaný okolím je naša prirodzená tendencia, a tak pod vplyvom kritiky často meníme svoje správanie, aby sme vyhoveli ostatným. Prestávame byť sami sebou. Čo sa však stane, ak ostatným vyhovieme? Budú s nami spokojnejší? My sa budeme cítiť lepšie? Naopak. Ak začneme ustupovať, tlak začne narastať. Vždy bude niečo, čo sa iným nemusí páčiť. Nikdy nebudeme dosť dokonalí pre druhých. Napriek tomu môžeme byť DOSŤ DOKONALÍ PRE SEBA.

Kritizuje vás partner? Pravdepodobne potrebuje nad vami získať kontrolu. Rodič? Má prirodzený sklon vás ovládať. Šéf v práci? Upevňuje svoju dominanciu. Kamarátka? Možno len bojuje s vlastnými neistotami... Ak sa začneme príliš prispôsobovať požiadavkám okolia, budeme mať čoraz väčší problém s vlastnou sebahodnotou. Prispôsobiť sa môžeme iba do momentu, v ktorom sa ešte stále cítime dobre a zostávame sami sebou. Nenaháňajme sa teda za predstavou o našej dokonalosti (vlastnou alebo cudzou), ale chovajme sa tak, ako to v skutočnosti CÍTIME. Buďme sami sebou. MAJME SA RADI aj so všetkými nedokonalosťami. Nemusíme vyhovovať všetkým. Stačí, že tí, ktorí nás majú naozaj radi, nás berú so všetkým, čo k nám patrí.

Pekné čítanie a veľa zdravej sebahodnoty!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka

Zvodné hry jesene

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock







Skôr, ako sa jeseň poddá mrazivej zime, dá nám to najlepšie čo tento rok vytvorila. Módnu sezónu tejto jesene najlepšie vystihuje bohatosť, eklektické spájanie módnych prvkov a omamná rafinovanosť...

VIZITKY & TERMÍNY

Skôr, ako zaradíte do vašej biznis garderóby nové kúsky (a my vieme, že dobrý outfit má cenu zlata:), myslite na **pohodlnosť** a **verzatilitu.**

■ Základom šatníka budú túto sezónu nohavicové kostýmy. Je len na vás, či dáte prednosť úzkym nohaviciam s predĺženým blejzrom alebo extra-širokým nohaviciam s krátkym hranatým sakom. Obe verzie môžete doplniť **košeľami** alebo **tenkými svetríkmi** z mäkkých materiálov, no najmä dvoma hitmi sezóny: výraznou **bielou blúzko**u alebo **rolákom.** Pridajte l**odičky, výrazné náušnice, brošne a menšiu úzku biznis aktovku** a úspech máte zaručený.

■ Nosíte radi šaty a sukne? Táto jeseň bude o vašich nôžkach. V slušivej línii v tvare **písmena A** s dĺžkou **maximálne po kolená** si môžete vybrať buď **plisovanú, puzdrovú** (t.j. priliehavý vrch a sukňa so zúženým spodným lemom) alebo **godetovú variantu** (dielová sukňa). Najväčší dôraz sa kladie na **detail:** dlhé **strapce, plisovanie,** vložené kúsky **kožušiny, volány** a vrecká.

■ Ak obľubujete prírodné farby, môžete sa tešiť. **Hnedá farba** (a všetky jej odtiene) je absolútnym hitom sezóny a spolu so **zelenou, červenou, oranžovou a žltou** vytvárajú impozantný priestor na vlastné kreácie. Určite môžete siahnuť aj po **neutrálnych** farbách či prvkoch **neónu,** ale zvlášť po **čiernej** farbe pretože look **"čierna od hlavy k pätám"** je túto jeseň neskutočne sexi.











ROMANTIKA & FLIRT

Možno vám horúci letný flirt prerástol cez hlavu a možno ste ho práve stretli, v každom prípade ste sa naladili na správnu vlnu, pretože **zmyselnosť je heslom jesene.**

■ Svoju nespútanosť dokonale vyjadríte **bohémskymi šatami** (úzke ramienka, dlhá širšia sukňa), ktoré sú inšpirované súčasne 70-tymi rokmi. Línie a použité látky vyžarujú **luxus** (ultra vysoký lesk, prepychové detaily). K šatám sa hodia **dlhé kabáty** a **masívne náhrdelníky.**

■ Ak ste si niekedy chceli vyskúšať look inšpirovaný **Lolitou,** máte jedinečnú možnosť. Nežne dievčenské šaty z jemných materiálov – v pastelových farbách (smotanová, lososová či marhuľová farba), alebo s drobnou potlačou – kombinujte s **čižmičkami po členky** alebo remienkovými **sandálikmi** na nízkom opätku a malými **oblými kabelkami.**

■ Máte chuť na odvážne provokácie? V tom prípade sú tu pre vás sofistikované šaty pripomínajúce **negližé** s mikro ramienkami, saténom a čipkou, doplnené **štólou z umelej kožušiny a veľkými prsteňmi.** Alebo sa staňte výraznou **neo--viktoriánskou** bohyňou so všetkým čo k nej patrí: balónovou sukňou, kaskádami volánov, odhalenými ramenami alebo vysokým golierom, dlhými rukavičkami, bledým make-upom a tupírovanými vlasmi.







COFFEE & TRIPS

Módni návrhári nám na voľný čas ponúkajú hneď niekoľko zaujímavých trendov.

■ Nosným prvkom tejto sezóny sú vrchné odevy. **Kabáty** sa nám predstavujú buď maxi dlhé (až po členky), alebo krátke s hranatými ramenami, vyrobené **z pravej ovčej vlny. Krátke páperové bundičky** vynikajú nápadnými detailmi a **pláštenky** à la Superman netradičnou líniou.

■ Kľúčovým strihom pre nohavice je prekvapivo…**nohavicová sukňa!** Prichádza s dĺžkou nad členky a v nekonečných jesenných variáciách – skladaná, kožená, či v pulzujúcich farbách... Ideálne sa k nej hodia **mini cestovné tašky** a **čižmy** na nízkom opätku.

■ Nikdy predtým nebolo cítiť vplyv 70-tych rokov viac, než túto sezónu. Návrhári oprášili všetky zlaté hity tejto jedinečnej éry: **bohémsku siluetu, zvonové nohavice, huňaté svetre, vrúbkované pleteniny, veľké slnečné okuliare,** široké **opasky** s veľkou prackou a **patchwork**. Ako sa dá toto všetko skĺbiť do jedného outfitu? **Vrstvením.** :) Zvláštny eklektický nádych, ktorý sa vinie módnou sezónou jeseň 2015 najlepšie vystihuje citát od módneho návrhára Marca Jacobsa: **"Vždy nachádzam krásu vo veciach, ktoré sú nezvyčajné a nedokonalé, pretože sú oveľa zaujímavejšie."**

Užite si originálnu módnu jeseň! •









Lákavé špecialitky

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Povedzte si aspoň jeden dôvod, prečo by ste si počas najbližších troch mesiacov nemali urobiť RADOSŤ... Však NEEXISTUJE?! Tak sa inšpirujte a choďte sa čo najskôr potešiť!

1_Vône lásky na tretiu
V mýtoch a legendách má jablko symbolický význam ovocia lásky. Odtiaľ pochádza aj inšpirácia nového diela **Emanuela Ungara Fruit d'Amour.** Kolekcia 3 neodolateľných vôní vydáva energiu romantiky aj irónie, keď v nádherných flakónoch v tvare jablka zvádzajú a vyzývajú k uchopeniu. Fruit d'Amour Gold, vôňa pre oslnivú príťažlivú ženu, ktorá vyhľadáva dotyk vzácnosti; Fruit d'Amour Pink, vôňa pre modernú princeznú, romantickú, vášnivú, a pritom veselú a nezbednú; a Fruit d'Amour Green pre bezprostrednú ženu s neodolateľnou iskrou a životným elánom. Sladké pusinky, barokové prvky zámku vo Versailles a extravagancia a vitalita značky Ungaro pozývajú k tomu, aby si ženy život užívali.

2_Zázračné sérum
Výskumné laboratóriá **Payot** rozširujú svoju líniu dokonale cielených a vysoko koncentrovaných supersér, ktoré kombinujú jedinečné kvality rastlinných a ovocných extraktov s pokrokovými odbornými znalosťami, o nové zázračné supersérum **Élixir Idéal.** Vďaka jeho jedinečnému zloženiu s komplexom Elixir – spája stopové prvky, biosacharidy a dve kyseliny hyalurónové -, s extraktom z líči a s vitamínom C môžete dať konečne zbohom sivej bezvýraznej pleti, kruhom pod očami a opuchom, ale tiež pigmentovým škvrnám, rozšíreným pórom a zhoršenej kvalite pleti. Dokonalosť pleti hľadajte vo vybraných salónoch, www.studiopayot.com

3_Bambusové klobúčiky
Nová letná línia vlasových produktov **Bamboo Beach 2015** od **Alterna Haircare** pozostáva zo 4 úplne nových produktov určených na ochranu a styling počas letných mesiacov bez ohľadu na to, či ste práve pri mori alebo sedíte na káve v meste. Jej súčasťou je stylingový krém zdôrazňujúci svetlé vlasy a melíry Summer Sun-Kissed Smooth, sprej na plážové vlny Summer

Ocean Waves, bezoplachová starostlivosť na vysušené vlasy Summer Sun Recovery Spray a ultra ľahký lesk v spreji Summer Shine Spray. Všetky majú zloženie na ochranu vlasu a farby, neobsahujú sulfáty, parabény ani ftaláty a sú vhodné aj na citlivú pokožku. Bio organický bambus, kokosové mlieko a antioxidanty s UVA/UVB filtrami ochránia vlasy pred slnkom, slanou i chlórovanou vodou. Navyše, krásne voňajú. Nájdete vo vybraných salónoch, www.elixirsalon.sk

4_To bude slnenie!

Vzhľadom na to, že máme len jednu kožu, je dôležité ju chrániť pred slnečným žiarením tak, aby si ju zachovala čo najdlhšie. Toto je filozofia, ktorú má na mysli značka **Sisley**, keď prináša celkom novú slnečnú líniu – **Super Soins Solaires.** Štyri nové, vode odolné prípravky na tvár a telo predchádzajú fotostarnutiu kože tým, že poskytujú optimálnu ochranu bunkovej DNA pomocou 4 špičkových UVA a UVB filtrov s SPF 15, 30 a 50+. Tie v spolupráci s extraktmi z plesnivca alpínskeho, bielej lupíny, oleja z kamélie, manga a bambuckého masla potešia nielen kožu, ale aj zmysly. Vo forme krému, hmly či oleja s vôňou éterických olejov šalvie, majoránky, levandule alebo geránia na pokožke zanechávajú jemný hydratačný pocit bez bielych stôp. Slniť sa môžete v pohode a bez obáv!

5_Zdravý bronz

Melanín je pigment, ktorý poskytuje pokožke jej zafarbenie a tiež chráni kožné bunky pred poškodením slnečnými lúčmi. Tento prirodzený mechanizmus využíva **NIVEA** v zložení opaľovacích výrobkov radu **Protect & Bronze.** S pomocou extraktu z koreňa čínskeho sladkého drievka stimulujú prirodzenú tvorbu melanínu pokožkou, a tak aktivujú prirodzený ochranný mechanizmus pokožky. Pokožka tým získa intenzívnu ochranu a vy krásny zdravý bronz, ktorý vám i na jeseň bude stále pripomínať bezstarostné chvíle letnej dovolenky. Všetky slnečné prípravky sú vode odolné a ich vysoko účinný systém UVA a UVB filtrov poskytuje okamžitú ochranu pred spálením.

6_Omladzujúce „zdravíčko“

Že je lícenka nevyhnutnosť, to hádam viete! **Max Factor** však prichádza s perfektnou pomocníčkou – novou lícenkou **Crème Puff Blush,** ktorá má ľahkú pečenú konzistenciu s obsahom jemne pomletých, viacfarebných pigmentov. Tie sa rovnomerne rozplývajú na pleti, vyzdvihujú jej prirodzené tóny a vytvárajú naozaj prirodzený žiarivý efekt. Intenzitu „zdravíčka na lícach“ si môžete korigovať jednoduchým vrstvením bez obáv, že sa váš vzhľad počas dňa poruší. Pri aplikácii na mokro je farba lícenky intenzívna, vhodná na výraznú premenu.

7_Na vlásky pre dlhovlásky

Značka revolučných kief na vlasy **AirMotion** prichádza s novinkou stvorenou pre jemné a predĺžené vlasy. Jej originálny dizajn zaručuje bezproblémové rozčesávanie vďaka vzduchovým podložkám, ktoré znižujú napínanie vlasu pri česaní. AirMotion jednoducho bráni každodennej záťaži a ťahaniu vlasov, keďže hladko kĺže po vlasoch a prispôsobuje sa tvaru hlavy, čo nevie žiadna iná kefa na trhu. Modrý AirMotion je určený na všetky typy vlasov, **AirMotion Super-Soft** je ešte jemnejší a ľahší, aby maximálne vyhovoval potrebám jemných a predĺžených vlasov. Novinkou pre dlhovlásky je aj nová letná kolekcia gumičiek **Invisibobble** s názvom **Wild Whisper** v 4 nových farebných odtieňoch – Fancy Flamingo, Fata Morgana, Queen of the Jungle a C U Later Alligator. Nájdete vo vybraných salónoch. •









Dokonalý tandem

Pripravila_ Táňa Nitková foto_ Clinique

Viete, že môžete mať odteraz hneď DVE veci naraz? Rúž v sýtej žiarivej farbe a vyhladzujúcu bázu v jednom? Je tu totiž novinka od značky Clinique – Pop Lip Colour + Primer. Nechajte sa ním "pobozkať" a tohto "bozku" sa už nebudete chcieť vzdať.

Dokonalé pery a dokonalý pocit. Zamatovo hebká farba, ktorá dlho vydrží a v priebehu dňa nevybledne v spojení s jemným primerom, ktorý pery vyhladí, zvýrazní, vyživí a celý deň sa o ne postará. „Ak používam rúž, chcem, aby mi vydržal celý deň. Živé farby rúžu Clinique Pop vydržia dlho aj po jedinej aplikácii. Zabudovaná báza a odolná farba predstavujú dokonalú kombináciu pre výrazný vzhľad pier," hovorí Jenna Menardová, globálna expertka na farby v Clinique.

Rúž Clinique Pop Lip Colour + Primer obsahuje maslo z plodov palmy murumuru a bambucké maslo, ktoré spoločne tvoria pružnú polymérovú zmes, vďaka ktorej si pery skvelo uchovávajú vlhkosť. Táto vrstva pôsobí ako báza a pri nanášaní rúžu tak umožňuje zamatovo hebké a hladké roztretie farby. Vďaka pružným polymérom zostávajú farby v priebehu celého dňa živé a svieže, pery zasa plnšie a hladšie. Rúž zaisťuje dokonalé krytie. Pop Lip Colour + Primer je k dispozícii v 16 moderných odtieňoch živých farieb v 4 farebných podtónoch – telových, zlatohnedých, ružových a fialových.



NOVÝ rúž Clinique Pop Lip Colour + Primer je v predaji za odporúčanú cenu 20 €.

Testované na alergiu. 100% neparfumované. Čo to znamená? Produkty Clinique neobsahujú žiadne známe alergény. Okrem toho, každý produkt je podrobený 12 testom na alergiu na 600 osobách. Ak len jediná z týchto 7 200 aplikácií vykáže alergickú reakciu, začína sa úplne od začiatku.

www.fann.sk



GEL FINISH
TOP COAT

- Gélový vzhľad nechtov bez použitia UV lampy
- Fixátor manikúry

DARČEK



Pri kúpe **2 minilakov Mavala Mini Color´s** dostanete zdarma **fixačný lak Colorfix 5 ml** pre krajší lesk vašej manikúry.

Akcia platí do 31. augusta 2015
alebo do vyčerpania zásob darčekov.

... kráľovstvo vôní a krásy ...

FAnn parfumérie

ŠŤASTIE EXISTUJE

...len sa každý deň musíme snažiť byť stále lepšími

text_ KaVa foto_ archív M.Č.

Keď sa chcete veľa smiať, určite sa s ňou stretnite. Poznáme sa takmer desať rokov a odkedy si pamätám, s Máriou bola vždy ohromná zábava. Budete riešiť módu, deti a hlavne hudbu. To všetko navyše s nesmiernym nadhľadom a ľahkosťou, ktorú získala. „To mi spravili deti," hovorí so smiechom **Mária Čírová.** Speváčka, ktorá je občas modelkou či módnou návrhárkou. Napriek tomu, že má pracovných aktivít niekoľko, vždy presne vedela čo chce v živote najviac. Krásnu, veľkú rodinu.

Ako sa máš?

Dobre. Keď sme zdraví, je všetko OK. Teším sa na leto, pretože asi od októbra minulého roka sme nesmierne pracovne vyťažení. Veľmi si želám, aby sme ho mali voľné. Ale už teraz sa mi tam črtá 20 koncertov a je veľmi ťažké odmietnuť to, čo ma baví.

Čo sa v októbri stalo, že práve odvtedy datuješ svoju zaneprázdnenosť?

Vždy som mala koncerty. Možno tak štyri až päť za mesiac. Ale od októbra je môj program mimoriadne nabitý. Teraz mám vystúpenia každý deň, alebo každý druhý deň, dokonca niekedy aj dve počas jedného dňa... Je to nesmierna záťaž, pretože sa snažím byť na každom koncerte stopercentná a dávať do toho maximum. Bohužiaľ sa to odráža na mojej kondícii, cítim sa unavená a každý deň liečim svoj hlas. Ani neviem, čo sa stalo. Možno to má na svedomí seriál Divoké kone a titulná pesnička k nemu Kto vie. Sú to pre mňa nevysvetliteľné veci. Možno je to tým, že sú všetky iné speváčky na materskej a ja už mám vyrastené deti (smiech).

Alebo si len dôkazom toho, že všetko príde v ten správy čas...

Asi áno. Ale napadá mi, že za to môže aj to, že ja sama som zmenila pohľad na určité veci a zrazu to nejako začalo fungovať. Verím svojmu štýlu, producentom, hudobníkom, sebe a potom ľudia hovoria, že moje koncerty sú super a odporúčajú ma.

Ako si zmenila pohľad na veci? Rozhodla si sa, že nechceš byť úspešná za každú cenu? Pretože ja si nepamätám, že by si vôbec mala obdobie, kedy si na to tlačila.

Nie, to máš pravdu. Ale prestala som úspech riešiť. Skôr to okolie ma, aj nechtiac, tlačilo k tomu, že je najvyšší čas urobiť singel, že teraz treba natočiť videoklip, že rýchlo treba nahrať novú pesničku, lebo sa na mňa zabudne. A ja na to: „Haló! Mne sa teraz nechce! Nemám inšpiráciu a chcem ísť na ihrisko so svojím synom."



Veľakrát som mala taký pocit, že posúvam všetko ďalej iba preto, že to treba, aby sa na mňa nezabudlo. Potom však prišlo obdobie, kedy som si povedala, že nechcem byť v médiách. Odmietala som titulky, rozhovory a moje okolie sa čudovalo, prečo to robím.

To si pamätám, že keď sa rozbiehala tvoja kariéra speváčky a ty si otehotnela, bola to doslova celoslovenská tragédia.

Aj ja si to pamätám. Dokonca aj tie články, ktoré ma urážali a tvrdili, že v tak mladom veku mám rodinu iba preto, aby som bola v médiách. Aj niektoré kolegyne z branže sa ma mňa pozerali cez prsty, že si budujem pozornosť cez dieťa a rodinu. Naopak, iní tvrdili, že som si tým zničila kariéru a všetko si iba komplikujem.

A teraz? Cítiš zadosťučinenie?

Cítim. Keď sa teraz na seba pozriem a počúvam obdivné reči o tom, ako sa mi darí, tak sama cítim, že to nie je všetko. Pre mňa je to môj maličký začiatok. Konečne si idem štýlom, ktorý sa mi páči a dúfam, že to ešte rozbalím vo veľkom.

Nie je to teraz naopak? Že ti mladé kolegyne, ktoré pracujú na kariére závidia, že už deti máš a môžeš sa tomu naplno venovať?

Trochu. Nie je to jednoduché, venovať sa spievaniu popri deťoch, ale nechcem aby z toho odišla ľahkosť. Presne tak sa k tomu aj snažím pristupovať. Keď máme skúšky s kapelou, deti sú so mnou. Zoe si zoberie svoj malý spevácky mikrofón, omotá si ho okolo môjho stojanu a spieva spolu so mnou. Hugo, ten si zoberie puzzle a hrá sa. Žiadny problém.

Vyzerá to tak, že najväčší podporovatelia tvojej kariéry sú tvoje deti:). Máš aj ty ten pocit, akoby chápali, že ťa teraz nemajú vyrušovať?

Áno. Mám pocit, že sa nám to darí zladiť dokopy. Aj keď začiatky boli ťažké. Máme klavír v obývačke a ja, ako vyštudovaná klaviristka, musím trénovať každý deň. Hugo potom chodil za mnou a hovoril mi: „mami, nehraj, to sa mi nepáči." Ale zvykol si. Teraz keď si sadnem za klavír a spýtam sa, či môžem hrať, bez problémov dostanem povolenie. A deti si pri mne maľujú, kreslia si, skladajú puzzle. Sú to neuveriteľne dobré deti.

Ty si vlastne priekopníkom dnešnej doby, v ktorej ženy a dievčatá skôr materstvo odkladajú, než aby sa s tým ponáhľali...

(smiech) Ja si myslím, že už je kopec takýchto mladých mám. Stretávam ich v meste, hocikedy. Ja som to tak odjakživa cítila. Od 15-tich som túžila mať rodinu a keď som stretla toho svojho pravého, tak som si povedala, že nie je o čom. On to cítil úplne rovnako. Keďže je odo mňa starší, má už iný nadhľad nad vecami a bral to úplne v poriadku. „Chceš mať rodinu?" „Áno, chcem. Som na to pripravená." A aj to celé hneď vyšlo. Moja mama mala skoro deti, babka mala skoro deti a nikomu to neublížilo. Preto som si stále hovorila, že o čo ide na tomto svete? Aj tak nevieme, ako dlho tu budeme a nie je najdôležitejšie, aby som riešila nejakú kariéru. Keď sa na to teraz pozerám, som veľmi šťastná. Aj keď prídem často domov unavená, ten džavot detí je pre mňa nesmiernou energiou. Mne osobne to veľmi vyhovuje.

A nikdy ti ani na chvíľu nenapadne, že baby v tvojom veku to majú inak?

Niekedy sa zamyslím nad tým, že moje spolužiačky ešte takéto veci vôbec neriešia. Vyložia si doma nohy, prelistujú časopis, nemusia nikomu variť, pre nikoho prať... Ale ja som aj taký typ. Počas strednej školy som robila tiež dva odbory naraz. Mala som klasický klavír, ktorý si vyžadoval päť až šesť hodín denne tréningu v škole a do toho som si ešte dala štúdium herectva. Popritom som mala svoju kapelu, a-capellu, zbor... robila som veľmi veľa vecí naraz. Preto, keď sa mi narodil Hugo, tak som si povedala, že: „OK, je to náročné, ale zvládnem si odbehnúť na koncert". Byť speváčkou má presne tú výhodu, že si viem predstaviť mať aj päť detí a odbehnúť si popri nich na koncert.

Ty si síce speváčka, ale s veľkou obľubou ťa často fotia aj do módnych časopisov ako modelku. Snažili sa ťa už zlákať aj na serióznu dráhu modelingu?

Áno, prišli aj takéto ponuky. Už som si už neraz vyskúšala veľké fotenia, kedy sa to robí aj dva dni, a je to nesmierne náročné. Ono sa zdá, že som sa niekde postavila, a "cvak-cvak", ale je to inak. Každý má počas fotenia aspoň chvíľku voľna. Aj kaderník, aj vizážista, aj fotograf, akurát tá modelka musí byť všade a stále v pozore. Miestami som mala pocit, že odpadnem. Ale to bude asi tým, že na to naozaj nie som typ, nie je to pre mňa.

Uvedomuješ si, že z obyčajného pohľadu to vyzerá tak, že máš všetko? Krásnu rodinu, prácu, ktorá ťa baví, si krásna...

(smiech) A je to hanba? Byť šťastný? Ja som za to veľmi vďačná. Aj za muža,

MÁRIA ČÍROVÁ

Má 26 rokov. Začínala v gospelovej skupine TrinityGroup, s ktorou dokonca získala slovenské hudobné ocenenie odbornej verejnosti – Aurel. Do sveta populárnej hudby sa dostala potom, čo v roku 2008 vyhrala autorskú súťaž Coca-Cola-PopStar. Vydala debutové album *BÚRKA*, z ktorého rovnomenný singel sa stal obrovským slovenským hitom. O rok neskôr sa na udeľovaní cien Slávik stala Objavom roka. V roku 2011 vydala druhý, zatiaľ posledný, album *NA DOSAH* a aktuálne žne úspech s duetom *KTO VIE*, ktorý naspievala s Petrom Bažíkom ako titulnú skladbu pre seriál Divoké kone. Mária žije v Bratislave s partnerom, tiež hudobníkom, Marošom Kachútom, s ktorým majú dve deti. Syna Huga a dcérku Zoe.



akého mám. Že sa navzájom podporujeme. Za to, aké mám deti. Ale nič nie je zadarmo.

To si nedostala len tak?

(smiech) Nie. (premýšľa) Ono je to tak, že človek sa stále musí trénovať. Musíte korigovať svoju povahu, aby klapal vzťah, aby aj deti boli dobré a spokojné. Aby bola celá rodina spokojná. Byť sebeckým v rodine sa jednoducho nevypláca. Jeden na druhého musíte brať ohľad a každý deň sa pre nich snažiť byť lepším a lepším. (ticho) Ono, šťastie existuje. A ja verím, že ho môže mať úplne každý jeden z nás. Len sa nemôžeme báť sa nad sebou zamyslieť a úprimne si priznať, čo robíme zle. Lebo keď vidíme stále iba toho druhého, vnútorne sa nikam neposúvame.

Je tvoja vášeň pre robenie viacerých vecí naraz aj výsledkom módneho dizajnérstva, do ktorého si sa prednedávnom s kamarátmi pustila?

Do projektu značky NuPPL ma prizvala modelka Majka Zelinová. Je mi jasné, že kopec ľudí by si povedalo, že načo. Ale ja si žijem svoj život podľa seba, tak som si povedala, že idem do toho, pretože módu riešim kvôli koncertom denne. Stretávame sa, pokiaľ ide o väčšie akcie. Každý z nás nakreslí dva modely a Majka to potom celé zastrešuje s krajčírkami. Je to zas niečo iné. V istom zmysle obohatenie, v ktorom môžem úplne vypnúť zo speváckeho či rodinného sveta a rozprávať sa na káve o látkach. Navyše ma móda nesmierne baví. Nehovorím, že mám drahé kúsky, mám toho kopec aj zo second-handov, ale rada sa hrám.

Baví móda aj tvoju Zoe?

Nooo. Keď som bola malá, tak som si, na rozdiel od nej, vždy obliekla to, čo mi dala mama. Preto sa teraz na svoje fotky z detstva ani radšej nepozerám. Naopak, moja trojročnádcéra nevyjde z domu dovtedy, pokiaľ si neoblečie to, čo chce ona. Darmo jej ja dávam legíny s tričkom, keď ona chce šaty so špeciálnymi svietiacimi lesklými lakovkami a silonky. A to ideme k babke na záhradu. Ale inak ju z domu nedostanem. Takže ja, Maroš a Hugo sme v pohodlných veciach do záhrady a ona ide za modelku na móle. Je možno po mne, ale má svoju hlavu! (smiech)

Máš rodinný svet, spevácky, dizajnérsky, modelkovský. Plánuješ ešte nejaký navyše? Teraz je trendy spisovateľský.

(smiech) Môj život je celkom pestrý, viem si predstaviť o ňom aj knihu, ale vôbec na to nemyslím. Možno raz. Teraz mám v hlave, okrem módy, hlavne hudbu. Robíme nové veci a vyzerá to naozaj dobre. Aj keď mám pocit, že sa na tri roky úplne stiahnem, pretože sa neviem sústrediť na tvorenie. Navyše, chcem rozbaliť jednu vec, čo sa vo mne skrýva, ale na to potrebujem čas. A stále mi ho niekto berie. Preto je ťažké nájsť si čas pre seba a pre to, čo chcem ja. Príde také obdobie, možno tento rok, možno ďalší, že sa budem chcieť stiahnuť do ulity a byť tam. A čo príde potom, uvidím. Možno nič a možno niečo, na čo budem strašne hrdá. •



Kambodža
NIE JE LEN ANGKOR WAT



text_ Sidónia Gregová
foto_ autorka a Shutterstock

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Kambodža patrí medzi najchudobnejšie krajiny juhovýchodnej Ázie. Okrem chudoby však v sebe skrýva obrovské turistické bohatstvo, a nie je to len svetoznámy chrámový komplex Angkor, niekedy nazývaný aj ôsmy div sveta. V ostrom kontraste s chudobou sa však na vás všade navôkol budú spokojne usmievať Kambodžania, alebo ako sami seba nazývajú Khméri, podľa najväčšieho etnika žijúceho v Kambodži.

2

ANGKOR WAT

Každoročne do Kambodže prúdia milióny turistov len kvôli samotným chrámom Angkor Watu. **Ide o fascinujúci chrámový komplex vybudovaný khmérskou ríšou v období medzi 9. a 14. storočím. Angkor predstavoval stredisko khmérskej ríše a v súčasnosti patrí medzi najväčšie náboženské pamiatky na svete s rozlohou 400 km².** Pôvodne hinduistické chrámy, ktoré boli neskôr zasvätené budhizmu, samozrejme nemôžete vynechať pri návšteve Kambodže.

Celý majestátny chrámový komplex sa nachádza v blízkosti mesta Siem Reap, ktoré sa stalo turistickým centrom. Spomedzi všetkých chrámov, zasadených v krásnom prírodnom prostredí medzi stromami a jazerami, vyniká Bayon – chrám s podobou obrovských hláv otočených na všetky svetové strany. Okrem Angkoru má svoje čaro aj mesto Siem Reap, nezabudnuteľnú atmosféru majú hlavne trhy odkiaľ určite neodídete bez nejakého suveníru. V blízkosti sa nachádza i najväčšie sladkovodné jazero celej juhovýchodnej Ázie Tonle Sap, kde turistov uchvacujú tradičné floating villages – plávajúce dediny. V období dažďov doslova plávajú na hladine, pričom základným dopravným prostriedkom je v nich loďka. Po dedinách sa presúvajú plávajúce obchody, či dokonca celé trhy.

SLONY, VODOPÁDY A BUNONGOVIA

Ak máte dostatok času na objavovanie ďalších častí Kambodže, vydajte sa spoznávať provincie, ktoré sú takmer



3



nedotknuté turizmom – Mondulkiri a Ratanakiri na východe a severovýchode krajiny, na hranici s Vietnamom.
Ja som mala možnosť vydať sa po stopách pôvodných kmeňov Bunongov práve do provincie Mondulkiri. Je to kopcovitá krajina s množstvom lesov a chladnejšou klímou. **Pôvodné kmene tu stále žijú tradičným spôsobom života, živia sa predovšetkým poľnohospodárstvom, výrobou košíkov, tkaním šatiek, či výrobou medu a ryžového vína.** Rozdiel medzi Bunongami a väčšinovými Khmérmi si všimnete i pri odlišných typoch obydlí, v jednoduchšom oblečení domorodcov i v prístupe k turistom. Biely človek je pre nich výnimočnou atrakciou.
V jednej takejto dedinke Krang Te som dostala rovno dve ponuky na sobáš ☺. V Mondulkiri sa nachádza jeden z najväčších vodopádov v Kambodži Bou Sra. Vyrušili sme tam dokonca proces očisty miestnych, kedy mladá matka umývala na úpätí vodopádu svojho synčeka. Voda vo vodopáde je ale poriadne studená, malý Bunong je tak zjavne otužilec už od mala. Mondulkiri je známe aj ako územie, kde v Kambodži nájdete voľne žijúce slony. Nezabudnuteľným zážitkom je najmä treking so slonmi, pri ktorom si môžete vyskúšať aj ich umývanie v rieke a navyše prispejete na dobrú vec, keďže tu pôsobia viaceré iniciatívy zaoberajúce sa práve ich ochranou.


4

TUK-TUK, LADY? MOTO, SIR?

Tieto pokriky vás budú sprevádzať pri každom vykročení na ulicu, možnosti miestnej dopravy sú v hlavných turistických oblastiach dostupné 24 hodín denne 7 dní v týždni takmer na každom rohu. **Vybrať si môžete medzi pohodlnejšou trojkolesovou motorkou "tuk-tuk", čo je niečo ako rikša s motorom, alebo sa môžete odviezť ako miestni klasickou motorkou za vodičom na mieste spolujazdca.** Kambodžania sa pritom na obyčajnej klasickej motorke dokážu odviezť viacerí. Extrém, ktorí sme videli, bolo päť dospelých ľudí a dve deti na jednej motorke. Takisto vedia na motorke prepravovať nadrozmerné náklady, často omnoho väčšie ako samotná motorka. Tuk-tukári a moto-taxikári sa budú o vás priam biť a dohadovať s vami cenu. V Kambodži sa cena zjednáva všade, pri doprave, na trhu, ale vyskúšať to môžete aj v reštaurácii.


5

:: KAMBODŽA V KOCKE ::

Štátne zriadenie_ konštitučná monarchia – kráľovstvo na čele kráľ NorodomSihamoni (študoval tanec v Prahe), premiér Hun Sen (pri moci od roku 1985)
Hlavné mesto_ Phnom Penh
Rozloha_ 181 035 km²
Počet obyvateľov_ 15 000 000
Úradný jazyk_ khmérčina
Mena_ Riel (KHR) a americký dolár (USD): duálny obeh mien – platba americkým dolárom aj rielom, riel sa používa väčšinou iba namiesto centov
Náboženstvo_ budhizmus (96%), islam (2%)
Víza_ na letisku a hraničných priechodoch (poplatok 30 USD na tri mesiace)
Očkovanie_ odporúčané očkovanie proti žltačke typu A,B, brušnému týfusu
Výskyt choroby_ horúčka dengue, ktorá sa prenáša uštipnutím komára v niektorých oblastiach Kambodže
Symbol krajiny_ pozostatky chrámu Angkor Wat z 12. storočia, zobrazené aj na kambodžskej vlajke
Červení Khméri_ hnutie nacionalistických komunistov vedených Pol Potom, ktorí presadzovali vybudovanie akejsi roľníckej utópie. Ich režimu v 70-tych rokoch padli za obeť vyše 2 milióny Kambodžanov

ORANŽOVÍ MNÍSI S MOBILOM

Veľkí i malí mnísi v typickom oranžovom rúchu sú nezabudnuteľným koloritom, dopĺňajúcim krásy Kambodže a bez ich fotografie snáď neodíde žiaden turista. V Kambodži je hlavným náboženstvom budhizmus, ide však o budhizmus ovplyvnený i prvkami hinduizmu. Mnísi žijú v kláštoroch, nazývaných "wat", kde študujú budhizmus, meditujú a modlia sa. **Dôvod vstupu malých chlapcov do kláštora býva často krát oveľa prozaickejší ako náboženské poslanie a volanie. Ako mnísi môžu študovať, preto hlavne najchudobnejšie rodiny, ktoré si nemôžu dovoliť platiť za školy, posielajú chlapcov do chrámov, alebo si sami chlapci vyberajú mníšsky život kvôli vzdelaniu.** Život v chráme má však prísne pravidlá. Mnísi vstávajú ráno ešte za tmy, opúšťajú chrám a chodia po uliciach vyberať almužny. Pôvodne museli mnísi dokonca chodiť bosí. Ľudia bežne mníchov zastavujú, dávajú im dary aj v podobe jedla a mnísi im na oplátku dávajú požehnanie a počas budhistických sviatkov vykonávajú rôzne obrady – napríklad aj vyháňanie zlých duchov. Mníchov musia aj tuk-tukári a moto-taxikári odviezť zadarmo, ženy sa ich nemôžu ani dotknúť Pravidlá sa ale uvoľňujú a nezriedka je dnes badať mladých mníchov fajčiť, či vykračovať si s mobilom v ruke a fotiť si populárnu „selfie". Mníšsky život nemusí však byť trvalý, mnísi sa môžu kedykoľvek rozhodnúť, že z neho vystúpia...

RYŽOVÉ POLIA A VODNÉ BYVOLY

Základnou poľnohospodárskou plodinou v Kambodži je ryža. Na raňajky, na obed, i na večeru. **Sýtozelené ryžové polia s pasúcimi sa vodnými byvolmi patria k typickým výjavom Kambodže na vidieku.** Krajina má dobré klimatické podmienky pre pestovanie ryže, poľnohospodárom a drobným farmárom však chýba technologické vybavenie, preto pestujú ryžu tradičným spôsobom za pomoci vodných byvolov a svojich rúk. V súčasnosti však tradičné pestovanie ryže čoraz viac vytláča pestovanie cukrovej trstiny na výrobu cukru, či za účelom paliva. Cukor sa vyváža aj do Európy a predstavuje vyšší príjem ako ryža. Kvôli trstinovým plantážam však prichádzajú najchudobnejší obyvatelia o svoj zdroj obživy a niekedy dokonca aj o svoje domovy, a tak sa prejavuje aj smutnejšia tvár Kambodže. Túto ponurú realitu krajiny dopĺňajú aj nízke platy miestnych obyvateľov, napríklad šičiek vo veľkých fabrikách svetových značiek, ktoré sa v Európe či v USA predávajú za nepomerne vyššie ceny, čo nedávno poodkryla aj nórska reality show SweatShop.

HAMAKY, SLOVÁCI A SVETIELKUJÚCI PLANKTÓN

Na rozdiel od susedného Thajska, nie je Kambodža typickou turistickou prímorskou destináciou, avšak i tu nájdete krásne pláže s bielym pieskom, zelenými palmami a tyrkysovým morom. Tunajšie pláže navyše nie sú ani zďaleka také preľudnené ako tie v Thajsku a sú tak naozajstnou oázou pokoja a oddychu. Keď som prvýkrát v prímorskom meste Sihanoukville okúsila more, zdalo sa mi, že som vstúpila do vane, keďže voda bola taká teplá ako doma z kohútika.

6



7





Zo Sihanoukville sa pomaličky stáva turistické letovisko. Nájdete tu množstvo reštaurácií, či barov priamo na pláži a oddýchnuť si môžete i v typických "hamakoch" – závesných sieťach, ktoré sú bežnou výbavou reštaurácií i bungalovov. Domácich v nich často vidíte pospávať hocikde na ulici, či na trhu poobede počas najväčších horúčav. **V Sihanoukville vás možno prekvapí aj stále sa rozrastajúca komunita Slovákov, ktorí si vybrali toto letovisko na život.** Halušky si tu zatiaľ nedáte, ale môžete tu nájsť dokonca tri slovenské bary a Slováci skúšajú šťastie i v biznise s motokárami.

Najkrajší zážitok z plávania v mori mám z nočného kúpania v Sihanoukvile na pláži Otres. V období sucha sa tu totiž vyskytuje fosforeskujúci alebo takzvaný bioluminescenčný planktón. Keď sme vstúpili do mora a vydali sa trochu hlbšie, ďalej od akýchkoľvek svetiel zasahujúcich z pláže, onedlho sme pri plávaní začali žiariť. Okolo rúk a nôh sa na nás pri plávaní trblietalo tisíce mikroskopických svetielok. Šum mora, milión hviezd nad hlavami... Bol to jeden z mojich najromantickejších zážitkov.

Z náboženských a kultúrnych dôvodov sa Kambodžania kúpu oblečení, teda predovšetkým ženy, nie je žiadna rarita vidieť ich vyobliekané v rifliach a tričkách šantiť sa v mori. Celkovo sa v khmérskej kultúre ženy nezvyknú odhaľovať, má to však aj iný rozmer. **Ženy chcú ostať biele, pretože biela pokožka je pre ne znakom krásy a bohatstva.** To vychádza z idey, že nemusíte pracovať ako predavač na ulici, kde vás ľahko opáli, ale pracujete napríklad v banke, čo je vysnívaným povolaním pre mnohé kambodžské dievčatá. K bielej pokožke si Kambodžanky dopomáhajú aj bieliacimi krémami, bieliace látky sa však nachádzajú takmer v každej kozmetike, v telovom kréme, opaľovacom kréme, sprchovom géle, takže ako turista tu máte problém nájsť akúkoľvek kozmetiku bez bieliaceho efektu.

1000 HOSTÍ NA KHMÉRSKEJ SVADBE

V Kambodži som mala tú česť zúčastniť sa aj na khmérskej svadbe. Nebola to úplne obyčajná ľudová svadba, ale svadba z lepších kruhov. **Tradičná svadba trvá tri dni. Už od skorého rána sú tieto tri dni poprepletané množstvom rôznych budhistických zvykov a obradov obetovania darov, či zväzovania novomanželov šnúrkou.** Navštevujú sa rodiny a všetko sa završí hostinou v podobnom štýle ako na slovenskej svadbe. Svadobný pár sa pomedzi to všetko prezlieka dokopy aj štrnásťkrát.

Na hostine platí, že čím viac hostí, tým viac peňažných darov, pretože na svadbe sú typické iba peňažné dary. Je to akoby princíp pôžičky, suma peňazí od jednotlivých hostí sa spisuje do zošita a následne na svadbe daného hosťa sú zasa reciprocne manželia povinní dať sumu o niečo vyššiu akou boli obdarovaní na svojej svadbe. Na khmérskej svadbe bolo okolo 1000 hostí, všetci prišli poriadne vyobliekaní. Najmä dámy, tie však boli na náš vkus až prehnane vymaľované. Na hostine sa jedlo a pilo, z alkoholu však bolo v ponuke len pivo, ktoré majú Kamboždania najradšej, a ktoré sa priamo v Kambodži aj vyrába. Naše svadobné koláče a torty by ste tam však hľadali márne. Ako sladkosti sú pre Kambodžu typické rôzne ryžové koláčiky a želé. Najväčšie prekvapenie svadobného večera bolo, že zábava sa skončila presne o desiatej večer, no už od deviatej začali postupne upratovať stoly. Keď si to s odstupom času premietam, zdalo sa mi trochu podozrivé, že sa všetci naokolo nejako veľmi rýchlo napchávajú a pijú, ale že nás ako posledných o desiatej doslova vyzametajú z parketu, tomu by som neverila, až kým som to nezažila ☺. Svadobný pár vlastne celú dobu len vítal hostí, a potom sa s nimi lúčil, medzitým mali jeden obrad jedenia ovocia a jeden tanec, ale inak sme ich vôbec počas hostiny nevideli.

KHMÉRSKA KUCHYŇA

Základ khmérskej kuchyne tvorí ryža, kokosové mlieko a ryby. Khmérska kuchyňa je veľmi chutná a rozmanitá, na rozdiel od susednej thajskej nie je taká ostrá, a preto si v nej nájdu to svoje nielen priaznivci korenia a čili. **Národným jedlom je pokrm s nebezpečným názvom Amok. Tradičný amok sa pripravuje z troch základných surovín**

Kambodža


9


10



– kokosového mlieka, zmesi korenia – kroeung (čerstvá curry pasta) a kúskov ryby, podávaný je v prírodnej miske z banánových listov. Ďalším typickým domácim jedlom je Lok Lak – kúsky hovädzieho mäsa, ktoré si namáčate do zmesi čierneho korenia, sú podávané so šalátom, ryžou a volským okom. V Kambodži si prídu na svoje všetci priaznivci morských plodov – grilované kalamáre, chobotnice, alebo krevety si môžete kúpiť ako "snack" na pláži, či na ulici. Ja vrelo odporúčam stravovanie na ulici a na trhoch, hoci musím upozorniť, že to nie je pre všetky žalúdky, keďže sa môže stať, že sa vám pred tanierom premávajú šváby a pod nohami občas nejaký potkan, či túlavý pes. Jedlo však bolo vždy chutné a neuveriteľne lacné. **Za pol amerického dolára, môžete mať hotový obed, pripravený priamo pred vašimi očami.** Vymoženosťou Kambodže a života na ulici sú aj osviežujúce ovocné shaky, nápoje z cukrovej trstiny a čerstvých kokosov, ktoré dostanete na každom rohu. Na trhu môžete lacno nakúpiť rôzne tropické ovocie a ochutnať tak pravú chuť manga, ananásu, papáje, mangostanu, pitahaje, rambutanu, a mnohých ďalších, o ktorých existencii ste predtým ani nechyrovali. **Špeciálne postavenie má ovocie durian, ktoré vyzerá ako obrovský pichľavý zelený ježko, alebo náš gaštan v šupke. Ide o ovocie s neprehliadnuteľným zápachom, pripomína smradľavé ponožky alebo zhnitú cibuľu.** V niektorých hoteloch, môžete nájsť i tabule označujúce zákaz vstupu a jedenia durianu, avšak aj napriek jeho zápachu sa traduje, že má liečivé účinky a miestni ho veľmi obľubujú. Ak prekonáte zápach durianu, spoznáte jeho príjemne sladkú a lahodnú chuť. Durian však v Ázii dokonca nemôžete vziať ani na palubu lietadla... **Exotickými špecialitami pre návštevníkov sú určite i rôzne druhy vyprážaného a opekaného hmyzu, žiab, hadov. Úplná miestna lahôdka sú opekané tarantuly.** Miestni si túto špecialitu doprajú zväčša len pri výnimočných príležitostiach, pri oslavách. Aj ja som mala tú česť netradične prekonávať svoju arachnofóbiu a pochrúmať dve tarantuly, mne sa však až také špeciálne nevideli, v porovnaní s inými kulinárskymi špecialitami sa mi zdali dosť suché.

Kambodža vás privíta teplom, slnkom a domáckou atmosférou, vtiahne vás svojou kultúrou, prírodou, kulinárskymi zážitkami, a ak ešte váhate nad návštevou Kambodže, tak vás určite presvedčia jej priateľskí a večne usmiati obyvatelia, ktorí zabudli na krutú minulosť a žijú prítomnosťou.

1_ Chrámovy komplex a symbol krajiny - Angkor. Je nazývaný aj ôsmy div sveta. Milióny turistov ročne navštevujú Kambodžu, len aby uvideli toto historické dielo. Na celý chrámový komplex si vyčleňte aspoň dva dni.

2_ V provincii Mondulkiri sa môžete vydať po stopách pôvodných kmeňov – Bunongov, ktoré tu ešte stále žijú tradičným spôsobom života. Pri vodopáde Bou Sra sme vyrušili mladú matku so synom pri kúpeli v studenej vode z vodopádu.

3_ Z chrámového komplexu je najimpozantnejší chrám Bayon, ktorý má podobu obrovských hláv otočených na každú svetovú stranu.

4_ Tradičné obydlia Bunongov sa líšia od prevažujúcich khmérskych. Bunongovia sa živia predovšetkým výrobou košíkov, tkaním šatiek a výrobou medu, či ryžového vína.

5_ Miestna doprava v Kambodži nemá pravidlá. Na cestách prevažujú motorky, tuk-tuky (podobné rikšiam s motorom) a bicykle. Na motorkách jazdia bežne aj deti, navzájom si pomáhajú a jedna motorka potiahne aj štyroch spolužiakov ☺.

6_ V okolí chrámov môžete stretnúť neprehliadnuteľných mníchov v oranžových rúchach, ktorí žijú v budhistických chrámoch prísnym režimom. Doba sa však mení, a tak nebuďte prekvapení, ak stretnete mnícha s najnovším mobilom.

7_ Sýtozelené ryžové polia sú typickým obrázkom Kambodže. Na nich dodnes pracujú domáci tradičným spôsobom, využívajúc pri tom i sily majestátnych vodných byvolov.

8_ Krásne pláže s bielym pieskom sa nachádzajú i v Kambodži. Nie sú turisticky preľudnené, môžete tu nájsť preto svoju oázu pokoja a oddychu.

9_ Na čerstvých výživných kokosových orechoch si radi pochutia i opice, na ktoré natrafíte už aj v blízkosti obydlí, či chrámov. Sú neuveriteľne drzé a snažia sa ukradnúť si nejakú pochúťku.

10_ V Kambodži si prídu na svoje milovníci rýb a morských plodov. Grilované kalamáre, chobotnice, krevety a mušle môžete nájsť na trhu, na pláži, alebo len tak na ulici...

Dovolenkujte bez obáv

s **nekonečným** krytím liečebných nákladov



Užívajte si dovolenku s poistením, ktoré vám preplatí aj najdrahšiu liečbu v zahraničí.

Poistné plnenie bude až do výšky skutočne vzniknutých nákladov, s výnimkou nákladov na repatriáciu telesných pozostatkov, na ošetrenie zubov a na dioptrické a protetické pomôcky.

Union
Poisťovňa

•tel.: 0850 111 211 •www.union.sk

Člen skupiny Achmea



Sója

SPRÁVNY POMOCNÍK DO PARTNERSKEJ SPÁLNE

foto_ Shutterstock

www.vitarian.sk

VÄČŠINA ĽUDÍ VIDÍ V SÓJI LEN AKÚSI NÁHRADU MÄSA, KTORÚ JEDIA VÝLUČNE VEGETARIÁNI. VEDELI STE, ŽE SÓJA VIE BYŤ DOBRÝM POMOCNÍKOM PRE VŠETKÝCH – A TO AJ V INTÍMNEJ OBLASTI NAŠICH PARTNERSKÝCH VZŤAHOV?

Sója a jej netradičné zloženie bohaté na bielkoviny dokáže priamo vplývať na náš sexuálny život. Ak žijeme zdravo, mäsové výrobky jeme len striedmo a v našom živote majú šport a relax svoje dôležité miesto, potom sa môžeme tešiť, že nám sója pomôže skvalitniť náš sexuálny život.



SÓJA V ŽENSKOM TELE

Sója, bohatá na rastlinný estrogén, pôsobí na ženské telo ako balzam. Dokáže skvalitniť a predĺžiť plodný život ženy a **oddialiť príchod menopauzy**. Ázijské ženy, ktoré idú v konzumácii sóje príkladom, oplývajú nádhernou postavou a kvalitnými čiernymi vlasmi. Aj za týmto tajomstvom stojí sója, ktorá zlepšuje **kvalitu pokožky**.
Ako sa zdá, nielen navonok pôsobí sója blahodarne. Naše vnútro vie takisto mimoriadne obohatiť napríklad tým, že podstatne **zlepší naše myslenie a pamäťové schopnosti, zníži vysoký krvný tlak a navyše dokáže celkovo posilniť imunitu**. Zrelé ženy, ktoré sú náchylné na osteoporózu, môžu účinok sóje oceniť, pretože práve sója vie dodať silu a **pevnosť kostiam**.
Sója si ženské telo naozaj obľúbila, pretože mu pomáha aj v boji s civilizačnými ochoreniami. Početné štúdie dokázali, že striedma konzumácia kvalitných sójových výrobkov zásadne **znižuje riziko vzniku rakoviny prsníka**.



SÓJA V MUŽSKOM TELE

Mužské polovičky môžu takisto zo sójového zázraku zásadne vyťažiť. Sója totiž **podporuje potenciu a zvyšuje sexuálny apetít!** Ak sa muži naučia starať sa o svoje telo športom a zdravým stravovaním, potom im príroda v podobe sóji poskytne efektívne a zdravé riešenie aj pre ich prípadné problémy sexuálneho života.
Ako k tejto podpore mužnosti dochádza? **Sója obsahuje hneď dva prvky, ktoré mužov postavia do pozoru. Jednak sú to estrogény, ktoré sa priamo starajú o kvalitu spermií a celkového stavu plodnosti a jednak je to celá škála dôležitých aminokyselín, ktoré sója obsahuje. Práve o ne telo prichádza kvôli stresu a psychickej námahe. Estrogény aj aminokyseliny pôsobia na kvalitu a vitalitu spermií.** Ak sa rozhodnete sóju konzumovať, najprv sa zbavte nadváhy. Telo plné tukov aktivuje aj väčší nárast estrogénov v tele, a tak muž okrem kilogramov navyše môže nabrať aj nepekné "zženštelé" znaky. Dôležitý je preto pohyb!



Nezabúdajte, že dôležitá je aj kvalita, v ktorej sóju prijímate. Synteticky spracovaná alebo geneticky modifikovaná sója už nemusí na telo pôsobiť pozitívne. Sója predstavuje výživovú bombu, a preto to s ňou rovnako netreba preháňať. Raz za čas a v striedmych množstvách však prinesie sója želaný účinok!

Mentálne chudnutie



text_ Karolína Fajthová
foto_ Shutterstock



OPÄŤ SA BLÍŽI LETO, ODHAĽUJEME SVOJE TELÁ AJ S PARTIAMI, KTORÉ SME V ZIME ZANEDBALI. ROBÍME MOŽNÉ AJ NEMOŽNÉ, ABY SME VYZERALI DOBRE, ŠTÍHLO A ZVODNE – VRÁTANE "ZARUČENÝCH" RÝCHLYCH DIÉT, TRÁPENIA SA V POSILŇOVNI AŽ DO ÚMORU, ČI DOKONCA HLADOVANIA A PODOBNÝCH DRASTICKÝCH METÓD. NIEKEDY VŠAK AJ NAPRIEK MAXIMÁLNEJ SNAHE, DÔSLEDNOSTI A EFEKTÍVNYM METÓDAM TIE NADBYTOČNÉ KILÁ NIE A NIE SA ROZPUSTIŤ, PRÍPADNE RUČIČKA NA VÁHE KLESNE IBA NA CHVÍĽU, A POTOM SA OPÄŤ VRÁTI DO SVOJEJ PÔVODNEJ POLOHY. KDE TEDA ROBÍME CHYBU?

TUKOVÝ OBAL AKO OCHRANA

Naše telo je múdre a i keď si to mnohokrát neuvedomujeme, aj negatívne reakcie organizmu, predstavujú obranné mechanizmy, ktoré nás majú chrániť a naviesť správnym smerom – **k telesnej a duševnej rovnováhe**. Týka sa to aj vytvárania nadváhy.

U pravekých ľudí bolo pôvodným účelom ukladania tukových zásob v tele zabezpečiť **dostatok energie na prežitie v náročných podmienkach** (chlad, potreba ochrany pred predátormi či nedostatok potravinových zdrojov). Telo tak bolo pripravené na pôsobenie týchto stresujúcich faktorov a uložený tuk spotrebovalo na zabezpečenie existencie – ulovenie potravy, útek pred dravcami, či vytvorenie telesného tepla. Problém s nadváhou tak nevznikal. Časy sa však zmenili – dnes už nemusíme naháňať mamuty a nemusíme sa báť, že zmrzneme na ulici. **Pôvodné obranné mechanizmy však v nás fungujú naďalej** a takisto naďalej majú aj svoje **spúšťače – stresujúce faktory.**

STRES, STRES A EŠTE RAZ STRES

Pôsobenie stresu na bežného človeka je v dnešných časoch takmer nepretržité. Pokiaľ chceme efektívne fungovať v súčasnej spoločnosti, neustále sa za niečím naháňame. Priveľa pracujeme, aby sme zabezpečili životobytie sebe aj svojim rodinám, budujeme si kariéry, vzťahy či postavenie a v súvislosti s tým musíme často riešiť mnoho náročných úloh naraz. K tomu sa pridáva **silný pocit zodpovednosti** za ich riešenie a často aj obavy o to, či to všetko zvládneme. Nezriedka sa k tomu pridá aj **tlak spôsobený očakávaniami nášho okolia**, ako aj našimi vlastnými nárokmi na náš výkon.

ZBLÁZNENÉ HORMÓNY

Naše telo sa za každých okolností snaží dosiahnuť rovnováhu, aby nám zaistilo existenciu. Jedným z mechanizmov, ktoré mu na to slúžia, je **hormonálny systém**, prostredníctvom ktorého sa riadia chemické a fyzikálne procesy prebiehajúce v organizme. V momente ohrozenia – stresu – naše hormóny (o. i. aj kortizol a adrenalín) spolupracujú, aby zabezpečili základné reakcie na nebezpečenstvo: **boj alebo útek**. Do krvi sa vylúči vyššie množstvo glukózy ako rýchly zdroj "pohonných látok", **uvoľní sa energia z tukových zásob, zvýši sa naša bdelosť a pripravenosť pohotovo reagovať.** Pri úteku či boji sa potom táto uvoľnená energia prirodzene spáli.
Ak však neutekáme ani nebojujeme, tieto uvoľnené zdroje sa nemajú ako zužitkovať a opätovne sa ukladajú v podobe tukových zásob. Pokiaľ stresujúca situácia pretrváva dlhodobo, tento proces sa opakuje takmer donekonečna a neestetické vankúšiky pribúdajú a pribúdajú. **Naše telo pritom nerozlišuje, či je ohrozenie reálne** (teda či nás v skutočnosti napr. naháňa dravé zviera), **alebo existuje len na úrovni našich negatívnych predstáv a obáv.** Podobne reaguje na psychický stres, ako na fyzický.

STRES Z CHUDNUTIA = NECHUDNUTIE

Ak si uvedomíme, že máme nadváhu a rozhodneme sa to zmeniť, väčšinou si naplánujeme efektívne kroky, vďaka ktorým by sme mali schudnúť. Často sa však spolu s týmto rozhodnutím objavuje **pocit silnej nespokojnosti so súčasným vzhľadom.** Automaticky pri tom vyvíjame na seba o to väčší tlak, aby sme daný stav čo najrýchlejšie zmenili. Držíme prísnu či až radikálnu diétu, hladujeme, cvičíme až do vyčerpania a ustavične bojujeme so sebazapieraním a odriekaním si.
Dostávame sa tak mnohokrát do paradoxnej situácie – v našom tele sa spúšťajú pradávne mechanizmy: **stav ohrozenia – stres – hormonálna reakcia. Tuk sa nielenže nespaľuje, ale neraz dokonca pribúda.** A to často aj vtedy, keď poctivo dodržiavame všetky odporúčania a správne postupy pri stravovaní i cvičení.

KĽÚČ SPOČÍVA V UVOĽNENÍ

Mnohí ľudia bojujúci dlhé roky s nadváhou, či dokonca so závažnou obezitou (vrátane známych osobností, ktoré svoje poznatky z tejto oblasti šírili ďalej – spomeňme hoci len u nás populárnu Editu Sipeky či v USA a vo svete už známeho Jona Gabriela – autora revolučnej metódy "Mind-Body Weight Loss"), dospeli v určitom okamihu svojich krvopotných snáh, po ktorých im väčšinou pribudlo ešte nejaké to kilo navyše, k záveru, že až keď doslova všetku tú neefektívnu námahu ignorovali, **prijali aktuálny stav a upokojili sa, situácia sa začala meniť.** Telo, oslobodené od nadmerného stresu a tlaku, zrazu nepotrebovalo prijímať toľko potravy, začalo si dokonca "pýtať" zdravšie a ľahšie jedlá, prebudila sa prirodzená potreba pohybu. **Uvoľnenie tlaku spôsobilo, že sa začala obnovovať telesná rovnováha, upravili sa hormonálne, chemické a následne aj metabolické procesy v tele, zvýšila sa vnímavosť na telesné pocity a potreby.**

CHUDNUTIE NEMUSÍ BYŤ UTRPENÍM

Znamenalo by to teda, že zázračným riešením na nadváhu je leňošenie? Až také jednoduché to bohužiaľ nie je. Podstatný je však mierny a pokojný prístup k celému procesu so základnou a východiskovou podmienkou, ktorou je **láskavý prístup k sebe.** Pokúste sa na chvíľu uvoľniť tlak, ktorý na seba vyvíjate a vnímať reakcie svojho tela. Uvedomte si, že **vaše telo sa za každých okolností snaží nastoliť rovnováhu a slúžiť vám,** bez ohľadu na to, ako sa k nemu správate. **Prijmite ho s láskou, aj aktuálnou nadváhou a sľúbte mu, že ho už nebudete trápiť.** To však neznamená, že budete nečinne sedieť, napchávať sa a kilá sa budú roztápať samé od seba ☺. Ako teda na to?

DLHODOBO UDRŽATEĽNÝ SYSTÉM MUSÍ BYŤ PRÍJEMNÝ

Redukčná diéta je pojem, ktorý sa nám väčšinou spája s nejakým obmedzením. Ako však už vieme, **obmedzenie = stres pre dušu i pre telo. Náš "zoštíhľujúci režim" by mal byť pre nás predovšetkým príjemný. Môžeme si ho teda založiť na jedlách, ktoré máme radi, a ktoré sú pritom zdravé a ľahké, chutia nám a cítime sa po nich dobre. Takto bude diéta nielen efektívna, ale aj príjemná a najmä – dlhodobo udržateľná.** Namiesto drastickej diéty s rýchlym úbytkom na váhe, po ktorej sa skôr či neskôr vrhnete na tanier krémešov či vyprážaný syr, skúste porozmýšľať, **ktoré potraviny z vášho jedálnička**

môžete nahradiť zdravšími alternatívami. Zdravšími znamená, že to budú produkty, ktoré vám okrem kalórií **dodajú živiny, vitamíny, minerály, enzýmy a iné látky potrebné pre správne fungovanie telesných procesov.** Buďte pritom k sebe úprimní a počúvajte svoju intuíciu. Skúšajte, študujte, hľadajte a pozorujte, ako na jednotlivé potraviny reagujete. **Postupom času si určite nájdete svoj vlastný systém a organizmus si vyvinie prirodzený radar, vďaka ktorému už ani nepomyslíte na to, že by ste sa napchávali tým, čo vám škodí a spôsobuje priberanie.**



RADOSŤ Z POHYBU

Podobný princíp sa vzťahuje aj na pohyb. Úmorné a hodiny trvajúce cvičenie v posilňovni, pri ktorom ledva lapáme po dychu, môže byť skutočne efektívne a prinášať rýchle výsledky. Platí to však väčšinou len vtedy, ak je takýto druh pohybu pre vás prirodzený, teší vás a nie je len nadmerným úsilím, ktoré pokladáte za nevyhnutné pre dosiahnutie vysnívanej postavy. V opačnom prípade predstavuje ďalší stresujúci faktor a okrem toho, že to pravdepodobne po kratšom či dlhšom čase vzdáte, **nárazový a intenzívny pohyb môže dokonca spustiť známe mechanizmy reakcie na stres, ktoré spôsobia ešte väčšie ukladanie tuku.** Ak si však nájdete pohybovú aktivitu, ktorá vám bude robiť radosť, pri ktorej si uvoľníte napätie nahromadené každodennou činnosťou a naplní vás novou, sviežou energiou, výsledky sa začnú dostavovať.

Podstatné je, aby ste sa vybrali pohyb, ktorý dokážete robiť dlhodobo a pravidelne, pritom to môže to byť pokojne aj aktivita, pri ktorej zdanlivo nespaľujeme toľko kalórií – rýchlejšia prechádzka, krátka ranná rozcvička, joga, plávanie, hra so psom... **Telo si pomaly začne na pohyb zvykať a pýtať si ho čoraz viac.** Okrem toho sa do krvi uvoľnia **endorfíny – hormóny šťastia.** Navyše, pravidelná a primeraná telesná aktivita podporuje tvorbu **hormónu irizínu.** Ten spúšťa premenu buniek bieleho tuku na tzv. béžový tuk, ktorý je metabolicky aktívnejší a umožní vám spáliť viac tukových vankúšikov.

OCEŇTE SVOJE VÝSLEDKY

Nevytvárajte si vnútorné napätie tým, že budete od seba očakávať priveľa v príliš krátkom čase. **Pracujte na sebe metódou malých krokov – vydržíte dlhšie a môžete si tak nastaviť vlastnú metódu udržania štíhlej postavy na celý život. Oceňte a pochváľte sa aj za ten najmenší dosiahnutý výsledok,** za každú jednu prospešnú zmenu v stravovaní, či v životom štýle a tešte sa z nich.

TIPY PRE PRÍJEMNÉ CHUDNUTIE

Naše tipy vám môžu pomôcť pri hľadaní vlastného, príjemného systému chudnutia. Neberte ich však ako striktné, zaručené rady – skúšajte to, čo platí práve na vás a čo vám vyhovuje.

Kurz mentálneho chudnutia

19. 9. 2015

Ak sa chcete o sebe a procese chudnutia dozvedieť viac, odstrániť staré bloky a chyby v myslení, pre ktoré sa vám nedarí chudnúť, získať ideálne nastavenia a naštartovať zmenu prístupu k sebe a k svojmu telu, príďte na KURZ MENTÁLNEHO CHUDNUTIA, ktorý lektoruje autorka článku v spolupráci s psychologičkou a etikoterapeutkou.

19. septembra 2015 v Bratislave
Cena: 90 €/osoba | Bonusová cena pre 2 osoby: 150 €
Prihlášky do 31. augusta 2015 na: **horoskopy@alternativ.sk**
Kurz je obmedzený na **max. 15 účastníkov**.



Pravidelne relaxujte

Každý deň si doprajte aspoň chvíľku, kedy si nájdete pokojné miesto a nikto vás nebude rušiť (ideálne pred spaním). Ľahnite si na chrbát, zatvorte oči a pozorujte svoje dýchanie. S každým výdychom uvoľňujte postupne jednotlivé časti svojho tela – začnite od hlavy, prejdite na krk, plecia, ruky, chrbát, kríže, brucho, stehná, lýtka a nakoniec chodidlá. Pravidelnou relaxáciou opäť nastolíte rovnováhu medzi námahou a odpočinkom, a tým aj prirodzenú rovnováhu chemických procesov prebiehajúcich v organizme.

Vizualizujte si svoju vytúženú postavu

Vizualizácia je mimoriadne silný nástroj, ktorý nám pomáha rýchlejšie dosiahnuť vytúžené ciele. Dokonca už aj veda potvrdila, že naše telo nerozozná rozdiel medzi tým, čo sa deje v realite a čo sa deje len v našich predstavách. Každý deň (podľa možnosti po relaxácii) si predstavujte, ako chcete vyzerať a najmä, ako sa vtedy budete cítiť. Obraz vo vašej v hlave v spojení s príslušnými emóciami sa pravidelným opakovaním zapíše do pamäte tela, ktoré potom bude prirodzene smerovať k takto nastavenému cieľu.

Jedzte menej, ale častejšie

Pravidlo, ktoré sme počuli i čítali už tisíckrát. Rozdelenie jedla na viac (5-6) menších jedál počas dňa je prínosné z niekoľkých dôvodov:

1. Tým, že aktivizujete trávenie a urýchlite metabolizmus, spálite omnoho viac energie.
2. Žalúdok sa časom stiahne a budete jesť menej, čím si ušetríte nadmerný príjem kalórií.
3. Zabránite priveľkým výkyvom hladiny glukózy v krvi a následnému vylučovaniu veľkých dávok inzulínu na jej spracovanie. Vyhnete sa tak pocitom vlčieho hladu.
4. Nezaťažíte nadmerne tráviaci systém a predídete tak pocitu ťažoby a ospalosti po výdatnom jedle.

Zohrejte telo zvnútra a naštartujte trávenie

Príčinou nedostatočného trávenia a spomaleného metabolizmu môže byť totiž často nadmerné ochladenie a zahlienenie tela, spôsobené ochladzujúcimi potravinami ako napr. priveľa surovej zeleniny a ovocia, mliečnych výrobkov, sladkostí, mrazených potravín či bieleho pečiva. Skúste zaradiť do jedálnička viac teplej, varenej zeleniny, chudého mäsa, celozrnných obilnín, zeleninových a mäsových vývarov a dochucujte sušenými aj čerstvými bylinkami a koreninami.

Urobte si to pikantnejšie

Vedecké štúdie potvrdili, že niektoré pikantné koreniny, ako napr. čili, zázvor, čierne korenie či kurkuma môžu zintenzívniť spaľovanie tukových zásob tým, že povzbudzujú krvný obeh a termogenézu – čiže tvorbu telesného tepla. Pridávajte si ich pravidelne do jedál, avšak s mierou – nadmerné užívanie môže spôsobiť nežiaduce účinky, vrátane podráždenia sliznice tráviaceho traktu a zvýšenia krvného tlaku. Nie sú teda vhodné pre tých, ktorí trpia žalúdočnými ťažkosťami či srdcovo-cievnymi ochoreniami.

Pohyb len 10 minút denne

Niekedy máme problém zaradiť do svojho života fyzickú aktivitu preto, lebo máme pocit, že musíme cvičiť dlho. Buď na to nemáme čas, alebo chuť a vôľu. Vyskúšajte metódu 10 minút – nájdite si na internete krátke cvičenie (vynikajúci zdroj je youtube), alebo si zostavte sami sadu cvikov, ktoré vás budú baviť a zaberú vám max. 10 - 15 minút denne. Vytvorte si niekoľko takých zostáv, napr. na rôzne svalové skupiny. Stanovte si, že každý deň si zacvičíte minimálne 10 minút a nič viac nemusíte. Týmto prístupom si odbúrate psychický blok a napätie spôsobené vnútorným tlakom. Navyše je pravdepodobné, že vášmu telu cvičenie zachutí a nebude sa vám chcieť prestať. Postupne si môžete pridávať minúty, ak budete mať chuť cvičiť dlhšie.

Nevážte a nemerajte sa príliš často

Váženie a meranie môže byť motivačné, ak sa nám darí dosiahnuť výsledky, ale zo začiatku je vhodnejšie nesledovať hmotnosť ani centimetre. Zmerajte sa a odvážte pred zahájením chudnutia a zapíšte si tieto parametre, aby ste sa mohli neskôr s radosťou pozerať, ako sa zmenšujú ☺. Potom však schovajte váhu a len pozorujte, ako sa postupom času mení vaše telo – o koľko krajšie vyzeráte v obľúbených šatách, ako si musíte zase posunúť pracku na opasku o jednu dierku či kúpiť o číslo menšiu sukňu. Až keď budete mať absolútne neochvejný pocit, že ste výrazne štíhlejšia, znova sa zvážte a odmerajte (relevantnejší je pritom úbytok v centimetroch ako na hmotnosti). Uvidíte, že to bude oveľa motivačnejšie ako každodenné nervózne sledovanie ručičky na váhe ☺.

Chudnutie s dlhodobým efektom nie je rýchly proces, je to zmena životného štýlu. Všetko robte s pokojom a s istotou, že výsledky sa určite dostavia. Ak chcete trvalé výsledky, chce to láskavý prístup, trpezlivosť a schopnosť robiť zmeny postupne a v malých krokoch tak, aby ste nový životný štýl dokázali dlhodobo udržať.

PREČO NIE? mlieko, cukor a lepok...



text_ Anka Kanovská
foto_ Shutterstock

Keď sa zaujímate o zdravú výživu, určite ste sa už stretli s názorom, že mlieko, cukor a lepok sú škodlivé potraviny. Prečo? Dostali ste už niekedy to správne vysvetlenie, ktoré by vás naozaj presvedčilo? Tradičná čínska medicína má už tisícročia definované ako to vlastne s týmito potravinami je. V dávnej histórii, kedy ešte ľudia žili viac v spojení s prírodou, vedeli lepšie a rýchlejšie precítiť a vysledovať, aký vplyv majú na nich potraviny, aké majú účinky na ich vnútorné orgány a celkový stav zdravia. Mali viac času vnímať veci okolo seba a poznali lepšie účinky jedál, rastlín a iných darov prírody. Vedeli tiež ako sa zmení účinok potraviny, pri inom spôsobe spracovania a prípravy. Nechajme sa teda poučiť ich vedomosťami...



JED PRVÝ: MLIEKO

Mlieko a výroky z neho konzumujeme každý deň úplne samozrejme. Vieme predsa, že má najviac vápnika a ten podporuje stavbu kostí... A tak si ho dávame do ranných vločiek, obedových polievok či omáčok, do zákuskov, prípadne len tak pred spánkom. Aj jogurt je bežnou súčasťou nášho dňa ako ľahká desiata či olovrant... Nehovoriac o syre, ktorý súčasťou každodenného jedálnička. Mlieko sa využíva sa aj pri výrobe liekov ako lacné zahusťovadlo. Dokonca aj odpad pri výrobe syrov – srvátka, sa dnes dá veľmi dobre speňažiť. Srvátka obsahuje cukor, tuk aj bielkovinu, takže sa dá dobre usušiť a použiť na zahusťovanie paštét, nátierok, do pečiva, sladkých tyčiniek, keksíkov aj mäsových výrobkov. Srvátka, syry, mlieko aj jogurty môžu narobiť problémy nielen alergikom. **Najväčším problémom je kazeín, mliečna bielkovina, ktorú prevažná časť ľudí jednoducho nedokáže stráviť**. Je častou príčinou civilizačných ochorení. **Jediné mlieko, ktoré dokážeme bez problémov spracovať je materské mlieko.** Po skončení dojčenia by sme ho nemali nahrádzať kravským, kozím ani ovčím. Mlieka zvierat sú určené ich mláďatám, teda celkom inému živočíšneho druhu s inou stavbou tela a tráviacim systémom... Preto má mnoho ľudí pri jedení mliečnych výrobkov tráviace problémy – bolesti brucha, kŕče, hnačky alebo rôzne alergické reakcie.

JED DRUHÝ: CUKOR

Cukor nielenže zahlieňuje organizmus a produkuje v tele vlhkosť, ale navyše **podporuje proces kvasenia.** Nie nadarmo ho pridávame do kvásku, aby nám narástol chlieb či cesto na pečivo. Takto podobne rastie a kvasí aj v našom tele. Okrem toho, ak sme náchylní na rôzne plesňové a kvasinkové ochorenia (gynekologické výtoky, plesne na nohách, nechtoch, vo vlasoch...), jedením cukru ešte podporujeme ďalší rozvoj týchto ochorení. Najviac cukru je samozrejme v sladkostiach a čokoládach, kde má vždy čestné prvé miesto v zozname zloženia. To znamená, že je ho tam zo všetkých ostatných ingrediencií najviac! Cukor však nájdeme aj v sladko-kyslých zaváraninách typu baranie rohy, kyslé uhorky, kápia či čalamáda, v ovocných konzervách, šťavách, džúsoch a všetkých sladených nápojoch. Dokonca je aj v liekoch, sirupoch a kvapkách, aby nám lepšie chutili. Nevyhneme sa mu ani v bio obchodoch, kde si kupujeme "zdravšie sladkosti". Radšej si vždy pozorne prečítajte zloženie. Pokiaľ nesiahneme vyslovene po "raw" sladkostiach, vyrobených zo surových surovín (sušeného ovocia, kokosu, orieškov, semienok, gaštanov...),



tak sa cukru jednoducho nevyhneme. Keď zistíme, že nám mlieko, mliečne výrobky a cukor škodia, že ich jednoducho **nedokážeme dobre stráviť, že sme po nich odrazu malátnejší a unavenejší, alebo máme dokonca zdravotné problémy, či alergické reakcie,** budeme musieť hľadať náhrady. Možno budeme prekvapení ako ľahko sa dá žiť aj bez mlieka a cukru a o čo lepšie a zdravšie sa budeme cítiť!

ŠKODLIVÝ VPLYV MLIEKA A CUKRU

V čínskej medicíne majú mlieko a cukor ochladzujúci a zahlieňujúci vplyv. Naše telo schladia a tvorí sa v ňom viac hlienov a vlhkosti. Pre náš organizmus sú hlieny prirodzené, napríklad sliny v ústach alebo hlien v žalúdku, ktorý ho chráni pred agresívnym vplyvom žalúdočných štiav, kyseliny chlorovodíkovej a kyslej potravy. Keď je však hlienov priveľa, nedokážeme sa s nimi vyrovnať. **Kolujú po tele alebo sa ukladajú, kde to najmenej chceme.**

Ako ovplyvňuje chlad, hlien a vlhkosť jednotlivé orgány v tele?

Slezina: slabá chuť do jedla, únava, bledá tvár, stála chuť na sladkosti, hnačka, pocit ťažkého tela, biely gynekologický výtok, pocit chladu v bruchu, bolesti svalov, pocity chladu v svalovej hmote a jej skrátenie, starosti a nadmerné zamýšľanie sa nad jednou vecou, ktorá nás trápi, lenivosť, nechuť učiť sa.

Žalúdok: pocit chladu v žalúdku, zvracanie, nafúknuté brucho v oblasti žalúdka, herpesy na ústach, nevoľnosť, pocit plnosti v bruchu, bolesti trojklaného nervu na tvári.

Pľúca: vykašliavanie hlienov, chronický kašeľ, chrčanie, sipot pri dýchaní, upchaté dutiny, oslabený čuch a dych, neustále poťahovanie nosom, smrkanie, tlak v strede hrudníka, tlak a tieseň pri zaspávaní, celulitída.

Močový mechúr: časté močenie, bolesti v podbrušku, číry moč, hlien v moči, pomočovanie, inkontinencia, prostatitída, bolesti pri močení.

Pečeň: ekzémy, bolesti pod rebrami,

bolesti očí, suché a podráždené oči, oslabený zrak, lámavé nechty, problémy pri menštruácii (menzes, ktorý sa nechce rozbehnúť, tmavá krv, bolesti) svrbenie po tele, hnevlivá povaha.

Črevá: nafúknuté brucho, chlad v bruchu a kŕče, stolica potiahnutá hlienom, hnačka, zlé vstrebávanie živín, škŕkanie v bruchu (ale nie od hladu), studené končatiny, chuť na teplé nápoje a jedlá, celková zimomravosť.

Obličky: cysty, ušné šelesty, oslabený sluch, vačky pod očami, oslabená sexuálna chuť, nočné potenie, neplodnosť, oslabená pamäť, gynekologické výtoky, opuchy, bolesti kolien, odvápnenie, ľakavosť.

Žlčník: nedostatočné vylučovanie žlče na podporu trávenia, žlčové kamene, horká chuť v ústach, nerozhodnosť, časté vzdychanie.

Srdce: búšenie srdca, spánok rušený snami, šelesty, tieseň na hrudi v oblasti srdca, nervozita, nekontrolovaný smiech alebo plač, problémy s rečou a vyjadrovaním sa, problémy s krvným tlakom.

Mozog: oslabená pamäť, zmätenosť, samomluva, depresie, emočná labilita, matné oči, letargia, ochorenia neurovegetatívneho systému (Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba a i.)

Krv: zvýšený cholesterol, málo dobrého cholesterolu, ťažko sa hojace rany na pokožke, fialové pery a jazyk, kŕčové žily, oslabená krvotvorba, praskajúce žilky.

JED TRETÍ: LEPOK

Lepok sa nachádza v obilninách – v pšenici, špalde, raži, ovse a jačmeni. Je to zložená bielkovina a v kombinácii s vodou alebo mliekom vytvorí veľmi lepkavú hmotu, ktorá sa doslova **lepí na črevné steny a ohrozuje aj tráviace enzýmy.** Takto **zalepené črevá potom nedokážu vstrebávať živiny zo stravy.** Dostaví sa **pocit únavy po jedle, nafúknuté brucho, ťažoba v žalúdku a črevách, pocit plnosti, zápcha alebo hnačka.** U niektorých citlivých ľudí považuje črevný systém **lepok za nejakú cudziu baktériu a začne sa proti nemu brániť** – takto vznikajú autoimunitné ochorenia, rôzne alergie či celiakia.

V dnešnej dobe je problémom aj **prílišné šľachtenie obilnín,** kedy sa z pôvodných surovín vytráca napríklad vitamín B1, zužuje sa šupa obilniny (odpad) a naopak rastie jej na lepok bohatý obsah, tak aby sa dalo z obilniny vyrobiť čo najviac múky. Na Slovensku je už desaťročia populárna šľachtená pšenica, ktorá sa dobre pestuje. Rastlina je o polovicu nižšia, ako bývala kedysi, no zrno je aspoň trikrát väčšie. Je z nej obrovský výnos. Výsledky na seba nenechali dlho čakať. **Stúpol počet črevných ochorení ako celiakia, Crohnova choroba, zápaly tráviaceho systému, kolitídy, autoimunitné ochorenia, hemorhoidy a rôzne iné alergie a intolerancie lepku.** Keď si spomenieme, ako sa stravovali naši predkovia, uvedomíme si, že lepku bolo v ich jedálničku pramálo. Jedli prevažne varenú stravu a pripravovali si rôzne placky z pohánky, kukurice či pšena, ktoré sú prirodzene bezlepkové. Jedli teda omnoho viac druhov obilnín a pokiaľ si piekli chlieb, tak z kvalitných surovín v prirodzenom stave, pričom pšenica, raž, špalda, jačmeň, či ovos obsahovali omnoho menej lepku ako dnes.

AKO NAHRADIŤ MLIEKO, CUKOR A LEPOK?

Ako z toho všetkého von? Terapia je jasná – zriecť sa natrvalo potravín, ktoré **neprispievajú k nášmu zdraviu a oslabujú náš organizmus. Pri ich konzumácii sme náchylnejší na ochorenia, máme nedostatok energie a nízku imunitu.** Mlieko a mliečne výrobky nahraďte inými. V bio obchodoch je až neuveriteľne bohatý výber **iných druhov mlieka (ryžové, sójové, mandľové, ovsené či pohánkové), nemliečnych jogurtov, smotán na zahusťovanie a dokonca syrov vyrobených z kukurice.** Dostatok vápnika a iných vitamínov a minerálov zabezpečte dostatočným príjmom varenej zeleniny a ovocia, semienok a orechov (najmä mak a čierny sezam).

Upečte si chlieb sami, vyrobte si doma prirodzený obilný kvások. Dá sa vyrobiť



aj **bezlepkový z pohánky či pšena.** Pridajte doň semienka a rôzne typy naturálnych celozrnných múk. Ak nemáte problémy s lepkom, nájdite si pekáreň, kde farbia chlieb praženou ražou a nie farbivom, alebo kde pečú celozrnný špaldový a ražný chlieb. Určite to s pekárenskými výrobkami neprehá-ňajte, doprajte si ich len občas, akoby za odmenu, že ste tak dlho vydržali jesť teplú, varenú, domácu stravu počas celého dňa. Toto je typ stravy, za ktorý vám vaše telo neskôr poďakuje. **Slezina a žalúdok, ktoré prispievajú ku krvotvorbe a produkujú energiu pre naše telo potrebujú práve teplú, varenú a zdravú stravu.** Po nej sa cítime najlepšie. Trošku doma experimentujte. K rajčinovej omáčke alebo sviečkovej je, namiesto knedle, výborná zemiaková kaša zahustená sójovou smotanou, nie mliekom. Do polievky si namiesto pšeničnej cestoviny dajte kôpku naturálnej ryže a na večeru vyskúšajte ryžové rezance s praženými slnečnicovými semienkami a varenou brokolicou. Zrejme najťažšie je zrieť sa cukru. Dnes už je dokázané, že **cukor je návykový ako cigarety alebo drogy.** V tomto prípade je dobré ísť na vec postupne. Zrieknite sa najskôr kupovaných sladkostí, ale tie domáce si ešte doprajte. Keď sa vám to darí, povzbuďte sa v ďalších krokoch. Domáce koláčiky potom pečte menej a pomaly sa snažte prejsť na zdravšie, bezcukrové, bezvaječné, bezmliečne, plné orieškov, semienok, sušeného ovocia. Dobrými náhradami rafinovaného bieleho cukru sú aj **domáci med, agáve, xylitol, javorový, ryžový a datlový sirup, trstinový, palmový alebo kokosový cukor.** No aj tie používajte len s mierou, lebo podľa tradičnej čínskej medicíny majú príliš sladkú chuť a môžu postupom času tiež viesť k zahlieneniu. Ich jedinou výhodou je, že sú prírodné a nespracované. Ich účinky však najlepšie spoznáte sami na sebe. Keď už si odvyknete od kupovaných presladených dobrotiek a prejdete na tie zdravšie, váš organizmus začne sám rozpoznávať, čo je preň dobré a čo príliš silné. Veľa sladkého spôsobuje prekyslenie organizmu a v ústach potom cítiť kyslú chuť. Nezabúdajte, že čokoľvek sladké podporuje v tele kvasné procesy. Urobiť zmenu určite stojí za pokus a odmenou nám bude silnejšia imunita, nižšia váha, stabilné zdravie a celkový lepší pocit zo života.

Potraviny vylučujúce z tela vlhkosť a hlieny:

Kurkuma, slzovka (bezlepková obilnina), biela reďkovka, tekvice, papája, hurmu-kaki, riasy, alfa-alfa klíčky. Pomôžu aj čili papričky, škorica, zázvor, horčica, cibuľa a chren – tu však pozor, ak máte v tele aj horúčosť, ktorú môžu zvýšiť (pálenie záhy, stála chuť jesť, chuť na ťažké a mastné jedlá, červená tvár, vysoký krvný tlak, výbušnosť, tendencia k obezite, návaly tepla, zápcha, silná menštruácia).

Potraviny zastavujúce chuť na sladké:

Prirodzene to robia všetky obilniny – **ryža, pohánka, pšeno, ovos, quinoa, amarant.** Treba ich však uvariť vo väčšom množstve vody a jesť ich plávajúce vo vode ako polievku, bez iného ochutenia. Vtedy majú naozaj terapeutický účinok, podporujú správne funkcie sleziny a žalúdka, ktoré majú veľký vplyv na ďalšie funkcie nášho tela. Podporujú krvotvorbu, tvorbu energie a spracovanie potravy a nápojov. **Keď si zvyknete raňajkovať takto pripravené obilniny, zrazu sa vám budú zdať sladkosti z obchodu prisladké až príkre.** Chuť na sladké zastaví aj pražený čierny sezam, ktorý zároveň obsahuje veľa vápnika pre naše kosti a prispieva k správnym funkciám obličiek a močového mechúra. Prirodzene sladké sú aj strukoviny a orechy. Uvarte si k hlavnému jedlu napr. kašu z oranžovej šošovice. Je vynikajúca a plná vitamínov a minerálov.



Polievka na odstránenie hlienov a vlhkosti z tela:

Potrebujeme slzovku, bielu reďkovku, pórik, koreňovú zeleninu a miso pastu. Slzovku dáme variť do kuchty po dobu cca 45 min. Potom k nej pridáme na tenké plátky nakrájanú bielu reďkovku a koreňovú zeleninu. Varíme na miernom ohni ďalších 15 minút. Potom pridáme nasekaný pór a ešte 5 minút povaríme. Nakoniec pridáme miso pastu rozmiešanú v troške vody a už nevaríme. Polievka je hustá, chutná a veľmi výživná. Podporuje vylučovanie hlienov a vlhkosti z tela. Nejedzte ju však v akútnom stave, keď vykašliavate hlien a ste prechladnutí. Skôr si doprajte preventívne raz za týždeň.

Kurz mentálneho chudnutia

19. 9. 2015



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

ZAČNITE INAK MYSLIEŤ A SCHUDNITE!

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

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

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

Termín: 19. septembra 2015 v Bratislave
Cena: 90 €/osoba, **Bonusová cena pre 2 osoby:** 150 €
Prihláška: do 31. augusta 2015 na horoskopy@alternativ.sk
Kurz je obmedzený na max. **15 účastníkov**.
+ darček: ročné predplatné časopisu Horoskopy&Lifestyle

HOROSKOPY & LIFESTYLE

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

Všetko o detskej KOZMETIKE

text_ j. t. foto_ Shutterstock

S príchodom nového dieťatka na svet, prichádzajú aj nové otázky, na ktoré mnoho rodičov nepozná správne odpovede. Mamičkovské časopisy, tematické portály, prednášky, kurzy, rady lekárov... Budúci rodičia majú k dnes k dispozícii množstvo informácií, ktoré sa však často rôznia. Za predchádzajúcich dvadsať rokov sa svet názorovo akoby poprevracal naruby. To, čo platilo v starostlivosti o dieťa mnoho desaťročí a čo poznali a odporúčajú mamy dnešných tridsiatničiek, sa dnes ukazuje ako pochybné a názory ich prastarých mám spred pol storočia sú znovu oprašované... Rovnako je to aj v starostlivosti o detskú pokožku.

DETSKÁ POKOŽKA MÁ VŠETKO, ČO POTREBUJE

Pokožka novorodenca je nielen krásna – hebká ako zamat a ružová ako kvet broskyne, ale aj citlivá, zraniteľná a bezbranná ako novorodenec sám. A má svoje vývojové štádiá.

Donedávna v pôrodniciach platilo pravidlo "dieťa hneď po narodení umyť". **Málokto si uvedomil, že sa tým odstraňuje prirodzený maz tvoriaci jeho ochrannú tukovú bariéru.** Ak by ho nikto nezmyl, maz by sa prirodzene vstrebal a pokožku by osídlili mikroorganizmy z okolia podporujúce rozvoj vlastnej imunity. Aj preto vo svetle nových poznatkov Svetová zdravotnícka organizácia WHO **odporúča novorodenca okúpať najskôr po 4 až 6 hodinách po narodení...**

Asi po troch dňoch od pôrodu sa začína koža najmä v záhyboch a na nôžkach olupovať, neskôr i na väčších plochách. Toto olupovanie môže trvať až tri týždne. Priebeh sa individuálne líši podľa toho, či dieťatko prišlo na svet v riadnom termíne, skôr, alebo bolo prenášané. **Pri starostlivosti o pokožku normálneho zdravého bábätka narodeného v prirodzenom termíne nie je potrebný žiadny krém.** Prenášané bábätká majú však maz už čiastočne vstrebaný a pri pôrode šupinatú pokožku, vtedy je možné použiť ochranný krém alebo ešte lepšie olej. Podobný problém sa môže vyskytnúť aj s pokožkou nedonosených, predčasne narodených detí.

ČO HOVORIA ODBORNÍCI?

Povrchová vrstva kože novorodenca je tenšia, ešte nemá ochrannú rohovinovú vrstvu ani nevytvára ochranný tukový film ako koža dospelého človeka, čím je pre mnohé látky priepustná podobne ako sliznica.





Preto cez ňu ľahko prenikajú aj nežiaduce látky do malinkého organizmu a ovplyvňujú jeho vývoj.

Keď sa v roku 2003 dohodol tím európskych odborníkov na detskú dermatológiu v Londýne na optimálnych kritériách pre detskú kozmetiku, vyzeralo to, že ide proti všetkým výrobcom detskej kozmetiky. **Podľa záverov tímu európskych odborníkov nemajú detské prípravky obsahovať potenciálne toxické zložky, majú byť bez parfumov, bez konzervačných a zbytočných prísad, bez dezinfekčných zložiek. Majú udržiavať optimálnu hladinu vlhkosti pokožky a tiež by mali byť klinicky overené.**

Ak si rozumní rodičia k uvedeným kritériám doplnia požiadavky, aby dojčenská i detská kozmetika mala ochranné i hojivé účinky a umožňovala pokožke voľné dýchanie, niet

viac čo dodať. Starostlivosť o pokožku detí, vychádzajúca z týchto poznatkov, kladie však na rodičov pri výbere vysoké nároky. **Aké prípravky teda zvoliť pred odchodom do pôrodnice alebo už počas dojčenia pri starostlivosti o detskú pokožku? Odpoveď prekvapí – takmer žiadne.**



AKO NIE

Koža novorodenca je síce veľmi citlivá, je však uspôsobená prirodzene tak, že jej vlastné samoregulačné funkcie jej umožňujú vyrovnať sa viac-menej so všetkým, čo prirodzené podmienky prinášajú. **Prirodzené však nie je pre pokožku časté kúpanie, umelé jednorazové plienky ani syntetické krémy proti zapareninám! Pokožke neprospieva ani používanie rôznych umývacích až agresívnych pien do kúpeľa, dokonca ani používanie bežných pracích prostriedkov. Prílišnou hygienou, či používaním nevhodnej kozmetiky môžu rodičia na pokožke (i na celom organizme) dieťatka napáchať viac škody ako osohu.** Prax ukazuje, že rodičia v dobrom úmysle často nakupujú zbytočne veľa kozmetiky bez poznatkov o ich účele i funkcii. Pri výbere detskej kozmetiky sa navyše často riadia nepodstatnými vecami – balením, reklamou, vôňou ...alebo pre mnohých dôležitou cenou. Nekupujú podľa skutočných potrieb dieťatka, ale podľa svojich! Dieťatko im musí voňať – neuvedomujú si však, že mu voňavé zložky môžu prispieť k problémom.

NAJLEPŠOU KOZMETIKOU JE MATERSKÉ MLIEKO

Ak mamička dojčí, má k dispozícii účinný kozmetický prípravok – **časť dojčenskej kozmetiky môže nahradiť materským mliekom** – pridať ho do kúpeľa, čistiť záhyby kože s nečistotami... Po ďalších prípravkoch na starostlivosť o pokožku potrebuje siahnuť zriedka. Ak z akéhokoľvek dôvodu mamička nedojčí, alebo aj dojčí, ale predsa potrebuje zvoliť detskú kozmetiku, je dobré zohľadňovať pri jej výbere optimálne kritériá, stanovené európskymi odborníkmi. Tým sa chtiac-nechtiac zúži možnosť voľby na väčšinou jednoduché prírodné kozmetické prípravky, vo veľmi výnimočných prípadoch na prípravky pripravované individuálne v lekárni na konkrétny závažnejší problém.

TROŠKA UŽITOČNEJ TEÓRIE?

Najdôležitejšou súčasťou kozmetiky je **základ prípravku.** Predstavuje spravidla objemovo či hmotnostne najviac zastúpené zložky kozmetického prípravku. Býva to olej, vosk, voda, alkohol,… alebo ich zmes. **Pre pokožku detí i dospelých sú cudzie syntetické minerálne oleje (ropa a jej deriváty), hoci vykazujú vysokú chemickú stálosť,** teda výrobcovia ich radi používajú. Minerálne oleje znemožňujú pokožke dýchať, čím obmedzujú jej prirodzenú funkciu. Druhou dôležitou časťou prípravku sú obsiahnuté **aktívne látky** – v syntetickej kozmetike to býva niekoľko chemických zlúčenín, v prírodnej kozmetike spravidla výťažky liečivých rastlín (najlepšie z kontrolovaných ekologických zdrojov). Treťou dôležitou časťou sú v prípravkoch hmotnostne najmenej zastúpené zložky – **konzervanty, farbivá, parfumy.** Práve tu bývajú skryté látky, ktoré predstavujú riziká. **Kozmetika pre najmenších by rozhodne nemala obsahovať konzervanty v podobe parabénov – propyl-, metyl-, butyl-, etyl-parabénu, niekedy skryté pod skratkou PMBE parabény alebo ich kombináciou (PMBEP).** Taktiež príjemne zafarbené a vôňou lákajúce krémy, oleje či mlieka ukrývajú riziká. Samozrejme, dalo by sa písať o ďalších zložkách (emulgátoroch a pod.) a ich význame, ale pre základnú orientáciu pri výbere postačia uvedené tri súčasti…

AKO TEDA SPRÁVNE VYBRAŤ DETSKÚ KOZMETIKU?

Kritériá pre výber detskej kozmetiky v praxi sú jednoznačné: **výrobky pre dojčatá a deti by teda nemali obsahovať minerálne oleje (ropa – petrolatum, parafín, paraffinum liquidum, vaseline…), a mali by byť bez syntetických farbív, parfumov alebo konzervantov (parabény a pod.).** Zorientovaní rodičia, ktorým to rozpočet dovoľuje, siahnu

preto po bio-kozmetike, prípadne o niečo lacnejšej certifikovanej prírodnej kozmetike, ktorá tieto zložky zaručene neobsahuje. Ich slušný výber je v súčasnosti **takmer v každej lekárni, v mnohých bio-obchodoch alebo v prírodných lekárňach.** Kvalitné výrobky je možné nájsť aj v sieti predajní dm-drogerie markt. Veľký výber je aj v internetových e-shopoch s prírodnou kozmetikou. Posledný uvedený typ nákupu je vhodný najmä pre výrobky, ktoré už rodina pozná z vlastnej skúsenosti či zo skúseností človeka, ktorému dôveruje (hoci to individuálnu reakciu na prípravok zásadne neovplyvní). Je možné tiež požiadať pred nákupom výrobcu alebo predajcu o vzorku a vyskúšať si kozmetiku v praxi. Komplikáciou bývajú prírodné prípravky s nejasným pôvodom či výrobcom, ktoré lacnejšou cenou vyvolávajú pocit kombinácie výhodnosti rozumného výberu i dobrej ceny. Dajú sa aj medzi nimi nájsť naozaj dobré spoľahlivé výrobky, vyžaduje to však trochu námahy a vedomostí. Prinajmenšom ich treba podrobiť spomínaným kritériám (základ, aktívne látky, konzervanty, farbivá, parfumy). Na trhu sú i výrobky známych značiek zostavené z prírodných surovín, ale konzervované PMBEP.

Skrytým rizikom je zdroj výrobcom použitých rastlín – ak sú nakúpené na anonymných svetových trhoch, rastliny môžu byť dopestované pri verejných komunikáciách či v miestach znečistených priemyselným odpadom starých skládok alebo odpadom z ovzdušia… Preto si niektorí výrobcovia pestujú rastliny sami alebo ich nakupujú od svojich overených zmluvných dodávateľov. Nasleduje testovanie na obsah potenciálnych nečistôt a až potom pristupujú k procesu výroby výťažkov z nich. To všetko sa samozrejme odrazí aj vo vyššej cene konečného produktu.

Skúsenosti našich predkov i niektorých dnešných rozumných mamičiek ukazujú, že k starostlivosti o pokožku zdravého novorodenca kozmetika vo veľkom množstve nie je potrebná. Prejdime si v krokoch najdôležitejšie základné činnosti starostlivosti o pokožku dieťatka.

KÚPANIE LEN DVA RAZY TÝŽDENNE

Každodenné kúpanie nie je nevyhnutné, najmä v mestách s mäkkou vodou vysušuje pokožku. V mnohých rodinách je kúpanie pravidelný večerný rituál predchádzajúci večernej príprave na spánok. Záleží preto na zvážení rodičov a ich možností. **Frekvencia jeden-dva razy týždenne je pre kúpanie dieťatka úplne postačujúca.**

Do vody je možné **pridať malé množstvo materského mlieka alebo jemného kúpeľového mlieka,** väčšinou však stačí obyčajná teplá voda. Prídavkom jemného kúpeľového mlieka pokožka dieťatka neprichádza do priameho kontaktu s koncentrovaným umývacím prostriedkom (mydlom, syndetom, gélom a pod.). **Prvý mesiac takmer určite pokožka dieťaťa nepotrebuje žiadne mydlo!** Kúpeľové peny pokožku vysušujú a pri častom používaní môžu spôsobovať podráždenie.

Ak má dieťatko suchú pokožku – čo nebýva po pridaní mlieka či oleja do kúpeľovej vody – je možné ho natrieť, najlepšie **prírodným olejom.**

V dňoch nekúpania je žiaduce vyčistiť dieťatku záhyby kože, v ktorých sa môžu vyskytnúť nečistoty, najlepšie tampónom alebo kúskom vaty namočenej v materskom mlieku, prípadne v dojčenskom či detskom prírodnom oleji.

PREDNOSŤ MAJÚ RASTLINNÉ MYDLÁ

Mydlá zlepšujú čistiace vlastnosti vody – obsahujú povrchovo aktívne látky zvyšujúce rozpustnosť a zmývateľnosť nečistôt. **Hoci existujú rôzne druhy chemických mydiel, všetky viac, či menej narúšajú ochranný plášť pokožky.** V súčasnosti do mnohých z nich pridávajú výrobcovia syntetické detergenty na zlepšenie umývacích vlastností. Do niektorých syntetických mydiel pridávajú výrobcovia aj prísady ako vitamín E, či panthenol, ktoré môžu, ale nemusia pokožke pri riešení problému pomôcť.

Skúsenosť ukazuje, že **dobrý účinok majú rastlinné mydlá** (bez ďalších detergentov) s rôznymi rastlinnými výťažkami **na podporu regenerácie a vývoja pokožky.** Najmä u problematických





novorodencov sa môžu hneď po pôrode vyskytnúť rôzne dermatitídy – fľaky, mliečne chrasty… Vhodné je obmedziť používanie mydla napr. len na každý druhý deň, prípadne naozaj obmedziť použitie len na oblasť pod plienkami, v záhyboch, na dlaniach, či na chodidlách. Dobré riešenie aj na problematickú pokožku malých detí predstavuje **voľba moderného detského sprchovacieho šampónu na báze cukrových tenzidov,** ktorý vďaka zloženiu neštípe v očiach. Pri dlhodobo suchej pokožke aj napriek pravidelnému ošetrovaniu alebo pri atopickom ekzéme je nevyhnutné obmedziť používanie mydla a frekvenciu kúpania.

OLEJ JE № 1

Len ak je pokožka po kúpeli suchá, siahneme po kozmetickom prípravku. V období šestonedelia to môže byť aj **kvalitný slnečnicový či olivový olej** (z lekárne), dojčenský olej s mandľovým alebo sezamovým základom, u väčších dojčiat je možné použiť aj detský olej s prírodným parfumom či detské pleťové mlieka (po zvážení zloženia prípravku). Oleje sú vhodnejšie ako krémy či mlieka. Olej totiž vytvorí na povrchu pokožky **jemný film, ktorý pomáha deťom (i dospelým) získať pocit tepelnej pohody** bez emulgátorov. Oleje je vždy potrebné **nanášať na trošku vlhkú pokožku,** inak môžu spôsobiť štípanie a "konzervovať" až na niekoľko hodín stav suchosti! Balzamy do sychravého počasia majú zmysel len v prípade použitia do podmienok, na ktoré sú určené (suché horúce, alebo sychravé studené počasie). Pomáhajú chrániť citlivú pokožku pred nepriaznivým vplyvom poveternostných extrémov.

AKO NA ZAPARENINY?

Pokožka novorodencov a dojčiat je citlivá a náchylná na vznik zaparenín najmä na vlhkých miestach – pod plienkami, v záhybe na krku, vo všetkých záhyboch rúk i nôh, ale tiež v podpazuší. Najlepšie je zapareninám predchádzať komplexom opatrení – vzdušnými plienkami, odevom, rozsahom času strávenom na vzduchu bez odevu… Ak už zaparenina vznikne, na ošetrenie je vhodný **prírodný krém s obsahom oxidu zinočnatého** a ďalších účinných protizápalových a **hojivých prísad** (napr. výťažky z nechtíka), niekomu pomôže **krém s obsahom rybieho tuku.** Krémy, ktoré rýchlo zapareninu zmiernia svojím obsahom protizápalových a protiplesňových látok, problém nerieši, iba potlačia!
Zapareniny pod plienkami ošetrujeme pri každom prebalení, ostatné záhyby raz denne. Hoci je možné používať i prírodné prípravky proti zapareninám preventívne, odporúčame ich použitie až v prípade výskytu problému.
Pri atopickom ekzéme je dobré používať niektorý prírodný upokojujúci krém na zapareniny. Špeciálne čistiace vlhčené obrúsky sú vhodné na prípady cestovania, nie na každodenné (hoci komfortné) použitie. Aj neparfumované verzie sú napustené zvlhčujúcimi látkami, ktoré musia byť konzervované...

ZÁSYP NEPOTREBUJETE

Používanie zásypov bolo v nedávnej minulosti pri starostlivosti o pokožku novorodenca bežnou praxou. Majú však viaceré nedostatky – **pri navlhnutí vytvárajú vhodné prostredie pre šírenie škodlivých mikroorganizmov a tvoria hrudky, ktoré pokožku dráždia.** Pri neopatrnej manipulácii so zásypom hrozí tiež vdýchnutie čiastočiek púdru do pľúc. Zásyp sa používa len v zvláštnych prípadoch a na bežné použitie nie je potrebný. •

KOZMETIKA PRE DOJČATÁ

- Mala by mať **základ z rastlinných olejov,** nie z ropy.
- Mala by obsahovať **rastlinné výťažky podporujúce zdravie pokožky.**
- Mala by byť **bez syntetických konzervantov, farbív a parfumov,** prípadne len málo parfumovaná prírodnými éterickými olejmi.
- Dostupné značky spĺňajúce väčšinu kritérií: **Weleda, Logona, Lavera, Alverde, OrganicDay, eco cosmetics...** nájdete v lekárňach alebo v predajniach s prírodnými produktmi, v bio-obchodoch a v sieti dm-drogerie markt.
- V prípade, že sa rozhodnete vyskúšať prípravky, ktoré nepoznáte, **testujte nové postupne po jednom a vždy počkajte 3-4 hodiny,** či sa neobjaví u dieťaťa na pokožke alergická reakcia.
- Keďže detské prírodné prípravky bývajú **koncipované pre citlivú detskú pokožku,** sú **vhodné aj pre dospelých** s citlivou pokožkou alebo s dermatitídami (ochoreniami kože).


WELEDA
Od 1921
30 ROKOV
WELEDA
NECHTÍKOVÝ
detský šampón
Nechtíková dojčenská a detská kozmetika Weleda
Pretože mamičky vedia,
čo je najlepšie.
Weleda v súlade s človekom a prírodou
www.weleda.sk

Čo neviete O DOJČENÍ?

text_ Jana Boleková foto_ Shutterstock

Dojčenie mláďat je prirodzenou súčasťou života všetkých cicavcov, človeka nevynímajúc. V dnešnej civilizovanej spoločnosti sa však akosi vytratilo inštinktívne správanie. Ku všetkému potrebujeme vedecké dôkazy, čísla, tabuľky, inštrukcie, projekty... Tento fenomén doby sa výrazne prejavuje aj v starostlivosti o deti a začína hneď po pôrode. Ženy sa stretávajú s nedostatočnou podporou svojich materinských kompetencií už v pôrodnici. V tomto zraniteľnom období dostávajú rôzne, aj protichodné, rady od zdravotníckeho personálu. Keď sa ich poctivo pridržiavajú, problémy nakrátko zmiznú, no po príchode domov sa skôr prehlbujú. Ako sa vyznať v tejto záplave rád, informácií? Ako vedieť, ktoré sú tie skutočne správne?

ČO JE DOJČENIE?

Uspokojenie hladu dieťatka materským mliekom z prsníkov je len jedna časť dojčenia. Je to tiež **nástroj na uspanie dieťaťa, zahnanie jeho strachov, osamelosti a tiež podporuje jeho kontinuálny vývoj pri mamičke** (po prechode z maternice na svet). Má významný **vplyv na vyzrievanie mozgu, udržanie tepla, frekvencie tepu, na srdcovú činnosť, spánkové cykly, saturáciu kyslíkom.**

Dojčenie tiež **znižuje stres a stabilizuje telesné funkcie.** Všetky mláďatá sa rodia so silným vyhľadávacím a sacím reflexom, ktoré im umožňujú v krátkom čase po pôrode prisať sa a začať sa dojčiť. Tento prirodzený proces je nastavený prírodou a má svoje zákonitosti. Pri nevhodnom zásahu v ktorejkoľvek jeho fáze, môže byť dojčenie sťažené, prípadne sa vyskytnú komplikácie, ktoré sa dnes často mylne pokladajú za samozrejmé súčasti začiatku dojčenia – bolestivé bradavky, neprisávajúce sa dieťatko, bolestivo naliate prsníky, oneskorené "nabehnutie" mlieka zvyčajne na tretí až piaty deň po pôrode atď. Väčšine z nich sa dá efektívne predísť rešpektovaním prirodzených postupov.

MATERSKÉ MLIEKO JE VOPRED PRIPRAVENÉ

Tkanivo mliečnej žľazy sa začína zväčšovať už krátko po otehotnení a zvyčajne práve toto býva prvým príznakom gravidity. Materské mlieko (na začiatku kolostrum) sa začína tvoriť v prsníkoch už od cca 16. gestačného týždňa. **Žena má teda už dávno pred pôrodom, "pripravené" mlieko pre svoje dieťatko.** Toto platí aj pri predčasne narodených deťoch, ktoré sú schopné dojčiť sa približne od 28. týždňa gestačného veku. Nie je pravdou, že sa najprv musia naučiť sať z fľaše. **Dojčenie je dokonca pre predčasne narodené deti menej stresujúce a vysiľujúce ako kŕmenie z fľaše.** Pri dobrom prisatí a silnom toku mlieka dokážu tieto detičky efektívne piť a všetky parametre, vrátane zásobovania kyslíkom, sú lepšie pri dojčení ako pri použití fľaše.

Zloženie materského mlieka je u každej matky špecifické a prispôsobuje sa aktuálnym potrebám jej dieťatka vzhľadom na jeho vek a vyzretie. Flexibilne sa mení počas celej dĺžky dojčenia, ale aj v priebehu jedného dňa, či dokonca v priebehu jedného dojčenia. **Každá matka má teda ideálne mlieko práve pre svoje dieťatko.**

PRVÉ MINÚTY – INŠTINKTÍVNE SPRÁVANIE

Ak je práve narodené nahé dieťatko bezprostredne po pôrode (len s osušením) umiestnené na nahú hruď matky (tzv. bonding), **jeho inštinktívne správanie vedie k tomu aby sa samo prisalo a nadojčilo,** aj bez pomoci. Tento prirodzený proces samoprisatia zvyčajne trvá 1-2 hodiny po pôrode. Novorodenec je schopný priblížiť sa k prsníku, nájsť bradavku, prisať sa a piť. Pomáhajú mu v tom **vrodené reflexy – vyhľadávací, sací a prehĺtací.** Kontakt pokožky novo-



Analýza a rady laktačnej poradkyne

rodenca s pokožkou matky je kľúčový pre rozvoj citovej väzby a následné dojčenie. **Významnú úlohu zohráva aj vysoká hladina oxytocínu tesne po pôrode.** Žena v dôsledku toho pociťuje silnú väzbu k dieťatku a pri spontánnom prisatí pomáha prirodzene vylučovaný oxytocín aj vypudzovať kvapky kolostra. Zároveň povzbudzuje odlúčenie placenty a jej vypudenie, pomáha zavinovať maternicu a tým znižovať krvné straty. Podanie syntetického oxytocínu však zásadne naruší tento prirodzený proces. Liečivá podané počas pôrodu môžu ovplyvniť aj inštinktívne správanie dieťatka po pôrode.

NEVYHNUTNÝ FYZICKÝ KONTAKT

Až **po samoprisatí a úvodnom spánku** matky a novorodenca je vhodný čas na váženie a meranie. Ostatné vyšetrenia je možné realizovať na tele matky bez prerušenia kontaktu s dieťatkom. **Matka a dieťatko by naďalej mali zostať spolu v bezprostrednom fyzickom kontakte** (tzv. bedding). Akokoľvek zdôvodňovaná rutinná násilná separácia nie je pri zdravom (aj stabilizovanom predčasne narodenom) dieťatku žiaduca. Ďalšie dojčenie pri takomto kontakte prebieha podľa potrieb dieťatka bezprostredne po jeho úvodných signáloch (otváranie ústočiek naširoko, otáčanie hlavičky, vyplazenie jazýčka) a má prednosť pred akoukoľvek inou manipuláciou, či už prebaľovaním alebo vážením.

INTERVALY A DĹŽKA JEDNÉHO DOJČENIA

Optimálna dĺžka dojčenia nie je určená konkrétnym časovým intervalom, ale dobou, počas ktorej dieťatko intenzívne pije. Intenzitu pitia dieťatka na prsníku je možné vyhodnotiť pozorovaním **"pauzy v brade".** Keď dieťa dostáva mlieko, má doširoka otvorené ústa, urobí pauzu v brade a potom zatvorí ústa. Keď dieťa saje, ale nedostáva mlieko, jeho brada sa hýbe rýchlo, pričom nerobí pauzu v rytme – to znamená, že sa snaží dostať mlieko von, ale nejde to. Čím dlhšia je pauza, tým viac sa dieťa napilo. Dojčenie prebieha **podľa potrieb dieťatka,** nie podľa vopred stanovených intervalov. Dieťatko sa v prvých týždňoch prikladá na prsník **pri prebúdzaní alebo nepokoji hneď po jeho úvodných vyhľadávacích signáloch** (otváranie pusinky naširoko, otáčanie hlavičky, vyplazovanie jazýčka). Dĺžka dojčenia nie je pevne určená – je rôzna, pretože rešpektuje **napĺňanie rôznych potrieb dieťatka** (potrebuje sa uspať, chce sa nosiť, cíti bolesť,

samotu, strach, nepohodu...). **Dojčenie je viac než len príjem materského mlieka! Približne po druhom mesiaci si dieťatko samo vytvorí svoj cyklus intervalov dojčenia.**

BONDING

Podpora skorého kontaktu matky a dieťaťa po pôrode, teda intenzívneho kontaktu koža na kožu – tzv. **bonding – pomáha stabilizovať telesné funkcie bábätka,** udržiava jeho telesnú teplotu, podporuje dýchanie, tep a srdcovú činnosť, reguluje spánkové cykly, pomáha vyzrievaniu mozgu a vytváraniu mozgových prepojení, podporuje lepšie trávenie a efektívnejšie využívanie živín, rovnako ako rýchlejší rast a prospievanie. U mamičky **podporuje tvorbu mlieka, dieťatku umožňuje prístup k prsníku a dojčenie na požiadanie** (takmer okamžité uspokojenie všetkých potrieb dieťatka na prsníku, nielen hladu). V neposlednom rade prispieva k vytváraniu vzťahovej väzby medzi matkou a bábätkom. Takisto predchádza výraznej spavosti alebo naopak plačlivosti dieťatka. **Kontakt koža na kožu prináša lepšie výsledky ako akýkoľvek iný spôsob starostlivosti, napríklad umiestnenie bábätka do inkubátora.** Toto platí aj pre predčasne narodené deti, či deti so zdravotnými problémami.

PROBLÉMY PRI DOJČENÍ

Problémy pri dojčení mávajú mnoho podôb, v pozadí bývajú rôzne príčiny. Z niektorých sa stali mýty, z iných strašiaci... Všetky však majú pochopiteľné prirodzené vysvetlenia i riešenia.

VPLYV PÔRODU

Medicínsky vedené pôrody s použitím lokálnej anestézy, syntetického oxytocínu a iných prípravkov či postupov (napr. sekcia – tzv. cisársky rez) často **negatívne ovplyvnia začiatok dojčenia.** Ak sú novorodenci navyše rutinne separovaní od matiek, obojstranný problém sa ešte prehlbuje – na jednej strane spavé neprisávajúce sa bábätko a na druhej strane zmätená matka s bolestivo naliatymi prsníkmi, ktorá nedokáže nadojčiť svoje dieťatko. **Úvodná separácia tak zásadne naruší prirodzený priebeh začiatku dojčenia.** Hoci mnohé slovenské pôrodnícke oddelenia majú označenie BFHI (Baby Friendly Hospital) a nemalo by v nich k separácii dochádzať, opak je pravdou. Svedčí o tom prieskum Ženských kruhov a OZ MAMILA zo začiatku roka 2015 mapujúci stav za roky 2010 – 2015. Výsledky prieskumu, zverejnené na ich web stránkach – mamila.sk zenskekruhy.sk, vysvetľujú, prečo v dnešnej dobe také množstvo mamičiek trápia ťažkosti s dojčením a prečo na ceste za dojčením narazili na neprekonateľné ťažkosti a nenašli účinnú pomoc.

ÚBYTOK NA VÁHE PO PÔRODE

V niektorých prípadoch sa po pôrode vyskytne výraznejší úbytok na váhe. Môže k nemu prispieť aj anestéza počas pôrodu, kedy sa v tele zadržiava viac tekutín. Tie sa po pôrode vylúčia, čo sa prejaví falošným vyšším úbytkom na váhe. Iným z dôvodov výraznejšieho poklesu váhy je **nedostatočne časté a/alebo nedostatočne výdatné dojčenie.** K rutinnej starostlivosti o dieťa v pôrodnici patrí skúška dojčenia vážením. Vychádza **z predpokladu,** že vieme, koľko by dojčené dieťa malo vypiť. Porovnávania sú založené na deťoch kŕmených umelým mliekom z fľaše určenou dávkou vo vopred stanovených intervaloch. Dojčenie však prebieha inak, podľa skutočnej – nie tabuľkovej – potreby dieťatka, v rôznych intervaloch a s rôznou intenzitou. **Na správne posúdenie výdatnosti dojčenia je potrebné pozorovať samotný priebeh dojčenia a jeho zmeny počas celej jednej dĺžky.** Niekedy je potrebné upraviť polohu a zlepšiť prisatie. Zároveň pomáha podpora v stláčaní prsníka pre zvýšenie toku a objemu vypitého mlieka bábätkom.

BOLESTIVÉ BRADAVKY

Dojčenie nemá bolieť, a to ani na začiatku. V prípade výskytu bolestivých bradaviek alebo ragád je dôležitá **úprava polohy a prisatia bábätka do tzv. asymetrickej polohy, kedy je brada zaborená v prsníku, nos je voľný, hlavička je v miernom záklone, väčšina spodnej časti dvorca je prekrytá ústočkami a vrchná časť dvorca je viditeľnejšia.** V tejto polohe (pri správnom hlbokom prisatí s naširoko otvorenými ústočkami) si vie novorodenec zabezpečiť dostatočný prísun mlieka. Pri predčasnom zaspávaní na prsníku (býva následkom nedostatočného toku mlieka a nie únavy dieťatka) mamička **pomáha stláčaním prsníka** rýchlejšiemu a rovnomernejšiemu toku mlieka. Keď dieťatko nereaguje pitím ani po opakovanom zatláčaní, mamička by mu mala ponúknuť druhý prsník. Týmto sa podporí hojenie pri zachovanom dojčení. **Na bradavkách je dobré nechať zaschnúť materské mlieko.** Hojenie podporí aj lanolín (dostanete kúpiť v lekárni) a Calendula masť od Weledy (nemusí sa pred dojčením zotierať), pomôcť môžu aj homeopatiká, alebo svetelná terapia Bioptron lampou. Mnohé mamičky začnú už v pôrodnici používať na základe odporúčania **ochranný klobúčik** (čo je vlastne prsná protéza) z dôvodu bolestivých, plochých či vpáčených bradaviek alebo neprisávajúceho sa bábätka. Vzniká tak u nich pocit dojčenia z prsníkov, v skutočnosti však z prsníkov cez klobúčiky dieťatko len pije podobne akoby pilo z fľaše – **zapája iné svalové skupiny ako pri skutočnom dojčení z prsníka.** Na samotný prsník sa vlastne vôbec neprisáva. **Klobúčiky problémy neriešia, väčšinou ich prehlbujú** a odďaľujú riešenie – majú za následok postupné **zníženie tvorby**

mlieka s nedostatočným prospievaním bábätka a unáhleným prikrmovaním už v 2.– 4. mesiaci.
Riešením je predchádzanie problémom bolestivých bradaviek nastavením správnej polohy a prisatia čo najskôr po pôrode.
Ak pretrváva bolestivosť bradaviek alebo dieťatko opakovane skĺzava len na



bradavku aj po úprave polohy a prisatia, odborník alebo laktačná poradkyňa vie pohmatom skontrolovať, či u dieťatka nie je prirastená **podjazyková uzdička** alebo **uzdička pod hornou perou.**
V prípade potreby ju lekár prestrihne.

BOLESTIVÉ A NALIATE PRSNÍKY

Bolestivé naliatie prsníkov býva častým negatívnym javom po pôrode. Je spôsobené predchádzajúcou **nedostatočnou intenzitou dojčenia,** kvôli separácii matky a dieťaťa po pôrode. Dôvodom je teda **chýbajúci bonding a bedding.**
TERAPIA: Na prsníky je možné použiť medzi dojčeniami **obklad zo studených kapustných listov** počas 20 minút (želanú teplotu získate uskladnením v chladničke). Bezprostredne pred dojčením pomôže **nahriatie prsníka a jeho manuálne rozmasírovanie** pomocou rastlinného oleja na masáž prsníkov.
Ak má dieťatko problém prisať sa na opuchnutý dvorec, používa sa tzv. **kvetinková masáž dvorca** na jeho uvoľnenie. Končekmi troch prstov oboch rúk sa zatlačí okolo bradavky na oblasť dvorca 1– 2 minúty smerom k hrudníku, čím sa z prednej časti prsníka mechanicky akoby odsunie materské mlieko viac dozadu a tým sa zmierni napätie pokožky brániace prisatiu. Počas pitia dieťatka pomáha mamička stláčaním prsníka uvoľňovať naliate a zatvrdnuté oblasti.

ZABLOKOVANÉ MLIEKOVODY, ZÁPAL PRSNÍKA

Mliekovody sa často zablokujú v dôsledku **nedostatočne efektívneho vyprázdňovania prsníka pri dojčení.** To môže byť spôsobené **nevhodnou polohou** (napríklad aj v zavinovačke), **chybným prisatím, prirastenou podjazykovou uzdičkou** (alebo uzdičkou pod hornou perou), **prípadne málo častým dojčením** (chybou sú vopred stanovené intervaly dojčenia, zavádzanie režimu, používanie cumlíka, či používanie zavinovačky, ktorá umelo predlžuje spánok).
V niektorých prípadoch môžu zablokované mliekovody vyústiť do zápalu prsníka – mastitídy. Nie vždy je pritom nevyhnutná antibiotická liečba.
TERAPIA: Náprava spočíva **v častom dojčení na postihnutej strane s upraveným prisatím** (dieťa treba priložiť v takej polohe, aby jeho brada smerovala na zatvrdnuté miesto (napr. futbalová poloha), počas kŕmenia treba použiť **stláčanie prsníka** tak, že ruka je okolo zablokovaných mliekovodov, a keď dieťa pije je dobré vyvíjať na postihnuté miesto stály tlak. Celkovo treba aplikovať **teplo, odpočinok, tekutiny.**

SLABÉ MLIEKO?

Zloženie materského mlieka každej matky je špecifické a prispôsobuje sa aktuálnym požiadavkám a **potrebám práve jej dieťatka** vzhľadom na jeho vek a vyzretie. **Výživová hodnota mlieka je podmienená výživou matky.**
TERAPIA: Určite treba jesť **zdravšiu, pestrú stravu, rozdelenú na niekoľko menších porcií.** Denná potreba kalórií kojacej matky je max. 3000 kcal. Nie je vhodné jesť dvojnásobne viac, ani vysoko kalorické jedlá. Na podporu tvorby mlieka sa môžu užívať aj **bylinky v podobe kapsúl:** senovka grécka, benedikt lekársky či moringa olejová. Užitočný môže byť aj domperidon. Pomôcť vedia aj homeopatiká. Prirodzene tvorbu mlieka podporí aj čo najčastejší kontakt nahého dieťatka na nahý hrudník matky, hlavne počas jeho spánku.

NEPRISÁVAJÚCE SA DIEŤATKO

Často ide o kombináciu viacerých dôvodov. Niektoré deti nemajú chuť na dojčenie alebo sajú slabo v dôsledku

liekov, ktoré dostanú počas pôrodu, či v dôsledku skúseností s umelými náhradami prsníka.

TERAPIA: Ak sa dieťatko neprisáva, môže sa **prechodne dokrmovať pohárikom** (dieťatko si z nakloneného pohárika vylizuje mlieko ako mačiatko) alebo **cievkou po prste** (cievka je voľne ponorená v nádobe s mliekom). Prisatie iniciuje aj **častejší kontakt nahého dieťatka s hrudníkom matky, intenzívne nosenie v šatke a spoločné spanie.** Dôležité je **nepoužívať cumlík, fľašu, ochranné klobúčiky ani striekačku, nebaliť dieťatko do zavinovačky a nenechávať ho spať samostatne v postieľke.**

NEPROSPIEVANIE

Ak dieťatko nedostatočne prospieva (či už od pôrodu, alebo po niekoľkých týždňoch), súvisí to so **slabým tokom mlieka.**

TERAPIA: Pri nedostatočnom prospievaní od pôrodu treba skontrolovať a **upraviť polohu pri dojčení a prisatie,** používať **techniku stláčania prsníka** (pre väčší prísun mlieka), **striedať prsníky, zvýšiť tvorbu mlieka, čo najviac byť v kontakte koža na kožu s bábätkom, dojčiť pri prvých prejavoch nepokoja, intenzívne ho nosiť, spoločne spať, nepoužívať zavinovačku ani cumlík.**

Neprospievanie v neskoršom období spôsobujú viaceré príčiny. Predlžovanie intervalov medzi dojčeniami, snaha o to, aby dieťatko prespalo celú noc (nesprávna!), používanie cumlíka, fľaše, samostatné spanie v postieľke, užívanie hormonálnej antikoncepcie, vnútromaternicového telieska či podkožného implantátu, nové tehotenstvo, horúčkovité ochorenie, vyčerpanie, silný emocionálny šok, dojčenie len z jedného prsníka, niektoré lieky (napr. antihistaminiká). **Kľúčové pre zabezpečenie dostatočného množstva mlieka je zvýšenie jeho tvorby, úprava polohy a asymetrického prisatia, pomoc so stláčaním prsníka, striedanie prsníkov, neobmedzovanie dieťatka v dojčení, aktívne ponúkanie dojčenia častejšie (ale nie nasilu), dojčenie v polospánku.**

ŠTRAJK DIEŤATKA

Tzv. štrajk sa môže objaviť kedykoľvek, často býva medzi druhým a štvrtým mesiacom. Prvé príznaky sa začínajú manifestovať vo večerných hodinách. **Dieťatko sa opakovane prisáva a púšťa, pije krátko, nechce sa opäť prisať hoci je nepokojné, odťahuje sa od prsníka, prehýba chrbátik do "luku" atď. Spúšťačom takéhoto správania je pokles toku mlieka a znížená produkcia.** Pôvodcu ťažkostí treba hľadať v spôsobe starostlivosti o dieťatko v predchádzajúcom období s chybami, ktoré sme vymenovali vyššie.

TERAPIA: Prvá pomoc spočíva vo **zvýšení tvorby mlieka** (senovka grécka, benedikt lekársky, moringa olejová, domperidon, viac druhov homeopatík). Pomáha aj **dojčenie v polospánku, častejšie ponúkanie dojčenia** (ak dieťatko akceptuje), **spánok dieťaťa pri kontakte koža na kožu** (aj počas denného spánku!), spoločné spanie a intenzívne nosenie dieťatka – najlepšie v šatke.

DOKRMOVANIE

V niektorých prípadoch, keď zlyhávajú kroky na podporu dojčenia, je naozaj nevyhnutné dokrmovanie. Popri tom však treba aj naďalej podporovať dojčenie materským mliekom.

TERAPIA: Spôsob dokrmovania závisí od veku dieťatka, nerealizujeme ho však fľašou či striekačkou!

Ak sa dieťatko prisáva na prsník, dokrmujeme ho **pomocou cievky priamo na prsníku.**

V prípade, že už ukončilo 4. mesiac, pred dokrmovaním umelým mliekom **je vhodnejšie uprednostniť doplnenie chýbajúceho kalorického príjmu prídkrmami** s vyššou kalorickou hodnotou – **banán, avokádo, nemliečne kaše, rastlinné mlieka** (napríklad mandľové mlieko, ryžové mlieko...).



CUMLÍK A DIEŤA

Používanie cumlíka sa stalo za posledné desaťročia väčšou samozrejmosťou ako používanie umelých náhrad materského mlieka. Cumlík bábätko predsa upokojuje, pomáha zaspať a hlavne… utlmí

v prípade potreby jeho plač. To je však len okamžité krátkodobé riešenie. **Dieťatko svojím plačom komunikuje s okolím, neplače bez príčiny. Keď rodičia opakovane ponúkajú cumlík, zvyčajne utlmia plač, ale bez zisťovania jeho príčiny a bez naplnenia okamžitých potrieb dieťatka. Postupne dieťatko prestane vysielať signály, pretože jeho potreby zostali bez primeranej odozvy – neboli uspokojené.** Dieťatko sa stáva z pohľadu dospelých pokojným. V podstate však rezignovalo. Takýmto prístupom sa stáva cumlík chybnou súčasťou starostlivosti o dieťatko. **Pri intenzívnom fyzickom kontakte dieťaťa s matkou (nosenie v šatke, manduke, či na rukách...) sú mnohé potreby dojčiat prirodzene uspokojované a deti nepotrebujú náhradu v podobe cumlíka.** Používanie cumlíka sa negatívne prejavuje aj na dojčení. Aj keď to v prvých týždňoch ešte nemusí byť badateľné, postupne sa znižuje čas, ktorý dieťa strávi na prsníku, zhoršuje sa prisatie, znižuje sa frekvencia dojčenia a tým aj tvorba mlieka. Prvé problémy sa môžu vyskytnúť medzi 2. a 4. mesiacom veku dieťatka a prejavujú sa buď štrajkom, alebo neprospievaním dieťatka. **Používanie cumlíka jednoznačne znižuje celkovú dĺžku dojčenia.**

CELKOVÁ DĹŽKA DOJČENIA A ODSTAVENIE

Svetová zdravotnícka organizácia **WHO odporúča dojčiť minimálne do dvoch rokov veku dieťaťa**. Pokiaľ to dieťatku a matke vyhovuje, môže dojčenie pokračovať aj dlhšie, najlepšie **do prirodzeného odstavenia.** K prirodzenému odstaveniu (rovnako ako aj k samostatnému spaniu) dospeje dieťatko samé, keď na to bude vyvinuté. Patrí to k významným míľnikom v živote dieťatka a matky. Urýchľovanie tohto procesu môže byť základom porúch správania v neskoršom veku. **Dojčenie je prirodzenejšie, zdravšie, bezpečnejšie a pohodlnejšie ako akákoľvek iná forma kŕmenia dieťaťa. Nehovoriac o jeho vplyve na emocionálnu a psychickú stabilitu dieťatka.**

KAM PO RADY?

V prípade potreby pomoci s problémami pri dojčení sa môžu mamičky obrátiť na **laktačné poradkyne OZ MAMILA – www.mamila.sk.** Ich poradkyne majú skúsenosti rozšírené o kontinuálne odborné vzdelávanie, ktoré patrí k najlepším vo svete. Viaceré vedú aj lokálne skupinové poradne dojčenia – **podporné skupiny.** Sú to stretnutia dojčiacich mamičiek s deťmi, ale aj tehotných žien, či záujemkýň o dojčenie v budúcnosti, prípadne viacrodičiek, ktorým sa nepodarilo úspešne dojčiť svoje predchádzajúce dieťatko. **Úspešne a dlhodobo dojčiť im pomáhajú informácie, ktoré môžu získať v podpornej skupine spolu s pozorovaním dojčenia i vzájomnou výmenou skúseností,** podporou zo strany poradkyne a ostatných mamičiek v skupine.

Hoci sa v rozvinutých krajinách na niekoľko desaťročí dojčenie takmer vytratilo, dnes sa opäť uznáva jeho mimoriadny význam pre dieťa, matku i spoločnosť. Zvlášť keď vieme, že len malé percento žien má poruchu tvorby materského mlieka. Väčšina žien je schopná plnohodnotne dojčiť. Pre každé dieťatko je dojčenie prínosom na celý život. Doprajme im ho! •

PRÍNOSY DOJČENIA PRE MATKU A DIEŤA

Pre DIEŤA

- podpora imunity
- ochrana pred hnačkovými ochoreniami
- ochrana pred infekciami dýchacích ciest, zápalu stredného ucha
- nižšie riziko vzniku:
- alergií
- cukrovky (diabetes mellitus I)
- obezity
- lepší vývoj duševných schopností

Pre MATKU

- Prevencia rakoviny prsníka, maternice, vaječníkov a endometria
- znižuje riziko vzniku ochorení po menopauze:
- osteoporózy
- fraktúry krčka stehennej kosti
- výskytu srdcovocievnych ochorení
- infarktu
- mozgovej príhody
- vysokého tlaku a cholesterolu
- cukrovky (diabetes mellitus II)
- reumatickjej artritídy
- u diabetičiek počas dojčenia znižuje potrebu inzulínu
- prispieva k tvorbe hormónov dôležitých nielen pre produkciu materského mlieka, ale znižuje aj riziko krvácania po pôrode a pôsobením oxytocínu sa urýchľuje zvinutie maternice do pôvodného stavu.
- u niektorých žien odďaľuje návrat plodnosti a potláča ovuláciu, čím sa zvyšuje interval medzi pôrodmi a telo má dostatok času na prirodzenú regeneráciu

Nedojčené deti, prípadne deti, ktorých dojčenie bolo ukončené príliš skoro, majú štúdiami dokázané štatisticky vyššie riziko toho, že budú častejšie choré, že ich choroby budú mať ťažší priebeh, že niektoré choroby pravdepodobnejšie dostanú, že ich liečba bude trvať dlhšie, že budú mať horšie výsledky v škole, budú sa horšie správať...Majú tiež vyššie riziko obezity, ochorení srdca a ciev, horší vývin zraku, čeľustí, ústnej dutiny aj vyššie riziko vzniku alergií a ekzémov.

Gravidjoga

JOGA V TEHOTENSTVE

Tehotenstvo je jedinečným obdobím v živote každej ženy, počas ktorého v tele aj v mysli prebieha mnoho zmien. Príroda ženy obdarila úžasnou schopnosťou tela prispôsobiť sa týmto zmenám čo najlepšie na vývoj bábätka. Navyše správnym životným štýlom, stravou, dostatočným pohybom, či relaxom vieme prírode pomôcť aj o čosi viac, aby sme si toto krásne obdobie vedeli vychutnať naplno.



text_ Katarína Belanová
foto_ Shutterstock

Gravidjoga je cvičenie s prvkami jogy upravené pre potreby tehotných. Pri cvičení ide najmä o uvedomenie si vlastného tela, dychu a pohybu v spoločnom plynulom súlade. Prostredníctvom cvikov a dychu sa telo krásne natiahne, okysličí, prekrví, posilní a napokon relaxuje.

CVIČENIE

Každá žena je jedinečná, preto je dôležité pozorovať a rešpektovať vlastné telo, pocity a bábätko. Pri cvičení sa sústreďujeme najmä na pozície, ktoré budúcim mamám pomáhajú fyzicky či psychicky:

- uvedomiť si držanie tela
- vnímať a rozvíjať dych na lepšie okysličenie
- uvoľňovať bolesti a napätie v krížoch a chrbtici
- otvárať bedrové kĺby
- aktivovať cievny systém nôh a rúk proti opuchom
- posilniť a uvedomiť si oblasť panvového dna
- posilniť dolné a horné končatiny, chrbát
- naštartovať trávenie a metabolizmus
- vytvoriť bábätku priestor

VHODNÉ POZÍCIE V TEHOTENSTVE

Ak by ste si chceli gravidjogu zacvičiť aj doma, môžete bezpečne praktizovať tieto pozície:

mačka a strecha

pomôžu vám príjemne natiahnuť chrbát a uvoľniť svalstvo

bojovník II, trojuholník a stolička

pomocou týchto pozícií si ideálne natiahnete a spevníte boky

motýľ

touto pozíciou si dokážete uvoľniť bedrové kĺby

Pri cvičení sa vyhnite pozíciám, pri ktorých sa posilňujú, naťahujú alebo stláčajú brušné svaly, rotáciám či veľkým záklonom. Cvičenie gravidjogy sa všeobecne odporúča až od 12. týždňa fyziologického tehotenstva, po konzultácii s lekárom.



RELAXÁCIA

V tehotenstve je myseľ zväčša zaneprázdnená rôznymi myšlienkami o pôrode, či materstve. Je preto veľmi dôležité, aby si žena našla čas pre seba, vedela sa na chvíľočku len tak zastaviť a dopriať mysli aj telu príjemný oddych a regeneráciu. Preto je relaxácia veľmi dôležitou časťou lekcie. Pri relaxácii ide o uvoľnenie mysle, ale aj všetkých častí tela tak, aby sa okysličili a zregenerovali. Pocit uvoľnenia je pre ženu v tehotenstve jednou z najdôležitejších vecí, ktoré vplývajú nielen na jej príjemné emócie, ale aj na bábätko či samotný pôrod.

VYSKÚŠAJTE SI JEDNODUCHÚ RELAXÁCIU AJ DOMA, ČI V PRÍRODE, KDEKOĽVEK...

- Nájdite si nerušené miesto a ľahnite si na bok, tak, aby vám bolo príjemne. Pozícia v ľahu na boku pomáha uvoľniť svalové napätie a nepokojnú myseľ.
- Uvedomte si svoj dych a preneste pozornosť na uvoľňujúcu silu výdychu.
- Pokúste sa myseľ smerovať k jednotlivým častiam tela a postupne ich vnímajte, od chodidiel, cez celé nohy, trup, ruky, hlavu a tvár.
- Ak na tele objavíte miesto, ktoré je v napätí, je boľavé či stuhnuté, pokúste sa vedome toto miesto postupne viacerými výdychmi uvoľniť. Môžete si na týchto miestach predstaviť aj teplo, ktoré vás zahrieva.
- Postupne uvoľňujte všetky časti tela, sledujte svoj dych, s každým výdychom pozorujte ako sa vám uvoľňujú bloky a vaše telo je čoraz ľahšie.
- Dýchajte v tejto pozícii aspoň 10 minút. Po uvoľnení napätých častí sa telo samo odľahčí a zrelaxuje.

Trénovaná relaxačná technika môže byť užitočná pre každého. Je to ideálna regenerácia po náročnom dni, v stresových životných situáciách, či pri problémoch so zaspávaním. Efektívne môže pomôcť ženám v prvej fáze pôrodu – práve medzi kontrakciami môže žena rozoznať svoje bolestivé, či stuhnuté miesta a vedome ich uvoľňovať.

Doprajte si relaxáciu čo najčastejšie. Je to čas, ktorý venujte len a len sebe a vychutnávate si to najužšie spojenie s bábätkom.

www.vitarian.sk

foto_ Shutterstock

RAW FOOD recepty

Škoricové palacinky s jahodovým krémom

Potrebujeme:

Palacinka

- 4 banány
- 1/2 ČL mletej škorice

Plnka

- 1 konzervu kokosového mlieka (aspoň 70 % podiel pevnej zložky, napríklad Shan´shi Kokosmilch)
- 1/2 šálky čerstvých jahôd
- 1 PL agávového sirupu

Ako na to:

Banán rozmixujeme na kašu alebo pomerne roztlačíme vidličkou. Pridáme škoricu. Hmotu natrieme na fóliu na sušenie v tenkej, ale súvislej vrstve. Môžeme vytvoriť pláty, ktoré po vysušení zrolujeme ako palacinky tak, aby sme ich mohli naplniť. Sušíme v sušičke približne 7 hodín pri 42 °C. Palacinky by sa mali dať pekne odlepiť z fólie. Po vysušení ich naplníme zmesou: z kokosovej smotany vyšľaháme kokosovú šľahačku. Pridáme nakrájané jahody a agávový sirup. Získame ideálny zdravý dezert.

Tekvicová hokaido polievka



Potrebujeme:

- 1 stredne veľkú tekvica hokaido
- 5 cherry paradajok
- 1 vetvičku rozmarínu
- 1/4 šálky kešu orechov
- 1/4 šálky panenského olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 2 PL morskej soli
- 2 PL agávového sirupu
- čierne korenie
- 2 šálky teplej vody do 40 °C

Ako na to:

Tekvicu zbavíme šupky a jadierok, nakrájame na menšie kúsky. Všetky prísady vložíme do Vitamixu a mixujeme približne 8 minút, kým nie je polievka príjemne teplá. Môžeme dochutiť tekvicovým olejom a nasucho opraženými tekvicovými semiačkami.



Zeleninový chlebík

Potrebujeme:

- 1/2 šálky ľanových semienok, vopred namočených
- 1/2 šálky slnečnicových semienok, vopred namočených
- 1 mrkvu
- 1 petržlen
- 1 pór
- 10 cherry paradajok
- 1 ČL soli
- 2 ČL oregana
- 1 šálku mandľovej múky

Ako na to:

V mixéri rozmixujeme namočené slnečnicové a ľanové semienka. Do mixéra pridáme na menšie kúsky nakrájanú zeleninu (mrkvu a petržlen očistíme, z póru odstránime tvrdú zelenú časť), soľ, oregano a všetko znovu rozmixujeme. Zmes dáme do misky a primiešame mandľovú múku. Rozotrieme na fóliu na sušenie v hrúbke asi 0,4 cm a nožom pokrájame na štvorčeky požadovanej veľkosti. Po usušení sa budú dať chlebíky pekne oddeliť. Sušíme v sušičke približne 10 hodín na 42 °C.

Zdravý snack

Potrebujeme:

1. časť

- 1/4 šálky mandlí
- 1/4 šálky divých arašidov, vopred namočených
- 2 PL ľanových semienok, vopred namočených
- 2 kapie
- 1 strúčik cesnaku
- soľ, korenie

2. časť

- 1 šálku rukoly
- 1/2červenej cibule
- 1 šálku čiernych olív s kôstkou a bez nálevu
- 1 šálku ríbezlí

Ako na to:

Prvú časť rozmixujeme v mixéri. Následne ju zmiešame v miske s druhou časťou (nakrájaná cibuľa, vykôstkované olivy, rukola pokrájaná na centimetrové kúsky, ríbezle). Vytvarujeme a poukladáme na paraflexovú dosku. Vložíme do sušičky na 10 hodín.



text_ Peter Verček



• Kerstin Simoné

THOVT – CHRÁM MÚDROSTI

49 KARIET S VÝKLADOVOU BROŽÚROU

ANCH BOOKS | 2014

Už po tretíkrát sa stretávame v ponuke vydavateľstva Anch Books s Thovtom – s egyptským bohom múdrosti, praotcom mágie, astrológie a univerzálnych umení, ktorého existencia je opradená mnohými tajomstvami. To on stojí po boku Kerstin Simoné, u ktorej sa od ranného veku prejavovali jasnozrivé schopnosti a ona ich neskôr ďalej rozvíjala. Thovt sa stal jej učiteľom, priateľom i sprievodcom a odovzdáva jej svoje cenné posolstvá. **Viac než 15 rokov venovala autorka intenzívnej channelingovej príprave a tiež vyvinula vlastnú techniku, s ktorou pracuje a prostredníctvom ktorej vstupuje do kontaktu s duchovným svetom.**

Tentoraz však jej dielom nie je klasická kniha, ale súbor 49 kariet aj s patričným výkladom. Karty sú rozdelené do siedmych skupín po 7 kariet. Každá zo skupín zodpovedá jednému dôležitému skúsenostnému stupňu a každých 7 kariet sa venuje jednej oblasti – zasväteniu, zdrojom, majstrovstvu, tieňom, energiám, poznaniu a procesu ozdravenia. Odhalenie jej významu v sebe skrýva dôležité posolstvo o ceste uzdravovania a napredovania.

Na prácu s kartami Chrám múdrosti netreba žiadnu zvláštnu prípravu. Každý by však mal byť aspoň do istej miery oboznámený s Thovtovým učením, aby bol schopný pochopiť jednotlivé inštrukcie. Každá vytiahnutá karta má pre pýtajúceho sa hlboký zmysel. Možno v prvom momente nebude jasný vzťah medzi otázkou a odpoveďou, a tak bude možno potrebné nechať niečo aj na intuíciu a všímať si pri tom svoje vlastné pocity a myšlienky. **Je potrebné ostať otvorený a nechať kartu na seba pôsobiť. Pri kladení otázok je treba byť pokojný a nikam sa neponáhľať, aby sa nerušilo priame spojenie s pravým bytím.** Pokiaľ ste vnútorne rozpoltení, najprv sa upokojte, až potom začnite intenzívne pracovať s kartami. Na podporu spojenia môžete zapáliť jednu či viac bielych sviečok. A samozrejme by ste sa mali v miestnosti cítiť príjemne, aby ste sa mohli naplno oddať jemnej komunikácii.

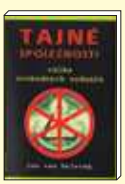
Výkladová brožúra vás detailne prevedie správnym postupom, ako požiadať Thovta o zodpovedanie dôležitých otázok. Ich samotná formulácia je na rozhodnutí pýtajúceho sa – v otázke treba dať priestor svojim pocitom a hlasu svojho srdca. **Priame predpovede budúcnosti nie sú možné, budúcnosť je premenlivá a utvára sa len postupne ako dôsledok našich individuálnych činov a rozhodnutí. Pri kladení otázok sa vždy ukáže aktuálna cesta a riešenie, takže výklad budúcnosti bude "len" zodpovedať vašim vibráciám v danom momente. Pokiaľ zmeníte svoje myslenie a konanie, zmení sa aj daná situácia. Buďte teda otvorení a radšej žiadajte o usmernenie, či kroky potrebné pre dosiahnutie vášho cieľa.** Vstúpte do tohto procesu s radosťou a dôverou, nepripúšťajte žiadne zväzujúce energie pochybností, či netrpezlivosti, čo by mohlo brániť v raste a odpútavalo by vás to od vytúženého cieľa. Svedomitosť a cieľavedomosť by mali sprevádzať celé vaše jednanie a naplňovať vaše bytie.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









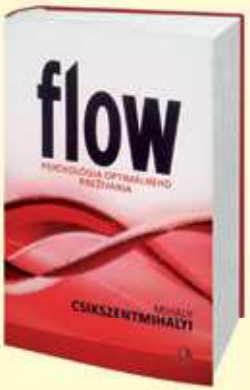




• Mihaly Csikszentmihalyi

FLOW
PSYCHOLÓGIA OPTIMÁLNEHO PREŽÍVANIA

CITADELLA | 2014



„Csikszentmihalyi dochádza k pochopeniu, ku ktorému vedia intuitívne dospieť mnohí, napriek nášmu tvrdošijnému (a kultúrou podporovanému) odmietaniu tejto pravdy. Teda, že **o našom šťastí nerozhoduje to, čo sa nám deje, ale spôsob, akým dávame zmysel tej realite...** Hlboká kritika kultúry... poučný je spôsob, akým Csikszentmihalyi spája výskum vedomia, osobnej psychológie a spirituality."

Los Angeles Times

Psychológia optimálneho prežívania od renomovaného amerického psychológa maďarského pôvodu Mihalyiho Csikszentmihalyiho prináša inovatívny náhľad na hľadanie osobného šťastia. Zaoberá sa psychologickým stavom mysle, zvanom **flow – tok**. Ide o duševný stav, pri ktorom je človek počas vykonávania nejakej činnosti ponorený do pocitov úplnej sústredenosti, nadšenia a úspechu. Človek tak má pocit spontánnej radosti z vykonávanej činnosti. Cíti, že žije plnohodnotnejšie, ako kedykoľvek inokedy. **Flow sa však opisuje aj ako hlboké sústredenie výlučne na vykonávanú činnosť; nie na seba, ani na svoje emócie.** Ide o okamihy, kedy sú ľudia natoľko ponorení do určitej činnosti, že sa im nič iné nezdá dôležitejšie ako to, čo robia. A ani neexistuje nič iné. **Táto chvíľa má najzásadnejší význam z hľadiska prežívania osobného šťastia.**

Csikszentmihalyi vo svojich prácach dlhodobo skúma, prečo je v takomto stave vedomia prežívanie také uspokojujúce. Ľudia zažívajú hlbokú radosť, tvorivosť a úplné spojenie so svetom okolo a životom ako takým. Vo svojom priekopníckom živote nám Csikszentmihalyi ukazuje, ako je možné mať tento pozitívny stav plne pod kontrolou a neponechávať ho len na náhodu. **Učí nás, ako sa dá objaviť skutočné šťastie, či ako je možné nesmierne zlepšiť kvalitu svojho života usmerňovaním informácií, ktoré vstupujú do nášho vedomia.**

Keď žijeme v prítomnom okamihu, žijeme tu a teraz, a práve vtedy žijeme svoj skutočný život.

Czikszentmihalyi je skutočne mužom posadnutým šťastím, ako ho nazval Richard Flaste z New York Times. Presnejšie povedané, je mužom posadnutým **hľadaním zdroja šťastia a životného naplnenia.** A celkom prirodzene sa teda vo svojich výskumoch sa zameriava na odhaľovanie skutočných hybných síl človeka – skúma životný optimizmus, motiváciu, či zodpovednosť ľudí. **Kľúčom k splynutiu s daným okamihom je schopnosť nájsť určitý vnútorný rytmus, stav absolútnej zaangažovanosti a schopnosti predvídať ďalší vývoj udalostí.**

Počas 25-tich rokov výskumov sa zameriaval na skúmanie stavu intenzívnej emočnej zaangažovanosti a nadčasovosti z ponorenia sa do intelektuálne či fyzicky náročných aktivít – od programovania až po skalolezectvo. **Pocit šťastia tak následne vyplýva z toho, že v danom okamihu absolútnej sústredenosti naplno využívame svoje schopnosti.** Táto kniha však neposkytuje tajné tipy na šťastie. Aj tak by to samozrejme nebolo možné, pretože radostný život je individuálnym výtvorom, ktorý sa nedá opakovať na základe nejakého receptu. Ide skôr o predstavenie určitých všeobecných princípov, ktoré môžu napomôcť ľuďom zmeniť svoj nudný a bezúčelný život na život plný radosti. Je osudom ľudstva byť neustále nespokojný, lebo každý človek chce viac, ako môže mať? Zámerom knihy je využiť niektoré nástroje modernej psychológie na preskúmanie tejto veľmi starej otázky: Kedy sa ľudia cítia najšťastnejší? Keď na ňu začneme hľadať odpoveď, budeme možno konečne schopní usporiadať si život tak, aby šťastie v ňom hralo väčšiu rolu. **Šťastie nie je niečo, čo sa len tak prihodí.** Nie je to dôsledok nejakej náhody. Nezávisí od vonkajších okolností, ale skôr od toho, ako ich interpretujeme. **Šťastie je stav, ktorý si musí každý človek pripravovať, kultivovať a osobne chrániť. Ľudia, ktorí sa naučia ovládať vnútorné prežívanie, budú schopní rozhodovať o kvalite svojho života.** A to má veľmi blízko k tomu, aby sa každý z nás cítil šťastný.

ČÍNSKE HORSKOPY

| august | september | október |

Potkan

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Šťastie si vás nájde, ak budete trpezliví. Nenechajte si do vecí rozprávať, rozhodnite sa na základe svojho najlepšieho vedomia a svedomia.

Kariéra: Nie je vhodný čas na zmenu zamestnania. Vyčkajte na lepšie obdobie.

Peniaze: Pozor na vysoké výdavky, najmä na dovolenke. Radšej si užívajte veci, ktoré sú zadarmo. Aktívny pohyb v prírode, blízkosť rodiny a podobne.

Zdravie: Ak sa dlhodobé ochorenie už nezlepšuje, vyhľadajte iného odborníka. Vaše psychické nastavenie v uzdravovacom procese veľa zaváži.

Láska: Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Nezostáva vám veľa času na to, aby ste veci uviedli na pravú mieru. Nezhody a hádky neprospievajú nikomu.

Kariéra: To, že ohovárate kolegov, vám v kariérnom raste nepomôže. Zamerajte sa na zlepšenie svojich zručností.

Peniaze: Vhodný čas na menšie investície. S kúpou nehnuteľnosti radšej počkajte.

Zdravie: Do správnej životosprávy patrí aj relax. Dlho ste ho zanedbávali.

Láska: Zoberte svojho partnera na romatickú večeru. Vášmu vzťahu to veľmi prospeje.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Vždy máte na výber. Záleží len na tom, ako sa na celú vec pozeráte.

Kariéra: Ste na najlepšej ceste dosiahnuť obrovský úspech. Ten malý, záverečný krôčik musíte urobiť v správnej chvíli. Načasovanie je dôležité.

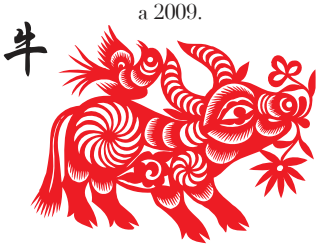
Peniaze: Rodinný rozpočet pokrivkáva, keďže nemáte čas sa tomu venovať. Napravte to čo najskôr.

Zdravie: Stres a prepracovanosť si vyberú svoju daň. Vhodné bylinkové čaje vám pomôžu.

Láska: Partnerské hádky vám nepridajú na pohode. Úprimný rozhovor napätie zmierni.

Byvol

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Rozdelenie úloh v tíme je pre úspešné ukončenie úlohy najdôležitejšie. Nemôže všetko odrobiť len jeden človek. Zamyslite sa.

Kariéra: Aj keby ste radšej relaxovali, je dôležité, aby ste rozpracovaný projekt dokončili.

Peniaze: Akciové trhy nesľubujú veľké zisky, preto buďte pri investovaní opatrní.

Zdravie: Pozor na poranenia ostrými predmetmi. Okamžitá odborná prvá pomoc bude v prípade zranenia nevyhnutná.

Láska: Aj keď sa vám veľmi nechce, účasť na spoločenských akciách je nevyhnutná. Doma si nového partnera nenájdete.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Tento mesiac vás toho čaká veľmi veľa. Dobíjajte si životnú energiu priebežne, dovolenými prostriedkami, inak sa to negatívne prejaví na vašom zdraví a pracovných výsledkoch.

Kariéra: Máte úspech a kariérny postup na dosah. Všetko závisí od výšky zisku poslednej akcie. Dajte si záležať.

Peniaze: Získate veľký majetok. Pozor na to, ako s ním naložíte.

Zdravie: Choďte si oddýchnuť do sauny alebo vírivky. Ovocie vám dodá energiu.

Láska: Ak máte problém s láskou, požiadajte o pomoc staršieho rodinného príslušníka, ktorému dôverujete.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Majte sa na pozore pred zlomyseľnými ľuďmi. Neoplácajte im ich praktiky. Radšej si to s nimi vykomunikujte priamo.

Kariéra: Máte šancu zúčastniť sa na novom projekte. Finančná odmena síce nie je veľká, ale získané skúsenosti mnohonásobne zúročíte.

Peniaze: Rodinná situácia sa zmenila, preto aj výdavky sú vyššie. Je čas využiť úspory.
Zdravie: Vyhnite sa konzumácii morských plodov. Hrozia vám komplikácie so žalúdkom.
Láska: Uvoľnite sa, nechajte životu a láske voľný priebeh. Všetko sa vyjasní v najbližšom období.

Tiger

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



MESIAC OPICE
(8. august – 7. september 2015)

Ak sa vám v živote opakuje dookola tá istá situácia, niečo vám osud naznačuje. Snažte sa rozpoznať spoločné znaky a pouvažovať, ako sa na vec pozrieť z inej strany, z nadhľadu.
Kariéra: Lenivých ľudí nemá vo svojom tíme nikto rád. Zamyslite sa nad svojím konaním.
Peniaze: Tento mesiac vám veľa peňazí do peňaženky nepribudne. Riskantné investície nebudú ziskové.
Zdravie: Malé zdravotné ťažkosti prerastú do väčších. Ak aj tie budete ignorovať, skolabujete.
Láska: Milenci majú na ružiach ustlané. Venujte sa svojej láske.

MESIAC KOHÚTA
(8. september – 7. október 2015)

Čakajú na vás krásne dni plné vnútorného svetla. Stretnete sa s očarujúcou osobou, ktorá vám zmení život.
Kariéra: Ak sa vám zdá, že stagnujete, urobte zopár malých zmien a veci sa dajú do pohybu.
Peniaze: Príjmy, výdavky, investície, úspory... točí sa vám z toho hlava. Počkajte s veľkými rozhodnutiami o financiách na priaznivejšie obdobie.
Zdravie: Navštívte svojho všeobecného lekára kvôli preventívnej prehliadke. Môže vám objaviť skryté ochorenie v počiatočnom štádiu.
Láska: V náručí milovanej osoby je vám nádherne. Užívajte si tieto nezabudnuteľné chvíle. Starajte sa o seba navzájom.

MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2015)

Máte všetkého plné zuby a jasne to dávate najavo celému svojmu okoliu. Je načase zrelaxovať a utriediť si myšlienky.
Kariéra: V práci vás čakajú náročné rozhodnutia. Pristupujte k nim zodpovedne.
Peniaze: Nenechajte sa oklamať zavádzajúcim vzhľadom akciového trhu. Ušetrite peniaze bežným spôsobom.
Zdravie: Starajte sa o svoje ruky. Kúpeľ, krém, masáž... Ste im vďační za veľa. Poďakujte sa im za všetko čo už pre vás urobili.
Láska: Zlomené srdce bolí zo všetkého najviac. Alebo je to zranená sebaúcta? Nebojte sa, za krátke obdobie vyjde slnko aj na vašej ulici.

Zajac

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



MESIAC OPICE
(8. august – 7. september 2015)

Uvidíte problémy a budete čeliť nezhodám. Ak ich chcete prekonať, musíte si zachovať chladnú hlavu. Malý ústupok vám môže priniesť skvelé vyhliadky.
Kariéra: Budete mať príležitosť zmeniť prácu. Môžete si tiež hľadať vedecké alebo technologické pracovné pozície. Je to najlepší okamih pre zmenu.
Peniaze: Tento mesiac vám šťastie nepraje. Nehazardujte, aby ste sa nedostali do nepríjemného postavenia.
Zdravie: Nepite príliš veľa alkoholu. V opačnom prípade vás to zničí.
Láska: Vydaté ženy majú sklon k zvádzaniu. Mali by ste myslieť na svoju rodinu ako na najdôležitejšiu časť vášho života a rýchlo situáciu zharmonizovať.

MESIAC KOHÚTA
(8. september – 7. október 2015)

Napriek vášmu úsiliu, neuvidíte žiadny pokrok. Musíte si dávať pozor na to, čo hovoríte a čo robíte, aby ste sa nestali obetným baránkom.
Kariéra: V práci pôjde všetko ako po masle. Prípadné prekážky sa vyskytnúť iba v dôsledku chýb, ktoré ste urobili v plánovaní. Preto si musíte byť istí každým detailom.
Peniaze: V investíciách a špekulatívnych operáciách vo firme vám šťastie priať nebude, môžete len a len stratiť.
Zdravie: Nervozita a stres môžu byť hlavnými príčinami vašich fyzických problémov.
Láska: Nezadaní by mali cestovať, aby si našli spriaznenú dušu.

MESIAC PSA
(8. október – 7. november 2015)

Najdôležitejšou témou tohto obdobia je ostražitosť, aby ste neboli podvedení. V opačnom prípade očakávajte značné škody.
Kariéra: Ak musíte vyriešiť veľa problémov vo vlastnom podniku, mali by ste požiadať o pomoc staršie dôveryhodné osoby.

Peniaze: Mali by ste venovať dvojnásobnú pozornosť vašej finančnej situácii. Miniete veľa peňazí na módu.
Zdravie: Budete slabí. Pozor na zranenia rúk a nôh.
Láska: Život zaľúbencov je plný nehy. V manželských pároch môžu ľahko vzniknúť spory. Skoro však budú zažehnané a rýchlo sa opäť nastolí mier.

Drak

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Veľmi sa snažíte a zatiaľ to neprináša ovocie. Musíte byť trpezliví a zameraní na dosiahnutie cieľa. Nebuďte kŕčovití.
Kariéra: Kolega v práci nie je taký milý, ako sa vám na prvý pohľad zdalo. Buďte ostražití.
Peniaze: Máte ušetrené, dokonca aj dobre zarobíte. Pozor na vysoké účty, míňajte s rozvahou.
Zdravie: Nebojte sa ozvať, ak sa vám liečebný postup nepozdáva. Aj lekár je len človek.
Láska: Romantické predstavy o vzťahu sa rýchlo zmenia. Vytriezvenie bolí. Majte na pamäti, že za túto situáciu si môžete sami, nikoho neobviňujte.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Opäť ste naleteli podvodníkom. Musíte sa zo svojich chýb poučiť. Na uzatváranie veľkých obchodov si radšej počkajte.
Kariéra: Inšpirujte sa veľkými životnými myšlienkami mudrcov. Pomôže vám to dosiahnuť váš cieľ.
Peniaze: Vo finančnej oblasti máte všetko pod kontrolou. Rodinné výdavky budú tento mesiac vyššie.
Zdravie: Pozor na ochorenia horných dýchacích ciest. Môže vás to na dlhú dobu vyradiť z normálneho života.
Láska: Nehľadajte rozptýlenie mimo manželského vzťahu. Rodina vás potrebuje.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Tento mesiac bude únavný. Práca sa vám bude zdať ťažká. Ak sa budete naozaj snažiť a budete postupovať podľa plánu, môžete prekonať mnohé prekážky.
Kariéra: Ak máte nový nápad, teraz je vhodný čas sa do toho pustiť. Na trhu sa ľahko uchytíte.
Peniaze: Príjem bude pre vás sklamaním. Snažte sa čo najlepšie vyriešiť konflikt so svojím finančným partnerom.
Zdravie: Vaše zdravie nebude dobré. Môžete mať bolesti hlavy. Neváhajte sa poradiť s lekárom, ak ste podráždení.
Láska: Dámy musia byť opatrné pri nadväzovaní priateľstiev. Slobodné dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nevhodnými partnermi.

Had

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Prítomnosť určitých priateľov vám umožní zlepšiť váš osud. Podnikatelia získajú nové projekty, ktoré ich posunú dopredu.
Kariéra: Tento mesiac budú úspešní najmä tí, ktorí pracujú s komunikáciou. Nepreceňte svoje sily.
Peniaze: V správnom finančnom hospodárení si musíte byť schopní aj ušetriť. Zamyslite sa nad vašimi výdavkami.
Zdravie: Problémy s chrbticou naznačujú preťaženie a prepracovanosť. Kompenzačné cvičenia vám pomôžu opäť sa postaviť na nohy.
Láska: Nemajte obavy z budúcnosti. Ak ste s partnerom pripravení, je ten správny čas uzavrieť manželstvo.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Veľa vecí skončí bez výsledku. Budete veľmi unavení. Prispôsobte sa novým okolnostiam a udržte svoj temperament na uzde. Buďte trpezliví a priateľskí ku každému, s kým jednáte.
Kariéra: Finančný a psychický tlak v podnikaní nie sú pre každého. Svoje najbližšie kroky dobre zvážte.
Peniaze: Chcete si zlepšiť finančnú situáciu, ale nič pre to nerobíte. Zamyslite sa..
Zdravie: Od polovice mesiaca nie je vhodný čas na cestovanie, vyhnete sa nehodám.
Láska: Problémy milencov prerastú do väčšieho sporu. Kým vekový rozdiel nevadí vám, nezaoberajte sa klebetami iných.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Zákerné osoby vás ohovárajú len preto, lebo vám závidia. Nenechajte sa odradiť, čoskoro budete sláviť veľký úspech.
Kariéra: Konkurencia nikdy nespí. Dávajte si pozor, s kým sa rozprávate o svojich pracovných plánoch.
Peniaze: Zisk zo špekulatívnych operácií bude minimálny. Sústreďte sa na normálny príjem.

Zdravie: Prečistite si tráviace orgány. Zvoľte prírodné prostriedky.
Láska: Slobodní majú šancu nájsť si partnera opačného pohlavia. Zabávajte sa.

Kôň

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Sústreďte sa na dôležité veci, nenechajte sa zbytočne rozptyľovať maličkosťami. Pracujte tvrdo a pri každom rozhodnutí premýšľajte, kým prejdete k činom.
Kariéra: Vzťahy s kolegami v práci si vyriešte diskrétne. Ak boli vaše vzťahy príliš osobné, teraz sa trochu ochladia.
Peniaze: Váš normálny príjem bude stabilný. Udržujte vyrovnanú finančnú bilanciu.
Zdravie: Dávajte si pozor na nesprávne užitie liekov. Inak sa situácia so zdravím zhorší.
Láska: Zamilovaní by si mali dávať pozor na tretie strany. S úprimnosťou a trpezlivosťou sa to skončí šťastne.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

V polovici tohto mesiaca vás stretnú neočakávané prekážky a ťažkosti. Buďte v strehu a urobte potrebné opatrenia.
Kariéra: Zamestnanci majú šancu na postup alebo zvýšenie platu. Podnikatelia nájdu nových zákazníkov pre ich produkty alebo služby.
Peniaze: Veľmi dobre si premyslite každý úver alebo pôžičku. Inak riskujete výrazný pokles finančnej rezervy.
Zdravie: Dobre zvolený jedálniček vám pomôže udržať dobré zdravie. Pobyt na čerstvom vzduchu vám zlepší náladu.
Láska: Nezadaní by si mali hľadať svojho partnera medzi slobodnými a vyhýbať sa vzťahom so zadanými osobami.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Šťastie bude tento mesiac raz hore, raz dolu. Vo firme môžete očakávať spory a hádky.Sústreďte sa na to, čo chcete dosiahnuť.
Kariéra: Šťastie praje profesiám súvisiacim s drevom a ohňom. Nečakajte na to, čo urobí konkurencia, buďte aktívni.
Peniaze: Počítajte len s bežným príjmom, zbytočne neriskujte. Inak prídete o všetko.
Zdravie: Tí, ktorí majú ochorenie v útlme, by sa mali vyhnúť namáhavej činnosti, aby zabránili obnoveniu choroby.
Láska: Najmä slobodné ženy čaká tento mesiac mnoho milostných ponúk. Pozor na nechcené tehotenstvá.

Koza

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Starostlivo zvážte každé rozhodnutie. Prijímanie opatrení v chvate môže byť len zdrojom nešťastia. Nezapájajte sa do záležitostí mimo vášho záujmu.
Kariéra: V žiadnom prípade sa nepokúšajte o podplácanie. Riskujete dobrú povesť a slobodu.
Peniaze: Míňajte len toľko, koľko máte. Obmedzte výdavky, vyhnete sa stratám.
Zdravie: Budete čeliť problémom v práci. Dostatočne odpočívajte, aby ste obnovili svoje sily.
Láska: Krátkodobé milostné vzplanutie môže narušiť alebo úplne zničiť všetko, čo ste celé roky budovali.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Tento mesiac budete čeliť mnohými prekážkam. Niektorí zlomyseľní ľudia budú vo vašom živote vyvolávať nezhody. Hádkam sa radšej vyhnite.
Kariéra: Presne definovaný cieľ a úlohy vo vašej práci vám uľahčia rozhodovanie. Úlohy rovnomerne rozložte na všetkých členov tímu, na záver si všetko skontrolujte.
Peniaze: Vaša finančná situácia nebude stabilná. Náklady budú pre vás príliš vysoké. Musíte urobiť dobrý rozpočet, aby ste predišli finančným nezrovnalostiam.
Zdravie: Oddych je najlepší liek na stres a únavu. Vaša energia sa nakoniec vráti.
Láska: Vzťahy budú harmonické a nezadaní budú mať veľkú šancu nájsť si partnera na celý život.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Chyby v podnikaní vám prinesú veľké problémy. Musíte na ne rýchlo reagovať. V opačnom prípade vaše podnikanie zlyhá.
Kariéra: Ak máte v hlave nový projekt, má tento mesiac šancu na úspech. Vzdelávajte sa.
Peniaze: Vaše šťastie sa v oblasti financií tento mesiac nezlepší. Váš príjem nebude stabilný.
Zdravie: Starší členovia rodiny budú mať zdravotné problémy. Vaša podpora je pre nich veľmi dôležitá.
Láska: Mali by ste sa viac starať o vášho partnera, pretože vzťah stagnuje a stáva sa nudným. Neváhajte vymyslieť prekvapenie, aby ste opäť prebudili vzájomnú intimitu.

Opica

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Skúste tento mesiac nepadnúť do pasce, ktorú na vás nastražili zlomyseľní ľudia. V opačnom prípade utrpíte kapitálové straty.

Kariéra: V súčasnom zamestnaní sa sústreďte najmä na činnosti, ktoré rozvíjajú váš potenciál a budú pre vás prospešné aj v budúcnosti. Rešpektujte zákony.

Peniaze: Vyhýbajte sa takzvaným priateľom, ktorí len míňajú vaše peniaze. Radšej ich ušetrite a odložte na horšie časy v budúcnosti.

Zdravie: Relaxujte radšej mimo verejných bazénov, striehnu tam na vás plesne. Náhodné zranenia si náležite ošetrite.

Láska: V láske je pre vás dôležité nájsť rovnováhu medzi prácou a milostným životom.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Zhon a stres sú vyčerpávajúce a nie sú dobré ani pre vaše telo, ani pre vašu dušu. Nebuďte netrpezliví. Šikovní ľudia často zaplatia vysokú cenu za to, že sú príliš nedočkaví.

Kariéra: Zamestnanci budú povýšení. Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.

Peniaze: Kto zaseje málo, zožne málo, kto zaseje veľa, veľa aj získa. Skúste sa bližšie pozrieť na dlhodobé investície.

Zdravie: Žalúdok a hlava sú tento mesiac náchylnejšie na ochorenia. Oddychujte.

Láska: Slobodní, rozvedení a vdovci by sa mali zúčastňovať spoločenských akcií. Majú veľkú šancu stretnúť ideálneho partnera.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Práca je pretkaná početnými prekážkami. Ak budete usilovne pracovať a zbavíte sa všetkých chamtivých myšlienok, môžete tento mesiac prežiť bezpečne.

Kariéra: V práci sa to nebude vyvíjať veľmi dobre. Aj overení zákazníci vás sklamú a odbyt klesne. Skúste nájsť iné zdroje a prehodnoťte aj cenu.

Peniaze: Získate pomoc od vznešeného človeka. Vaša finančná situácia sa zlepší. S investíciami do majetku počkajte.

Zdravie: Zdravie bude dobré, len si dávajte pozor na stres. Ak ochoriete, vyskúšajte bylinkový čaj, uľaví sa vám.

Láska: Dávajte si pozor na pasce alebo podvody. Zasiahnu vaše najhlbšie city a hrdosť.

Kohút

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

S vaším šťastím to nebude také zlé. Zoberte komunikáciu do vlastných rúk a zmeňte nevýhodu na svoju výhodu. Úspech vás neminie.

Kariéra: Keď budete na sebe tvrdo pracovať, výsledky a úspechy sa dostavia. Vaše schopnosti si všimne aj váš nadriadený.

Peniaze: Nedôverujte informáciám od svojich kolegov. Vystríhajte sa podvodom, predídete stratám.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie. Začnite sa hneď liečiť, inak vám hrozí zápal pľúc.

Láska: Zamilovaní a zadaní by si mali dať pozor na tretie strany. Buďte úprimní a trpezliví a všetko dobre dopadne.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Je čas ukázať svoje schopnosti v oblasti analýzy. Môžete dosiahnuť pokrok. Buďte aktívny.

Kariéra: Vaša práca sa bude vyvíjať vynikajúco. Mali by ste zdokonalovať svoje schopnosti, aby ste v budúcnosti dosiahli ešte viac.

Peniaze: Nikdy sa nespoliehajte, že na hrách alebo špekuláciách dobre zarobíte.

Zdravie: Dlhodobé problémy s obličkami nebudú mať trvalé následky, ak ich budete liečiť včas.

Láska: Zorganizujte niečo romantické. Potom môžete očakávať neobyčajné zážitky.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Budete riešiť neočakávané a skryté problémy, ktoré unikli vašej pozornosti. Našťastie, s pomocou dobrých partnerov všetko zvládnete.

Kariéra: Čaká vás veľmi veľa problémov, ktoré vás budú deprimovať. Musíte sa veľmi snažiť, aby ste ich prekonali.

Peniaze: Váš príjem bude sklamaním. Počítajte s finančnou podporou vašich najbližších príbuzných.

Zdravie: Budete unavení z nadčasov a môže vás bolieť hlava alebo dostanete horúčku.

Láska: Milenci sa budú hádať. Nereagujte bez predchádzajúceho premýšľania. V opačnom prípade sa situácia ešte zhorší.

Pes

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Budete riešiť skryté problémy, ktoré vám pri prvom pohľade unikli. Preto je nutné čo najskôr identifikovať zdroj problémov a snažiť sa ho čo najskôr odstrániť.

Kariéra: Obchodná spolupráca sa bude postupne rozvíjať a získate prevahu nad konkurenciou. Aj naďalej však musíte tvrdo pracovať.

Peniaze: Finančný zisk bude tento mesiac zodpovedať úsiliu. Bohatstvo by ste mali hromadiť postupne.

Zdravie: Prepínate svoje sily a vaše telo už ďalej nevládze fungovať v tomto režime. Musíte si oddýchnuť.

Láska: Dávajte si pozor na nezáväzný sex, mohli by ste ochorieť. Ženy by mohli nechcene otehotnieť.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Tento mesiac bude kritický pre rozvoj vášho podnikania. Ak máte nový plán na rozvoj, musíte sa ho snažiť uskutočniť zo všetkých síl. Každé úsilie bude nakoniec odmenené.

Kariéra: Musíte vyriešiť problémy vo vlastnom podniku. Požiadajte o pomoc ľudí, ktorí nie sú internými problémami zaťažení.

Peniaze: Šťastie v peniazoch je veľmi slabé, môžete utrpieť znepokojujúce platové výkyvy.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie a chráňte si vaše pľúca a priedušky. Zdravá výživa a uvážené cvičenie sú pre vaše zdravie nevyhnutné.

Láska: Harmonická rodina je vašou prioritou. Opustite mimomanželské vzťahy skôr, ako príde ku konfliktu.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Vaše šťastie v tomto mesiaci bude vynikajúce. Budete mať úspech bez ohľadu na to, čo sa rozhodnete urobiť alebo naplánovať.

Kariéra: Tento rok je charakteristický čistením vzťahov a teda aj pracovných. Nebojte sa zmeniť prácu, otvorených možností budete dosť.

Peniaze: Peniaze k vám prídu automaticky a vaše úsilie bude odmenené dvojnásobne.

Zdravie: Zdravie budete mať v dobrom stave. Musíte sa postarať o zdravie vášho partnera a najbližšej rodiny.

Láska: Je vhodný čas na svadbu, ak vzťah stojí na pevných základoch lásky a porozumenia. Založená rodina bude šťastná a bude prosperovať.

Prasa

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



MESIAC OPICE

(8. august – 7. september 2015)

Ak je to možné, zachovajte si nad vecami nadhľad a pri riešení všetkých situácií chladnú hlavu. Činy si vopred dôkladne premyslite.

Kariéra: Zapíšte sa na nejaký kurz, veľmi to zvýši vaše možnosti pri zmene zamestnania.

Peniaze: Vašou prácou si zarobíte extra príjem, ale tieto zisky sa rýchlo rozkotúľajú.

Zdravie: Ak cestujete do krajínm kde sa vyskytujú exotické nákazlivé choroby, nezabudnite sa zaočkovať.

Láska: Slobodní sa spoznajú so zaujímavými osobami opačného pohlavia. Aktívne sa zapájajte do rozhovorov.

MESIAC KOHÚTA

(8. september – 7. október 2015)

Ak viete, ako sa chopiť príležitosti, budete mať šancu vyniknúť. Musíte byť prezieraví, aby vás niekto nepodviedol.

Kariéra: Neskĺznite do ohovárania s kolegami, mohli by ste to neskôr oľutovať. Poctivo si plňte naplánované úlohy.

Peniaze: Ujde vám veľmi dobrá príležitosť na investovanie, keďže ste minuli všetky úspory.

Zdravie: Ochorenia vnútorných orgánov nevidieť na prvý pohľad. Snažte sa príznaky rozoznať čo najskôr, aby ste sa rýchlejšie vyliečili.

Láska: V láske sa môžete bez problémov oddať svojmu partnerovi. Všetko vám bude klapať a všetky problémy na čas akoby zmizli.

MESIAC PSA

(8. október – 7. november 2015)

Dôverujte priateľom a nechajte si od nich poradiť v pracovnej záležitosti, ktorú už dlho neviete vyriešiť.

Kariéra: Máte všetko vo svojich rukách. Presne viete ako rozpracovaný projekt úspešne ukončiť. Pustite sa s chuťou do toho.

Peniaze: Extra zisk hneď investujte späť do firmy. Inak o všetko prídete zlými rozhodnutiami vašich obchodných partnerov.

Zdravie: Zelenina a ovocie sú základom správneho a zdravého jedálnička. Mäso a syry jedzte tento mesiac striedmo.

Láska: Majte sa na pozore pred tretími stranami. Hádky môžu viesť až k ukončeniu vzťahu.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

august 2015

Smrť

Karta Smrť je vzrušujúca. Keď niečo staré odchádza, niečo nové prichádza. Nové je vzrušujúce. Ešte predtým, ako do svojho života vpustíte čerstvý vietor, poobzerajte sa, v ktorej oblasti máte ešte nedokončené veci. Už dlhodobo nie ste spokojní v súčasnom vzťahu? Je čas ho ukončiť. Už dlho sa pasujete s projektom v práci? Teraz je čas na veľké finále. Tento mesiac sa končia prázdniny, končí sa leto. Čo sa skončí vo vašom živote, aby uvoľnilo cestu novému?



september 2015

Veža

Nechajte všetkému voľný priebeh, aj keď to bude vo vašom okolí trieskať a búchať ako počas búrky. Svojimi rozhodnutiami z predchádzajúceho mesiaca ste spustili tak trochu lavínu udalostí. Možno ste s tým v prvom momente ani nepočítali. Ten buchot spôsobuje to staré vo vašom živote, ktoré sa momentálne rozpadáva na prach. Staré sa zrúti, časy sa zmenia a nový život rozkvitne. Búrka očistí vzduch, váš život, vašu dušu. Ste na všetko pripravení?



október 2015

Veľkňažka

Ticho. Búrka dohrmela, všetci z vášho okolia sa zmierili s vašimi rozhodnutiami. Teraz chvíľu nerobte nič, len čakajte na ten správny impulz. Nebojte sa, rozpoznáte ho. Budete cítiť v hĺbke svojej duše, kedy máte začať jednať. Nechajte sa viesť svojou intuíciou, krok za krokom k správnemu riešeniu. Berte veci také, aké sú, nebojujte, nevzpierajte sa, len počúvajte svoje vnútro, ktoré vás v správny okamžik vyzve k činu. Dôverujte si. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2015

Kráľovná pohárov

Nepozerajte sa na svoj problém len jedným okom. Každý problém a situácia majú vždy aj druhú stránku, tak ako aj minca má dve strany. Táto situácia si vyžaduje, aby ste sa na vec pozreli srdcom, dušou, svojím citlivým ja. Vypočujte si aj druhú stranu s otvoreným srdcom a bez predsudkov. Nech jemnosť a porozumenie zvíťazia nad hrubosťou a netolerantnosťou. Možno vám pomôže, ak sa poradíte s múdrou ženou.



september 2015

Diabol

Pokušenie, žiadostivosť, hriech, zakázané, nemorálne, zlé... a ďalšie charakteristiky by sa dali priradiť k tejto karte. Každý z nás má nejaké pokušenia v živote. Každý z nás má aj zlé vlastnosti a je dobré o nich vedieť. Tento mesiac vás bude "zakázané ovocie" lákať viac, ako inokedy. Dokážete mu odolať? Dajte si pozor, aby ste sa nezaplietli, aby ste neprekročili mieru, prípadne, aby ste nezneužili svoj vplyv. Všetky vaše rozhodnutia ovplyvňujú vašu budúcnosť.



október 2015

Slnko

Tešte sa na slnkom zaliate dni. Nie, nepredpovedáme počasie, myslíme na vaše vnútorné slnko, ktoré hreje a svieti naplno. Prežívate ten čas, keď je svet nádherný napriek všetkým problémom a krízam, ktoré existujú. Milujte svoj život taký, aký je a tešte sa z maličkostí. Príroda je nádherná, ponorte sa do nej; vaša rodina a priatelia, ktorí vás milujú, venujte sa im... Radujte sa a bude vám dopriate. Stráňte sa veľkých a závažných rozhodnutí, na tie bude čas neskôr. •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



august 2015

Osmička palíc - Rýchlosť

Ste pripravení? Čaká vás úžasný mesiac plný noviniek, zážitkov a dobrých správ. Možno sa to na prvý pohľad takto pozitívne javiť nebude, ale dôležité je nastavenie vášho srdca. Otvorte sa novinkám, ktoré prichádzajú tento mesiac do vášho života. Opustite zabehaný kolobeh vášho života a očakávajte priaznivý vývoj udalostí skôr, ako si viete predstaviť. Váš život teraz dosiahne nový rozmach a vzlet. Budete prosperovať.



september 2015

Eso palíc

Chopte sa svojej šance. Už ste dosť dlho schovávali hlavu v piesku, je čas ukázať svoje schopnosti v plnej kráse.
V pracovnej oblasti je veľká šanca na zmenu zamestnania. Neváhajte so zmenou, ak nie ste spokojní v súčasnej práci. V láske vám zase táto karta radí, aby ste už prestali svoj objekt túžby pozorovať z diaľky, ale aby ste prešli k činom. Teraz je ten čas ukázať, čo je vo vás. Ako sa hovorí, risk je zisk. Máte tie najlepšie predpoklady uspieť.



október 2015

Diabol

Vašu vnútornú harmóniu a rovnováhu čakajú ťažké skúšky. Je tu malý hlas, ktorý vám našepkáva, či by niečo alebo niekto nebol ešte lepší ako to, čo vo svojom živote teraz máte. Ste dosť silní odolať pozlátku, ktoré sa na slnku blyští ako zlato? Cnosť a ušľachtilosť nech charakterizujú následky vašich činov a rozhodnutí. Nedajte sa zlákať myšlienkami, ktoré vám našepkáva pokušiteľ, inak by ste mohli zničiť všetko, na čom ste doteraz pracovali. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



august 2015

Princ diskov

Napriek teplým a letným dňom sa musíte pustiť do práce. Všetko, čo ste doteraz zanedbávali, si na vás počkalo a dobehlo vás práve v tomto období. Je dôležité, aby ste mali na pamäti cieľ alebo výsledok, ktorý chcete dosiahnuť. Najbližšie kroky si poriadne naplánujte a všetko dobre dopadne. Lenivosť a zaháľanie tento mesiac nemajú šancu, ak chcete byť úspešní. Nechajte tento krát za seba hovoriť činy. Neustupujte.



september 2015

Spravodlivosť

Spravodlivosť a zodpovednosť idú ruka v ruke. Zamerajte sa na svoje myšlienky, ktoré ovplyvňujú vaše jednanie. To čo zasejete, budete žať. Inými slovami, dostanete spravodlivú odmenu za vaše myšlienky, rozhodnutia, činy a skutky. Skúste si urobiť poriadok v nevyriešených sporoch a vzťahoch. Len vy sami môžete prevziať za ne zodpovednosť a vyčistiť vzduch. Aj snaha sa cení. Nebojte sa následkov, ak do skutkov vkladáte úprimnosť.



október 2015

Smrť

Skutočný úpadok vzniká zo strachu a nevedomosti. Ak prekonáte strach, ocitnete sa v náručí veľkých zmien a nových začiatkov. Kolobeh života, alebo premena energie charakterizujú vaše dni v októbri. Aj stromy sa sa na jeseň zbavujú lístia, aby na jar rozkvitli nové, ešte krajšie, plné života. Rozlúčte sa so všetkým starým a nefunkčným, aby ste vo svojom živote privítali znovuzrodenie. Ak v skúške obstojíte budete silnejší ako kedykoľvek predtým. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



august 2015

Princ diskov

Máte jasne daný cieľ a vaše odhodlanie v spojení s húževnatosťou a vytrvalosťou vás k nemu dovedie. Nevzdávajte sa. Prekážky sú na to, aby ste ich prekonali, problémy sú na to, aby ste ich vyriešili. Nič vás nemôže zastaviť. Karta Princ diskov vám na ceste pomôže a dodá vám silu. Snenie a fantazírovanie prenechajte iným, vy sa vo svojich rozhodnutiach opierajte o fakty a realitu. V láske buďte spoľahliví a verní.



september 2015

Obesenec

Ako by to bolo s vaším životom, keby sa obrátil naruby? Skúste urobiť stojku na hlave a možno získate predstavu. Nečaká vás ľahké obdobie, ťažko budete trpieť, keď budete musieť zmeniť svoje názory a očakávania, na ktoré sa už dlho spoliehate vo svojom živote. Kríza, dilema, zvrat... po ich prekonaní budete pripravení pozerať sa na svet inými očami. Posuniete sa vpred, aby ste nezostali stáť stále na tom istom mieste.



október 2015

Blázon

Pamätáte si ešte na obdobie, keď ste ako deti skúmali svet okolo vás? Pýtali sa zvedavé otázky? Experimentovali so všetkým, čo vám skríženie životnú cestu? Je načase vrátiť sa do detských čias a opäť začať skúmať tento zázračný svet zvedavými očami a zabávať sa pri tom. Možno vás to trochu vyvedie z miery, ale či chcete alebo nie, chaos, zmätok, nečakané situácie a improvizácia budú charakterizovať vaše októbrové dni. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



august 2015

Eso diskov

Hojnosť, bohatstvo, uznanie a úspech... Táto karta vám pomôže tento mesiac využiť príležitosť, ktorá na vás už dlho čaká, len ste ju nevedeli rozpoznať. Zlepšite svoju finančnú situáciu, zapojte sa do výhodného pracovného projektu alebo využite svoje príležitosti v láske. Na konci mesiaca budete sláviť úspech. Vydajte zo seba to najlepšie, čo vo vás je, aby ste dosiahli vnútorné a vonkajšie bohatstvo. Raj na Zemi na vás čaká, chopte sa svojej šance.



september 2015

Princezná pohárov

Kedy ste naposledy boli zamilovaní až po uši? Kedy ste naposledy druhej osobe odovzdali to najlepšie z vás bez toho, aby vám záležalo na tom, čo dostanete späť? Buďte otvorení všetkým láskyplným impulzom a nechajte sa unášať na vlnách pôvabu, nežnosti a empatie. Ak vám niekto podáva ruku na uzmierenie, bez váhania ju prijmite. Emocionálna podpora a pochopenie od priateľov, známych a rodiny vás opäť postaví na nohy.



október 2015

Mečová deviatka – Krutosť

Musíte si uvedomiť, že vždy máte na výber. Akokoľvek kruto alebo komicky to v určitých situáciách môže znieť, je to pravda. Táto tarotová karta vás navádza na to, aby ste sa očistili. Premýšľajte o ťaživých veciach, ktoré stále robíte a už by ste dávno robiť nemali. Hovorte o svojom strachu. Očistite sa od všetkého, čo vás ťaží a znemožňuje vám ísť ďalej. Netrestajte sa, ani sa neobviňujte. Iba sa poučte. V budúcnosti to skúsite s lepším postojom. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



august 2015
Kotúčová 2

Až teraz sa ukáže, ako sa dokážete prispôsobiť zmenám, ktoré vás čakajú. Budete kľučkovať a necháte si otvorených viac možností. Možno sa nakoniec aj pre jednu z nich rozhodnete, ale prispôsobiť sa okolnostiam nebude jednoduché. Niečo ste predsa mali naplánované a teraz musíte flexibilne reagovať na vzniknuté rozdiely. Skúste sa prispôsobiť, možno vás v konečnom dôsledku zmeny potešia a prinesú vám viac radosti do života.



september 2015
Princ mečov

Potrebujete si vyčistiť vzťahy s určitým človekom. Majte na pamäti, že to asi bez výmeny názorov nebude možné. Keďže musíte mať vo všetkom harmóniu a rovnováhu, snažte sa to urobiť čo najskôr. Pripravte sa na najhoršie – pranier na verejnosti, osočovanie z mnohých strán alebo osobná kritika. Zhromaždite si argumenty a pustite sa do toho. Okrem argumentov zapojte do boja aj svoju intuíciu, fantáziu a tvorivosť.



október 2015
Rytier diskov

Čaká vás stretnutie so zaujímavým a charizmatickým mužom. Možno sa do neho zamilujete, možno vám len veľmi dobre poradí a stane sa vaším priateľom. Ukáže vám krok za krokom, ako opäť nadobudnúť stratenú rovnováhu a ako si opäť vychutnávať život všetkými zmyslami. Ak prežívate radosť, podeľte sa o ňu so svojimi blízkymi. Vo finančnej oblasti vás čaká stabilita, ak budete mat všetko dobre spočítané. Pri vašej obozretnosti by to nemal byť problém. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



august 2015
Kalichová 4

Hnev a namrzenosť vás budú tento mesiac sprevádzať dovtedy, kým im to dovolíte. Môže sa vám stať, že kvôli tomu prepasiete životnú šancu v práci alebo v láske. Hneváte sa na celý svet pravdepodobne oprávnene, ale odpustenie vás zbaví napätia. Nikto nie je dokonalý, radšej poriadne otvorte oči, aby ste neprehliadli dobrú príležitosť, ktorá vám leží priamo pod nohami. Odpúšťajte celým svojím srdcom.



september 2015
Hviezda

Hlboká čistota tarotovej karty Hviezda vyvoláva pocit šťastia a sľubuje nádej na lepší svet. Nechajte sa viesť svojou vnútornou hviezdou, ktorá vám ukáže správny smer k lepším zajtrajškom. Nechajte všetky problémy ďaleko za sebou a vyrazte bezstarostne za novým cieľom. Po tom, čo ste prešli nespočetnými skúškami, už viete, čo sa stane, keď budete žiť bez pokory, lásky a poznania. Nechajte Hviezdu nech vám ukáže cestu.



október 2015
Palicová 2

Vo veciach lásky nerobte tento mesiac žiadne unáhlené rozhodnutia. Nechajte si ešte čas na rozmyslenie, aby ste všetko nepokazili. Pri riešení problémov v práci zaujmite neutrálny postoj. Nevyslovujte svoje konečné rozhodnutie. Buďte diplomatickí, je možné, že sa viacerí k vášmu neutrálnemu postoju pridajú. Dokonca môže nastať patová situácia, čo by pre všetky zúčastnené strany bolo v tejto vyhrotenej chvíli úľavou. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



august 2015

Zamilovaní

Čaká na vás zaujímavé stretnutie alebo iná cenná skúsenosť, ktorá vás vtiahne do seba a celých vás pohltí. Ukážte svoje skutočné city a túžby k ostatným, aj voči sebe. Nehovoríme o spaľujúcej sebeláske, ale o uvedomení si svojej ceny a hodnoty. Ak musíte urobiť nejaké rozhodnutia, urobte ich s úprimnou láskou v srdci. Ak to s partnerom nemyslíte do ďalšieho života vážne, je dôležité, aby ste práve v týchto dňoch vyšli s pravdou von.



september 2015

Palicová 6 - Víťazstvo

Máte všetky predpoklady na to, aby ste tento mesiac slávili úspechy a víťazstvá. Karta vám pomôže, aby ste si v pracovných rokovaniach počínali múdro a rozumne. Tešte sa na samé dobré správy v rôznych oblastiach života. Oslava vášho úspechu vás bude motivovať k ďalšej práci, tak si to nenechajte ujsť. Prílišná skromnosť teraz nie je na mieste. Tvrdo ste pracovali, teraz je čas úspech osláviť. Verte vo svoje víťazstvo a budete úspešní.



október 2015

Sila

Každý človek v sebe skrýva krehkosť a zraniteľnosť, ale aj sexualitu, vášeň a žiarlivosť. Všetky tieto emócie majú v sebe neskutočnú silu. Vášeň a žiarlivosť sú produktom nižších alebo pudových záležitostí, krehkosť a jemnosť majú v sebe silu meniť okolie a udalosti. Nesnažte sa premôcť nízke sily v človeku, ale premeniť ich. Láska, pochopenie a súcit nech sú vašimi zbraňami. Ak skrotíte zviera v sebe, zvládnete všetko, čo si zaumienite. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



august 2015

Kotúčová 4 – Moc

Tradičný a konzervatívny postoj k životu vás bude veľmi ovplyvňovať pri rozhodnutiach v tomto mesiaci. Najprv dom, až potom svadba. Najprv auto, až potom dieťa. Nie sú tieto mamonárske predstavy o živote už dávno prekonané? Ak budete mať prehnané materiálne požiadavky, ste na najlepšej ceste prísť o všetko, čím vás život doteraz obdaril. Dávajte si pozor, aby ste sa nestali otrokom svojho majetku a moci.



september 2015

Panovnica

Choďte do prírody a vychutnajte si jej silu tak dlho, ako môžete. Predstavte si úrodnú pôdu, do ktorej môžete zasiať svoje nápady, plány, túžby a sny. Panovnica v spojení s prírodou sa postará o to, aby rozkvitli, priniesli šťavnaté plody a rozžiarili vám život. Nebojte sa snívať a dôverujte životu, že sa postará o riešenie. Možno z problému jednoducho vyrastiete. Karta však môže signalizovať aj to, že v blízkej rodine sa čoskoro narodí bábätko.



október 2015

Mečové eso

Rozhodnutie. Dlho pred ním utekáte, ale nikto iný ho za vás neurobí. Tento mesiac ich budete možno musieť urobiť aj viac, ale už nič neodkladajte. Rozhodujte sa múdro a rýchlo, neotáľajte. Vďaka rozhodnutiu sa vám otvoria mnohé nové cesty, príležitosti, smery alebo sa vám rozjasní na vašej nastúpenej ceste životom. V láske si dávajte pozor na impulzívne konanie, ktoré nemá nič spoločné s múdrym rozhodnutím. •

Vodnár
21. 1. – 18. 2.



august 2015
Palicový rytier

Stretnete dynamického a sebavedomého muža, ktorý bude pre vás veľmi dôležitý. Opýtajte sa ho, čo máte robiť, ak si s niečím neviete poradiť. Skúste sa pričiniť o blaho vašej komunity. Prihláste sa k dobrovoľníkom, alebo si sami vymyslite nejakú záslužnú myšlienku alebo úlohu, ktorú začnete s nasadením uskutočňovať. Ste rytier v zbroji. Máte všetky predpoklady na to, aby ste ľuďom vo svojom okolí boli dokonalou oporou.



september 2015
Kotúčová 9

Tento mesiac môžete vyhrať. Podajte si svoje šťastné čísla, kúpte si žreb alebo vsaďte na svoj obľúbený tím. Buďte dostatočne bdelí a využite príležitosť, ktorá na vás čaká. Šťastie je na vašej strane, využite to. Dôležité je, aby ste rozpoznali tú správnu príležitosť a nepremeškali ju. Skúste sa aktívne zaujímať o svoje možnosti, nielen doma čakať na zázrak. Šťastie vám praje aj v láske. Nenechajte si nikým pokaziť náladu.



október 2015
Kalichová 3

Uvedomte si, čo ste práve dosiahli a buďte za to vďační. Možno sa vám zdá, že sú to len nepatrné úspechy, ale aj to je začiatok. K malým úspechom pribudnú aj veľké, len nemôžete zaspať na vavrínoch. Zo skúseností viete, že ak beriete úspech ako samozrejmosť, vypomstí sa vám to. Prejavte svoju vďačnosť aj navonok, podeľte sa o svoju radosť aj so svojimi blízkymi. Budú sa úprimne tešiť s vami, čo vás povzbudí do ďalšej práce. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



august 2015
Mečová 8

Stretnete sa s menšími prekážkami a obmedzeniami, ktoré vám uškodia, dokonca môžete stratiť aj odvahu pokračovať v nastúpenej ceste. Zaseknete sa na problematickom mieste a budete musieť tieto ťažké časy prečkať. Aj keď sa vám to teraz nezdá, práve prežitie takéhoto obdobia vás posúva vpred. Ste na tenkom ľade, na mieste je teda viac obozretnosti pred každým krokom. Našľapujte opatrne, aby ste skoro našli pevnú zem pod nohami.



september 2015
Kráľovná palíc

Po minulom mesiaci a všetkom, čo ste zažili, musíte v sebe nájsť opäť odvahu žiť. Ujasnite si, čo chcete a robte to, po čom naozaj túžite. Pomôže vám silná, odvážna a dobrosrdečná žena so železnou vôľou, ktorú si pre jej životnú energiu obľúbite. Ukážte všetkým, čo vo vás je, zatancujte si flamengo alebo skočte s padákom. Dôležité je, aby ste opäť získali sebadôveru, odvahu a chuť žiť. Aj v oblasti lásky začne fúkať čerstvý vietor.



október 2015
Palicová 5

Tiež vás zaujíma, prečo sa športovci zúčastňujú pretekov, aj keď vždy nevyhrajú? Pretože zvíťazia nad vlastnou lenivosťou a pohodlnosťou. Tento mesiac by ste mali ukázať, čo je vo vás. Prekonajte sa, opustite svoju komfortnú zónu a preverte si svoje sily medzi ostatnými. Vydajte zo seba maximum a budete so sebou spokojní. Čeľte výzve so vztýčenou hlavou a verou vo vlastné sily. Radujte sa zo života. •



Raw Kreácie

Vitariánske recepty na každý deň

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

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

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

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



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

V KUCHÁRSKEJ KNIHE NÁJDETE RECEPTY NA:

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

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

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3. – 19. 4.

AUGUST 2015

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

Časť augusta strávi Mars vo vašom dome domova. Vyvrcholia tým aktivity, súvisiace s bývaním, alebo s rodinou. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom potešenia, ktorý je útočiskom pre Slnko, Venušu a šťastný Jupiter. Spln Mesiaca okolo 29. Augusta však naznačuje, že nie ste v ideálnej forme. Môže sa prejaviť problém, ktorý už dlhšiu dobu čakal na svoju príležitosť. Zrejme ide o dôsledky zanedbávania zdravia a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že radikálna diéta je vraj najúčinnejšia práve po splne.

SEPTEMBER 2015

U niekoho veľa rutinnej roboty, u iných termíny u lekára, alebo diéty a drina v telocvični – to sú témy prvých týždňov. Koncom mesiaca sa pre zmenu naplno oddáte láske, flirtu a hravosti.

Prvé tri septembrové týždne kladú dôraz na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti. Naďalej pracujete na zmene životného štýlu, možno aj na rozhodnutí zhodiť prebytočné kilá. Je tiež možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať pracovnú výpomoc, alebo vaše opatrovateľské služby. Dobrá správa je, že s Marsom a Venušou v dome potešenia nebude tento mesiac núdza ani o zábavu. Prepukne kreativita, vášeň a radosť zo života. Nakazte svojou dobrou náladou aj partnera či partnerku. Tí z vás, ktorí sú slobodní a chcú to zmeniť, dostanú skvelú príležitosť – láska je na obzore.

OKTÓBER 2015

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

Pokiaľ ide o lásku prežijete možno najšťastnejší mesiac tohto roka. Naznačuje to Slnko v dome partnerstva. Počas prvých týždňov buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Bez ohľadu na to, či ste v sebe živili nádej, alebo nie, dočkáte sa teraz lepších časov. Zároveň vás Mars, Jupiter a Venuša vo vašom dome zdravia a práce prinútia čeliť množstvu nezáživných povinností. Na druhej strane budete mať dostatok entuziazmu, s ktorým sa tento mesiac pustíte do nahromadenej práce, prípadne aj do radikálnejšieho riešenia kondičných a zdravotných problémov.
Slnko prejde 23. októbra do znamenia Škorpióna, súvisiaceho u vás hlavne s ôsmym domom. To vás koncom mesiaca prinúti venovať značnú pozornosť majetku, ktorý zdieľate spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti. Tento dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať zaujímavý erotický zážitok.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2015

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

Časť augusta strávi Mars ešte v Rakovi (vo vašom horoskope je to znamenie domu komunikácie), a tak bude v prvej polovici mesiaca ťažké vyhnúť sa impulzívnosti, energickosti a útočnosti. Záležitosti domova a rodiny ovplyvňuje už od konca júla Slnko, Venuša a Jupiter. Pod ich dohľadom sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Skúste začať už okolo novu Mesiaca 14. augusta. Slnko prejde 23. augusta do znamenia Panny (u vás symbol domu potešenia) a podporí vás pri pokušení poriadne si užiť. Na dlhšiu dobu sa sem sťahuje aj šťastný Jupiter. Čaká vás vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu a zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Spln Mesiaca môže ale v rovnakom čase viesť k tomu, že sa pripravíte o priateľa, alebo neuvážene ukončíte istú spoluprácu.

SEPTEMBER 2015

Budete si užívať, ako už dávno nie. Ale posledný septembrový týždeň strávite najmä v rodinnom kruhu a zábavu vystrieda starostlivosť o zdravie a kondíciu.

Prvé septembrové týždne sú orientované najmä na dom potešenia, ktorým prechádza životodarné Slnko a veľkorysý Jupiter. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo dokonca aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zábava však nebude to jediné, čo vás tento mesiac čaká. Mars je v astrologickom dome domova a koncom mesiaca sa Slnko a Merkúr stretnú v dome práce a zdravia. Pri takejto konštelácii nezostane toľko možností na zábavu, ako sa pôvodne zdalo. Zato bude dosť rutinnej práce – najmä v domácnosti, či na záhrade. Okrem toho bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na návštevu lekára, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Dosť bolo predsavzatí, je čas konať.

OKTÓBER 2015

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

Pokiaľ ide o zdravotné záležitosti a kondíciu, je tu dobrá správa: vďaka Slnku v dome zdravia a práce sú prvé týždne mimoriadne vhodné pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému. Naštartujte pravidelnú kondičnú aktivitu, začnite s diétou, či s cvičením. Konečne sa do toho môžete pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Slnko vám zároveň pomôže zvládnuť množstvo zdanlivo nezáživnej práce. Starostlivosť o zdravie a pracovné nasadenie ale nie sú jedinými témami týchto týždňov. Mars, Jupiter a Venuša vo vašom dome potešenia vám dodajú dosť energie aj na aktivity súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou činnosťou, alebo fyzickou láskou. Koncom mesiaca je to ešte jednoznačnejšie: vstup Slnka do domu partnerstva hovorí o láske. Konečne sa budete venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi nebol čas. Možno to znamená, že si nájdete viac času na svoje deti a zistíte, aká zábavná je ich spoločnosť.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2015

Tento mesiac pôjde o pozoruhodné finančné príležitosti. Postupne sa však vynára aj chuť žiť aktívnejším rodinným životom.

Prvé dni strávi Mars v znamení Raka (u vás znamenie domu peňazí). Možno je to skvelá správa a možno nie… Je to lotéria – buď o nejakú zárobkovú príležitosť prídete, alebo vám červená planéta vnukne niekoľko nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Iniciatíva by sa mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu 14. augusta. August je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu a blízke medziľudské kontakty. V treťom dome máte najprv Slnko, Venušu a Jupiter a neskôr sa sem sťahuje asertívny Mars. To znamená, že si určite nájdete čas na svojich najbližších. Spln Mesiaca prinesie okolo 29. augusta ukončenie istého pracovného projektu. Táto záležitosť bude úzko prepojená aj so zmenami v rodinnom živote, keďže sa Slnko koncom augusta presunie do astrologického domu domova.

SEPTEMBER 2015

September bude skvelý. Na otázky okolo rodiny a bývania začnú prichádzať mimoriadne uspokojivé odpovede. Koncom septembra sa stanete neprehliadnuteľným extrovertom a pôžitkárom, pozor však na priateľstvá..

Počas prvých septembrových týždňov môžeme vo vašom astrologickom dome domova stretnúť Slnko a Jupiter. S ich pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Zamerajte sa na najbližších príbuzných, či na zútulnenie vášho domova. Neskôr sa Merkúr a Slnko stretnú v znamení Váh. Vo vašom osobnom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s piatym domom – tzv. domom potešenia. Prichádza čas hravosti, flirtu a zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu tento krát vyplatiť. Zdá sa, že sa môžete naplno venovať deťom, zábave, nejakému kreatívnemu koníčku, alebo čomukoľvek inému, čo je vo vašej predstave synonymom radosti a potešenia. Spomeňme ešte spln Mesiaca 28. septembra. Ten prinesie koniec jedného priateľstva, alebo práce pre nejakú komunitu ľudí.

OKTÓBER 2015

Užijete si ako už dávno nie, ale budete aj intenzívne a energicky riešiť rodinné záležitosti. Posledné októbrové dni strávite najmä v rodinnom kruhu a zábavu vystrieda starostlivosť o zdravie a kondíciu.

Kvôli rodine nemáte takmer na nič iné čas. V príslušnom úseku zverokruhu na domov a rodinu upozorňuje energický Mars v spoločnosti Venuše a Jupitera. Spojenie ich síl prináša dosť odvahy na radikálnu zmenu. Svojím odhodlaním prekvapíte všetkých svojich blízkych. Popri rodine sú výraznou témou prvých týždňov tvorivosť a zábava, keďže Slnko je v znamení vášho domu potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a tak sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo dokonca aj hazardu. Koncom mesiaca už túžba baviť sa nebude taká silná. 23. októbra Slnko prejde do Škorpióna – znamenia vášho domu zdravia a práce. Pri takejto konštelácii už nezostane toľko priestoru na zábavu. Zato rutinnej práce, najmä v domácnosti, bude dosť. Okrem toho bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na riešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia.



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2015

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

Mars vo vašom znamení vás vyzbrojuje entuziazmom a rozhodnosťou. A keď sa pozrieme na rozmiestnenie ostatných planét, je zrejmé, načo tento nával energie využijete. Bude to najmä honba za peniazmi, tak sa vyzbrojte trpezlivosťou.. Prichádza šanca rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Máte dosť energie na to, aby ste sa pustili do niečoho nového. Iniciatíva by sa vám mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu 14. augusta. Spoliehajte sa však najmä na seba. Neskôr, po vstupe Slnka a Jupitera do znamenia Panny, si do sýtosti užijete letného slniečka. Necháte sa zlákať k výletom, či ku dôverným stretnutiam a rozhovorom. Pozor na spln Mesiaca 29. augusta. Môže trochu zamotať vaše cestovateľské, alebo študijné plány.

SEPTEMBER 2015

Témou mesiaca je komunikácia, poznávanie, ale aj rodina, bývanie a otázniky okolo ďalších zárobkových možností.

Prvé týždne sú orientované na tretí dom vášho horoskopu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie, medziľudské kontakty. Daným domom prechádza v týchto týždňoch Slnko a Jupiter a to znamená, že si určite nájdete čas na svojich blízkych. Mars s Venušou v znamení Leva naliehavo upozorňujú aj na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré si zarábate vlastnými silami. Možno ukončíte istý projekt a ocitnete sa na prahu nových možností. V závere mesiaca budú Slnko a Merkúr pre zmenu akcentovať záležitosti štvrtého astrologického domu. Okrem iných vecí budete teda prehodnocovať aj postavenie v rodine a v spoločnosti. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania. Neignorujte však ani pracovné záležitosti – inak vás Spln v dňoch okolo 28. septembra nepríjemne prekvapí.

OKTÓBER 2015

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

Počas prvých týždňov sú prioritou záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko a Merkúr a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Sústreďte sa na rodičov, starých rodičov, či deti, hľadajte nové bývanie, plánujte renováciu, prestavujte, či vynovujte. Jediné, čo by mohlo spôsobiť problémy, je impulzívny Mars, ktorý tento mesiac prechádza vaším domom komunikácie. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je z hľadiska jednania s ľuďmi asi najťažšie v tomto roku. Ak patríte k ľuďom, ktorí svoje vášne málokedy potláčajú, dajte si pozor, lebo sa môžete zbytočne dostať do konfliktov. Náchylnosť k impulzívnosti, energickosti a útočnosti bude príliš silná. Ak ale udržíte výbušnosť pod kontrolou, potom si október budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti. Platí to najmä koncom mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia Škorpióna, symbolizujúceho vo vašom horoskope dom potešenia.



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2015

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

Prvých deväť dní strávi Mars vo vašom dome podvedomia. Ten je v astrológii tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, závislosťami. Nech sa vás týka čokoľvek z toho, spoľahnúť sa budete musieť hlavne na seba. Aj napriek silnému dôrazu na tajomný dvanásty dom, august bude patriť k najlepším mesiacom roka. Vaše znamenie je totiž útočiskom pre Slnko, Venušu a Jupiter. Povedzte si, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Investujte do šatníka, či do zmeny účesu... Ale nezostávajte len pri tom a začnite oveľa dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať finančne perspektívny projekt, urobte to koncom mesiaca. Spln Mesiaca okolo 29. augusta rozhodne, či budete môcť počítať s istými financiami z cudzích zdrojov. Ak nie, netrápte sa – zvládnete to aj sami.

SEPTEMBER 2015

Postupne sa púšťate do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný – plný stretnutí a rozhovorov.

September odštartuje s Marsom a Venušou vo vašom znamení a so Slnkom a Jupiterom v dome peňazí. Takže aj teraz sú financie horúcou témou. S takouto výraznou kozmickou podporou by vám nemala chýbať energia a rozhodnosť. September prinesie viacero šancí rozbehnúť sa za lukratívnou príležitosťou. Spoliehajte sa najmä na seba, nezanedbajte detaily v prípravnej fáze a takmer určite neprerobíte. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo sa pustiť do nového projektu, či sa dokonca uchádzať o novú pracovnú pozíciu, tak neváhajte a 13. septembra (plus-mínus tri dni) urobte, čo treba. Slnko sa 23. septembra presunie do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na stretnutia a rozhovory s ľuďmi, s ktorými ste si už roky blízki. Farebná jesenná príroda je ako stvorená na príjemné prechádzky a výlety. Spomeňme aj spln Mesiaca 28. septembra vo vašom dome filozofie. Ten vás prinúti prehodnotiť svoju životnú filozofiu a zvážiť ďalšie smerovanie. Možno si uvedomíte nevyhnutnosť doplnenia vzdelania a vrhnete sa na intenzívne štúdium.

OKTÓBER 2015

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

Prvé tri týždne nadväzujú na uplynulý mesiac svojou orientáciou na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a Merkúr a to znamená, že si určite nájdete čas na svojich blízkych. Čaká vás viacero príjemných rozhovorov, stretnutí, prechádzok, či výletov. Mars, Jupiter a Venuša si razia cestu vaším astrologickým domom peňazí, čo signalizuje, že budete mať do činenia s väčšími sumami, než obvykle. Možno to bude na strane príjmov, keď váš pracovný úspech bude štedro odmenený. Alebo budú vysoké skôr výdavky? Možno podľahnete pokušeniu minúť svoje ťažko zarobené peniaze. Koncom októbra Slnko prejde do štvrtého domu zameraného na rodinu a bývanie. Finančne sa vám bude naďalej dariť, na prvé miesto sa ale dostanú tradičné rodinné hodnoty. Venujete viac svojho času rodičom, či starým rodičom, alebo začnete hľadať byt, či plánovať renováciu... Neváhajte a pripravte svojim blízkym veľkorysé prekvapenie.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2015

Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, keď unikáte do ústrania a venujete sa spomínaniu na to, čo bolo a plánovaniu toho, čo bude. Až záver mesiaca bude opäť aktívnejší.

Momentálne sa v nemalej miere zameriavate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Dvanásty dom, dom podvedomia, je totiž útočiskom pre Slnko, Jupiter a Venušu. Hoci to nie je pre vás typické, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulé životné obdobie. Ak vás aj niečo vyprovokuje k väčšej aktivite, tak to budú charitatívne akcie. Porozumenie a súcit s tými menej šťastnými sa vo vás prebudia s veľkou intenzitou a podnieti vás to aj ku konkrétnym činom. Okolo 23. augusta, po vstupe Slnka a Jupitera do vášho znamenia, by ste už mali mať jasno v tom, po čom túžite. Správne nasmerovaná iniciatíva by svoje prvé ovocie mohla priniesť už koncom mesiaca.

SEPTEMBER 2015

Najprv sa pripravte na rušné tri týždne. Chytáte druhý dych a robíte zmeny vo svojom osobnom živote. V druhej polovici septembra trochu spomalíte a začnete zvažovať neobvyklé možnosti ako si finančne prilepšiť.

Nedá sa nič robiť - občas je nevyhnutné poupratovať si v súkromnom živote. Najmä keď sa zdá, že by vás konečná bilancia mala potešiť. Optimistické Slnko a veľkorysý Jupiter sú vo vašom znamení, takže môžete len a len získať. Pozrite sa na svoj osobný život z väčšieho odstupu. Začnite pre zmenu presadzovať aj vlastné potreby a záujmy. V závere mesiaca začnú Merkúr a Slnko upozorňovať na záležitosti domu peňazí. Mars bude takmer celý mesiac v znamení Leva, súvisiacim u vás s domom podvedomia. Ak hľadáte novú prácu, alebo dokonca nové zameranie, porozmýšľajte, kde sú vaše skryté rezervy. Nechajte sa pritom viesť svojou intuíciou a pripomeňte si aj povolania, ktoré vás priťahovali v detstve. Plnenie vlastných snov je jednou z najdôležitejších vecí v našom živote a ak máme príležitosť, bola by škoda ju nevyužiť. Občas síce hrozí, že snaha vyjde nazmar (napríklad okolo 28. septembra), ale inak sa vám v uvedených oblastiach bude dariť.

OKTÓBER 2015

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

S Marsom, Jupiterom a Venušou vo vašom znamení sa tento mesiac nemusíte báť, že by vám chýbala energia a rozhodnosť, či šťastie. Túto výraznú kozmickú podporu by ste nemali odignorovať. Slnko v druhom dome naznačuje oblasť, ku ktorej svoj novonadobudnutý elán nasmerujete. Ide o financie. Rozbehnite sa za lukratívnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to v priebehu prvých troch týždňov. Prípadne naštartujte nový projekt. Spoliehajte sa najmä na seba a takmer určite neprerobíte. Slnko sa 23. októbra presunie do domu komunikácie a vy sa opäť zameriate na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Využite príjemné jesenné dni a vyrazte spolu do prírody, do kina, či do divadla..



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2015

Vďaka priateľom sa môžete dostať k finančne zaujímavej pracovnej príležitosti. Práca (v horšom prípade zdravie, alebo stres) môžu byť ale tiež dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete vychádzať z domu a dvíhať telefóny.

Prvých deväť dní strávi Mars ešte v znamení Raka a to pre vás znamená orientáciu na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. August bude bohatý aj na spoločenské udalosti. Dom priateľstva totiž hostí Slnko, Venušu a Jupiter. Zdá sa, že toto leto vám prináša príležitosti splniť si nejaký dávny sen. Nadväzujete, alebo oživujete priateľstvá, ale uprednostňujete ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Spoľahnite sa na nich najmä okolo novu 14. augusta. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka a Jupitera do vášho domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnom tóne. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo sa zúčtujete s neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, či si vyhradili priestor na ukončenie istých pracovných projektov.

SEPTEMBER 2015

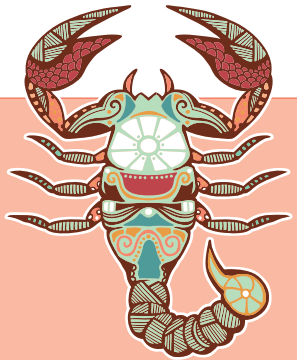
Za zatvorenými dverami sa snažíte dovŕšiť istú životnú etapu a ujasniť si svoje ďalšie kroky. Po dôkladnej introspekcii začnete nový život. Osobné záležitosti, aj kariéra sa hneď naliehavo prihlásia o slovo.

So Slnkom a Jupiterom v dome podvedomia spoločenský ruch trochu ustal. Zatúžili ste po samote a oddychu. Ak neúnavne pracujete, aj v tomto prípade sa budete musieť odpútať od okolia, aby ste sa dokonale sústredili na prácu, ktorú potrebujete dokončiť. Možno svoju kariéru posuniete smerom, ktorý naznačuje zameranie domu podvedomia. Viac sa zameriate na duchovné sféry, psychologické, alebo sociologické problémy, či na oblasti, ktoré sú na okraji spoločenského záujmu. Pri stretnutí Slnka a Merkúru vo vašom znamení sa vám v závere mesiaca podarí vystúpiť z ústrania. Spln 28. septembra vám prezradí niečo nové o vašom partnerovi/partnerke. Je tu čas zabuchnúť dvere za určitými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Buď je na obzore nový vzťah, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo.

OKTÓBER 2015

Október bude chudobný na spoločenské akcie. Slnko je ale na vašej strane a prinesie pozitívny vývoj do osobného života.

Slnko je vo vašom znamení a mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj sám sebe, svojmu výzoru a záujmom. Je tu ideálna doba na vylepšenie šatníka, či účesu, ale aj na zásadnejšie osobné rozhodnutia, ktorými prekvapíte svoje okolie. Obrovský dôraz je aj na vašom astrologickom dome podvedomia. Nachádzame v ňom Mars, Jupiter a Venušu. Dom podvedomia je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, či drogami. Aj niečomu z toho patrí vaša energia počas týchto týždňov. Slnko 23. októbra prejde do znamenia Škorpióna, súvisiaceho u vás s témou peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Každé svoje rozhodnutie si ale najprv dôkladne premyslite. Nie je dôvod ponáhľať sa. Mars vo vašom dome podvedomia naznačuje, že nezaškodí chvíľu plánovať a prehodnocovať stratégie. Práca, ktorá vám napokon prinesie peniaze, bude mať ďaleko k tradičným povolaniam.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2015

Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane.

Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Vďaka priateľom sa tento krát môžete dostať aj k atraktívnej pracovnej príležitosti.

Prvých deväť augustových dní strávi Mars ešte v znamení Raka a to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na štúdium a poznávanie. Tento mesiac bude bohatý aj na pracovné udalosti. Dom kariéry je totiž útočiskom pre Slnko, Venušu a Jupiter. V dôsledku tejto slušnej kozmickej podpory sa tešte na skvelé pracovné príležitosti. Existuje nejaká kariérna pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas týchto dní nič nie je nemožné. Skúste zabojovať okolo novu Mesiaca 14. augusta. Koncom augusta, po vstupe Slnka a Jupitera do vášho domu priateľstva, sa vám môžu začať plniť tajné sny a to nielen tie, ktoré sa týkajú práce. Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti budú pritom hrať kľúčovú úlohu. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo – práve naopak – vy budete profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí.

SEPTEMBER 2015

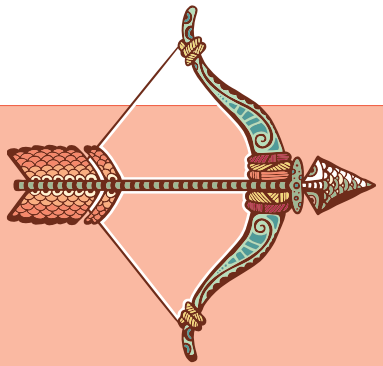
Prvé týždne pracujete a venujete sa spoločenským aktivitám. Neskôr sa utiahnete do samoty a sústredíte sa na nakopené povinnosti.

Chcete sa zdokonaliť. Tušíte, že by vám to mohlo pomôcť v budúcej kariére. V príslušnom úseku zverokruhu na to upozorňuje energický Mars a šťastná Venuša. Práca, ktorú robíte, vás už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až teraz vám planéty dodajú dosť odvahy na radikálnu zmenu. Ďalšou výraznou témou mesiaca sú známosti a priateľstvá, keďže Slnko a Jupiter nachádzame v znamení vášho domu priateľstva. Vaši známi budú na vašej strane, či už potrebujete pracovné konexie, alebo partnerov pre zábavu a relax. Slnko 23. septembra prejde za Merkúrom do Váh – znamenia vášho domu podvedomia a prinúti vás v tichom sústredení dokončiť veci nedokončené, alebo si naplánovať boj s istými problémami, ktoré nemôžete donekonečna ignorovať. Spomeňme v tejto súvislosti aj spln Mesiaca 28. septembra vo vašom dome zdravia a práce. Ten upozorňuje na choroby, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Ak ste sa rozhodli zhodiť prebytočné kilá, potom pripomíname, že najľahšie to ide práve po splne.

OKTÓBER 2015

Niektoré planéty vás nútia k spoločenskej aktivite, iné akcentujú samotu. Striedavo budete nasledovať jedno, alebo druhé volanie. Až záver mesiaca bude jednoznačnejší – s veľkým elánom sa pustíte do realizácie svojich plánov.

Celý október strávi Mars po boku Jupitera v znamení vášho astrologického domu priateľstva. O priateľov a spoločenské udalosti preto nebude núdza. Niektoré dni vám bude tento spoločenský ruch vyhovovať, inokedy bude skôr na ťarchu. Prvé týždne je totiž Slnko s Merkúrom vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Dom podvedomia symbolizuje duchovné aktivity, introspekcie, zádumčivé nálady, či úniky do samoty. Za zatvorenými dverami budete rekapitulovať udalosti uplynulých mesiacov, uzatvárať veci nedokončené a pripravovať stratégie do budúcnosti.
Je možné, že sa ocitnete v ústraní nie celkom dobrovoľne – doľahne na vás únava, alebo dokonca nejaký zdravotný problém. Myslite na toto riziko a snažte sa mu predísť.
Slnko 23. októbra vstúpi do vášho znamenia, kým Mars s Venušou a Jupiterom zostávajú v dome priateľstva.
To všetko je signálom, aby ste ukončili rozjímanie, prebudili svoje ego a s novou silou sa vrhli do víru života.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2015

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

Začiatkom mesiaca, s Marsom v ôsmom astrologickom dome, sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa istým financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. August je zároveň orientovaný aj na ďalší dom – dom filozofie. V ňom nachádzame Slnko, Venušu a Jupiter. Spolu s nimi prichádza radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Prebudí sa vo vás túžba študovať, poznávať, ale možno aj publikovať, či prednášať a učiť. V týchto smeroch máte zelenú. Neprehliadnite pritom najmä dni okolo 14. augusta. Od 23. augusta, keď Slnko prejde do znamenia Panny (u vás dom kariéry), sa postupne začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti. Koncom augusta a začiatkom septembra budú skvelé podmienky na zlepšenie pracovného, či spoločenského postavenia. Možno to tým ale neskončí, veď do domu kariéry sa na rok sťahuje aj šťastný Jupiter.

SEPTEMBER 2015

Chcete sa presadiť a zdá, sa že k tomu dozrel čas. Aj na zháňanie peňazí z cudzích zdrojov budete mať dosť energie – aj keď málo času.

Druhá polovica mesiaca praje príjemným spoločenským aktivitám a poznávaniu nových obzorov. Optimistické Slnko, aj veľkorysý Jupiter vás ešte stále povzbudzujú, aby ste zháňali finančné prostriedky kvôli pracovnému projektu. Kariéra totiž patrí tento mesiac k prioritám. A to až do tej miery, že výrazne ovplyvní aj rodinný život. Alebo to bude presne naopak? Budete sa musieť presťahovať, alebo aspoň prispôsobiť chod domácnosti novým pracovným podmienkam. Mars a Venuša) v znamení Leva (u vás dom filozofie) prinášajú buď tvorivú intelektuálnu prácu, ďalšie vzdelávanie, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Koncom mesiaca, keď sa Slnko a Merkúr stretnú v dome priateľstva, by to mohla byť aj dovolenka s priateľmi. Zároveň sa zdá, že ste sa namočili do nejakej aféry, flirtu, či finančnej špekulácie. Okolo splnu 28. septembra sa objavia informácie, ktoré celú záležitosť postavia do nového svetla.

OKTÓBER 2015

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

O slovo sa stále hlási kariéra. V príslušnom úseku zverokruhu na ňu upozorňuje energický Mars, ale aj dve šťastné planéty – Jupiter a Venuša. Práca, ktorú robíte, vás už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až teraz máte dosť odvahy na radikálnu zmenu. Svojím odhodlaním prekvapíte celé svoje okolie. Popri kariére sú výraznou témou mesiaca známosti a priateľstvá, keďže Slnko a Merkúr sú v znamení vášho domu priateľstva. Spoznáte nekonvenčných nových ľudí, ale aj starí priatelia vás môžu prekvapiť. Napríklad tým, že poskytnú ten správny kľúč k lepšej pracovnej pozícii. Budú ale na vašej strane, aj keď si budete chcieť oddýchnuť od honby za kariérou. Koncom mesiaca už túžba po spoločnosti nebude taká silná. Slnko 23 októbra prejde do Škorpióna – znamenia vášho domu podvedomia a prinúti vás v tichom sústredení dokončiť veci nedokončené, alebo si naplánovať boj s problémami, ktoré nemôžete donekonečna ignorovať.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2015

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

Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti ôsmeho domu. Ten hostí Slnko, Jupiter a Venušu. Daný dom je v astrológii spájaný s veľmi súkromnými témami – okrem sexuálnej oblasti je to aj citlivá téma peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na vášnivé chvíle v intímnom živote. A určite bude vhodné zaoberať sa aj financiami. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Venujte tomu prvé tri týždne a predovšetkým dni okolo 14. augusta. Neskôr, keď Jupiter a Slnko prejdú do znamenia Panny (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie), vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy. Vyberiete sa na dovolenku, či zahraničnú služobnú cestu, alebo zostanete síce doma, ale budete študovať, učiť sa nové veci. Okolo 29. augusta k tomu pribudne aj trochu stresu. Zavalí vás množstvo informácií a požiadaviek.

SEPTEMBER 2015

Ak nedovolenkujete, tak si obzory rozširujete štúdiom. Niečo z toho, čo ste sa naučili, budete môcť onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars a Venuša v znamení Leva (u vás ôsmy astrologický dom) by vás radi nasmerovali k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je takisto veľmi pravdepodobný. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti domu filozofie, ktorým prechádza Slnko s Jupiterom. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Koncom mesiaca vám Slnko a Merkúr z pozície desiateho astrologického domu pomôžu, aby ste výrazne pokročili s pracovnými projektmi. Ideálnu príležitosť na zmeny a nové pracovné začiatky prináša posledný septembrový týždeň a začiatok októbra. Možno sa kvôli zmenám v práci budete musieť aj presťahovať, alebo aspoň prispôsobiť chod domácnosti novým podmienkam. Spln vám okolo 28. septembra dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde.

OKTÓBER 2015

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

Celý október strávi Mars po boku Jupitera vo vašom astrologickom dome filozofie. Rušno je aj v dome kariéry a tak vás čaká buď náročná intelektuálna práca, ďalšie štúdium, alebo ďaleká služobná cesta. Minimálne prvé tri októbrové týždne by mala kariéra dostať pred všetkým ostatným prednosť. Sú tu skvelé príležitosti pre postup na lepšiu pracovnú pozíciu, alebo úspešné odštartovanie nového projektu. Ponúkajúce sa príležitosti vás môžu výrazne posunúť na spoločenskom rebríčku. Skúste ich využiť. Slnko 23. októbra prejde do Škorpióna – znamenia vášho domu priateľstva. Zatúžite po širšom obecenstve, ktoré by ocenilo vaše schopnosti, alebo aspoň po spoločnosti najbližších priateľov. Ideálny čas na príjemné spoločenské akcie predstavuje záver októbra, ale aj prvé novembrové týždne. Prevetrajte si hlavu, vyrazte niekam na víkend a nechajte všetky problémy za sebou, zaslúžite si to.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2015

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

Začiatkom augusta vás neminú pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie...). V tom všetkom nájdete podporu aj u partnera, či partnerky. V dome partnerstva máte totiž už od konca júla optimistické Slnko, Venušu a Jupiter. S ich pomocou bude aj v rutinnom vzťahu teraz ľahké znovu navodiť romantiku a pohodu. Skúste to napríklad okolo novu Mesiaca 14. augusta. Po troch týždňoch Slnko prejde do ôsmeho astrologického domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Téma peňazí je akcentovaná aj splnom Mesiaca 29. augusta. Spln prináša občas nečakané rozuzlenia. Nemajte však z toho strach – strata nám väčšinou umožní uvidieť lákavé nové možnosti. Tie môžete využiť celý nasledujúci rok, keďže do ôsmeho domu sa práve sťahuje aj šťastný Jupiter.

SEPTEMBER 2015

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Čaká vás aj veľa rutinnej práce. Až koncom septembra dostanete možnosť uniknúť (možno aj vo dvojici) a objaviť niečo nové.

So Slnkom a Jupiterom v ôsmom dome budú naďalej aktuálne témy, ktoré boli nastolené koncom augusta. Patria k nim problémy s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý vlastníte s niekým ďalším (súkromným, alebo obchodným partnerom...). Zvažujete svoju finančnú situáciu a hľadáte skryté rezervy. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie práve teraz. Najlepšie v prvej polovici septembra. Slnko 23. septembra prejde za Merkúrom do znamenia Váh. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s domom filozofie. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí. Mars a Venuša sú takmer celý september v Levovi. U Vodnárov je to vládnuce znamenie domu partnerstva. Tento mesiac vložíte veľa energie do partnerského vzťahu. Spomeňme aj spln Mesiaca 28. septembra vo vašom dome komunikácie. Ten vás v istom zmysle vráti do detských čias, ak nie priamo do školských lavíc.

OKTÓBER 2015

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

Vďaka Slnku a Merkúru patria prvé týždne záležitostiam astrologického domu filozofie. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Zdá sa, že jedna etapa školy života je za vami a vy už aj vstupujete do novej, ktorá vás posunie k ešte vyšším métam. Celý mesiac sa naliehavo hlásia o slovo aj finančné a pracovné záležitosti. Koncom októbra sa Slnko presunie do desiateho domu a Mars s Venušou a Jupiterom sa angažujú v ôsmom astrologickom dome. Tým by sa tieto týždne mohli zaradiť k úspešným obdobiam, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Ak potrebujete finančnú podporu z cudzích zdrojov vo forme pôžičky, sponzorstva, štipendia, alebo grantu, tak neváhajte a žiadajte o peniaze. Vaše zámery určite nájdu svojho investora.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2015

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

Prvé augustové dni strávi Mars v Rakovi – v znamení vášho domu potešenia. Potvrdzuje tým trend, ktorý tu bol prítomný už dlhšiu dobu: Uplynulé mesiace sa vám darilo robiť najmä to, čo vás baví. Prežívali ste a prežívate detsky hravé, tvorivé a šťastné obdobie. Zároveň stíhate aj veľa rutinných pracovných povinností. Šiesty dom, dom zdravia a práce, je totiž útočiskom pre Slnko, Venušu ešte stále aj pre Jupiter. Cítite sa dobre a máte množstvo energie. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do siedmeho astrologického domu, bude už patriť najmä láske a romantike. Nájdu sa však aj dni, ktoré navodzujú iný dojem. Napríklad spln Mesiaca uzatvorí okolo 29. augusta určitú etapu vo vašom osobnom živote a v danej chvíli sa vám môže zdať, že to nie je to, čo chcete. Napokon sa ale august zaradí k najšťastnejším mesiacom tohto roka. A možno to tým neskončí, veď do domu partnerstva sa na rok sťahuje aj veľkorysý Jupiter.

SEPTEMBER 2015

Láska, potešenie a peniaze. Sú to témy, ktoré málokoho nechávajú chladným. Tento mesiac sa nevyhnete žiadnej z nich.

Energický Mars a šťastná Venuša v šiestom astrologickom dome vášho horoskopu po vás chcú, aby ste celé dni len pracovali, ale Slnko s Jupiterom vo vašom dome partnerstva vám kážu vyhradiť si viac času pre lásku. Rozhodnite sa, koho budete počúvať. Okrem množstva práce je tu aj nový vzťah, alebo šanca oživiť svoje súčasné partnerstvo. Merkúr a Slnko budú v závere mesiaca akcentovať záležitosti ôsmeho astrologického domu. To vás udrží pri súkromných témach, a síce takých intímnych, akými sú sex a možno aj citlivá téma peňazí. A tak koniec mesiaca sľubuje buď zaujímavý erotický zážitok, alebo bude na programe majetok, ktorý je zdieľaný, či súvisiaci s niekým iným. S pomocou planét v ôsmom dome by záver septembra a október mali tento rok patriť k finančne najlepším obdobiam.

OKTÓBER 2015

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

Celý október stretávame Mars a Venušu po boku Jupitera vo vašom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. Prvé týždne patria aj záležitostiam ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať finančným záležitostiam. Je možné, že pôjde o váš a partnerov, či partnerkin spoločný majetok. V druhej polovici mesiaca vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy, než len majetok a financie. Slnko prejde do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť prečítať, či naštudovať si niečo nové. Záleží len na vás, akou formou svoj hlad po poznaní ukojíte.

PAYOT
PARIS



ŽIARIVOSŤ: **+35%***

ZJEDNOTENIE PLETI: **+41%***

ZJEMNENIE POKOŽKY: **+18%****

ÉLIXIR IDÉAL

TAJOMSTVO PERFEKTNEJ PLETI

Výskum laboratóra Payot priniesol ovocie v podobe séra ELIXÍR IDEAL, ktoré pôsobí ako nástroj na dokonalú pleť. Jeho unikátne zloženie s extraktom liči obnovuje všetky atribúty ideálnej pleti: zjednocuje pokožku (hnedé škvrny, začervenanie), vyhladzuje reliéf (vrásky a póry) a odhaľuje žiarivú pleť.
Pleť sa mení: pokožka je vyhladená, jej prirodzená žiarivosť obnovená, pleť je hebká a jemná, jednoducho perfektná.

Nájdete v kozmetických salónoch, spa a parfuméria ch. Zoznam salónov na www.payot.com.

Pripojte sa k nám na facebooku http://www.facebook.com/payotsk

Štúdia vykonávané pod dermatologickým dohľadom s 28 účastníkmi, aplikované 2x denne po dobu 1 mesiaca: * sebahodnotenie, ** klinické meranie.

www.fann.sk





AKCIA

Spoľahlivá ochrana a osvieženie.
Využite skvelú **25% zľavu**
na všetky **dezodoranty fenjal**.

Akcia platí od 1. júla do 31. augusta 2015.

... kráľovstvo vôní a krásy ...

FAnn parfumérie



NOVINKA

DIESEL + AUTOMATICKÁ PREVODOVKA
Lineartronic

S ODVAHOU A SILOU

...AŽ ZA HRANICE MOŽNOSTÍ

SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES
4x4

nový FORESTER

od **167 €** / mesačne*

- **dokonalejší interiér**
- **robustný dizajn**
- **vynikajúce terénne schopnosti**

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,7 - 8,5 l/100km. Emisie CO_2: 148 - 197 g/km.
* Nový Subaru Forester (OC 25 000 € s DPH) od 166,72 € s DPH mesačne. RPMN už od 10,11 % vrátane poistenia.

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