9 771338 260008 04

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

# HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

leto 2017

máj
jún
júl



## Bolesti brucha
AKO SI PORADIŤ?

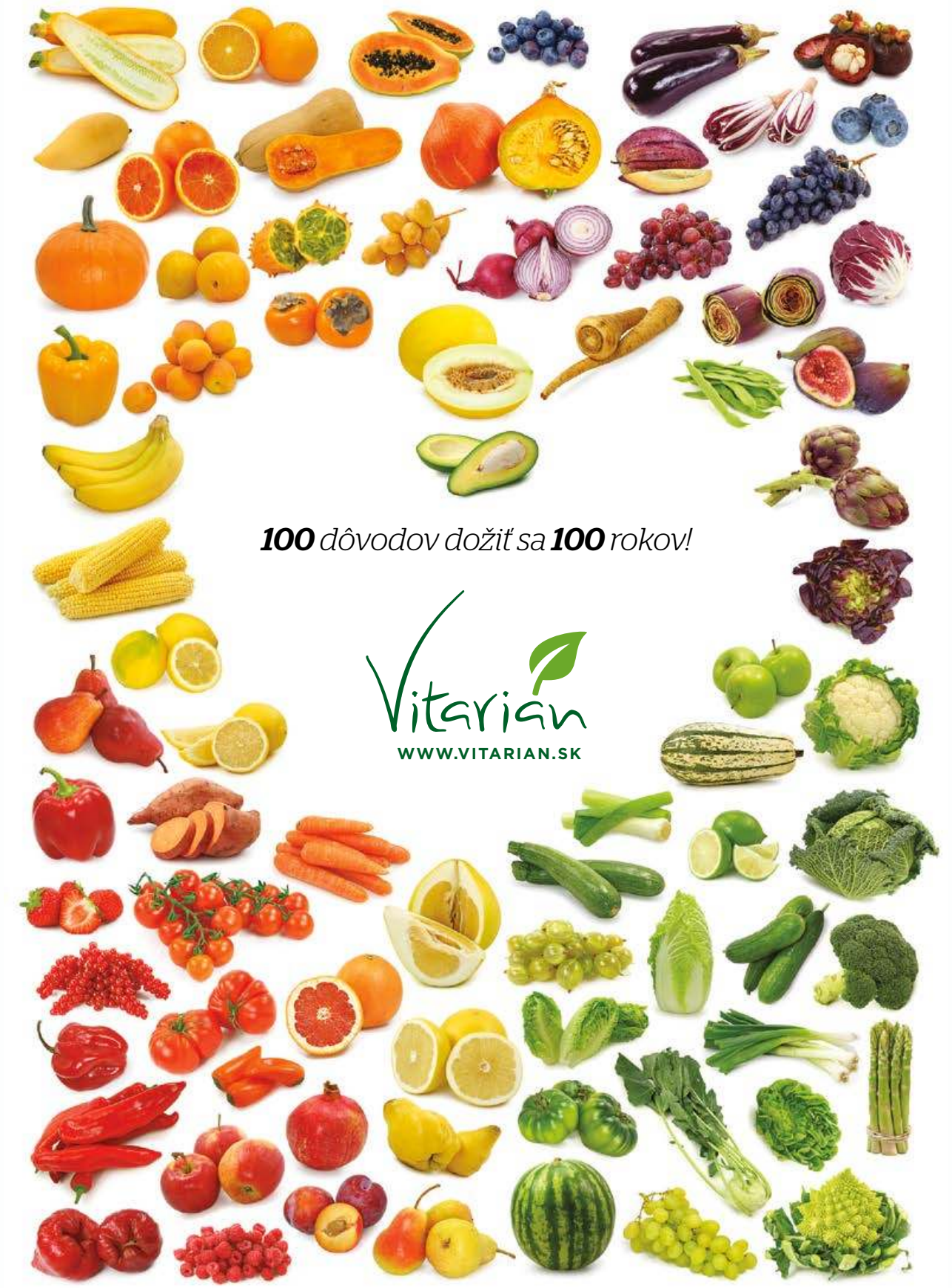
## PRINCÍP ŽENSKEJ DOKONALOSTI
ZHARMONIZUJTE SA!

## EKZÉMY A ALERGIE
**Vieme im predísť!**

## WHY VEGAN?
3 dôvody pre rastlinnú stravu

## HELENA VONDRÁČKOVÁ NENÁVIDÍ NUDU

## MUŽSKÁ SEXUALITA
ODKRÝVANIE TABU


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, Grösslingová 35, Bratislava 811 09

vitamix.vitarian.sk

Vitarian





# Obsah

№ 2 2017


6 MÓDA
Radosť na dosah

10 BEAUTY
Jarná top výbava

14 COFFEE BREAK
Helena Vondráčková:
Nenávidím nudu...

18 CESTOVANIE
YUNNAN
Miesto, kde sa zastavil čas

24 VZŤAHY A SEX
Princíp dokonalej ženy
Dnešný muž a sex













ZDRAVIE 32
Čo nám hovorí bolesť brucha?
Why vegan?
Alergie a ekzémy
Yoga a rovnováha

RECEPTY 46
Medvedí cesnak
Raw & vegan leto

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Nehody nie sú náhody
Hľadanie svojho pocitu

ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na máj až júl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na máj, jún, júl












HOROSKOPY
& LIFESTYLE

**VYDANIE 26.**
štvrťročník _ máj 2017, ročník 7.

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

**ŠÉFREDAKTORKA**
Vladimíra Dutková-Mináčová

**REDAKCIA**
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Michal Dutka, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

**GRAFICKÉ SPRACOVANIE**
LEo
**LAYOUT**
*mono*

**FOTOGRAFIE**
Ingimages, Dreanstime, archív

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

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

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

**REGISTRÁCIA**
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

**INZERCIA**
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY

# O zhmotňovaní

Veľa sa v poslednom čase hovorí o zhmotňovaní myšlienok alebo želaní, či o priťahovaní toho, čo by sme chceli dosiahnuť. Ako sa to ale robí? Existuje na to nejaký všeobecne platný návod? Nejaký jasný vzorec? Stačí si povedať, že toto chcem a budem to mať?

Také celkom priamočiare a jednoduché to určite nebude. Už len preto, že naša myseľ aj ego s nami hrajú všelijaké hry a základným kameňom úrazu býva fakt, že si často myslíme, že niečo chceme, a pritom vnútri chceme niečo úplne iné... Myseľ posudzuje veci na základe reálnych možností a vlastných skúseností, ale aj spoločenských noriem. Ego si zas vždy želá aby sme boli tí "najkrajší" a najlepší vo vlastných očiach, ale aj v očiach druhých. V prvom rade sa teda treba odpútať od mysle i od ega a hľadať tie najpravdivejšie túžby niekde hlbšie – v našej DUŠI. Veľmi otvorene a úprimne sa opýtať samých seba ČO VLASTNE CHCEME, čo je to, čo nás v skutočnosti napĺňa a robí nás šťastnými? Až potom môžeme objaviť svoje ozajstné túžby, zachytiť ich a jasne ich pomenovať – nech už sú akékoľvek.

Ďalší dôležitý krok je, že by sme si naplnenie svojich túžob mali skutočne aj DOPRIAŤ. Často máme možno pocit, že by sme niečo chceli, ale nezaslúžime si to, nie sme na to dosť dobrí, alebo nie sme jednoducho vyvolení byť bohatí, šťastní, alebo šťastne zadaní. Možno si vyčítame, že sme v živote neurobili to, alebo ono, podvedome sa trestáme, odopierame si vlastné túžby, alebo nám viac záleží na šťastí niekoho iného, ako nás samých a na to sústredíme svoju energiu. Nie je to však nič šľachtené, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Naopak, je to únik od nás samých, od svojich potrieb k potrebám iných, čo však môže vyústiť do pocitu nenaplnenia v živote a vnútorného smútku, ktorý určite nie je to, čo chceme dávať ostatným.

Preto je dôležité postarať sa v prvom rade o seba – MAŤ SA RÁD, NAPĹŇAŤ SVOJE POTREBY a dopriať si možnosť realizovať všetky svoje sny a túžby.

Aby sa naozaj mohli začať zhmotňovať, potrebujeme im vytvoriť vnútorné prostredie a fungovať v HARMÓNII – so sebou, so svetom okolo nás, aj s naším životom. Nič nové a pozitívne sa totiž nerodí pod tlakom, v neporiadku a v strese. Skúsme teda PRIJAŤ SAMÝCH SEBA A SÚČASNÝ STAV VECÍ a nastoliť harmóniu – zostať spokojní a šťastní s tým, čo máme. Podobné priťahuje podobné.

Preto je také dôležité, na akej frekvencii vibrujeme. Ak sme naladení na to, že vždy budeme mať peniaze, tak budeme, ak sme presvedčení o tom, že nám príde do života ideálny partnerský vzťah, tak príde. Naopak – pochybnosti, neistota, nedôvera v seba, strach, predsudky a bloky – maria všetky naše túžby. Až keď nastolíme vo svojom vnútri harmóniu, môžeme prejsť na ďalší schodík a dosahovať nové veci. Skúsme však nielen definovať, čo naozaj chceme a sformulovať jasné želanie, ale hlavne PRECÍTIŤ novú situáciu tak, AKO BY TO UŽ BOLO. Dostať ju do prítomnosti, do nášho vedomia. Začať sa správať tak, ako by sme už mali to, po čom túžime. Uvoľniť sa, otvoriť sa procesu tvorenia a dokázať vnímať a prijímať všetky šance, ktoré nám prichádzajú do cesty. Ak sa dokážeme naladiť na pocit, že VŠETKO JE MOŽNÉ a hocičo môžeme dosiahnuť, potom to naozaj budeme dosahovať veľmi prirodzene a ľahko.

Veľa dosiahnutých túžob
a osviežujúce čítanie letného čísla!



**Vladimíra Dutková – Mináčová**
**šéfredaktorka**

text_ Zuzana Izáková
foto_ dreamstime

Energia prichádzajúceho leta nesie v sebe dávku ohňa, dynamiky a aktivity. Či už ste vášnivo divoká alebo nežne krehká, toto módne leto 2017 bude ležérne a prudko pozitívne. Prinášame vám 8 šik trendov, pre ktoré nemusíte pohnúť ani prstom. Sú okamžite nositeľné. Nie je to skvelé?

# RADOSŤ NA DOSAH

## 1_ Radosť

Módni návrhári, štylisti a redaktori sa zhodujú v jednom: Noste to, čo vám robí radosť. Áno, táto módna sezóna je v skutku **pozitívna, radostná** a priamo nás vyzýva k **nonšalantnému** točeniu alebo recyklácii vecí v našom šatníku. Máte overal? Oblečte si ho! Milujete čipkované topy, alebo priehľadné sukne? Pokojne ich noste aj sedem dní v týždni, ak vám to urobí radosť.





## 2_ Ružová & žltá

Len dve farby sú priamym zosobnením radosti: ružová a žltá – a to v akomkoľvek odtieni od pastelových až po tie najtmavšie. Keď nie ružová, tak žltá, alebo naopak. Skúšajte a hľadajte pre seba ten správny tón podľa typu vašej pleti.

## 3_ Farby

Ideálnymi sekundárnymi farbami, vhodnými na kombinovanie k žltej a ružovej, sú **tmavo-modrá** a **biela** farba. Nič nepokazíte ani **vojenskou zelenou**, či **hnedou**. **Čierna farba** sa odporúča nosiť samostatne v štýle looku "od hlavy po päty", alebo v kombinácii s bielou, presnejšie čierny podklad a biele bodky. Neónové farby vystriedali sýte farby – sýto červená, zelená, oranžová či purpurová, ktoré sa nosia samostatne (napr. šaty v takejto farbe), alebo vo vzájomnej kombinácii ako časti odevov, či patchwork.





## 4_ Post minimalizmus

Pri sýtych farbách, oslnivom lesku a trende Mix & Match je post minimalizmus vítanou úľavou. Je obohatený o **nežné detaily**, **mikroplisovanie**, či drobné **naberanie**, ktoré spolu s **praktickými farbami**, novými **tvarmi** a **objemami** prinášajú svieži vánok do šatníka každého puristu. Odvážnejšie z nás môžu posunúť tento trend do sféry **priehľadných látok** a **jemných výstrihov**, pričom mieru zvodného odhalenia máte stále v rukách vy.

## 5_ Lesk

Lesk je opäť na scéne! Jeden z najvýraznejších výrazových prostriedkov modernej ženskosti sa toto leto znovu predstaví v plnej kráse. Do svojho outfitu ho môžete vniesť prostredníctvom **metalických farieb** (zlatej, striebornej, bronzovej...), použitými materiálmi (satén, lamé pletenina, taft) a taktiež **trblietkami**, **flitrami**, či **perleťou**.





## 6_ Pruhy a kvety

Dokonca aj pruhy a kvety – **dva** najistejšie **piliere** letných grafických dizajnov – sa vracajú späť vo väčšom **množstve a ešte vzletnejšie** a **lákavejšie** ako kedykoľvek predtým. Môžete si vybrať akýkoľvek geometrický tvar **od pruhov cez štvorce**, **diamanty**, **bodky**, **kruhy**, či **krivky**. A **kvety**? Experimentujte s **farebnosťou**, **veľkosťou**, **typom látky** a **celkovou náladou**, ktorú dokážete vyčariť. Tak či onak, návrhári radia jednoznačne: choďte do toho na **plný plyn**, od hlavy po päty, topánky nevynímajúc.

## 7_ Back to basics

Každá módna sezóna má svoje základné prvky a ani toto leto nie je výnimkou. Sú nimi **legíny** (zo zamatu, čipky alebo spandexu), **overaly** (a to buď prechodné z ľahkých materiálov alebo letné, na ramienka či bez ramienok), **remienkové sandále**, **slnečné okuliare** a **trench coat**.





## 8_ Mix & Match

Láka vás myšlienka môcť si na seba kedykoľvek obliecť ale úplne že čokoľvek? Potom vedzte, že máte za sebou podporu tých najväčších módnych domov, aby ste tak urobili – dokonca až po to, že vyrazíte z domu v nerovnakých topánkach☺. Vytvárajte si kaleidoskop v jeho najčistejšej forme s prihliadnutím na styling 70-tych, resp. 80-tych rokov. Na pomoc si kľudne vezmite:

- **šaty** inšpirované pánskymi biznisovými bledomodrými košeľami
- nylónové **športové bundy**
- dekadentné večerné **zavinovacie plášte**, ktoré v sebe spájajú mužskú eleganciu s budoárovou zmyselnosťou
- **patchwork**, ktorý túto sezónu mixuje a mieša naozaj čokoľvek a všetko navzájom, čím vytvára jedinečné spojenie vzorov, látok a povrchových úprav
- kostýmové **saká** s naberanými alebo hranatými ramenami
- super úzku vzorovanú **vestu**, ktorá bola v 70-tych rokoch kľúčovým prvkom pánskeho šatníka
- prvky **punku** (vybíjaná koža, červeno-čierne káro, výrazné očné linky,..)
- všetky **doplnky**, ktoré máte – od **visiacich náušníc**, cez **náramky** a **náhrdelníky** s **polodrahokamami** a **vzácnymi kameňmi**, až po náhrdelníky tesne ku krku (tzv. choker), **šatky**, **šáliky**, **mašle** a **opasky** akejkoľvek šírky.
- kabelky: od úplne veľkých vrecovitého tvaru, cez menšie ruksačiky, až po malé hranaté kabelky s **retiazkovým** popruhom. •

Najlepšie vystihujú energiu módneho leta 2017 slová módnej ikony Sophie Loren: **„Nič nerobí ženu krajšou ako viera v to, že je krásna."** Preto sa obliekajte pre vlastnú radosť, láskyplne načúvajte svojej vnútornej bohyni a riskujte.









# Jarná top výbava

text_ Táňa Nitková  foto_ archív značiek

Hravé, svieže a nepostrádateľné. Jarné novinky prinášajú ženám potešenie, aktívnu účinnosť a radosť z výsledku. Sú ako slnko, vietor a dážď v jednom, také malé požehnanie pre krásu.

**1_Zlatá vlna**
Zlatisté elegantné trio **Phyto--Touche Sun Glow Powder** od **Sisley** má krémovo-púdrovú textúru, ktorá ponúka jedinečný zmyslový zážitok a vytvára na pleti opálenie na mieru. Vzor vlny sa skladá z dvoch zlatistých béžových odtieňov, ktoré vytvoria ideálny efekt a ružový odtieň pleť rozžiari ako slnko. Nepostrehnuteľná nekomedónna textúra obohatená o olej z kamélie a bambucký olej sa na pleti topí ako vyhladzujúci krém bez púdrového efektu. Púder splýva s pleťou a ostáva bezchybný po celý deň. Dizajn zlatej zebry v kompaktnom púdre prichádza aj s mini kabuki štetcom.

**2_Dajte si „Fresh" zvonka**
Mladistvý vzhľad získate späť! A to vďaka účinnej sile čerstvého vitamínu C z nového dua od **Clinique. Fresh Pressed™ Renewing Powder Cleanser with Pure Vitamin C – čistiaci púder s vitamínom C a Fresh Pressed™ Daily Booster with Pure Vitamin C 10%** – denný aktivátor s 10 % – vitamínom C pôsobia na pleť ako čerstvo vytlačená šťava. Tento nový systém pleť rozžiari, zjednotí jej farebný tón a zlepší jej textúru – vypne pleť, vyhladí vrásky aj linky – už po 7 dňoch aplikácie. Aby sa sila vitamínu C nestrácala, špeciálne zatavené vrecká izolujú čistý vitamín C až do chvíle, než ho aktivujete. Pleť teda najskôr vyčistite a potom ju aktivujte silou čistého céčka.

**3_Tekutá vitalita**
Oválny sklenený flakón vo vzácnom dizajne hrejivých, slnečných tónov oranžovej a žltej v nezameniteľnom štýle módneho domu **Missoni.** A v ňom rovnako žiarivá vôňa – svieža a ženská. Novinka

**Missoni Eau de Toilette** kombinuje delikátnosť ranného brieždenia a temperamentnú zmyselnosť s výnimočnou ženskosťou. Esencia je súhrou tónov šumivého červeného pomaranča, šípok, jemnej hrušky Nashi a lekna. Lupienky frézie, pivonky a akvarijnej rastliny Alternanthera Rosafolia odhaľujú žiarivé srdce, kvety heliotropu a pižmo v základe zahaľujú podtóny bieleho cédra a drevitej zložky Georgywood®.

**4_Nôžky srnky**
Získajte ľahkosť a energiu od nôh – s novým olejom na nohy **White Ginger Contouring Oil for Legs! Sisley** predstavuje svoj prvý skrášľujúci olej, ktorý eliminuje pocit nepohodlia a nohám dodáva ľahkosť a tonus. Vďaka výťažkom z bieleho zázvoru funguje ako drenáž – podporuje mikrocirkuláciu, otvára cievy, odvádza toxíny. Zároveň nohy remodeluje, spevňuje pokožku. Jeho jedinečná hodvábna a zmyselne jemná voňavá textúra prináša veľmi príjemný pocit ľahkosti a v spojení s masážou prispieva k odvádzaniu zadržiavanej vody. Opuchy miznú, únava tiež. Zasa máte chuť tancovať!

**5_Plná pusinka**
Túžite po plných a zmyselnejších perách? Potom sa zoznámte s najnovším členom rodiny Chubby – s novým intenzívnym tekutým leskom na pery **Clinique Chubby™ Plump & Shine Liquid Lip Plumping Gloss,** vďaka ktorému sa pery stávajú plnšie, hladšie a kyprejšie. Stačí pootočiť a naniesť – ani zrkadielko nepotrebujete! Okamžite po aplikácii perám poskytuje hydratáciu a komfort, je praktický, ľahko sa aplikuje a priťahuje k perám pozornosť. Osem atraktívnych odtieňov – od transparentného po fialkový, od krémového po perleťový – vaše pery určite úžasne zvýrazní.

**6_Módny doplnok**
Nežná aj vyzývavá, elegantná aj nekonvenčná – nová vôňa značky **Jimmy Choo** spája kontrasty na vyjadrenie modernej ženskosti. **L'EAU** evokuje žiarivú ženskosť symfóniou kvetinových, sviežich a pižmových tónov. V elegantnom flakóne inšpirovanom muránskym sklom z Benátok je žiarivá esencia, ktorá sa otvára šťavnatým akordom s kvetom ibišteku a bergamoty. V srdci ich dopĺňajú sladká nektárinka a kvet pivónie. Dynamické ovocné a kvetinové tóny v základe obklopujú výrazný céder a pižmo zastávajúce zmyselnosť aj príjemný kontrast kvetinového srdca. •









# Očarujúca Izia



**text_ Táňa Nitková foto_ SISLEY**

Svieža, neskrotná a jedinečná ako ruža Malého princa. To je IZIA, nová voňavá kreácia od francúzskej značky Sisley. Kytica uvitá z piatich ruží, pričom každú ružu do kytice venovala iná žena. Päť žien, päť vzácnych esencií spojených v jedinečnom majstrovskom diele pre nás všetky...

Izia, vyslovuje sa lža, rovnako ako po poľsky zdrobnenina mena Isabelle. Izia je totiž vôňa stvorená Isabellou d´Ornano, ktorá v nej zhmotnila svoje spomienky na detstvo a prechádzky po záhrade rodného domu v srdci francúzskeho údolia Loiry. Sú to spomienky na cédre, hortenzie, zimolezy, vistérie a sochy. No predovšetkým na neopakovateľnú sladkú vôňu májových ruží.

***Izia** je vôňa so všetkými aspektmi ženy, je tak výnimočná ako ruža v nej, je intímna ako záhrada a podmanivá ako majstrovské dielo. Je živá, hmatateľná, prekypujúca energiou a trvalá. Izia je prírodou stvorená, je ako nežné pohladenie rosy na úsvite. Je očarujúca.*

## Päť žien

Isabelle d´Ornano, Amandine Clerc-Marie, Christine d´Ornano, Quentin Jones a Sofia Vasena vytvorili spoločne príbeh, keď sa stretli pri spolupráci na výnimočnej vôni. Izia je výsledkom ich ponímania šťastia, ich talentu a mimoriadneho vkusu, ktorý odráža ducha dnešnej doby.

## Dielo zmyslov

Vo flakóne s ružovo-zlatými aspektmi, ktorý navrhol poľský sochár Bronislaw Krysztof pod vedením Isabelly d´Ornano, je uzavretá bohatá kytica vonných tónov. Na koži sa najskôr rozvinú biela bergamota z Kalábrie, frézie a čaj okorenené ružovým korením. Duša ukrýva kvetinové srdce osviežené tónmi hrušky, jemnými lístkami jazmínu, pivonky a konvalinky. Vibrujúca zelená angelika im dodáva púdrové nuansy. V základných nótach sú akordy ruže d´Ornano zvýraznené púdrovým pižmom, podtrhujúcim ženský pôvab. Drevitý teplý céder a ambra poskytujú vôni štruktúru a modernú zmyselnosť.

**Malý princ, kapitola XXI, Antoine de Saint-Exupéry:**

***„A pre ten čas, ktorý si svojej ruži venoval, je tá tvoja ruža tak dôležitá.“***

**IZIA.** Neočakávaný darček, očarujúca, nezabudnuteľná a nadčasová. Je ako náhodné stretnutie tu a teraz. Čistá vôňa ruží kvitnúcich posledné dva týždne v máji. •




***Dostupná vo veľkostiach 30, 50 a 100 ml.***

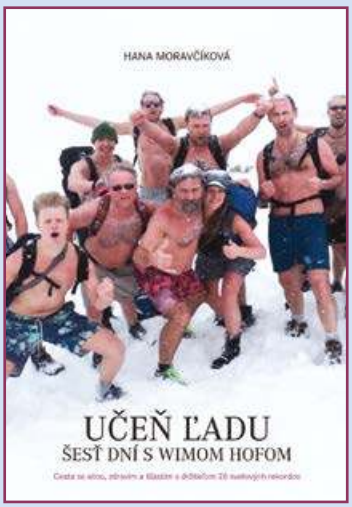
Hana Moravčíková

# UČEŇ ĽADU

## ŠESŤ DNÍ S WIMOM HOFOM

Cesta za silou, zdravím a šťastím s držiteľom 26 svetových rekordov

Počas uplynulých piatich rokov sa Metóda Wima Hofa rozšírila viac ako kedykoľvek predtým, priťahujúc pozornosť vedeckej obce i médií. **Hofove neuveriteľné rekordy slúžia ako dokonalý úvod do techniky postavenej na troch základných pilieroch: vystavovanie sa chladu, hlboké dýchanie a koncentrácia.**




Na základe osobnej skúsenosti intenzívneho tréningu autorky knihy Učeň ľadu ako aj mnohých ďalších účastníkov, prináša táto publikácia jedinečný a detailný pohľad do fungovania Metódy Wima Hofa. Teoretické i praktické pútavé popísanie dobrodružstva sprostredkováva **príbeh o znovunadobúdaní sily a o napĺňaní svojho maximálneho osobného potenciálu.** Prináša alternatívu každému, kto sa doteraz nedokázal vysporiadať s chladom, kto je odpútaný od prírody, kto sa cíti slabý či chorľavý. Metóda pristupuje novým spôsobom i k depresii a stresu, ako aj k iným mentálnym poruchám. Každého človeka privedie ku svojmu maximu a posunie jeho doterajšie limity. Podobne ako autorka knihy, i všetci ostatní, ktorí sa podujmú na praktizovanie tejto metódy, čoskoro zistia, že **okrem mnohých zdravotných benefitov prináša Metóda Wima Hofa aj skvelú zábavu a nádherne čistú hlavu.**
Staňte sa aj vy súčasťou tohto príbehu.



**WIM HOF**
Jedinečný imunitný a hormonálny systém nášho tela je len v našich rukách. Dokážeme ho ovplyvniť, posilniť a bojovať tak proti najrôznejším ochoreniam. Roky vedeckých výskumov potvrdzujú slová Wima Hofa. Jeho metóda, ktorá pomáha ľuďom znovu objaviť svoje zdravie, silu a duševnú rovnováhu, sa dnes šíri do celého sveta. Svojou charizmou a energiou priťahuje Wim Hof na svoje kurzy čoraz väčší okruh ľudí, ktorí sa chcú naučiť ovládať svoj imunitný systém cez techniky dýchania, otužovania a koncentrácie.

**Vitarian spol. s r.o.** | Grösslingová 38 | 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

# Nenávidím NUDU...

text_ KaVa foto_ archív H. V.

V celom bývalom Česko-Slovensku je iba málo takých stálic, ako je ona. Hudobný svet bez nej si snáď nikto už ani nepamätá a každý počul minimálne jednu jej pesničku. A určite nielen jednu. Napriek tomu, že sa tento rok blíži jej veľké životné jubileum a bude oslavovať 70-te narodeniny, žiari energiou, nadšením a takou chuťou do života, ktorú by sme jej mohli viacerí závidieť. **Helena Vondráčková** sa veľa a rada smeje. Stále. A ak jej meno zadáte do vyhľadávača, vyskočí vám zoznam jej diskografie, v ktorej je viac ako 140 titulov. To číslo naozaj dokáže vyraziť dych. A to pani Helenka ešte neskončila. Ani zďaleka.

**Pravdepodobne ste asi nikdy nerátali to množstvo albumov, ktoré ste počas kariéry nahrali, však? Je to ohromné číslo.**
No, zvonku to tak vyzerá (smiech). A ak to teda takto niekto spočítal, tak je to zrejme pravda. Je to strašné číslo, ale asi som bola veľmi šikovné dievča (smiech).

**Navyše, spievate v muzikáloch, teraz sa chystáte na ďalší muzikál *Mamma Mia*, do toho pripravujete turné s Alexandrovcami, práve vydávate nový album *Helena*, ktorý ste nahrávali... Kedy to stíhate, veď človek by si povedal, že to je asi tak na päť životov...!?**
(smiech) Pravda je, že nezaháľam a po mame som veľmi pracovitá. A hlavne ma to všetko veľmi baví. Stále však nerobím všetko, čo mi kto ponúkne. Vyberám si iba veci, ktoré ma oslovujú a ktoré mi niečo prinesú.

**To musí byť veľmi príjemné, keď človek dosiahne v profesijnom živote bod, kedy si už vyberá a robí iba to, čo chce. Máte na to aj nejaké kritériá, kedy hovoríte áno a kedy nie?**
Musí ma to osloviť. Musím vedieť, že sa na to hodím a že to zvládnem. Takisto je veľmi dôležité, či to oslovuje moje publikum a samozrejme, že to bude aj troška lukratívne, pretože tým je človek živý.

**Ak by sme hovorili o úplne konkrétnej ponuke, tak tá najnovšia sa týkala vášho vydavateľa, ktorý vás oslovil na nahratie nového albumu. Vedel prísť s niečím, čo vás po takom množstve nahrávok dokázalo zaujať?**
Chytili sme sa rovnakého lana. Ja som totiž premýšľala nad tým, či by som ešte vôbec nejaký album mala nahrávať a ak áno, ktorou cestou sa vybrať. Mala som v hlave jednu pesničku z môjho posledného albumu *Touhy*, ktorú pre mňa napísal Honza Dvořák a bola úplne iná. Volala sa *Dvatisíce perel* a práve pri nej mi napadlo, že toto by mohla byť moja ďalšia cesta. Album s pesničkami ako je táto. Mala som dojem, že je to presne ten štýl "moderného pop-šansónu", ako mu hovoríme, a že toto by mohlo byť ono. Keď prišla ponuka od vydavateľa, tak mi hovorí: „Mám nápad."



A ja mu na to: „Ja mám takisto nápad." A krásne sme sa zhodli, že to je presne to, čo chcú obe strany. Musím byť však trochu opatrná pri názve "šansón", pretože som čítala zopár kritík a veľa ľudí má mylnú predstavu, že ide o klasiku, ako bola Edith Piaf. Ale to určite nie. Sú to moderné pesničky s krásnymi, hlbokými textami o živote, o pocitoch, o príbehoch a tá hudba ich umocňuje. Asi to nedokážem vyjadriť úplne presne, ale ide o moderný prístup k stvárneniu. A musím povedať, že sa nám podarilo urobiť toľko pesničiek, že sme nevedeli, ktoré vo finále nakoniec vybrať.

**Bola som veľmi prekvapená, keď som si prečítala, že jedna z najslávnejších a najžiadanejších českých textárok, Gábina Osvaldová, napísala svoj prvý text pre vás až teraz. Spolupracujete však s mnohými textármi. Do akej miery si pred nimi otvoríte dušu, aby vám napísali pesničku, ktorá vám bude sedieť a stotožníte sa s ňou?**

Nemusím si ju otvárať, pretože sú to zvyčajne ľudia, ktorí ma sledujú, s mnohými sa veľmi dobre poznáme a nemusím im nič hovoriť. Tí, ktorí ma poznajú, sa často jednoducho trafia do mojich pocitov. Gábina Osvaldová ma pri tomto mojom novom albume veľmi prekvapila. Potom som sa však dopracovala k jadru, že prečo to tak je. Na nádhernú, citlivú, romantickú skladbu mi totiž napísala text, pri ktorom som plakala, keď som si ho čítala. Normálne mi to nedalo a hneď som jej volala, že kde na to prišla, ako sa dokázala tak veľmi trafiť do môjho dospievania, prvých pocitov lásky a vôbec? A ona hovorí: „Úplne normálne. Ja som chodila do školy s tvojím bratom, bola som na jeho svadbe, spoznala váš rodný dom a rieku a stajne a kone, a pretože sa mi to veľmi páčilo, tak som vedela, že tam to asi niekde muselo začať." (smiech)

**To vám muselo vyraziť dych.**

To mi aj vyrazilo. Bolo to veľké prekvapenie. Tá pesnička je jednoducho nádherná. Ale napríklad aj Vašek Kopta mi napísal text presne vystihujúci jedno moje životné obdobie a životný príbeh. Zrejme ma sledoval, keď som bola prvýkrát vydatá a nejako to nevyšlo. Nakoniec to však všetko dobre dopadlo. (smiech)

**Z vášho nového albumu je veľmi cítiť nostalgiu...**

Nostalgia tam naozaj aj je. V textoch sú myšlienky, ktoré sú mojou intímnou životnou výpoveďou bez toho, aby som ich predtým vyslovila.

**Áno, ale keď dohrala posledná pesnička z albumu, tak som si povedala, že je to vlastne šťastný život...**

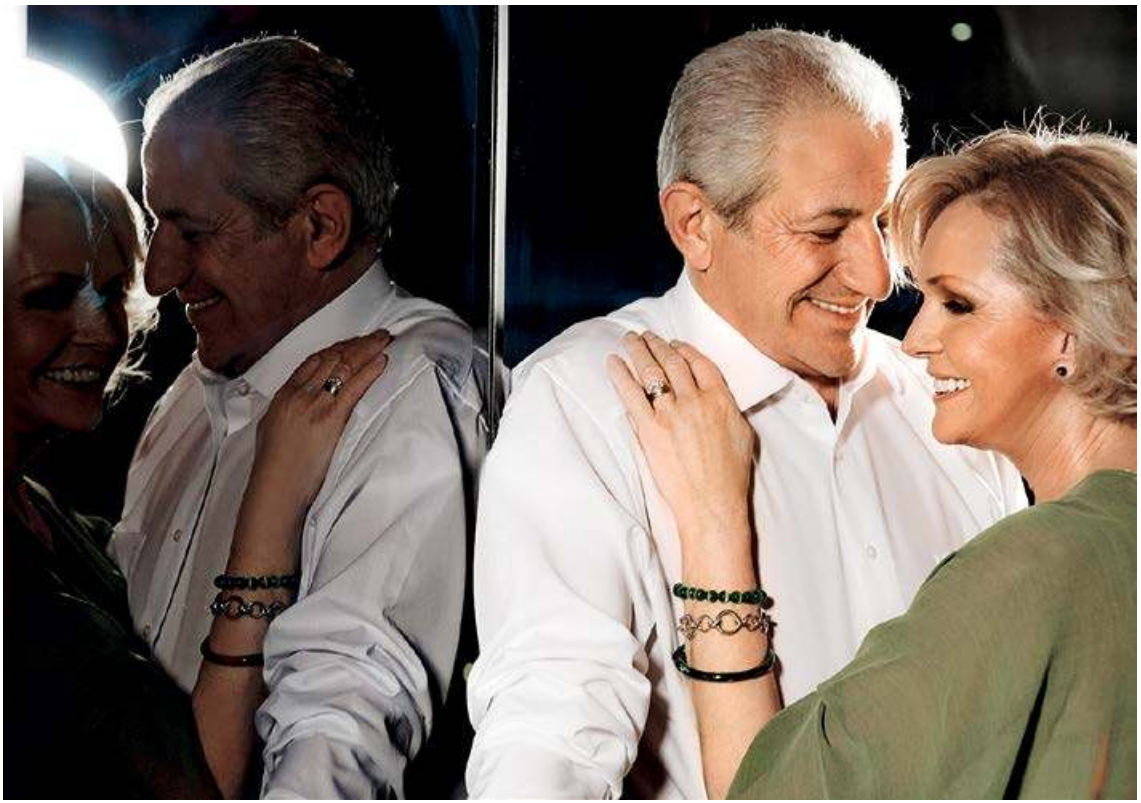
(smiech) To je pravda. Navyše, nič v ňom neľutujem. Život je sínusoida, ale keby to tak nebolo, tak to bude jednotvárna nuda. Hudbu robím hlavne pre ľudí, pre mojich poslucháčov, aby si v nej aj oni našli svoj životný príbeh alebo situácie, ktoré prežili.

**Máte za sebou 50 rokov aktívnej kariéry. Človek po taktom čase už možno nemá rád zmeny a stavia na**

## HELENA VONDRÁČKOVÁ

**Česká speváčka a hudobná ikona. Kariéru začala v roku 1964 v súťaži *Hľadáme nové talenty*. O rok neskôr sa stala Zlatou Slávicou vďaka hitom *Pátá* a *Červená řeka* a získala prvé divadelné angažmán. Odvtedy jej kariéra iba raketovo stúpa a na vrchole sa dokázala udržať viac ako 50 rokov. Je známa nielen v Čechách či na Slovensku, ale aj v Poľsku, Nemecku či Rusku. Účinkovala v mnohých úspešných filmoch, či muzikáloch a jej hity sa rátajú na stovky.**





## „Hudbu robím hlavne pre ľudí, aby si v nej aj oni našli svoj životný príbeh alebo situácie, ktoré prežili.“

**istoty. Vy ste však tento album robili s novými spolupracovníkmi. Chcelo to veľa odvahy?**

(smiech) Tak to určite. Navyše, ja som v tomto smere veľmi opatrná a brala som to ako krok do tmy. Najskôr som mala obavy, či je to správne, ale nakoniec to dopadlo dobre a spolupráca bola veľmi harmonická. Nebola to ani rutina, ani sa to nerobilo narýchlo a bolo to výnimočne tvorivé. Nič sme nenechali na náhodu a veľa sme pracovali na tom, aby to, čo spievam, bolo uveriteľné.

**Budete mať tento rok dôležité životné jubileum a chystáte veľké koncerty v Čechách aj na Slovensku.**

No, bude to veľké (smiech). Jeden z koncertov bude aj s hosťami a dokonca na hrade Karlštejn. Teším sa na to veľmi. Navyše, na Slovensku ma čaká aj muzikál Mamma Mia aj turné s Alexandrovcami, takže sa sem asi odsťahujem a Martina nechám doma so psom a mačkami (smiech). K tomu všetkému som dostala ponuku na dva nové muzikály a ešte sa chystám do Nemecka, kde vystupujem vo veľkej zábavnej hudobnej šou.

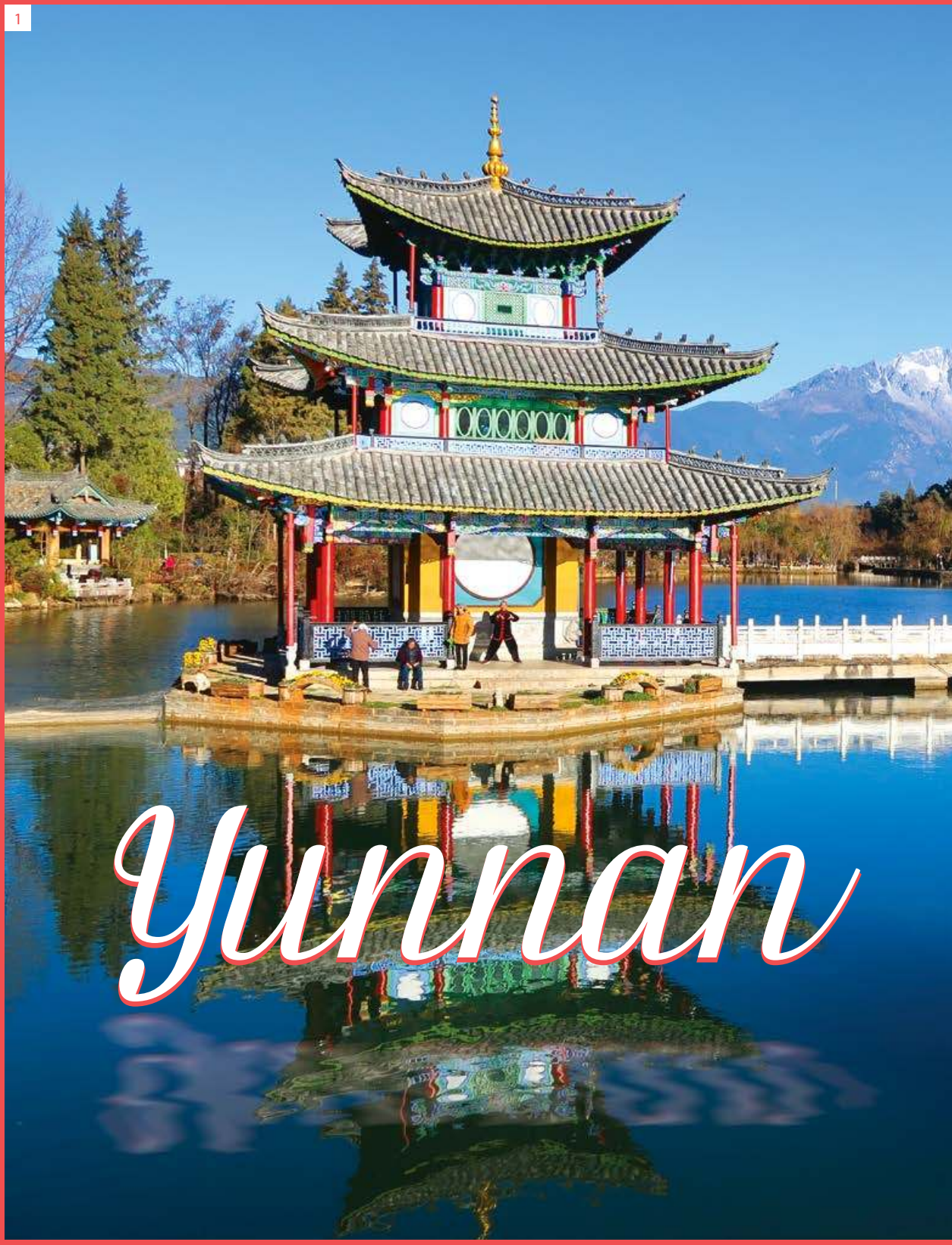
**Kde sa berie toľká energia a motivácia? Mali ste vy vôbec obdobie, že sa vám nechcelo?**

(smiech) Niekedy sa mi nechce ráno vstať, hlavne keď idem neskoro spať, ale pracovať a spievať sa mi chce vždy. Ja mám rada život a ľudí a frmol... a nenávidím nudu.

**Keď chystáte narodeninové koncerty, prepadáva vás častejšie nostalgia?**

Občas ma to napadne, ale rýchlo to odoženiem, pretože spomínanie je síce pekná vec, ale myslím si, že keď človek ešte vládze a všetko funguje, tak by mal skôr pozerať dopredu ako dozadu. •

1



# Yunnan



text_ Michal Dutka
foto_ autor

# MIESTO, KDE SA ZASTAVIL ČAS

## :: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

**Očarujúca príroda, čajové ceremónie, originálne jedlo, či Himaláje...
Nie, nie sme v Nepále. Yunnan je jednou z 34 provincií Číny, nachádza sa
v juhozápadnej časti krajiny a jeho hlavným mestom je Kunming.
Na čínske pomery je to v podstate malé mesto, ktoré obýva len 10 miliónov ľudí.
Už oddávna je Yunnan známy veľkou produkciou čaju Pu-Erh, ktorý je výnimočný svojou
zvláštnou vôňou, pripomínajúcou jačí trus. Nenechajte sa však odradiť, chuťovo je vynikajúci.**

## AKO DO YUNNANU

Veľa európskych leteckých spoločností ponúka priame lety do Pekingu, či Šanghaja, odkiaľ je už cesta do Yunnanu jednoduchá – či už 3 hodiny lietadlom alebo 15 hodín autobusom. Najviac sa lieta do Kunmingu, hlavného mesta provincie, no môžete letieť podobne, ako my, do malebného Lijiangu, alebo do raja milovníkov čaju, do mesta Simao, prezývaného aj Pu-Erh.

My sme si vybrali linku Praha – Šanghaj – Lijiang. Po prílete do Šanghaja som si uvedomil, že toto mesto je asi tak čínske, ako bryndzové halušky. Je pravda, že jeho obyvatelia sú Číňania, no architektúra v centre mesta pripomína skôr americké sci-fi filmy z Marsu. Keďže sme preleteli ráno a let do Lijiangu sme mali až večer, mali sme pár hodín na prehliadku tohto kultúrneho guláša. Prešli sme sa po Bunde, promenáde na nábreží rieky Huangpu, odkiaľ je nádherný panoramatický výhľad na modernú časť mesta, najedli sme sa v jednom z mnohých nákupných centier a ohlušení ruchom vesmírneho veľkomesta s takmer 25-timi miliónmi obyvateľov sme nasadli večer na lietadlo do Lijiangu. Nie, Šanghaj určite nie je žiadnou vysnívanou turistickou destináciou, pokiaľ práve nechcete splynúť s miliónovým davom ľudí a s rytmom mesta, ktoré bije rýchlejšie ako vaše srdce...

## TREKKING V ČÍNE, ALEBO ŽIVOTU NEBEZPEČNÉ!

Za čias čajových karaván slúžil Lijiang ako obchodné centrum pre nákup čaju a hodvábu. Práve odtiaľto potom smerovali karavány cez Barmu a Irán až na pobrežie Stredozemného mora a do Európy. Dnes má Lijiang viac než milión obyvateľov a láka turistov na historické centrum pôvodného starého mesta a tiež na množstvo voľnočasových aktivít, ktoré sa v okolí mesta dajú podniknúť. My sme sa rozhodli pre malý trekking v rokline Tiger Leaping Gorge. Z Lijiangu sme cestovali asi dve hodiny autobusom, ktorý nás vysadil v malej dedinke, kde sa začínala cesta nahor. Po zakúpení povolenia na vstup do oblasti, sme už šliapali do idylických kopcov, ktoré nás po chvíli obklopili zo všetkých strán. Ako sme naberali nadmorskú výšku, pohľad dolu do rokliny bol čoraz hrozivejší, a keďže zábradlia tu nemajú príliš v láske, museli sme sa dívať viac pod nohy a menej na fascinujúce panorámy okolo nás. Po ceste sme narazili na zopár motivačných tabuliek. Dodnes neviem čo znamenali v čínštine, no preklad do angličtiny očividne nevyšiel, keďže vôbec nedávali zmysel. Stojí tu napríklad: **„Forest such as love, fire on every one."**☺ To proste nedáva zmysel. Podobne na tom boli s angličtinou aj samotní Číňania, keď sa náhodou unúvali povedať pár slov turistom...

Po ceste sme tiež natrafili na bizarnú búdku s rýchlym občerstvením. Medzi Snickerskami a malinovkami sa vynímali drevené fajky a vrecúška s marihuanou. Tak sme si teda kúpili Snickersky a pobavení sme kráčali ďalej. Idylku, ktorá miestami pripomínala Himalájsku scenériu, narušali len všadeprítomné elektrické vedenia, lebo veď internet potrebujú aj vo výške takmer 3000 metrov nad morom. Po asi ôsmich hodinách chôdze sme už za tmy dorazili do malej dedinky, ktorá bola vlastne len zhlukom jednoduchých ubytovní pre trekkerov. Bez dlhého rozmýšľania sme v jednej zakotvili a polomŕtvi sme padli do postelí. Na druhý deň sme už len traverzovali a zostupovali až



3



**:: YUNNAN V KOCKE ::**

**Mena_** Čínsky Yuan, 10 CNY = 1,37 EUR

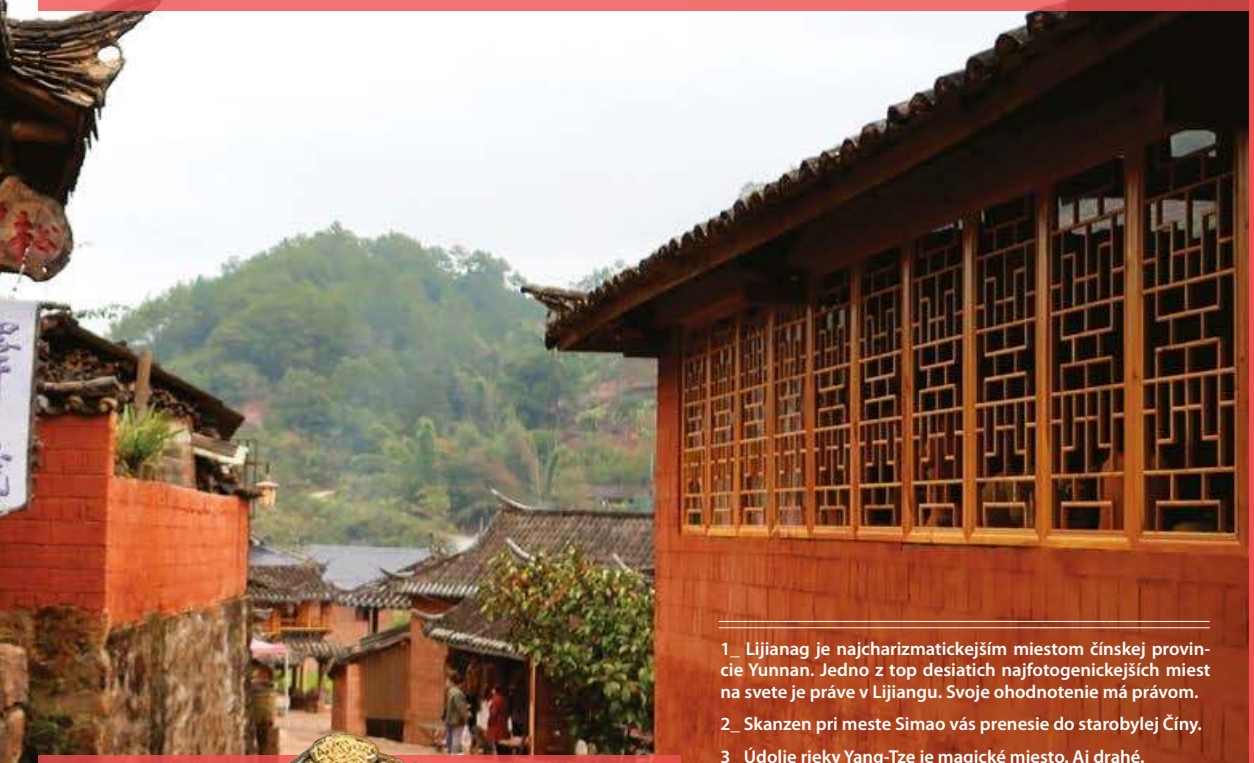
**Rozloha_** 394 000km$^2$

**Počet obyvateľov_** 46 miliónov

**Úradný jazyk_** Čínština

4





1_ Lijianag je najcharizmatickejším miestom čínskej provincie Yunnan. Jedno z top desiatich najfotogenickejších miest na svete je práve v Lijiangu. Svoje ohodnotenie má právom.

2_ Skanzen pri meste Simao vás prenesie do starobylej Číny.

3_ Údolie rieky Yang-Tze je magické miesto. Aj drahé.

4_ Himalájsky hrebeň tu nedosahuje nejaké závratné výšky, no aj tak je tunajšia scenéria nádherná.

5_ V Číne zoženiete všelijaké pochúťky. Miestna gastronómia je veľmi komplexná.

6_ Staré mesto v Lijiangu je chránenou pamiatkou svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.

7_ Hora Jadeitového draka je obľúbenou turistickou atrakciou. Niekedy je to tu veľmi napínavé.

8_ Čaj všade, kam sa pozriete. Takto vyzerá každý vŕšok okolo mesta Simao / Pu-Erh.

9_ V čajovej továrni sa takmer všetko robí ručne a s maximálnou hygienou. Aj vy dostanete rúšku, aby vaše sliny nestekali na podlahu.

10_ Pu-Erh: čaj, ktorý vonia ako jačí trus, má vynikajúcu chuť a je známy po celom svete.

11_ Pitie čaju je každodenným rituálom bežného Číňana.

5



6




7


8


9


10


11

do cieľa našej cesty, do legendárneho guesthousu Tina. Legendárny je preto, lebo každých 500 metrov ste míňali tabuľku s informáciou, koľko vám to ku guesthousu ešte bude trvať. Reklama splnila svoj účel. Keď sme dorazili do mestečka, úplne sme odignorovali ostatné reštaurácie, či hostely a zamierili sme rovno ku Tine. Ukázalo sa, že sme neboli jediní – reštaurácia tu praskala vo švíkoch, aj keď pri vstupe stála hrozivá tabuľka, ktorá upozorňovala na zlú kvalitu jedla. Signalizoval to smutný červený smajlík vyjadrujúci najhoršiu možnú známku bezpečnosti jedla. To sme si však všimli až pri odchode. Po rýchlom obede sme sa rozhodli zísť do rokliny až ku známej rieke Yang-tze. Zostup bol rýchly, no strmý, takže cesta späť veštila dobrý tréning. Po ceste sme museli zaplatiť asi tri rôzne poplatky, ktorých účelu síce nikto nerozumel, no bez toho by nás ďalej nepustili. Keď sme zišli až ku rieke, uvedomili sme si jej nečakanú veľkosť a silu. Masa vody, ktorá sa slušnou rýchlosťou valila korytom, hučala ako rýchlik ignorujúci stanicu v malom meste. Keď sme prechádzali vratkým dreveným mostíkom na skalu uprostred rieky, žalúdok sa mi zasekol niekde v hrdle. Cesta späť bola náročnejšia, ako sme si mysleli, lebo jej súčasťou bol aj železný rebrík, ktorý si už očividne vytrpel svoje. Bezpečnostné normy tu samozrejme neexistujú, takže kto sa pošmykne, letí 100 metrov voľným pádom a potom žuchne niekde medzi skaly, obklopujúce masívnu rieku. My sme našťastie rebrík zvládli a vďačne sme sa doplazili naspäť ku Tine, odkiaľ nám už šiel autobus do Lijiangu.

## LIJIANG – CENTRUM HODVÁBNEJ CESTY

Celé staré mesto v Lijiangu je pamiatkou svetového kultúrneho dedičstva UNESCO a vstup sem je spoplatnený. Vstupenka však platí celý mesiac. Staré mesto je vlastne zhluk úzkych uličiek, olemovaných obchodíkmi, stánkami a reštauráciami. Všetky budovy sú zrekonštruované a panuje tu atmosféra starej Číny. Dominantou starobylého centra je pavilón Wangu na kopci, ktorý sa týči priamo v strede "starého mesta". Z najvyššieho poschodia pavilónu je nádherný výhľad na celý Lijiang, aj na horu Jadeitového draka, ktorá vyčnieva z inak rovinatého terénu v okolí mesta. Keďže aj samotná hora s nadmorskou výškou 5 600 metrov je turistickou atrakciou, museli sme ju navštíviť. Po asi hodine cesty taxíkom, sme sa dostali na úpätie, kde stojí moderné centrum pre návštevníkov a odkiaľ odchádzajú autobusy ku lanovkám. Tu sme si požičali obrovské bundy, ktoré nás mali ochrániť pred mrazom na vrchole. Zvažovali sme aj zakúpenie kyslíkových fliaš, ktoré domáci kupovali jedna radosť, no nakoniec sme si povedali, že ich nebudeme potrebovať. Číňania, hoci nízki ako národ, sa všade tlačia a vo všeobecnosti ich úcta k druhým ľuďom vo veľa prípadoch kolíše. Do autobusu sme sa však nejako dostať museli. Tlačenica na spôsob domácich bola teda najlogickejšou možnosťou a keďže sme všetkých prevyšovali

o hlavu, nikto sa neodvážil postaviť sa nám do cesty. Alebo sa nevedeli hádať po anglicky. Chvíľa v autobuse, potom chvíľa v lanovke a zrazu sme sa ocitli na prírodnej terase vo výške viac ako 4 kilometre nad morom, všade okolo nás sneh, oranžové bundy z požičovne a Číňania panicky lapajúci po dychu s kyslíkovými fľašami. Scenéria, trochu pripomínajúca výjavy z katastrofického filmu, nám pripadala chvíľkami až smiešne. Domáci asi nie sú zvyknutí na nízku hladinu kyslíku vo vzduchu, alebo skôr podliehajú davovej psychóze, pričom trošku trénovanejší našinec zvládne redší vzduch bez väčších problémov a kyslíkovej fľaše. Z terasy bolo možné podniknúť ešte ďalší výstup, do ešte väčšej výšky. Dobrodruh v nás teda nelenil a vyškriabali sme sa kam sa až dalo, teda do výšky 4 680 metrov nad morom. Počas výstupu po pohodlných drevených schodoch sme narazili aj na pár odvážlivcov, ktorí očividne svoje schopnosti precenili. Niektorí sedeli na schodoch s kyslíkovou fľašou pritlačenou k ústam, iní dokonca dávili. My sme našťastie výšku bez problémov zvládli a obohatení o vysokohorský zážitok sme sa bezpečne vrátili naspäť do Lijiangu.

## ČAJOVÝ RAJ

Simao, alebo Pu-Erh, je menšie mesto ležiace asi hodinu letu južne od Lijiangu. Je celosvetovo známe najmä vďaka hektárom čajových plantáží, ktoré mesto obklopujú. Súčasťou balíčkov vo viacerých hoteloch je aj čajový ceremoniál – ochutnávka rôznych čajov z okolia Pu-Erhu. Podávanie čaju v Číne, alebo čajový obrad, má svoje pravidlá a je rituálnou záležitosťou. Najskôr sa premyjú mištičky, ktoré skôr pripomínajú naše poldecáky, ako normálne čajové šálky. Potom sa premyje horúcou vodou aj samotný čaj. Ten sa lúhuje len asi 3 až 10 sekúnd, podľa druhu a veku a potom sa nalieva. 7 gramov čaju stačí aj na 20 nálevov, kým sa chuť začne strácať. Takýto ceremoniál sme v priebehu troch dní, ktoré sme tu strávili, absolvovali asi dvadsať krát, takže sme po návrate domov boli doslova prepití všetkých možných druhov čaju Pu-Erh. Vybrali sme sa aj do továrne na čaj, kde nás privítali ako zahraničnú delegáciu. Vlastne, boli sme asi prví zahraniční turisti, ktorí kedy absolvovali prehliadku tejto továrne. Dostali sme plášte, čapice a návleky na topánky, a prezreli sme si celý výrobný postup čaju Pu-Erh. Súčasťou prehliadky továrne bola samozrejme aj ochutnávka a fotenie s každým dôležitým zamestnancom, či riaditeľmi a majiteľmi továrne. Európania sú tu očividne zriedkavým javom, lebo sa po nás všetci obzerali ako po mimozemšťanoch a veľa mladých, no aj starších žien chcelo fotku s bradatými belochmi. Nám to nevadilo ☺.

**:: NA ČO SI DAŤ POZOR ::**

Čína je síce bezpečná krajina, no kvalita jedla môže byť občas problémom, najmä niektoré jedlá vôbec nemusia vášmu žalúdku sadnúť už len pre ich samotnú konzistenciu. Vo väčších výškach dodržujte pitný režim a pri náznaku výškovej choroby čo najrýchlejšie zostúpte. Takisto si dajte pozor na ceny taxíkov, miestni často odmietnu zapnúť taxameter a cenu jazdy pokojne zdvihnú aj trojnásobne. Hlavný problém, týkajúci sa celej Číny, je angličtina. Miestni často na dorozumievanie využívajú rôzne aplikácie na smartfónoch, no aj tak je dorozumievanie problém. Číňania nerozumejú ani našej gestikulácii, takže úplne najbezpečnejšie je proste vedieť po čínsky ☺. Tak si teda zbaľte oblečenie do každého počasia, dobrú náladu a hlavne prázdny žalúdok, lebo po návšteve Yunnanu ho budete mať plný čaju. Rovnako, ako aj batoh.

## KULTÚRNY ŠOK V KUNMINGU

Ďalšou bizarnou vecou na Číne je neexistujúca úcta ku zahraničným značkám, najmä čo sa áut týka. Platí tu totiž zákon, ktorý prikazuje zahraničným spoločnostiam, ktoré plánujú svoj výrobok predávať na miestnom trhu, aby predali práva na výrobu tohto produktu aj nejakej domácej firme. Výsledkom je, že po miestnych cestách sa preháňa množstvo áut, ktorých siluetu dokonale poznáte z európskych ciest, no na kapote sa leskne úplne iná značka. V hlavnom meste Yunnanu, v Kunmingu sa takýchto áut premávalo najviac, boli doslova na každom rohu. Po dvoch malebných a historicky bohatých mestách, z ktorých sme sa práve vrátili, sa zdal Kunming ponurý, špinavý a industriálny. Šokom bolo obrovské nákupné stredisko, ktorého polovicu zaberal akýsi obrovský autosalón so všetkými ne/možnými značkami áut, ktoré sa tu len dali zohnať. Súčasťou bol našťasite aj foodcourt, kde ponúkali aj jedlá pripravené štýlom teppanyaki, teda na obrovskej platni priamo pred vami. Lepšie som sa naozaj v Číne ešte nenajedol. Jedno treba Číňanom uznať. Rôznorodosť miestnej kuchyne ulahodí hádam každému. Na koniec už len stačí dodať, že Yunnan by jednoznačne mal patriť do povinného zoznamu každého milovníka cestovania. Ak sami seba takto identifikujete, potom neváhajte a naskočte do lietadla smer Čína. Neoľutujete. •

# PRINCÍP ŽENSKEJ dokonalosti

text_ Wendy  foto_ ingimage

V minulosti fungovala žena v mnohých oblastiach života pod patriarchálnou nadvládou muža. V niektorých krajinách je to tak dodnes. Aj keď sa usilovala o prebudenie svojej ženskej sily, spoločenské predsudky jej často nedovoľovali prejaviť sa naplno. Dnes je situácia celkom iná. Ženy rozšírili svoj vplyv takmer do každej spoločenskej oblasti a realizujú sa nielen ako matky a partnerky, ale budujú si kariéru, zarábajú a sú samostatné rovnako ako muži. Sebarealizácia a sloboda žien však oslabuje rolu muža v dnešnom svete a narúša krehkú rovnováhu archetypálneho usporiadania mužsko-ženských vzťahov. Preto je dôležité pripomínať si svoju ženskú univerzálnu podstatu, funkciu a životné poslanie. Iba vďaka rozpoznaniu a uplatňovaniu princípu ženskej dokonalosti, môžeme harmonicky fungovať vo všetkých oblastiach života, bez ohľadu na to aké nároky na nás život kladie.



## Prebudenie je nevyhnutný jav

Žena, ktorá chce prebudiť svoju dušu a hľadá samu seba, pochopí, že potrebuje opustiť svoje obohrané úlohy v divadle života. Znamená to, prekonať utkvelú predstavu spojenú s materiálnym bohatstvom, s falošným pocitom bezpečnosti lásky a nezávislosti. Chce to byť ženou, ktorá si popri mnohých povinnostiach nájde čas aj pre seba. Prebúdzanie duše predpokladá robiť hodnotnú prácu s tvorivým dôvtipom, a tak pracovať pre dobro celku. Podstatou tejto cesty je ísť vpred. Bohyňa v nás nám hovorí, aby sme boli silné a aby sme si uvedomovali svoju jedinečnosť. Zbavujme sa rôznych obmedzení, ktoré stoja v ceste k vyššiemu cieľu, sebapoznaniu a rovnováhe.

Osvietená žena Hildegarda z Bingenu, ktorá žila pred viac ako osemsto rokmi, je ideálnym príkladom slobodnej ženy. Bola prvá, ktorá písala pre ženy, podnecovala ich k duchovnému prebudeniu, múdrosti a nastoleniu sociálnej spravodlivosti. **Ak sa chceme spojiť so svojím vnútrom, potrebujeme prebudiť svoje vedomie. To znamená žiť v dynamickej prítomnosti a zameriavať svoju myseľ na večné teraz, v ktorom jediným miestom je tu, jediným časom je prítomnosť, jedinou realitou je naše ja.** Byť prebudenou prináša odvahu, jasnosť, silu prijímať každú chvíľu ako šancu žiť v harmónii. Prijímajme život so spontánnosťou dieťaťa, pre ktoré je všetko nové a vzrušujúce. Oslobodďme sa od zábran, blokov, spoločenských štruktúr a názorov, ktoré sme pod tlakom všeobecnej morálky prevzali za svoje. **Spýtajme sa svojej duše, čo naozaj chce, ako sa cíti slobodná, naplnená a šťastná?** A dovoľme si konať tak, aby sme sa každý deň cítili v harmónii samy so sebou.

## Sila pozitívneho myslenia

Naše myšlienky formujú presvedčenia, z ktorých sa skladá naša realita. **To, čomu veríme, to priťahujeme a zažívame vo svojom každodennom živote. Myšlienka sa mení na skutočnosť.** Všetko to, na čo sa sústreďujeme, rastie. A všetko to, čo chválime, sa rozvíja. Sila pozitívneho myslenia funguje. Predstavivosť privoláva žiadaný výsledok. Upriamujme svoju myseľ na to, po čom túžime. Nie na to, čoho sa bojíme. Vedieť rozlišovať znamená konkretizovať svoje osobné želania, avšak zotrvať v prítomnosti. Len tak sa nám môžu splniť.

**Na svoj duchovný rast môžeme využiť cvičenie s pozitívnymi tvrdeniami typu:**
***Zo dňa na deň sa cítim po každej stránke lepšie a lepšie, som láska, som "bohyňa", som zdravá, múdra a mám všetko, čo potrebujem, som ochotná prijať všetko, čo je pre mňa dobré, som bdelá, sústredená a v harmónii so svojou dušou, počúvam hlas svojho srdca a napĺňam svoj život radosťou, žijem vo všadeprítomnom tu a večnom teraz, moja myseľ je čistá, dôverujem univerzálnej prozreteľnosti, o všetky moje potreby a túžby je postarané, mám radosť zo svojej práce, pracujem s maximálnym nasadením a dostávam odmenu, s ktorou som spokojná, milujem stále viac a viac, mám stále viac a viac životnej sily, moje vzťahy sú harmonické...***
**Tieto pozitívne afirmácie si môžeme opakovať aj niekoľkokrát počas dňa.**

## Vyjadrime, čo naozaj chceme

Naša myseľ sa podobá na jazero, ktorého hladina je rozbúrená búrkami našich emócií. Aby sme spoznali svoje vnútro, potrebujeme utíšiť svoje emócie a stotožniť sa so svojím vnútorným JA. Svoj vnútorný svet si tkáme z vlastných myšlienok, rozhodnutí a skutkov. Najhlbšie uspokojenie budeme zažívať z toho, čo urobíme pre druhých a pre svoj život. Tešme sa z vlastnej žiarivej individuality, verme si. Buďme čestní vo vzťahu k sebe a úprimní. **Naučme sa povedať NIE, ak niečo nechceme urobiť a prijať. Na druhej strane majme odvahu povedať ÁNO, ak niečo skutočne chceme a vyjadriť to, po čom naozaj túžime.** Nasledujme svoju víziu, svoje vnútorné svetlo a rovnováhu. Odhoďme strach z odmietnutia alebo neprijatia a buďme otvorení vo vyjadrovaní našich predstáv, túžob a želaní. Život je predsa naša voľba. Nikdy neovplyvníme to, čo urobia iní, ale iba to, čo urobíme my sami. **Ak nepovieme, čo naozaj chceme, len ťažko sa to môže naplniť...**

## Traumy sú kľúčom ku zmene

Existujú reálne aj imaginárne bariéry, ktoré nám bránia prebudiť svoju energiu a urobiť to, čo chceme. Ak nežijeme radostne a nerobíme to, čo si želáme robiť pre seba a pre blaho svojho okolia, žijeme podľa modelu, ktorý nás obmedzuje a energeticky vyčerpáva. Preskúmajme hodnoty, podľa ktorých žijeme. Všímajme si svoje obmedzujúce tvrdenia. Pochopme, že v každej situácii zodpovedáme za seba my sami a počúvajme, čo nám hovorí naša intuícia. Naše emocionálne poranenia, sú zároveň výzvou k našej vnútornej obrode. Vďaka nim sa spájame s univerzálnym vedomím a dokonalosťou. **Trauma je správou o tom, že niečo staré a nefunkčné nás brzdí v raste, a preto musí zaniknúť.** Prichádzajúca zmena, ktorá je súčasťou nášho duchovného rozvoja, prinesie



so sebou novú a pozitívnu energiu do ďalších dní.

## Sila vôle

„Duša musí rásť, kým je na Zemi, a to prostredníctvom úsilia s použitím vôle," napísal kedysi dávno Edgar Cayce. Tam, kde je vôľa, je aj cesta. Vôľa je priamo úmerná sile našej individuality a jej zmyslom je upriamovať, motivovať a konať. **Robme veci kvôli sebe a preto, že ich chceme robiť. Nie preto, aby sme plnili záväzky a očakávania iných.** Rozmyslime si, čo v skutočnosti chceme robiť. Hovorme milým a pevným hlasom o tom, čo naozaj chceme, pretože poznáme svoje túžby. **Naša voľba by mala byť slobodná a každé naše rozhodnutie v sebe ukrýva energetickú výmenu.** Pri ťažkých situáciách sa poraďme s druhými, ale konečné rozhodnutie by malo vychádzať z nás. Rozšírením nášho vnútorného vedomia a oslobodením mysle od strachu môžeme dovoliť našim vnútorným zdrojom, aby nám ukázali správnu cestu.

Iba silné emocionálne energie dokážu pohnúť našou vôľou. **Nechajme sa viesť hlasom srdca a spoznáme, že najlepšou motiváciou vôle, je láska.** Dôverujme si. Viera v seba samých je odvahou nasledovať svoje srdce na riskantnej ceste do neznáma. Nikdy nevediac, ale dôverujúc, že dvere sa otvoria. Bez pevnej vôle a viery v intuíciu sa nám bude ťažko postupovať dopredu. Ak chceme v tomto svete tvoriť a dosahovať to, po čom túžime, musíme pamätať na dobro všetkých a pritom konať v súlade so svojím vnútrom. Ak žijeme v harmónii sami so sebou a so svetom, nemusíme sa zaoberať tým, čo bude, čo budeme robiť, alebo čo budeme mať. Všetko, čo budeme potrebovať, dostaneme.

**Venujme čas svojim prioritám a zaoberajme sa tým, čo je pre nás najdôležitejšie. Malými krokmi postupujme smerom k splneniu najväčších túžob svojho srdca. Robme kroky, ktoré nás priblížia k našim snom, k nášmu talentu. Životné poslanie prijímajme bez jediného zaváhania a sústreďujme sa výlučne na tie najlepšie scenáre. Majme optimistický a pozitívny prístup a vieru v úžasné nové možnosti. Pretože sme v pravý čas na pravom mieste a jedname v súlade so svojou vnútornou múdrosťou.** •




# DNEŠNÝ MUŽ a SEX



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

## ŽIADEN MUŽ NEMÁ PROBLÉMY S POTENCIOU ANI EREKCIOU…

Keď sa s ním o tom zhovárate. Bude buď decentne mlčať, alebo rozprávať rozprávky o svojich hrdinských činoch. Prečo je to tak? **U väčšiny mužov existuje vnútorný blok, keď ide o otázky sexu.** Keď sa chcete niečo dozvedieť o svojom kamarátovi, tak sa viac dozviete od jeho priateľky alebo partnerky, ako od neho samého. Spoločensky sa dnes vyžaduje od chlapa aby bol nielen úspešný v práci a mal spoločenské postavenie, ako to bolo v minulosti. Dnešný muž musí byť ešte aj starostlivý k žene aj deťom, emocionálne inteligentný, schopný sa vcítiť do bezdôvodných hormonálnych výkyvov nálady svojej partnerky a samozrejme by mal mať sympatický vzhľad, športovú postavu a v posteli byť atletickým žrebcom i romantikom zároveň. **Ženy si za posledných 50 rokov zobrali práva a slobody ktoré im náležali, pričom mužovi zobrali spoločenské postavenie, o ktoré predtým nemusel bojovať a naložili mu nové povinnosti.**
**A muž sa teraz hľadá a skúša to všetko vmestiť do jednej bytosti.** Mnohí súčasní mladíci zvolili taktiku úteku. Cestujú si po svete, predierajú sa sezónnymi jobmi, striedajú partnerky a o nejakej budúcnosti s rodinou a deťmi jednoducho neuvažujú. Často zostávajú "single" už len preto, že je to pohodlnejšie. Ale krátkodobými známosťami a "one night stand-mi" sa ešte nikto nevypracoval na vnímavého milenca a dobrého partnera.

## OD MLADÝCH REKORDMANOV K VIAGRE

V osemnástich sa každý muž chválil tým, koľkokrát za sebou to dokáže a ako výkonný dokáže byť celú noc. Smerom k tridsiatke to vystriedajú chvály o počte a druhu vystriedaných partneriek. A potom je zrazu ticho. V štyridsiatke sa diskutuje pri pive už o zdravotných problémoch. O sexe nepadne ani sovo, prípadne sú všetci v pohode. **Ak ale nikto nemá problémy s erekciou, prečo sa potom farmaceutická spoločnosť, ktorá omylom vymyslela Viagru, stala jednou z najbohatších na svete?** Pravdepodobne si tie prostriedky na podporu potencie a erekcie predsa len niekto kupuje. A nebude to malé číslo mužov.

## ORGAZMUS BEZ EJAKUÁCIE

Keď som sa ako študent dostal náhodou ku knihe *Tao lásky* o starých čínskych technikách milovania, ktorá bola za socializmu vytlačená samizdatom, celú som ju zhltol a začal pomaly praktikovať. Úspech ovládania svojej vášne a dĺžky milovania, ako aj dosiahnutie orgazmu bez ejakulácie, sa samozrejme nedostavil po prečítaní knihy, ale musel byť "natrénovaný" postupne. Keď sa mi to po mesiacoch podarilo, pochválil som sa na pive svojim kamarátom so svojimi novými "schopnosťami". Na moje prekvapenie som sa stretol s nepochopením: „Načo je to dobré?", pýtali sa. „Veď treba prísť čo najrýchlejšie k vrcholu a ísť spať, alebo s kamarátmi na pivo." Ja som to ale vnímal úplne inak. Treba si sex čo najdlhšie užiť a samozrejme spraviť šťastnou aj svoju partnerku, a to toľkokrát, koľko sa mi zachce a kedy sa mi zachce – bez použitia chemických stimulantov s vedľajšími účinkami (hlavou na prasknutie a červenými ušami). Navyše, **podľa taoistickej filozofie, prichádza muž každou ejakuláciou o zdroj svojej životnej esencie**, ukrytej v ľadvinách. Preto je dôležité, aby si dokázal užívať sexualitu bez míňania svojej životnej sily.

## ČAS NA LÁSKU

Príroda to vymyslela tak, že vo veku od 16 do 26 rokov, je ideálny čas na splodenie potomstva pre uchovanie živočíšneho druhu. V tomto čase sú ženy aj muži maximálne vitálni, sexi, dbajú o seba, sú šialene zamilovaní a často v ošiali splodia náhodou aj potomka. **Je to biologický program, ktorý nás ovláda. Keby to tak nebolo, asi by sme tu už neboli.** Žiadne náboženské a iné umelo vytvorené príkazy a zákazy nedokázali zničiť nádherný pud zachovania ľudstva.

## EVOLÚCIA NERÁTALA S DOŽITÍM SA VYSOKÉHO VEKU

Po tridsiatke sa produkcia mužského hormónu testosterónu postupne znižuje, u niekoho rýchlejšie, u niekoho pomalšie. Je to čas, kedy sa máme o naše potomstvo starať a zabezpečiť, aby sa v pohode dožilo veku, kedy sa bude môcť postaviť na vlastné nohy. Keď to spočítame, vyjde nám jednoduchá matematika. **Ak sme splodili svoje deti v ideálnom veku 16 – 26 rokov, potom dosiahnu dospelosť v čase, keď my budeme mať 34 – 44 rokov. Po tejto hranici už s nami evolúcia neráta ako s potrebnými pre udržanie druhu.**
My sa ale v Kristových rokoch (33), vo veku, kedy sa pred 100 rokmi v priemere zomieralo, stále cítime dobre a chceme si užívať slasti života, vrátane dobrého, kvalitného a častého sexu. A to ešte najmenej do šesťdesiatky, takže ešte ďalších minimálne dvadsať, tridsať rokov. Je to tak trochu proti prírode. Nie, že by sme nemohli, alebo neboli na to dostatočne fyzicky zdatní. Dôležité je však prijať tento fakt a nechcieť od seba heroické výkony, nesiahať kvôli svojej ustupujúcej sexuálnej výkonnosti po modrých tabletkách, ktoré v konečnom

dôsledku len oslabia naše zdravie. **Kľúčom k zachovaniu si fyzickej i sexuálnej kondície je adekvátne sa starať o svoju vitalitu, zdravo jesť, mať primeranú životosprávu, psychohygienu a fyzickú aktivitu, vedieť uvoľniť svoje emócie a stres. Tiež je dôležité naučiť sa narábať so svojou životnou esenciou a kultivovať svoju energiu podľa taoistických princípov sexuality.** Na túto tému existuje mnoho dostupných a užitočných kníh: *Chian Zettnersan: Staré čínske tajomstvá, Hsi Lai: Učenie nefritového draka, Mantak Chia: Tao a liečivá energia, Multi orgazmický muž, Rozvíjanie mužskej sexuálnej energie, Sexuálna reflexológia v praxi...*

## BOJ O PREŽITIE VERZUS BLAHOBYT

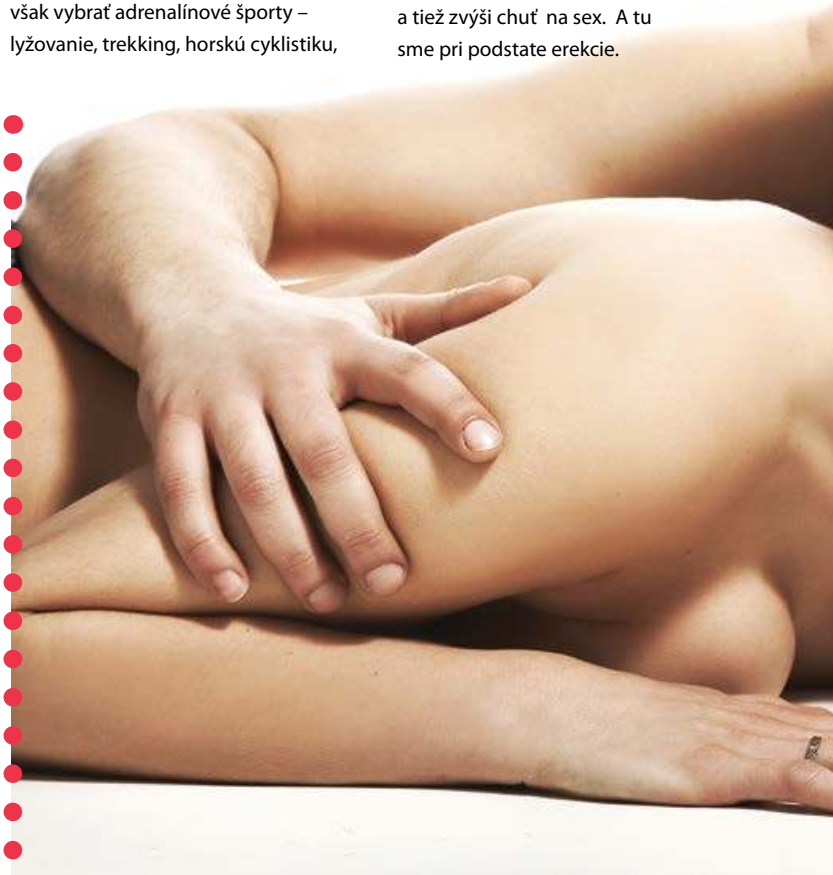
Spôsob nášho života sa za posledné desaťročia razantne zmenil a dáva zabrať mužom aj ženám. Billboardy s reklamou umelého oplodnenia si naši rodičia a prarodičia asi nevedeli predstaviť. To, že takmer tretina párov nie je schopná prirodzeným spôsobom priviesť na svet dieťa, je novodobý jav. Jedným z dôvodov je určite vek, v ktorom sa páry začínajú snažiť o dieťa. Tento vek sa posunul o 10 rokov – od začiatku dvadsiatky k začiatku tridsiatky, prípadne i k vyššiemu veku – teda do obdobia, v ktorom sme kedysi už mali reprodukciu za sebou. Druhým dôvodom je zmena na **sedavý spôsob života, nedostatok pohybu, prejedanie sa a nedostatok situácií kde muž musí využiť svoj testosterón a adrenalín v boji o potravu, v boji o ženu, teda celkovo v boji o prežitie.** Drevorubači majú vyššiu hladinu testosterónu ako úradníci, pretože vykonávajú "agresívnu" prácu na čerstvom vzduchu, pri ktorej sa




hýbu aj spotia – a to v chlade, vetre a postojačky. Ich telo je jednoducho vystavené náročnejším podmienkam. **Boj o prežitie je dôležitou súčasťou aktivovania mužskej energie. Ak ho prirodzene nemáme, musíme si ho simulovať.** Určite sa nám to nepodarí tréningom na strojoch vo fitness centrách, ťažko si predstaviť, že by sme tu vyburcovali svoju prirodzenú agresivitu. Môžeme si však vybrať adrenalínové športy – lyžovanie, trekking, horskú cyklistiku, horolezectvo, či otužovanie plávaním v zimných jazerách... Vystaviť sa náročným a extrémnym podmienkam, poradiť si s nimi a zdolať ich, to je ideálna cesta ako vybudiť svoju mužskú silu a obnoviť svoj potenciál.

## PREČO SÚ SEMENNÍKY MIMO TELA?

Pretože potrebujú nižšiu teplotu (34,5 °C), ako je bežná teplota tela (36,5 °C), aby mohli produkovať spermie. Ak muž nosí slipy a obtiahnuté džínsy a celý deň sedí buď v aute (s vyhrievaným sedadlom), v kancelárii, alebo večer pred televízorom, tak semenníky nemajú správnu teplotu a produkujú menšie množstvo pomalších spermií. Pohyb v ľahkom oblečení na čerstvom vzduchu nielen "prevetrá" semenníky, ale aj zvýši prúdenie krvi v celom tele, vytvorí hormóny šťastia a tiež zvýši chuť na sex. A tu sme pri podstate erekcie.



## KVALITNÁ EREKCIA POTREBUJE NIEKOĽKO FAKTOROV:

- zdravý cievny systém
- duševnú pohodu
- sexuálnu túžbu
- objekt ktorý spustí vášeň

V našej novej sérii **STRÁNKY nielen PRE MUŽOV** sa budeme zaoberať tipmi pre mužov ako si dlhodobo zlepšiť zdravotný stav, a tým aj chuť na sexuálny život, technikami ako spraviť každú ženu "šťastnou", tipmi ako si uchovať libido na želanej úrovni. Prinesieme však invenčné nápady aj pre ženy, pretože evolučne je muž lovec, ktorý si chce ženu uloviť. Žena, ktorá skočí na "nepripraveného" a ešte nenabudeného muža, ho môže skôr odstrašiť a spôsobiť mu tým šok a blok.

Samozrejme, otázky sexu sú vždy aj o komunikácii medzi partnermi.

Ale pozor!

Žiaden rozhovor o sexuálnych problémoch ešte neviedol k nabudeniu partnerov, skôr k znechuteniu oboch. **Biológiu sexu nedokážeme ovplyvniť intelektuálne.** Nepomôže ani sexuológ, urológ, gynekológ ani partnerský poradca. **Musíme na to ísť biologicky, biochemicky a bioelektricky, jednoducho cez nervový, cievny a hormonálny systém. Dobrou správou však je, že sa zanesené cievy sa dokážu znovu spriechodniť a dlho nepoužívané nervové dráhy, ktoré ovplyvňujú sex, sa dokážu oživiť.** Správnou stravou a pohybom dokážeme dodať telu novú vitalitu aj možnosť si vyprodukovať vlastný testosterón a iné prospešné látky. Naše telo má schopnosť obrovskej regenerácie, treba sa s ním však naučiť správne pracovať, vybudiť jeho individuálny potenciál a usmerňovať svoju energiu.





## 2. časť

# BRUCHO

## ODHAĽTE PRÍČINY PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

V hornej časti brucha, pod hrudníkom, máme vľavo párové orgány slezinu a žalúdok, vpravo ďalší párový systém pečeň a žlčník. V oblasti pupka, do všetkých strán brucha, sa nachádza tenké črevo a po stranách brucha zasa hrubé črevo. V podbrušku máme močový mechúr, vaječníky, prostatu. Naše telo je ako malá fabrika, každý orgán má svoju úlohu a platí tu prísny pracovný poriadok. Podľa tradičnej čínskej medicíny zvyčajne plné orgány – slezina, pečeň, obličky, pľúca a srdce ako také nebolia. Ich oslabenie sa prejaví na ich párových orgánoch, ktoré voláme duté. Sú nimi žalúdok, žlčník, močový mechúr, tenké a hrubé črevo.

# ČO NÁM HOVORÍ BOLESŤ?



## PEČEŇ A ŽLČNÍK

Ak nás pichá, pobolieva pod pravým podrebrím, buď vpredu alebo vzadu na chrbte, určite ide o problém so žlčníkom. S veľkou pravdepodobnosťou sme si dali nejaké nevhodné jedlo – ťažké a mastné. Nemusel to byť len pečený bôčik či syrová misa, ale aj dezert so šľahačkou, tvarohom alebo tučným jogurtom. **Ťažké a mastné mäsité jedlá, ale tiež mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku oslabujú správne fungovanie systému pečene a žlčníka.** Bolesti v tejto časti sa môžu objaviť aj počas menštruácie, pretože pečeň je zodpovedná za skladovanie krvi a **žlčník riadi maternicu.** Ak sme tieto dva orgány nesprávnym životným štýlom oslabili, prejaví sa to ako bolesť alebo pichanie. Občasná bodavá bolesť poukazuje aj na piesok alebo žlčové kamene. Tie sú podľa čínskej medicíny klasifikované ako zauzlená vnútorná horúčosť a vlhko. **Žlčník ohrozujú aj emócie.** Stane sa, že niektoré životné situácie proste nevieme spracovať, zareagovať na ne, a keď práve nemáme po ruke boxovací vak alebo kanvičku na slzy, svoje pocity jednoducho v sebe potlačíme, uložíme dovnútra a chceme na ne zabudnúť. Žlčník ich však po čase zneužije proti nám. Jeho základnou emóciou je hnev, no ovplyvnia ho všetky pocity, ktoré prežívame.

### Ako riešiť bolesti v oblasti žlčníka?

V prvom rade si dávame pozor na stravu, snažíme sa vyhýbať príliš ťažkým a mastným potravinám. Ak si už trošku doprajeme, tak nie často a pravidelne. Ak sme si vedomí, že náš žlčník sa ľahko rozdráždi, úplne vynecháme mastné mäso, pečenú kačku (tieto vytvárajú horúčosť), maslo, plnotučné syry, tvaroh a šľahačku (tie tvoria chlad a vlhko). **Bolesť nám pomôže utlmiť pár plodov borievky,** ktoré rozžujeme v ústach a prehltneme. Sú chutné a sladké. Pravidelne si varíme **čaj z horkastej slamihy piesočnej** a máty, v obchode si kúpime **horkú čakanku** a pridáme si ju každý deň k listovému šalátu. Pečeň zregenerujeme aj rannou dávkou **pestreca mariánskeho,** ktorý rozdrvíme na prášok a ráno nalačno si dáme čajovú lyžičku a zapijeme prevarenou teplou vodou. V akútnom prípade nám zaberie **tinktúra z lastovičníka.** Výborným liečivom je aj **tvaroh,** keď ho použijeme **lokálne a zvonku.** Zmiešame ho s cibuľou nakrájanou na tenké plátky a prikladáme na oblasť pečene a žlčníka. Celý proces opakujeme zhruba 14 dní. **Emócie skúsme hneď, ako vzniknú, dostať zo seba von.** Nemusíme pri tom ani kričať ani plakať. Stačí sa zhlboka nadýchnuť a povedať, čo si o tom myslíme a ako sa cítime. Častokrát totižto druhá strana ani netuší, že niečo v nás spôsobila. Pomôžu aj denné meditácie na upokojenie mysle, joga alebo práca v záhrade.

# ŽALÚDOK

Bolesti žalúdka tiež dobre poznáme. Ak sme zjedli niečo nevhodné, pokazené, staré, prejedli sa na dobrej oslave, alebo sa prejedáme pravidelne, žalúdok sa hneď ozve. Toto sa mu nepáči. Bolesť cítime buď v ľavom podrebrí, alebo v strede brucha pod hrudnou kosťou. Čo je pre žalúdok nevhodné? **Žalúdok je náš "kotlík", v ktorom sa všetko musí uvariť, rozpracovať a natráviť. Potrebuje k svojej práci určitú teplotu.** Ak ho schladíme, pracuje sa mu ťažko a na trávenie jedla vynakladá veľa energie. Schladí ho napríklad studený džús alebo jogurt na raňajky, zmrzlina po jedle, alebo priveľa mliečnych výrobkov, ktoré majú studenú povahu. Z krátkodobého hľadiska nám to nemusí uškodiť. Je to však časovaná bomba. **Chlad sa v tele usadzuje a prejaví sa neskôr napríklad v podobe hnačky, studených končatín, pocitov chladu a zimomravosti, nechutenstva, ale aj v podobe slabého menzesu či oslabeného libida.** Naopak, ak žalúdok stále zohrievame príliš pikantnými, ťažkými a korenistými jedlami, neustále sa prejedáme vznikne v ňom horúčosť. **Tá sa môže prejaviť ako nadmerná žravosť, neutíchajúca chuť na jedlo (hlavne na sýte, prekorenené, presolené a presladené jedlá), tiež ako nadváha, zvýšená tvorba hlienov, hlienový kašeľ po jedle, afty v ústach, parodontóza, zápaly v ústach, opuchy horných viečok, pocity plnosti, nafúknuté brucho, zápaly v tráviacom trakte, vredy, pocit na zvracanie, atď.**



**Nenechajte sa ochromiť žiadnou bolesťou, nesiahajte po zázračných tabletkách a vyskúšajte radšej prírodnú liečbu. Naozaj dokáže zázraky a nemá vedľajšie účinky. Proces liečby a regenerácie je síce dlhší, ale určite stojí to za to.**

## Ako si pomôcť pri bolesti žalúdka?

Pri bolesti žalúdka z chladu a prázdnoty energie, nám uľaví **mierny tlak na brucho a teplý zábal.** Pri bolesti z horúčosti nám tlak naopak vadí, pretože máme pocit plnosti. V oboch prípadoch pomôžu **enzymatické prípravky na prírodnej báze (vyrobené z ananásu a papáje), čaj z puškvorca obyčajného a citrónovej trávy.** V najhoršom prípade zaberie kvalitná pálenka z repy alebo borievok. Keď bolesť preliečime, myslime na náš žalúdok a doprajme mu najmä pravidelnú teplú a varenú stravu. Jedzme podľa hesla, že raňajky sú pre nás, s obedom sa rozdelíme a večeru dáme nepriateľovi. Na celkové zlepšenie a uzdravenie trávenia sú výborné **ryžové kaše**. Najlepšie je konzumovať ich ráno, keď sú aktívne orgánové hodiny žalúdka – medzi 7.00 a 9.00 hod..

# ČREVÁ

Tenké a hrubé črevo sú na tom podobne ako žalúdok. Sú súčasťou nášho tráviaceho traktu, prechádza nimi všetko, čo zjeme a vypijeme. Je to už síce mierne spracované, ale aj tak to črevá ovplyvní. Postihnúť ich môže už spomínaná horúčosť, alebo chlad z potravín. Prejavy však budú trošku odlišné od tých žalúdočných – bolesti pri pupku a pod ním, kŕče v týchto častiach. Ak telo trápi horúčosť, môže sa dostaviť **zápcha, zlatá žila (hemorhoidy), pálenie a svrbenie konečníka, upchatý nos, žltý až zelený výtok z nosa, herpesy, parazity.** Bolesť brucha bude skôr ostrá a bodavá. Pri napadnutí chladom máme celkové **pocity chladu na tele a aj v oblasti čriev, chuť zohrievať si brucho, hnačku, častejšiu a redšiu stolicu, chuť na teplé nápoje, riedky výtok z nosa (okolo nosa vedie dráha/meridián hrubého čreva), nechutenstvo a podvýživu.** Bolesti brucha sú v tomto prípade skôr tupé, kŕčovité, náhle. Pri vážnejších ochoreniach čriev musíme byť obozretnejší v diagnostike. Napríklad celiakia, ktorá je charakterizovaná zápalom tenkého čreva, je pôvodne spôsobená skrytým chladom a preto sa zvyčajne prejavuje chudnutím, hnač-

kovitou stolicou a kŕčovitými bolesťami brucha. Ulcerózna kolitída a Crohnova choroba sú vážne a bolestivé ochorenia nielen hrubého čreva, ale aj iných častí tráviaceho traktu. Prejavujú sa hnačkou, krvácaním z čriev, opuchom, bolesťou. Podľa čínskej medicíny je príčinou týchto ochorení nadmerná horúčosť a vlhko.

### Ako si pomôcť pri bolesti v oblasti čriev?

Znovu pozor na stravu, počúvajme svoje telo, doprajme mu, čo mu prospieva. Nezabúdajme na teplú varenú a jednoduchú stravu. Dôležitá je aj prevencia. Pravidelne 2-krát do roka si urobme **očistu čriev** – buď jogovú alebo pomocou bylinných klystírov. Ak netrpíme na závažnejšie chronické ochorenie, doprajme si v strave **veľa semienok – najmä ľanových, konopných a sezamových.** Po sprche alebo pred spaním si môžeme jemne masírovať brucho v smere hodinových ručičiek (smer postupu natrávenej potravy v črevách) olivovým olejom zmiešaným s éterickými olejmi zo škorice (pri chlade), z citrónu (pri nevoľnostiach), z mäty (pri horúčosti), z kozlíka a feniklu (pri nadúvaní). Namiešajte si **čaj z rasce, feniklu a harmančeka.** Uľaví pri bolesti a nafúknutom bruchu. Pri akútnych kŕčovitých bolestiach a hnačke pomôžu bylinné kvapky z horca. Ak nám tečie z nosa a vieme, že problém pochádza z čriev, pomôžu aj zvýšené dávky **zelenej riasy chlorely.**

## MENŠTRUAČNÉ BOLESTI

Toto je samostatná kapitola v živote každej ženy. Každá by vedela na tému bolesti niečo napísať. Bolesti pri menštruácii môžu mať rôznu príčinu a aj rozdielnu liečbu. **Slezina** má na starosti krvotvorbu a držanie orgánov na svojom mieste. **Ak sú funkcie sleziny oslabené pojedaním sladkostí alebo nadmerným premýšľaním, sme chudokrvné a menzes býva slabší.** Pomalšie sa rozbieha a bolesť je mierna a len na začiatku alebo úplne pred menzesom – keďže je krvi málo, trvá jej dlhší čas, kým sa pripraví na odchod. Pobolieva podbruško, perineum, lonová kosť, okolie konečníka alebo stehná v okolí slabín, triesel. Cítime aj tupú bolesť v krížoch a kolenách. Môže sa vyskytnúť aj pokles maternice, čriev. **Nedostatočná krvotvorba má súvislosť aj s celkovou energiou čchi v tele.** Čchi a krv idú vždy spolu ruka v ruke. Ak je jednej málo, aj druhej je málo.

**Pečeň** má na starosti skladovanie krvi. Ak ju zablokujeme nadmernými emóciami, alebo nevhodnou stravou, najmä horúceho typu (pikantné, sýte, mastné, koreniste jedlá) koledujeme si o problém. **Ak je oslabená pečeň, menzes je silný (teplo uvoľňuje krv) a trápia nás aj akné, herpesy, zápcha a rozpínavá bolesť v prsníkoch. B**olesti sú v tomto prípade ostré.

Ak sa k horúčosti pridá aj nadmerná vlhkosť v tele, bolesť býva tupá, na tele je pocit ťažoby, bolia kríže a bolesť nastupuje pred menzesom. V týchto prípadoch mávajú ženy problém s výtokmi a častými gynekologickými zápalmi.

V čínskej medicíne sa stretávame aj s pojmom "prázdna horúčosť". Je to stav, keď je v tele nadbytok jangovej energie a menej tej jinovej (telesné tekutiny a krv). Prejavmi je tzv. "horúčosť piatich srdcí" – máme teplé dlane, šľapy na nohách a hrudník, návaly tepla a začervenané líca. V tomto prípade menzes prichádza skôr ako by mal, na začiatku je slabší, ale môže trvať dlho.

Ak v tele viazne chlad, ktorý najčastejšie postihuje obličky, menzes často meškú a cyklus nie je pravidelný, predlžuje sa. Vtedy ide o bolesť chladného typu – pociťujeme zimomrivosť a chlad v podbrušku. Pomáha nám teplo a zohrievajúce masáže.

**Príčinou bolestí pri menzese môže byť aj stagnácia energie alebo krvi.** Vtedy sú prítomné krvné zrazeniny, krv je tmavšia až fialová, žena má predmenštruačný syndróm s úzkosťami, nervozitou, rozpínavou bolesťou, migrénami, bolesťami prsníkov. Bolesti pri menzese sú silné, bodavé a rozpínavé. Odchodom zrazenín sa stav zlepší.

### Ako si pomôcť pri bolestivej menštruácii?

**Bolesť pri menzese je neprirodzená a nemala by nás vôbec trápiť.** V prípade porúch energie čchi, krvi a pri stagnácii sa snažíme viac hýbať, športovať, jednoducho rozprúdiť krv. Krvotvorbu podporíme najlepšie **správnou stravou – teplou, varenou, plnou výživy – obilnín a zeleniny, k tomu ako doplnok jeme listové šaláty, morské i sladkovodné riasy.** Zvýšime príjem železitých potravín – **červená repa, čučoriedky, čierne ríbezle, špenát, atď.** Strava je dôležitá aj pri ostatných diagnózach. Pri nadmernej horúčosti v tele sa zameriame na konzumáciu jednoduchších, nekorenených, **diétnejších jedál.** Pri chlade sa zohrievame, dobre obliekame, jeme prirodzene zohrievajúce potraviny – **škorica, klinček, horčičné semienka, nastrúhaný chren s jabĺčkom, nasucho pražené semienka, atď. Vlhkosť z tela vyháňame s pomocou slzovky, čerstvej mrkvovej šťavy, varených fazuľových luskov a feniklovým čajom.** Pri prázdnej horúčosti je dôležité zvýšiť **príjem tekutín a podporiť krvotvorbu,** pretože krv je tiež jinová. •



# WHY VEGAN?

## 3 DÔVODY PREČO DAŤ ŠANCU RASTLINNEJ STRAVE

Text_ Karolína Fajthová foto_ ingimage

**Pojem rastlinná či vegánska strava sa ešte donedávna podvedome spájal najmä s úzkym okruhom ľudí, väčšinou príslušníkov mladšej generácie a vyznávačov extrémneho „rebelského" životného štýlu, a to aj napriek tomu, že sa nejedná o žiadnu novinku. Medzi zástancov nejedenia mäsa a živočíšnych produktov patrili aj také významné historické osobnosti, ako bol Platón, Pytagoras, Sokrates, Hippokrates, Leonardo da Vinci, Lev Tolstoj, Franz Kafka, Voltaire, Arthur Schopenhauer, Thomas Edison či Albert Einstein. Dnes si však tento štýl stravovania získava čoraz viac priaznivcov v rôznych spoločenských vrstvách a vekových kategóriách, vrátane mnohých známych osobností zo sveta politiky, športu či kultúry – Bill Clinton, Al Gore, Jared Leto, Pamela Anderson, Alicia Silverstone, Bryan Adams, James Cameron či Carl Lewis. Objavuje sa čoraz viac filmov venovaných tematike ekológie, udržateľného stravovania a vplyvu rastlinnej stravy na zdravie. Obchodné reťazce zaraďujú do svojej ponuky celé rady produktov, vyrobených výhradne z rastlinných surovín, označených certifikovaným logom "Vegan" a na jedálnych lístkoch mnohých reštaurácií sa tiež čoraz častejšie objavujú výhradne rastlinné špeciality. Vo svete internetu nájdeme čoraz viac blogerov a vlogerov, ktorí propagujú tento životný štýl formou videí či článkov, v ktorých popisujú svoje vlastné skúsenosti a prinášajú zaujímavé návody a recepty, ako pripraviť chutné a zdravé jedlá a zaradiť vegánstvo do bežného denného režimu. Čím je spôsobený tento fenomén a aké dôvody vedú stále viac ľudí k tomu, aby prešli na rastlinnú stravu?**

### 1 Pevnejšie zdravie

Mnohí z tých, ktorí sa rozhodli vylúčiť zo svojho jedálnička akékoľvek produkty živočíšneho pôvodu (mäso a mäsové výrobky, mlieko, mliečne produkty a vajcia), tak urobili zo zdravotných dôvodov. Najčastejšie benefity, ktoré uvádzajú zástancovia vegánskej stravy, sú: **celkové zvýšenie vitality a výkonnosti organizmu, zvýšenie schopnosti koncentrácie, pokles telesnej hmotnosti a nadmerného množstva telesného tuku, úprava trávenia a vylučovania, zlepšenie stavu pleti, vlasov a nechtov či zvýšenie svalového a kožného tonusu.** Mnohé výskumy dokazujú, že vylúčenie živočíšnych produktov umožňuje predchádzať aj závažným zdravotným ťažkostiam, ktoré sú spojené s vysokým príjmom škodlivých tukov a cholesterolu, ako sú napríklad vysoký krvný tlak, ateroskleróza (kôrnatenie tepien spojené so zvýšenou hladinou "zlého" LDL cholesterolu v krvi), ktoré môžu následne vyústiť do nepríjemných a **závažných cievnych ochorení vrátane srdcového infarktu, mozgovej príhody či erektilnej disfunkcie.** Následkom nadmerného príjmu živočíšnych bielkovín môže byť tiež **obezita a s ňou súvisiace ochorenia ako napr. cukrovka II. typu, poškodenie obličiek a pečene či celkové prekyslenie organizmu.** S konzumáciou ťažko strá-

viteľných potravín živočíšneho pôvodu súvisia takisto **tráviace ťažkosti – prekyslenie žalúdka, zápal čriev, syndróm dráždivého čreva či problémy s vylučovaním** (hnačky a zápchy). Vo viacerých výskumoch bola už preukázaná aj **priama súvislosť vzniku rakovinových ochorení s nadmernou konzumáciou mäsových a mliečnych výrobkov.** Málokto vie, že výskumy potvrdzujúce súvis zdravotných ťažkostí s príjmom potravín živočíšneho pôvodu nie sú žiadnou novinkou – jeden z najvýznamnejších výskumov v tejto oblasti uskutočnil už v 60-tych rokoch vedecký team T. C. Campbella, PhD a bol zverejnený aj v knižnej podobe pod názvom *The China Study.*

Z hľadiska celkového zdravia organizmu a prevencie ochorení je potrebné spomenúť aj **vyšší obsah toxínov v živočíšnych potravinách,** ktoré sa v potravinovom rebríčku nachádzajú vyššie, ako rastlinné. K tvorbe malého množstva mäsa u zvieraťa (čiže svaloviny) je potrebné obrovské množstvo rastlinnej stravy, a teda aj obrovského množstva pesticídov a iných chemických látok používaných v poľnohospodárstve, ktoré zviera nie je schopné úplne zmetabolizovať. Nevylúčené škodliviny sa ukladajú v jeho organizme. **Konzumáciou potravín vyrobených z tela takéhoto zvieraťa teda prijmeme oveľa viac škodlivín, ako konzumáciou hoci aj chemicky ošetrenej zeleniny či ovocia,** a navyše – keďže sú už zabudované do živočíšnych tkanív – nijakým spôsobom ich už ani čiastočne "nevypláchneme".

## 2 Súcit so zvieratami

Jedným z najvýznamnejších a najpresvedčivejších faktorov, ktoré mnohých vedú k trvalému prechodu na rastlinnú stravu, je skutočnosť, že produkcia živočíšnych výrobkov je nevyhnutne spojená s utrpením zvierat. Ako hovorí bývalý člen skupiny Beatles, Paul McCartney: *„Keby mali bitúnky sklenené steny, všetci by boli vegetariáni."*

**Nejde však len o utrpenie súvisiace so samotným faktom, že zbavujeme zvieratá života, ale aj o utrpenie, ktoré znášajú v súvislosti so samotným chovom na mäso a produkciu mlieka a vajec.** Napriek tomu, že sa jedná o živé, dýchajúce a cítiace bytosti, pristupuje sa k nim ako k predmetom – výrobniam potravín. Väčšina z nich prežije celý život v zajatí, často v mimoriadne stiesnenom priestore a v neprirodzených podmienkach, v dôsledku čoho sa u nich prejavujú rôzne poruchy správania (ako napríklad kanibalizmus v prípade ošípaných). **Chovné zvieratá sú dopované antibiotikami a hormónmi pre čo najrýchlejší rast a podrobované bolestivým veterinárnym úkonom,** ako napríklad kastrácia, či odstraňovanie rohov, bez akejkoľvek anestézie. Kravám, ktoré podľa vedeckých štúdií patria medzi najstarostlivejšie matky v živočíšnom svete, sú teľatá neľútostne odobraté hneď po pôrode a určené na ďalší chov na mäso, alebo okamžitú porážku. **Dojné kravy prežijú celý svoj život pripútané na jednom mieste v stajni a sú prakticky neustále umelo oplodňované, aby produkovali čo najviac mlieka až do okamihu, kým nie sú úplne vyčerpané a odoslané na porážku.** Sliepky, ktoré pri voľnom výbehu znesú ročne okolo 200 vajec, sú vo veľkochovoch umelo stimulované k tomu, aby znášali až 350 vajec ročne, pričom samčekovia sú okamžite po vyliahnutí hromadne usmrtení ako nerentabilní, a to zomletím zaživa alebo udusením. Pred samotnou porážkou sú zvieratá často podrobované stresu pri preprave na bitúnok, a bohužiaľ veľmi často nie sú ani úplne usmrtené predtým, ako dôjde k samotnému "spracovaniu", čiže zdieraniu kože, odstraňovaniu vnútorností atď.



**Morálno-etické dôvody patria medzi najsilnejšie motivácie k trvalému prechodu na čisto rastlinnú stravu.** Keď sa na chvíľu zamyslíme nad spôsobom, akým získavame mäso, mlieko a vajcia, zistíme, že v skutočnosti nie je akceptovateľný pre väčšinu z nás. Ak by sme na ulici zahliadli, že niekto ubližuje zvieraťu, prirodzenou reakciou väčšiny ľudí by bola snaha tomu zabrániť. Prevažná väčšina z nás by nikdy nebola schopná ublížiť zvieraťu ani zbaviť ho života. Nechceme ani len počuť o tom, ako živočíšna výroba prebieha, pretože

skutočnosť je natoľko krutá, že by sme ju nezniesli.

**Ako je teda možné, že my ľudia, v najhlbšej podstate súcitné bytosti, sme schopní si bez výčitiek pochutnávať na steakoch, klobáskach či pečenom kurati?** Jedinou možnosťou, ako to urobiť, je vypnúť svoje prirodzené inštinkty a byť presvedčení o tom, že je to normálne a prirodzené, a teda aj morálne akceptovateľné. Odpojiť súvislosť medzi tým, čo máme na tanieri, a tým, čo to obnáša. Melanie Joy, významná vegánska aktivistka, prednášateľka a psychologička, autorka knihy Prečo milujeme psy, jeme prasatá a nosíme kravy, vysvetľuje tento mechanizmus pomocou pojmu "karnizmus" (carn= mäso, – izmus = systém presvedčení) – skrytej ideológie, ktorá nám okrem iného umožňuje rozlišovať zvieratá na tie, ktoré sú „jedlé" a tie, ktorých konzumácia je pobuřujúca a neakceptovateľná, a zároveň zahŕňa obranné mechanizmy – logické argumenty, vďaka ktorým si vieme na vedomej úrovni vnútorne obhájiť prirodzene neakceptovateľné metódy získavania živočíšnych produktov. **Táto ideológia sa vyznačuje najmä tým, že je neviditeľná – je natoľko rozšírená a zakorenená v kultúre, že ju na vedomej úrovni nevnímame ako všeobecne zastávanú ideológiu, ale ako nevyhnutný, prirodzený a normálny svetový poriadok, zatiaľ čo vegánstvo či vegetariánstvo sa vedome vníma ako systém presvedčení jednotlivcov o tom, že konzumácia zvierat a živočíšnych produktov je neetická.** Väčšina „karnistov" si v skutočnosti neuvedomuje, že sú zástancami karnizmu, nakoľko sa jedná a o neviditeľnú ideológiu, ktorá nám je vštepovaná od narodenia a nie je možné ju spochybňovať. Karnistický „obranný systém" ukrýva spojitosti medzi našimi morálnymi hodnotami a správaním a umožňuje nám urobiť výnimku v situáciách, ktoré by sme za normálnych podmienok vyhodnotili ako neetické.



**Neviditeľná však nie je len samotná ideológia karnizmu – neviditeľné sú aj jej obete, čiže miliardy chovných zvierat, ktoré sú ukryté pred naším zrakom, pracovníci bitúnkov a mäsokombinátov, ktorí často pracujú v tých najhorších podmienkach, a v konečnom dôsledku aj spotrebitelia, ohrození nespočetnými ochoreniami dokázateľne spôsobenými konzumáciou živočíšnych produktov, vychovaní tak, aby sa emocionálne a fyzicky odrezali od pravdy, ktorá sa ukrýva za jedením mäsa, mlieka a vajec.** Ďalším obranným mechanizmom karnizmu je aj to, že nás presviedča o nevyhnutnosti konzumácie mäsa a živočíšnych produktov (propagácia mäsa ako nutného zdroja bielkovín, či mlieka ako zdroja vápnika), a zároveň deformuje naše vnímanie, aby sme sa pociťovali čo najväčší komfort pri ich jedení: učíme sa vnímať chovné zvieratá abstraktne a hromadne, ako komodity (hydina, hovädzina, bravčovina a pod.). Dostávajú sa k nám dôkladne očistené, naporcované a zabalené, aby čo najmenej pripomínali zviera, z ktorého boli získané. Ruku na srdce – koľkí z nás by nakupovali hoci aj kuracie mäso v takých množstvách, v akých to robíme denne, ak by sa predávalo vcelku, neošklbané a nevypitvané, s hlavou, zobákom, očami a pazúrmi? Sila karnizmu spočíva v konečnom dôsledku v tom, že sa odvoláva na niečo, čo robí väčšina. Slovami Tobiasa Leenaerta, dlhoročného bojovníka za práva zvierat a spoluzakladateľa Centra pre efektívnu vegánsku advokáciu (CEVA): *„Väčšina ľudí je mäso, pretože... väčšina ľudí je mäso".* Tak, ako každá ideológia, ani karnizmus napriek svojej sile nie je neprelomiteľný. A prelomiť ho môžeme práve tým, že sa **začneme zamýšľať nad našimi každodennými rozhodnutiami.** Nad tým, či

sa naozaj jedná o vedomé rozhodnutia, alebo len automaticky nasledujeme to, čomu nás naučili. A takáto zmena životného postoja a štýlu, vyplývajúca z našej prirodzenej potreby, úprimnosti a otvorenosti voči našim prirodzeným pocitom a inštinktom, bude potom nielen jednoduchá a trvalo udržateľná, ale aj radostná a obohacujúca.

## 3 Budúcnosť planéty

Ochrana životného prostredia znamená pre väčšinu z nás také opatrenia ako znižovanie emisií výfukových plynov, obmedzovanie spotreby vody a elektriny, či triedenie odpadu a znižovanie tvorby biologicky nerozložiteľného odpadu. Menej známa je skutočnosť, že aj **živočíšna výroba má mimoriadne negatívny dopad** na pôdu, vodu, ovzdušie, klimatické zmeny, biodiverzitu, dažďové pralesy, odpadové hospodárstvo i trvalú udržateľnosť ekosystému. Podľa výpočtov potravinovej a poľnohospodárskej organizácie (FAO) z roku 2013 má **chov hospodárskych zvierat za následok tvorbu až 14,5 % celkového množstva** skleníkových plynov, čo je viac, ako všetky formy dopravy dokopy (13 %), pričom tieto plyny pochádzajú v prevažnej väčšine z pestovania krmiva pre zvieratá, trávenia zvierat a rozkladania hnoja. Zbytok pripadá na spracovanie a dopravu živočíšnych výrobkov. Podľa niektorých odborníkov sú aj tieto výsledky výrazne podhodnotené, najmä kvôli prehliadaniu vplyvov, ako je dýchanie zvierat, využitie pôdy alebo podcenená tvorba metánu ($CH_4$) pri trávení a plynatosti dobytka. Niektoré odhady uvádzajú až 51 % podiel živočíšnej výroby na emisiách skleníkových plynov, a **aj program OSN pre životné prostredie konštatuje, že významné zníženie dopadov klimatických zmien bude možné jedine v prípade, ak nastane celosvetový odklon od stravovania sa živočíšnymi produktami.** Prechodom na vegánsku stravu môžeme ušetriť dokonca toľko $CO_2$ ročne, koľko vznikne pri 10 000 km jazdy autom. **Dopyt po živočíšnych produktoch so sebou prináša aj rastúcu potrebu pôdy, potrebnej na pastviny pre dobytok, ale aj polia na pestovanie krmiva.** Tá sa v súčasnosti získava najmä intenzívnym výrubom a vypaľovaním dažďových pralesov, amazonského pralesa a iných lesov v rôznych častiach sveta. Až 70 % vyrúbanej plochy amazonského pralesa slúži pre chov dobytka. **Každé dve sekundy takto zmizne plocha lesa s rozlohou futbalového ihriska, a ročne sa jedná o plochu, ktorá zodpovedá rozlohe celého Česka a Slovenska.** Ničenie lesov súvisí nielen s likvidáciou ekosystémov a vyhynutím mnohých vzácnych prírodných druhov. Pralesy pomáhajú tiež regulovať zemskú klímu tým, že uskladňujú takmer 300 miliárd ton uhlíku vo svojich živých častiach ( 40-krát viac ako sú ročné emisie skleníkových plynov z fosílnych palív). Ich ničením sa nielenže zmenšuje ich plocha, a teda aj kapacita pre uskladňovanie nebezpečných emisií, ale pri ich vypaľovaní dochádza tiež k spätnému uvoľňovaniu uskladneného uhlíka do atmosféry vo forme oxidu uhličitého – skleníkového plynu, čo následne významne prispieva k celkovému globálnemu otepľovaniu. **Živočíšna výroba je takisto mimoriadne náročná na spotrebu vody, ktorej nedostatkom trpí v súčasnosti viac ako jedna miliarda ľudí.** Na chov zvierat pripadá až 29 % celkovej svetovej spotreby vody v poľnohospodárstve. Na výrobu len jedného kilogramu hovädzieho mäsa je potrebných viac ako až 15 tisíc litrov vody, pričom rovnaké množstvo vody spotrebujeme na vypestovanie až 10 kg obilnín a 50 kg zeleniny! Dôsledky klimatických zmien a ničenia životného prostredia sú čoraz viac viditeľné a výrazne ich už pociťujú obyvatelia mnohých častí sveta. Je teda najvyšší čas, aby sme sa zamysleli nad tým, aká budúcnosť nás čaká pri udržaní súčasnej tendencie.

**Súčasnosť aj budúcnosť planéty má v rukách každý jeden z nás a zmena nemusí byť náročná – spočíva len v tom, že začneme robiť zodpovedné rozhodnutia, vrátane toho, že sa rozhodneme vyradiť zo svojho jedálnička živočíšne potraviny, a začneme ich postupne nahrádzať chutnými jedlami zo zeleniny, ovocia, obilnín či strukovín.** Prechod na čisto rastlinnú stravu nie je už v súčasnej dobe taký náročný, aký bol pár desiatok rokov dozadu, kedy sa aj tofu muselo vyrábať v domácich podmienkach. **Dnes už trh ponúka najrozmanitejšie vegánske delikatesy, ktoré plne uspokoja chuťové bunky každého "všežravca" – okrem už známych rastlinných mliek či náhrad mäsa, môžete ochutnať aj syry či majonézu, ktorých konzistencia a chuť je na nerozoznanie od tých skutočných, dostupné sú aj také "vychytávky" ako vegánsky tuniak či chrumkavá kačica.** Na internete už nájdete doslova milióny zaujímavých receptov na prípravu rovnako superzdravých vegánskych jedál, ako aj menej zdravých lahôdok – hamburgerov, burrít, waflí, či vyprážaných pochúťok.

**Nebojte sa experimentovať a skúste dať šancu rastlinnej strave – nielenže tým prospejete svoju telu, ušetríte utrpenie chovným zvieratám a podporíte zdravie planéty, ale je veľmi pravdepodobné, že si doprajete aj prekvapivo príjemné kulinárske zážitky.**

# ALERGIE A EKZÉMY VIEME IM PREDÍSŤ?



**text_ Jana Boleková**
**foto_ ingimage**

Má ju každý, ale nie každý si ju aj uvedomuje. Všimneme si ju zvyčajne až vtedy, keď nás začne omínať. Reč je o pokožke, najväčšom orgáne nášho tela. Chráni nás, dáva nám špecifický tvar, okrášľuje nás...

Kým kedysi trápili deti od najmenšieho veku rôzne akútne ochorenia (ako horúčka, laryngitída, či kašeľ...), v posledných rokoch sa u nich častejšie vyskytujú skôr závažné chronické ochorenia, vrátane astmy, alergie a zápalových ochorení kože. Nie je zriedkavosťou, že už aj najmenšie detičky sú sužované suchou, šupinatou, zapálenou a svrbiacou pokožkou – čo je začiatok dlhej cesty spolužitia s atopickou dermatitídou.

## ALERGIE A ATOPICKÁ DERMATITÍDA

Nie vždy sa atopická dermatitída prejaví v útlom veku. Pred jej prepuknutím nie je v bezpečí žiadna veková skupina. Jej prvým štádiom je **citlivá pokožka,** ktorá postihuje ženy aj mužov, diabetikov, celiatikov, astmatikov s oslabenou imunitou, alergikov, reumatikov a mnoho ďalších rizikových skupín. Môže sa objaviť ako sprievodný prejav iného ochorenia – pridruženého, alebo sa prejaví samostatne aj u zdanlivo zdravého jedinca. Nárast počtu problémov s pokožkou nie je nezvyklý ani u domácich miláčikov. Prejavy majú rôznu variabilitu – od začervenania, cez šupinatú olupujúcu sa pokožku, až po nepríjemné svrbenie.



Zvykne začínať na tvári (líca, brada), na krku či v záhlaví. Objavuje sa aj v záhyboch kože, na hrudníku a na chrbte. Nevyhýba sa ani oblasti genitálií i kĺbových ohybov (lakte, zápästia, podkolenná jamka). **Výskyt atopickej dermatitídy v populácii stále stúpa. Postihnutých je asi 12 – 15 % detí predškolského veku a cca 20 % školopovinných detí.** Vo fáze dospievania spravidla problém vymizne, avšak u niektorých dospelých pretrváva omnoho dlhšie. 10 % pacientov sa s atopickou dermatitídou stretne až v dospelom veku. **Až tretina postihnutých môže mať zdokumentované potravinové alergie. Vo väčšine prípadov pacienti pred potravinovými alergiami zažijú atopickú dermatitídu.** V súčasnosti sa čoraz častejšie naznačuje, že **atopická dermatitída je predzvesť alergických ochorení – nie ich dôsledok.** Práve u týchto postihnutých pomôže objasniť niektoré faktory vzplanutia či zhoršenia alergologické vyšetrenie. **Medzi najčastejšie alergizujúce potraviny patrí kravské mlieko, vaječný bielok, sója, arašidy, ryby, orechy, pšenica…** Tieto potraviny nie je vhodné vyraďovať z jedálnička matky počas dojčenia. Práve naopak – **potenciálne alergény by mala matka konzumovať počas obdobia dojčenia, keď imunitný systém dieťatka dozrieva a prvý kontakt s "potravinami" má sprostredkovaný pomocou materského mlieka.**

Pacienti s ťažkou atopickou dermatitídou majú všeobecne vyšší výskyt vzniku potravinových alergií. V roku 2010, na 69. výročnom stretnutí Americkej akadémie dermatológie, vedci prezentovali štúdiu, ktorá trvala 5 rokov a bola realizovaná na deťoch vo veku od 18 mesiacov do 3 rokov. Zistili, že aj v miernych prípadoch atopickej dermatitídy sa vyvinie stav, keď sa u 15 % detí objavia potravinové alergie.

## AKÉ SÚ PRÍČINY?

Dieťa sa rodí s rodinnou predispozíciou, dôsledkami stravovacích a životných návykov a stresových udalostí matky počas tehotenstva a pôrodu. Začiatky siahajú do obdobia tesne po pôrode. Novorodenec prichádza na svet s ochrannou tukovou vrstvičkou – mázkom. Jeho funkcia nekončí momentom pôrodu, kde pomáha pri vykĺznutí, ale má aj ochrannú funkciu. **Ochranný maz novorodenca nie je vhodné zmývať, mal by sa nechať postupne vstrebať.** Funkcia pokožky v období po pôrode dozrieva. Jej schopnosť premastenia nie je zo začiatku ešte plne vyvinutá. Takisto nie je plne funkčná ani prirodzená regulácia vlhkosti. Detská pokožka je dokonca až 5 x tenšia a citlivejšia ako v dospelom veku. Nevhodným ošetrovaním sa narúša mierne kyslé pH pokožky a jej prirodzený lipidový film.

## ČÍM SA POŠKODZUJE DETSKÁ POKOŽKA?

- **častým umývaním**
- každodenným **používaním mydla a následným krémovaním** – pokožka si navykne na prísun maziva zvonka a jej prirodzená rovnováha sa nemusí správne vyvinúť
- **používaním detskej "chémie"** – nadmerné neopodstatnené používanie kozmetických prípravkov, nesprávny výber detskej kozmetiky (základom majú byť rastlinné oleje bez konzervantov, syntetických aróm, farbív a nie ropné produkty). Do 6-tich mesiacov veku bábätka stačí iba oplachovanie čistou vodou, prípadne použiť mydlo iba pri viac zašpinenom zadočku, pri umývaní malých detí všeobecne platí: čím menej, tým lepšie.
- **menej šetrným zaobchádzaním pri utieraní** – dieťatko netreba drhnúť, vyšúchať, vhodnejšie je ho osušiť iba prikladaním
- **nevhodným oblečením a posteľnou bielizňou** – oblečenie v priamom styku s pokožkou (nátelník, body, nohavice, pančuchy, pyžamo, posteľná bielizeň) nemá byť syntetické, farbené agresívnymi farbami, s pokožku dráždiacimi aplikáciami, ale z prírodných materiálov
- **nevhodnými pracími prípravkami** s obsahom fosfátov, optických rozjasňovačov, syntetických aróm, bielidiel, zmäkčovačov, aviváže a ďalších cca 20 – 30 chemických zložiek. Bielizeň stačí vyprať v mydlových orechoch, lokálne fľaky zaprať žlčovým mydlom (rozpúšťa škvrny organického pôvodu) a pripojiť na vypratie k bežne zašpinenej bielizni, škvrny na plienkach sa dajú prať pridaním bielidla na báze kyslíka

Na oslabení funkčnosti pokožky majú svoj významný podiel aj **dedičné vplyvy, vyššia psychická labilita, neskôr i poruchy tráviaceho a vylučovacieho systému** (oslabená činnosť sleziny, pečene, čriev, pankreasu, obličiek a pľúc). Atopická dermatitída býva **vonkajším prejavom odmietania, strachu alebo defenzívno-obranného postoja v detskom veku, či v dospelosti.** Negatívny vplyv môže mať aj vyvíjanie neprimeraného tlaku na intelektuálne a pracovné výkony, psychické a emočné napätie, či stres. Na prepuknutí ochorenia v detskom veku má výrazný, často negatívny vplyv aj okolie dieťaťa: **napätá vzťahová situácia v rodine, finančné problémy, autoritatívne správanie rodičov, vzťah so súrodencami, zmena bydliska, nástup do kolektívu, rozvod, úmrtie v rodine, narodenie alebo dlhodobé ochorenie súrodenca, obmedzený fyzický kontakt s rodičmi...**



## ČO VEDIE K NARUŠENIU FUNKCIE POKOŽKY V DOSPELOSTI?

- nevhodná starostlivosť: **nadmerná dezinfekcia a hygiena,** kozmetika z ropných derivátov s konzervantmi, nedostatočná ochrana, primeraná veku a prostrediu
- **nevhodné oblečeni**e napr. syntetické
- **nevhodné čistiace a pracie prostriedky,** aviváž
- **nezdravý životný štýl:** nedostatok spánku, zlé stravovacie návyky, aktívne i pasívne fajčenie, alkohol, drogy, nedostatok pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu, alebo opačný extrém – nadmerné slnenie
- **zhoršené životné prostredie** (najmä v priemyselných oblastiach), vlhké alebo suché ovzdušie na pracoviskách a v domácnostiach, klimatizácia, pele, prach, spóry plesní a roztoče, srsť, koža a sliny zvierat, nikel, prídavné látky v gume a koži, výfukové splodiny, chlórovaná voda, extrémne výkyvy teplôt
- **vnútorné faktory:** potraviny, častá liečba antibiotikami, hormonálne vplyvy, očkovanie, poruchy metabolizmu, oslabenie imunitného systému

## AKO SA SPRÁVNE STARAŤ O POKOŽKU?

- na ošetrovanie pokožky používajme **výhradne kozmetiku z rastlinných olejov,** bez tenzidov (peniace zložky), konzervantov a syntetických prísad
- na čistenie domácnosti a pranie **používajme ekologické prípravky** a perme bez aviváže
- aj ekologický čistiaci prostriedok na riad dôkladne **opláchnime** pod tečúcou vodou
- **vyhnime sa teplotným extrémom** (prechod z klimatizácie do horúceho dňa, zimná dovolenka na rovníku, prechod z prehriatej miestnosti do mrazu...)
- uprednostnime **posteľnú bielizeň a oblečenie z bavlny** ( najmä to, ktoré je v priamom kontakte s pokožkou)
- doprajme si **dostatok spánku a pohybu** na čerstvom vzduchu (rozprúdi lymfatický systém a tak napomáha vyplavovaniu škodlivín z tela)
- uprednostnime **sprchovanie vlažnou vodou** pred kúpaním, s následným ošetrením ešte vlhkej pokožky olejom
- zapálenú pokožku ošetrujme **nechtíkom,** svrbivú zas prírodnými prípravkami, ktoré obsahujú **ovos**
- dodržiavajme **optimálny pitný režim** – iba tak zostáva pokožka dostatočne hydratovaná
- v prípade výskytu zápalových ochorení neodkladajme ich liečbu
- udržiavajme **silný imunitný systém**
- nezabúdajme na **fyzický kontakt** a doprajme si nehu, jemné dotyky a láskanie

### CESTA ZO ZAČAROVANÉHO KRUHU

V prvom rade je dôležité prestať si škodiť. Zdravá pokožka je zrkadlom našej duše. Tak načúvajme jej jemným signálom a starajme sa o ňu tak, aby sme ju udržiavali v ideálnom stave. Pravidlá správneho prístupu ku pokožke platia rovnako pre deti aj pre dospelých. •

# Joga a ROVNOVÁHA V NÁS

**SO SLOVOM JOGA SA NÁM ČASTO OBJAVÍ V MYSLI I SLOVO ROVNOVÁHA. MOŽNO SI PREDSTAVÍME JOGÍNA SEDIACEHO V LOTOSOVOM SEDE SO ZAVRETÝMI OČAMI, ALEBO JOGÍNKU V DOKONALEJ POZÍCII "STROMU". OBE V SEBE SKRÝVAJÚ ISTÚ HARMÓNIU A STABILITU, KTORÚ V ŽIVOTE OBČAS POTREBUJEME NÁJSŤ. AJ VĎAKA JOGE – PROSTREDNÍCTVOM TRÉNINGU MYSLE I TELA – DOKÁŽEME VŽDY ZNOVA NÁJSŤ SVOJ STRED A TÝM POSILNIŤ AJ SVOJU PSYCHICKÚ ROVNOVÁHU A POHODU.**



text_ **Katarína Belanová**
foto_ **ingimage**

Základným kameňom rovnováhy je koncentrácia. Môžeme ju smerovať do nášho vnútra alebo nám môžu pomôcť i vonkajšie koncentračné body.

## SEDIACI JOGÍN ALEBO KONCENTRÁCIA DO NÁŠHO VNÚTRA



Najlepšie nám pomôže skoncentrovať sa do vnútra náš **dych**. Ako na to? Sadnite si do príjemného sedu, zatvorte oči a uvoľnite sa. Nechajte istú dobu plynúť dych prirodzene a len **pozorujte ako ho cítite a vnímate**. Aká je jeho intenzita, hĺbka. Kde začína a končí nádych, kde začína a končí výdych. Ak ešte prehĺbite pozorovanie, môžete cítiť aj teplotu vzduchu okolo nosných dierok, keď vzduch prichádza a odchádza. Ak techniku koncentrácie na dych budete robiť častejšie, môžete pozorovanie rozširovať i na celé telo a vnímať, akoby ste cítili nádych a výdych od končekov prstov na nohách až po temeno hlavy. Pri koncentrácii na dych môžete využívať i rôzne dychové techniky z jogy ako je **plný jogový dych, šumivý dych či striedavý dych**. Ak si zvyknete praktikovať toto cvičenie častejšie, zžijete sa s ním, a v ťažších životných situáciách stačí, keď zavriete oči a do koncentrácie a rovnováhy sa dostanete čoraz jednoduchšie a rýchlejšie.

## KRÁSA ROVNOVÁŽNYCH POZÍCIÍ

Rovnovážne pozície nám pomáhajú okrem silného tela, budovať i zmysel pre sústredenosť, koncentráciu, či správne držanie tela. **Podporuje sa i psychická stabilita. Pri praktizovaní pozícií vieme krásne pozorovať aj stav našej mysle**. Ak sme zahltení myšlienkami, v nerovnováhe či v strese, odrazí sa to i na nestabilite pozície. Rovnovážne pozície vedia byť ťažké či ľahké v závislosti od toho, čo momentálne prežívame, ako sa cítime... Pomáhajú nám odkryť i nerovnováhu fyzického tela, najmä ak ide o pozície v stoji na jednej nohe ako sú strom, tanečník či orol.
Na druhej strane, **ak v čase psychickej nepohody pracujeme so svojím telom a trénujeme rovnovážne pozície, ich čaro a sila sa čoskoro pretaví i do našej psychickej vyrovnanosti.**

## STROM



Už názov pozície nám napovedá veľa o jej sile, pevnosti a prirodzenej harmónii. Postavíme sa chodidlami pevne na zem a predstavíme si, akoby sa odspodu naše nohy zakorenili do zeme. Spevníme celé telo a myseľ skoncentrujeme na jeden pevný bod pred sebou a na dych smerom do vnútra. Jednu nohu potom pokrčíme v kolene a chodidlom položíme k stehnu alebo lýtku druhej nohy. S nádychom zdvihneme ruky nad hlavu, precítime dotyk dlaní a dych, ktorý prúdi v tele.
V pokročilejšej variante sa snažíme udržať pozíciu so zatvorenými očami, prípadne nasmerovať pohľad nad seba.

## TANEČNÍK



V základnej pozícii v stoji, pokrčíme jedno koleno tak, aby päta smerovala k sedacím svalom. Jednou rukou obchytíme priehlavok a opačnú ruku vytiahneme dopredu na vyváženie postoja. S nádychom zatlačíme priehlavkom do dlane a tlakom ťaháme nohu akoby do diaľky. Vyvažujeme prednú a zadnú stranu tela a krásne si naťahujeme celý okruh svalov od dlane až po priehlavok. Táto poloha tiež symbolizuje nadhľad nad vecami, problémami a schopnosť povzniesť sa nad nimi.

## OROL



Zaujmeme pevný postoj ako pri predošlých pozíciách. Zafixujeme koncentračný bod a pokrčíme nohy jemne v kolenách. Jednu nohu ovinieme vpredu okolo stehna a vzadu okolo lýtka. Palec zasunieme okolo vnútorného členku. Predlaktia rúk dáme pred tvár a jednu ruku ovinieme zospodu okolo druhej. Spojíme dlane a lakte posunieme jemne vyššie. Chvíľku v pozícii predýchame a vnímame prácu kĺbov. Pozícia si okrem stability vyžaduje aj pružnosť tela a napráva asymetrie tela.

V každej z pozícií vystriedame obe nohy a pozorujeme rozdiel pocitov na každej strane. Ak nám nejaká strana robí väčší problém, snažíme sa ju trénovať o čosi viac.

**Blíži sa leto a zakvitnutá príroda nás isto po zime naštartuje a umožní nám viac dýchať a cvičiť na čerstvom vzduchu. Skúsme si občas zacvičiť aj vonku v prírode – určite nám to pomôže zharmonizovať dušu, myseľ i telo ešte rýchlejšie a kvalitnejšie.** •

# MEDVEDÍ CESNAK

text_ Adriana Ribanská
foto_ ingimage



## UCHOVAJME SI SILU JARI

PRICHÁDZA JAR A S ŇOU VCHÁDZA MEDZI NÁS AJ JEJ SILA. MEDZI PRVÉ ZELENÉ DRAHOKAMY PATRÍ MEDVEDÍ CESNAK. JE TO JEDNA Z RASTLÍN, KTORÉ MAJÚ DOSLOVA MEDVEDIU SILU. TÁTO CHUTNÁ BYLINKA, PLNÁ VITAMÍNOV, MINERÁLNYCH LÁTOK A RÔZNYCH INÝCH ZLOŽIEK, KTORÉ MAJÚ LIEČIVÉ ÚČINKY NA MNOHÉ ZDRAVOTNÉ ŤAŽKOSTI (TRÁVIACE A DÝCHACIE PROBLÉMY, VYSOKÝ KRVNÝ TLAK, PARAZITY, BAKTÉRIE A MNOHÉ INÉ) , JE VEĽMI ĽAHKO DOSTUPNÁ V JARNOM LESE. OD JEDOVATEJ KONVALINKY JU JEDNODUCHO ROZPOZNÁTE PODĽA VÔNE A MÁ AJ JEMNEJŠIE LISTY. VYTVÁRA ČAROVNÉ, SVIEŽE, ZELENÉ KOBERCE. AKO VYUŽIŤ JEJ SILU?

Keď je čas zberu , použijeme ju v čerstvom stave. Pripravíme si nátierku, polievku, prívarok, omáčku na cestoviny, alebo ju pridáme do slanej torty či závinu. Možnosti záležia od vašej fantázie. Ako si však uchovať túto cennosť na zvyšok roka?

## PESTO Z MEDVEDIEHO CESNAKU

Pesto môžete pridávať počas roka do najrôznejších pokrmov. Použiť ho môžete rovnako, ako medvedí cesnak v čerstvom stave, ale navyše aj k mäsu, rybám, do slaných palaciniek, na hrianky, či pod volské oko... Recept si môžete pripraviť podľa vlastnej chuti, alebo použiť tento osvedčený.

**Potrebujeme:**

- 8 hrstí nakrájaných listov medvedieho cesnaku
- 2 hrste vlašských orechov (potom pomlieť)
- 0,5 l olivového oleja
- 3 čajové lyžičky soli
- šťava z 2 citrónov

**Ako na to:**

Listy rozmixujeme v olivovom oleji, pridáme citrónovú šťavu a soľ. Nakoniec primiešame pomleté vlašské orechy. Naplníme do pohárov na zaváranie, vrch zalejeme olejom a uzatvoríme. Uchovávame v chladničke, kľudne aj po dobu jedného roka.



## MRAZENÉ LISTY VCELKU

Umyté a osušené listy kladieme do mraziacich vrecúšok, rovnobežne vedľa seba. Najlepšie je zamraziť do jedného vrecúška len toľko listov, koľko potrebujeme na prípravu jedného pokrmu. Napríklad na jednu polievku, na jedno pečenie mäsa a pod.

## MRAZENÉ LISTY POSEKANÉ

Umyté a osušené listy nadrobno nasekáme a uložíme do mraziacich vrecúšok. Ak chcete mať masu rozdelenú na menšie časti, posekané listy natlačte do vaničky na ľad a zamrazte. Zmrazené kocky odložte do vrecúška a podľa potreby si vyberiete počet kociek. Takto pripravený medvedí cesnak môžete potom použiť ako vňať do polievok, na chlieb s maslom, do nátierok a podobne.

## SUŠENÉ LISTY

Listy medvedieho cesnaku môžete aj usušiť, počítajte však s tým, že cesnak svoju silu, chuť aj arómu čiastočne stratí. Ak sa rozhodnete pre tento spôsob spracovania, je vhodné skladovať sušené listy na tmavom mieste. Minimalizujete tak ich ďalšie znehodnocovanie. •

# RAW & VEGAN LETO



## SUSHI

**Potrebujeme:**

● 10 plátkov (27 g) riasy sushi nori ● 200 g (cca 15 plátkov) okrúhleho ryžového papiera ● 1 rímsky šalát ● 1 lollo rosso šalát ● 1 radicchio šalát červený ● 1 balenie cviklových výhonkov ● 1 balenie cviklových lístkov ● 2 zrelé avokáda ● 2 kapie ● 1 balenie hráškových výhonkov ● 200 g bieleho tofu natural ● 5 PL chia semienok ● 5 PL psyllia ● 1/2 šálky pažítky ● sójovú omáčku ● wasabi

**Ako na to:**

Chia semienka dáme do jedného pohára, psylium do druhého a zalejeme vodou. Necháme postáť 20 minút, aby napučali a vytvorili hustú, lepkavú konzistenciu. Avokádo, papriku, tofu, pažítku, hráškové výhonky, radicchio šalát a iné ľubovoľné suroviny nakrájame na tenké, dlhé plátky. Listy zo šalátov si pripravíme na rovné kúsky približne 15 x 7 cm. Ryžový papier namočíme do vlažnej vody, položíme na dosku a obložíme 2-3 vrstvami šalátu alebo cviklových výhonkov, aby sme získali pevnú štruktúru. Na túto vrstvu poukladáme tofu, avokádo, papriku, lollo roso a zrolujeme tak, aby sme vnútro čo najviac stlačili. Rolujeme opatrne, pretože ryžový papier sa ľahko trhá. Trik je v tom, že papier nesmie byť ani príliš mäkký, ani príliš tvrdý. Namočený plátok nori riasy položíme na bambusovú podložku a nanesieme naň chia semienka alebo psyllium želé vo vrstve hrubej asi 5 mm. Obložíme paprikou, tofu a pažítkou a stočíme do rolky, pričom si pomôžeme bambusovou podložkou. Necháme 15 minút postáť, aby plátky stvrdli. Ostrým nožom narežeme kúsky dlhé 4 až 5 cm, ktoré uložíme na tanier. Podávame so sójovou omáčkou, wasabi alebo nakladaným japonským zázvorom.



## ŠŤAVA PRE ZDRAVÉ SRDCE

**Potrebujeme:**
- 8 cherry paradajok
- 10 jahôd
- 1 granátové jablko
- 1 šálku ružového hrozna

**Ako na to:**
Z granátového jablka vyberieme jadierka. Všetky ingrediencie spolu odšťavíme. Podávame v pohári na stopke ozdobené kúskami plodov, ktoré sme použili na výrobu nápoja.

www.vitamix.sk



## TROJFAREBNÝ ŠALÁT S MELÓNOM

**Potrebujeme:**
- 1/4 červeného melóna
- 1 červenú paradajku
- 1 žltú paradajku
- 1 zelenú paradajku
- 1 oranžovú paradajku
- 1/2 šálky nasekanej mäty
- 1/2 šálky nasekanej bazalky
- 1 šalotku

**Dresing**
- 4 datle, vopred na 30 minút namočené vo vode
- 3 PL balzamikového octu
- 1/2 šálky vody
- 3 PL olivového oleja
- soľ a korenie

**Ako na to:**
Melón a paradajky nakrájame na kocky. Pri ukladaní na tanier striedame jednotlivé kúsky podľa farieb. Šalát posypeme nasekanými bylinkami a nakrájanou šalotkou. Ingrediencie na dresing zmixujeme ručným ponorným mixérom. Hotovým dresingom polejeme pokrájané kúsky ovocia.



## MARHUĽOVO-BROSKYŇOVO -ZÁZVOROVÁ ZMRZLINA

**Potrebujeme:**
- 1 a 1/2 šálky mrazených marhúľ
- 1 a 1/2 šálky mrazených broskýň
- 1 mrazený banán
- šťavu z 1 pomaranča
- 5 cm zázvoru
- 1 ČL medu
- 1 mandarínku

**Ako na to:**
Deň vopred vyberieme z marhúľ a broskýň kôstky. Marhule nakrájame na štvrtiny, broskyne na osminy. Banán zbavíme šupky a nakrájame na kolieska veľké asi 3 cm. Takto pripravené ovocie vložíme do mrazničky. Na druhý deň vložíme všetko mrazené ovocie do Vitamixu, pridáme šťavu z 1 pomaranča, zázvor a med. Zapneme mixér a piestom stláčame zmes smerom k nožom. Ak vznikne v nádobe vír, zmrzlina je hotová. Zmes sa v nádobe sformuje do krásneho krížového obrazca. Zmrzlinu servírujeme do sklenených mištičiek ozdobenú kúskami mandarínok.

text_ Peter Verček
text_ Roman Pekarík




• Hans Rath

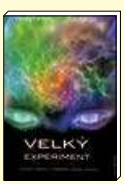
# ĎÁBEL JE TAKY JENOM ČLOVĚK

ANCH BOOKS | 2016

*„Jak už jsem říkal, doktore Jakobi – peklo disponuje neomezenými finančními prostředky."*
*- Anton Auerbach*

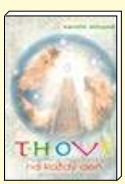
**Aká je cena ľudskej duše? A kto je ochotný ju zaplatiť?** Táto mimoriadne vtipná a veľmi čítavá kniha o psychoterapeutovi Jakobovi je tematickým pokračovaním Rathovej predchádzajúcej knihy o Jakobovom stretnutí s Bohom. A kde je Boh, tam je určite na blízku i Diabol. Malicherné problémy Jakobových pacientov sú vždy dobrým východiskovým materiálom pre príbehy so životným ponaučením na konci. Avšak pokiaľ aj sám terapeut začína strácať zmysel pre orientáciu v kalných vodách vlastného života, tak sa situácia značne komplikuje a lekcia nakoniec môže byť oveľa silnejšia. Do Jakobovho života nečakane vstupuje neodbytný a tajomný Anton Auerbach, sveták a elegán v na mieru ušitom obleku a kvalitných kožených topánkach, ktorý prichádza s obchodnou ponukou. Je síce zvláštne, že vie toho o Jakobovom živote pomerne dosť a dokonca vie o jeho stretnutí s Bohom spred troch rokov... ale zrejme má svoje dobre informované zdroje. Nevinná konverzácia nad raňajkami v luxusnom hoteli vyústi do odhalenia, že Auerbach je vlastne „len" Diablov vyjednávač, ktorý má záujem o Jakobovu dušu. Dôvod je viac než bizarný – Diabol chce práve jeho dušu, pretože Jakob sa s Bohom stretol a Boh si ho obľúbil. A Boha určite naštve, pokiaľ Jakob zapredá svoju dušu peklu. Diabol totiž presadzuje politiku drobných podpichnutí – keď sa Boh nahnevá, nadvláda Zla nad svetom sa opäť o kúsok priblíži. Keďže je Auerbach veľmi zdatný vyjednávač a skúsený manipulátor, Jakob sa zrazu ocitá, ani sám nevie ako, rovno uprostred diskusie o cene. O cene za dušu. Svoju dušu. Je 100 miliónov dobrá cena? A dobrá – pre koho? 100 miliónov je síce stále lepšie ako 400 za dušu nejakého zúfalca na eBayi... ale napriek tejto astronomickej cene chce Jakob z dohody vycúvať. Únik nachádza v tom, že ponúkne Auerbachovi svoje služby terapeuta v nádeji, že tým získa čas... Šachová partia bola rozohraná a veci sa dávajú do pohybu. Séria zdanlivých náhod ostentatívne hýbe figúrkami na šachovnici. A doktor Jakob Jakobi sa ocitne vo víre udalostí, ktoré začínajú byť akosi mimo jeho kontroly. Je to snáď dielo samotného Diabla? Sled udalostí naberá na obrátkach, jednotliví herci v tomto metaforickom divadle plnom zvratov striedavo naskakujú a zoskakujú zo svetského kolotoča a keď príde noc, tak rozmazané svetlá kolotoča vytvárajú magické ornamenty pretínajúce tmu a ich odlesky zafarbujú tváre okolostojacich ľudí... **V príbehu o diablovi sa tak trochu nájde každý a možno sa naučí aj niečo o sebe.** Občas ide Rathova kniha do hĺbky, občas kĺže len po povrchu. No vďaka výborným dialógom, dávke nadhľadu a humoru sa pri čítaní tejto knihy prinajmenšom dobre zabavíte a odreagujete.

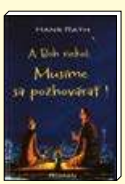
Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









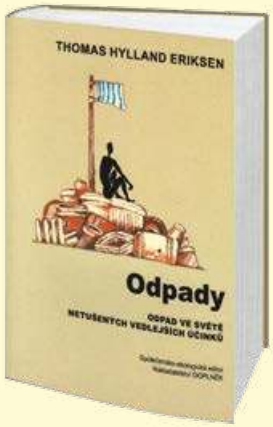




• Thomas Hylland Eriksen

# ODPADY

## ODPAD VE SVĚTĚ NETUŠENÝCH VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ




SPOLEČENSKO-EKOLOGICKÁ EDICE NAKLADATELSTVÍ DOPLNĚK | 2015

*„Stavali sme z odpadkov pyramídy nad zemou i pod zemou. Čím nebezpečnejší odpad, tým hlbšie sme sa ho snažili ukryť. Slovo plutónium pochádza od planéty Pluto pomenovanej po gréckom bohovi smrti a vládcovi podsvetia Plutovi / Hádesovi, ktorého pochovali v močiaroch tak, ako my dnes nakladáme s odpadom."*
*- Don DeLillo, Podsvetie (1997)*

Thomas Eriksen prichádza s ďalšou zo série kníh o úskaliach moderného sveta a „neľahkého osudu človeka v mori nekonečných možností" videných optikou rešpektovaného antropológa. Fenomenálna **Tyrania okamihu** z roku 2009 a **Syndróm veľkého vlka**, ktorý vyšiel o rok neskôr, boli skvelým príkladom dobre napísaných kníh o vážnych témach spôsobom, v ktorom sa miešal humor s vedou a sarkazmus so severskou racionalitou. Takto verne nastavené zrkadlo mohlo otriasť menej odolnými povahami, ale pravda aj tak neprestala byť pravdou.

Odpad je všade. Ten fyzický najmä okolo nás a ten metaforický v nás samotných. V prostredí exponenciálne akcelerujúcich procesov (podrobnejšie pozri Tyraniu okamihu) rastie exponenciálne aj odpad ako ich vedľajší produkt. Tomu sa zabrániť nedá, táto kauzalita je neodškriepiteľná. Môžeme sa tomu brániť, môžeme jeho existenciu popierať alebo... môžeme odpad premeniť na cenný zdroj pre ďalšie využitie. Vyžaduje to však zmenu nášho postoja – to, čo dnes nazývame odpadom, môže byť zajtra niečím úplne iným.

• To, čo sa už nedá použiť, môžeme premeniť na niečo iné. Naša planéta je uzavretý systém a zdanlivé protiklady sa môžu v skutočnosti dopĺňať.

**Kniha nie je príručkou o tom, ako zachrániť svet pred znečistením. Nie je ani „ekoteroristickým" manuálom pre preživších v postapokalyptickej dobe. Zaoberá sa všeobecným poriadkom a chaosom, na ktorý vplýva univerzálny ľudský odpor k nechutným veciam a takisto je o tom, ako si v dynamickom svete, plnom neustálych zmien, udržať lepkavú a zapáchajúcu stranu života čo najďalej od tela. Čo je však najdôležitejšie – a na to sa Eriksen sústredí najviac – kniha je o tom, ako sa zbaviť odpadu tým, že ho zapojíme do zmysluplnej recyklácie.**

Odpad je zároveň odvrátenou stranou spotreby, podobne ako kameň, ktorý nachádza na pobreží Roquetin, hrdina zo Sartrovej novely Nevoľnosť. Zdvihne ho a detailne si ho prehliada. Zhora je suchý a hladký, ale spodná strana je slizká a nepekná. A z toho sa Roquetinovi urobí nevoľno. Odpad je najviditeľnejším, najhmatateľnejším a najsmradľavejším zo všetkých vedľajších efektov modernej

• doby. Počas celej histórie ľudstva kopú ľudia diery v zemi a snažia sa v nich ukryť svoj odpad, často i veľmi úspešne. Organický odpad po určitom čase splynie s prírodou. S niektorými inými druhmi odpadu je to horšie.

Odpadky súvisia so všetkým nevedomým a potlačeným. Odpad je konkretizácia kolektívneho nevedomia konkrétnej kultúry. Niektorí tvrdia, že civilizácia je vzdialenosť medzi človekom a jeho odpadkami. V takom prípade sa dá potom považovať za známku vysokej civilizovanosti i to, že ľudia zaplavujú vyradenými satelitmi a iným odpadom aj vesmírny priestor. Kniha ponúka na niektorých miestach filozofický a na iných miestach faktografický pohľad na odpadky. Ten sa spravidla v rôznych častiach sveta a v odlišných kultúrach od seba dosť líši. Nás vzťah k odpadkom je teda odrazom nášho videnia sveta a našej vlastnej identity a nášho vnútra. Tento vzťah môžeme zmeniť, avšak nič v našom okolí nás nenúti, aby sme to urobili. Zatiaľ. Ale jedného dňa nám už nič iné neostane a zrazu bude jasné, že celý svet je jeden uzavretý systém, kde má všetko svoje miesto.

# NEHODY *ani ochorenia* NIE SÚ NÁHODY

**NAHÁŇAČKA Z DETSTVA SA V DOSPELOSTI PREMENÍ NA SÚSTAVNÉ NAHÁŇANIE SA – Z DOMU DO PRÁCE, Z PRÁCE DOMOV, ZA PENIAZMI, MAJETKAMI, MOCOU, MILENKOU, ZA LEPŠÍM BÝVANÍM, AUTOM, MATERIÁLNYMI VECAMI A TAK ĎALEJ... SÚSTAVNÝ KOLOTOČ. PO PRÁCI IDEME CVIČIŤ JOGU, PILATES, PLÁVAŤ, SAUNOVAŤ SA, RELAXOVAŤ, ALE I TAM POZERÁME NA HODINKY. MOŽNO AJ DOSTÁVAME OD ŽIVOTA RÔZNE ZNAMENIA, ŽE MÁME SPOMALIŤ – ZAKOPÁVAME, POTKÝNAME SA (NIEKEDY O VLASTNÚ NOHU), BÚCHAME RAMENOM DO ZÁRUBNÍ, VZNIKAJÚ ČASTEJŠIE KONFLIKTY, MALÉ ŤUKANCE PRI ŠOFÉROVANÍ... NEVNÍMAME TO, PONÁHĽAME SA ĎALEJ...**

SPOMAĽME... NEMÁME SA KAM PONÁHĽAŤ!



**text_ Radoslav Zárecký**
**foto_ ingimage**

## PREČO SI PRIŤAHUJEME NEHODY?

Človek si svojimi nesprávnymi mentálnymi návykmi dokáže vytvoriť i to, že si nehodu sám privolá. Ak pociťuje hnev, frustráciu, pocity viny, či beznádeje, nehoda je na svete. V hneve možno chceme niekoho udrieť, ale namiesto toho dostaneme facku my sami. Keď sme na niekoho nahnevaní, alebo sa zlostíme sami na seba, máme pocity viny a cítime, že si zaslúžime trest, nehoda je najlepší spôsob ako sa s tým podvedome vyrovnať. Automaticky si ju pritiahneme. Všimnite si to. **Ak ste mali niekedy nehodu, vráťte sa mysľou do tej situácie a skúste sa pozrieť na to, čo ste v tom čase riešili, čo ste prežívali.** Často však nemáme čas ani to, aby sme boli v skutočnom kontakte so svojimi myšlienkami a emóciami. Práve preto, že nie sme dostatočne vedomí, bdelí a pozorní, idú mnohé veci akoby mimo nás, jednoducho sa nám dejú, akoby sme nad nimi nemali moc. Nie sú to však žiadne náhody. **Práve takto nám naše vnútro zrkadlí, že sme nejakú situáciu, alebo vlastný vnútorný proces, ignorovali a nechali zájsť až takto ďaleko**.

## "NEMÁM ČAS"

Je vám to povedomé? Nemám čas zamýšľať sa nad sebou, nemám čas pozorovať svoje emócie, nemám čas relaxovať, zdravšie žiť, upraviť si životosprávu... Nemám čas spomaliť. **Ak však ochorieme, prvá vec, ktorú nám choroba ukazuje, je práve to, že sa máme zastaviť.** Jednoducho, ideme zlým smerom. Veď len obyčajná chrípka nám dá jasne najavo, že sme prepracovaní a máme spomaliť. A tak týždeň ležíme v posteli. Choroba si vypýta si náš čas. Kto neleží a ďalej pracuje a naháňa sa, toho nevyhnutne zastaví inokedy v ešte vážnejšej podobe. Každé ochorenie má svoju príčinu. O duševných príčinách chorôb už bolo napísaných množstvo kníh, v ktorých nájdete príčinu každej diagnózy a jej príznakov (napr. Louise L. Hay: Miluj svoj život, Miroslav Hrabica: Co nám tělo říká). Je to skvelý začiatok ako lepšie spoznať, čo nám chce choroba povedať cez naše telo.

## CESTY UZDRAVENIA

Uzdravenie má dve cesty. Dlhšiu a kratšiu. V tomto prípade žiadna zlatá stredná cesta neexistuje. Väčšina ľudí si volí tu kratšiu cestu – pomocou liekov.

Robili to tak ich rodičia, boli tak vychovávaní a denno-denne ich to takto učí spoločnosť aj prostredníctvom reklamy farmaceutických firiem. Niečo nás bolí. Dajme tomu, že hlava. Ako prvé siahame po tabletkách, ktoré utlmia našu bolesť. Nevyliečia, ale utlmia, veď je to napísané aj na príbalových letákoch! Avšak platí, že keď sa niečo utlmí, vždy sa to vráti, ale druhý krát ešte silnejšie. Žiadny liek nelieči príčinu bolesti, ale iba dôsledky. **Príčina ochorenia má duševnú, psychickú podstatu, ktorá je ukrytá hlboko v človeku.** Môže to byť trauma z detstva, z dospievania, odpor k niečomu, niekomu, niečo, čo sa s nami veľmi dlho ťahá, hocičo, čo nemáme vo svojej dušičke vyriešené, celkom stačí aj taká maličkosť, že sme neodpustili niekomu, kto nám ublížil... **Kým nepochopíme, čo nám chce choroba povedať a nezmeníme svoj postoj, dovtedy sa bude ochorenie vracať.** Preto je jedinou cestou k uzdraveniu pochopiť, čo nám chce ochorenie povedať a snažiť sa to riešiť. Nie ste šťastní vo vzťahu, v práci, v manželstve, s ľuďmi, s ktorými sa stretávate? Zmeňte to. Človek, ktorý sa cíti dobre a je zdravý, nemá potrebu meniť veci vo svojom živote. Preto prichádza bolesť, aby nás upozornila, že nejdeme správnym smerom. A zastaví nás. Keď si nevšímame tie jemné ťukance, zakopnutia a nevinné ochorenia, potom prichádzajú silnejšie veci: zlomená ruka, noha, nehody, konflikty, bolesti hlavy, chrbta, nôh, očí, atď... A keď ani toto nezaberá, prichádzajú vážne varovné signály ako infarkt, mŕtvica, depresia, rakovina a tak ďalej. Všetko toto má svoju príčinu.

## RÝCHLE ZÁZRAKY NEEXISTUJÚ

Lekári, maséri, liečitelia, chiropraktici, fyzioterapeuti... od nich čakáme rýchle riešenie v čase, keď sa naše dlho potláčané emócie a nesprávne postoje zhmotnia do podoby nejakého konkrétneho fyzického problému. Chceme vyzdravieť hneď. Jedna tabletka, jedna terapia a hotovo. Tak to samozrejme nefunguje. Hľadáme pomoc všade okolo seba, len nie v sebe. A pritom si dokážeme pomôcť sami. Žiadny liečiteľ ani lekár nás nezbaví bolesti alebo ochorenia akoby šibnutím čarovného prútika. Nie je to možné. **Ani choroba totiž neprichádza zo dňa na deň, aj keď sa to tak zdá.**




**Je to dlhodobý proces, ktorý sa môže rozvíjať aj niekoľko rokov na základe hromadenia negatívnych myšlienok, správania sa i postojov k svojmu životu.** Nie je možné vyliečiť sa za týždeň, keď sme sa sami zanášali negatívnymi postojmi k sebe i svojmu okoliu niekoľko rokov. Liečiteľ tu nie je preto, aby nás vyliečil z našej bolesti či choroby, ale preto, aby nás usmernil na našej ceste k vyliečeniu. Kým nezmeníme sami seba, spôsob nášho myslenia, svoje postoje, tak sa budú aj fyzické príznaky ochorenia neustále vracať, možno ešte intenzívnejšie a potrápia nás dvojnásobok času ako predtým. **Liečenie si vyžaduje náš čas a prácu na sebe – na svojom životnom štýle, psychohygiene a na našich vzťahoch.** Je to tá dlhšia cesta. Je to síce cesta každodennej bolesti, cesta bez liekov, ale stojí za to. Bolesť je tu len na chvíľu, kým nepochopíme, čo sa nám snaží povedať. **Cesta bolesti je cestou hľadania samého seba, je to poznanie kto v skutočnosti sme a aké je naše poslanie v živote.** Ľudia, ktorí zvládli túto cestu, píšu potom o svojom poznaní a skúsenostiach duchovné knižky, ktoré možno máte doma – Osho, Eckhart Tolle, Brandon Bays, Louise L. Hay a iní. Všetko má svoju príčinu a akákoľvek choroba nám len ukazuje, kde v živote robíme chybu. Upozorňuje nás na to, že máme spomaliť, zastaviť sa, prehodnotiť svoj súčasný život, zistiť kto sme, kam smerujeme a čo je zmyslom našej existencie. Môžeme spomaliť hneď teraz. Ešte kým sa nič nedeje. Pri akomkoľvek malom náznaku psychickej nepohody, pri každej malej nádche. **Zastavme sa, pozorujme, spýtajme sa samých seba AKO sa cítime a PREČO sa tak cítime – a napravme to.** Urobme to teraz, v prítomnom okamžiku, nie zajtra a niekde v budúcnosti, teraz. Pomôžeme tak sami sebe udržiavať sa v harmónii, v rovnováhe, spokojní sami so sebou a so svetom okolo nás, šťastní a zdraví. •

# HĽADANIE SVOJHO *pocitu*

**NA JAR A V LETE MÁME VÄČŠINOU POCIT, ŽE ŽIVOT JE V PLNOM PRÚDE. AK NÁM PRÁVE V LETE CHÝBA NIEČO, ČO JE PRE NÁS VEĽMI PODSTATNÉ, MÔŽEME SA CÍTIŤ PSYCHICKY ROZKOLÍSANÍ A SMUTNÍ. NEDOSTATOK, OSAMELOSŤ, ČI NESLOBODA, NELADÍ S BUJNOSŤOU, INTENZÍVNOU SLNEČNOU ENERGIOU A S RELATÍVNE VÄČŠÍM MNOŽSTVO VOĽNÉHO ČASU. JE TO VŠAK MOŽNÉ ZOBRAŤ AJ Z OPAČNÉHO KONCA: ČOKOĽVEK, ČO NÁS VÁŽNE TRÁPI, SA V LETE DÁ ĽAHŠIE ROZPUSTIŤ, DOKÁŽEME TO ĽAHŠIE ROZPTÝLIŤ.**



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

## VYTVORTE SI IDEU

Pozrite sa na podstatu toho, čo momentálne chcete a nemáte (nemôžete, či nedokážete mať...). Vybavte si čo najživšie pocity, náladu, vône, odtieň energie, ktoré vo vás vyvolá **čistá idea toho, čo by ste chceli mať.** Pokúste sa túto ideu či obraz oddeliť od **seba** v tom zmysle, že vám to chýba, štve vás to a podobne. Predstavte si to jednoducho ako vo filme. A keď sa vám to aspoň trochu podarí, pripomeňte si, že to je **váš film** – vy ste ho vymysleli, vy ste napísali scenár, vy ste ho vytvorili. Tešte sa z tejto svojej tvorivosti! Oceňte ju. Uvedomte si, že daná idea je vo vašich predstavách taká, aká je, lebo to vy ste zažili určité veci, ktoré vás k nej viedli; to vy máte určité vlastnosti, sklony, povahu..., ktoré vás nútia chcieť práve to, čo chcete, v práve takej podobe, v akej by ste to mali najradšej. Nikto iný už nič presne také isté nechce, nemá, nemôže mať, nemôže chcieť. **Vaše túžby a potreby sú váš jedinečný výtvor, príspevok vašej individuality svetu, celku a kolektívnemu vedomiu.**

## TEŠTE SA Z TOHO, ČO CHCETE

Buďte na to hrdí. Nespochybňujte to, nehanbite sa za to, neodsudzujte to. Chvíľu proste len pozorujte to, čo chcete, ako určitý výtvor, umelecké dielo, film alebo román. Neporovnávajte to s ničím iným; najmä nie s tým, čo chcú (alebo tvrdia, že chcú, či nechcú), iní. Neporovnávajte to ani s tým, čo by podľa vás niekto na vašom mieste **mal chcieť.**

Nedávajte to do súvislosti s inými prvkami vášho života a nezdôvodňujte si, ako to s nimi ladí alebo ako sa to naopak kvôli nim nedá či nemá.

Iba nechajte tú predstavu vyvolať vo vás niečo príjemné; **nadšenie, vášeň, záujem, oživenie, radosť, nové sily**... čokoľvek, čo je pre vás v tej chvíli dobré.

Ľahko rozoznáte, či je to dobré: či je to nefalšovaná radosť a záujem, alebo len niečo, čo sa ako radosť tvári. **Nemyslite pritom na nikoho iného a nesnažte sa "zodpovedne" odhadnúť, ako by to potenciálne ovplyvnilo jeho, či ju! Nepredstavujte si pocity nikoho iného, len svoje vlastné.** Na chvíľu odsuňte pocit zodpovednosti a snahy o "správnosť". Dajte nachvíľu nabok vlastnú dôležitosť, ktorá verí tomu, že to naozaj vy a práve vy rozhodujete o tom, ako sa cíti niekto iný a čo je preňho dobré – že to naozaj vy a práve vy (vari dokonca iba vy?) ste strojcom jeho šťastia, či nešťastia a že od vášho rozhodnutia závisí jeho osud, život, šťastie a smrť. Predpokladajte nachvíľu, aspoň hypoteticky, že každý jeden človek je práve tak isto silný, nezávislý, práve taký istý strojca či tvorca svojho šťastia, svojho osudu, ako vy, a že sa navzájom nemáte na svedomí.

**Dajte na túto chvíľu absolútnu, nezávislú slobodu sebe aj všetkým, s ktorými ste spojení, a len si predstavte esenciu toho, čo v tejto chvíli naozaj veľmi chcete**, no pritom to nemáte. Hľadajte **podstatu** toho.

## ZAMERAJTE SA NA ESENCIU

**Zabudnite na chvíľu na vonkajšie podmienky, na okolnosti, ktoré by podľa vás museli byť radikálne iné**, aby vaše želanie vôbec mohlo byť mysliteľné. Sústreďte sa na čistú esenciu, na jadro, ktoré sa skrýva v určitej forme či predstave: je to pocit slobody? vášne? rýchlosti? nespútanosti? múdrosti? schopnosti? možnosti výberu? pestrosti? zaujímavosti? novosti? mladosti? rozkoše? dôvery? blízkosti? užitočnosti? spoľahlivosti? radosti z vlastného intelektu či fyzickej sily? Možností je nekonečne veľa – toľko, koľko je individuálnych myslí alebo, ak chcete, duší. Takýchto najhlbších, najvytúženejších pocitov je toľko, koľko úprimného, slobodného cítenia si dovolíte.

Uvidíte, že keď sa zameriate na pocit (v štýle vyššie uvedeného) a prestanete sa zaoberať okolnosťami, zmiznú akékoľvek možné pocity viny, prípadne pocity, že si to, čo chcete, nezaslúžite, že to nie je správne, že na to nemáte, že sa to proste nedá a podobne.

Vyskúšajte **nespájať si tento pocit s ničím konkrétnym, hmotným, reálnym, pragmatickým** – či už momentálne daným, alebo imaginárnym. Na chvíľu ho osloboďte, odhmotnite.

A len čo sa vám to podarí, len čo zachytíte jeho kvalitatívnu esenciu, začnite si svoj nový pocit vychutnávať. Rozmýšľajte o ňom. Skúste si hovoriť rôzne synonymá, ktoré by mu mohli zodpovedať. Spomeňte si na niečo, čo vo vás už niekedy takýto – alebo podobný – pocit vyvolalo (len sa nezachyťte danej spomienky a nezačnite si daný pocit spájať s určitou okolnosťou či osobou!). Alebo si k tomuto pocitu priraďte nejaký film, pesničku, knihu a podobne. Nechajte sa tým pocitom úplne zaplaviť. **Sýťte sa ním, vychutnávajte si ho; tešte sa z toho, že ste ho vôbec objavili, že vďaka vám teraz existuje – takýto živý, takýto jasný, takýto dokonalý.**

## DAJTE SVOJMU POCITU SLOBODU

Je to **váš** pocit. Vy ste ho práve znovu stvorili, vyvolali z Platónovho „mora ideí". Buďte naň hrdí. Ak chcete, nechajte si ho ako svoje tajomstvo. Nemusíte ho nikomu opisovať, zverejňovať ho na sociálnych sieťach, ani si z neho robiť nástenky či nápisy v štýle pozitívnych motivačných alebo ezoterických návodov. Na rozdiel od väčšiny z nich, vaším cieľom nemá byť snaha, aby sa stalo či splnilo niečo konkrétne.

**Nechajte ten svoj pocit jednoducho len chvíľu vo vás spontánne a slobodne žiť**. Kedykoľvek si naňho spomeniete, vybavte si ho čo najintenzívnejšie. Akonáhle naň zabudnete, neprivolávajte ho nasilu späť – nechajte ho vytratiť sa. Vráti sa, keď znovu pocítite túžbu po niečom alebo nedostatok niečoho. A vráti sa aj vtedy, keď budete naopak plní radosti či iného dobrého pocitu buď z niečoho konkrétneho, alebo len tak, pre nič za nič. V skutočnosti **čím viac ľubovoľných dobrých pocitov budete mať, tým viac sa bude ten váš špecifický pocit alebo túžba vracať.** Zakaždým ho privítajte, potešte sa ním. Len tak – pre pocit sám. Bez snahy o zhmotnenie nejakej špecifickej predstavy alebo ambície. A sami uvidíte, čo sa s ním bude diať; akú formu začne získavať; v akej podobe sa časom zhmotní. Dajte sa prekvapiť životom. A medzitým si užívajte jar a leto ☺. •

# ČÍNSKE HORISKOPY

| máj |
| jún |
| júl |

## Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Zamerajte sa najmä na plnenie vytýčených cieľov a venujte sa rodine. Pri hádkach a nezhodách si zachovajte chladnú hlavu.**

**Kariéra:** Pozitívny postoj si udržte za každých okolností. Negatívne emócie kazia pracovnú výkonnosť.

**Peniaze:** K bežnému príjmu si privyrobíte aj príležitostnou prácou. Zoberte len toľko zákazok, koľko viete stihnúť.

**Zdravie:** Životný optimizmus a duševné zdravie je rovnako dôležité ako to fyzické.

**Láska:** Zadaní by si mali dávať pozor na tretie strany. S úprimnosťou a trpezlivosťou sa to skončí šťastne.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Vaša firma bude profitovať ak zmeníte zaužívané postupy. Šťastie vám bude priať vďaka mudrcom.**

**Kariéra:** Nezapájajte sa do žiadnych klebiet s kolegami, neskončilo by sa to dobre.

**Peniaze:** S investíciami do majetku počkajte, priaznivejšia situácia bude neskôr.

**Zdravie:** Nezabúdajte na preventívne prehliadky. Ak včas podchytíte chorobu, liečenie bude prebiehať rýchlejšie.

**Láska:** Na výlete či dovolenke vás čaká príjemné prekvapenie. Urobte niečo romantické.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Zaznamenáte úspech, avšak v druhej polovici mesiaca môže nastať zmena, ktorá spomalí váš pokrok. Všetky zmluvy, ktoré podpisujete si najprv veľmi dobre preštudujte.**

**Kariéra:** Z tvrdej práce budete v depresii, pretože neprináša žiadne ovocie. Buďte trpezliví.

**Peniaze:** Získate pomoc od vznešeného človeka a vaša finančná situácia sa zlepší.

**Zdravie:** Vitamíny a pestrosť jedálnička vám zaručia dobré zdravie dostatok energie.

**Láska:** Osoby bez partnera majú vhodné obdobie, aby si našli lásku svojho života. Osoby v partnerstve by sa nemali hádať.

## Byvol

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



MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Vaše šťastie sa ustáli. Postupujte radšej pomalšie, krok za krokom ako by ste sa mali unáhliť. Požiadajte o pomoc vplyvné osoby.**

**Kariéra:** V práci buďte nestranní a k medziľudským vzťahom pristupujte opatrne a s otvorenou mysľou.

**Peniaze:** Je ideálny čas na investície do vášho podniku. Rozšírte svoj biznis a budete zisková.

**Zdravie:** Zmysluplné cvičenie uzdraví aj vašu dušu. Súčasný rozvoj tela a mysle je veľmi účinný pre vaše zdravie.

**Láska:** Šťasie v láske využite naplno a sledujte svet otvorenými očami a srdcom.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Predtým než niečo urobíte, poriadne sa zamyslite a môžete zabrániť nedorozumeniam. Dosiahnite maximálny pokrok.**

**Kariéra:** Niekto si všimne vašu dobrú prácu. Očakávajte odmenu.

**Peniaze:** Vaše finančné istoty a kariéra budú v celkovom raste a blahobyte.

**Zdravie:** Naberte energiu zo slnka a prírody. Pookreje vaše telo aj duša.

**Láska:** Manželom to bude tento mesiac fungovať a vydaté ženy môžu otehotnieť. Slobodní by mali za láskou vycestovať.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Nie ste schopní správne vyhodnotiť situáciu. Čo sa vám v týchto dňoch zdá ako tragédia, sa časom ukáže ako priaznivá a osudová udalosť.**

**Kariéra:** Musíte vyriešiť veľa problémov. Neklesajte na duchu, všetko sa na dobré obráti.
**Peniaze:** Pri cestovaní môžete prísť o svoje finančné zásoby. Pozor na krádež alebo neuvážené nákupy.
**Zdravie:** Náladu nebudete mať veľmi dobrú, ale vyplýva to z vašej psychickej nepohody. Uvoľnite sa.
**Láska:** Vzťah s milencom sa vám môže vymknúť spod kontroly a môžete stratiť všetko.

# Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998




MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Niektorí priatelia vám pomôžu zlepšiť váš osud. Očakávajte prevratné udalosti, nové poznatky a skúsenosti využiteľné v ďalšom období.**
**Kariéra:** Venujte pozornosť podvodom, aby ste predišli stratám. Od klebiet s kolegami si zachovajte odstup.
**Peniaze:** Pri nízkych investíciách nemôžete očakávať vysoké zisky.
**Zdravie:** Vhodné cvičenia vám pomôžu dostať sa do formy. Správnym jedálničkom zabránite chorobám.
**Láska:** V milostnom živote vás čaká mnoho zmien. Dámy musia byť opatrné pri nadväzovaní priateľstiev.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Šetrite energiu a snažte sa vyhnúť dramatickým udalostiam. Postupujte krok za krokom a vo všetkom si zachovajte chladnú hlavu.**
**Kariéra:** Tento mesiac máte veľkú šancu zmeniť zamestnanie. Najskôr sa však pozrite na to, ako si môžete vylepšiť svoje šance.
**Peniaze:** Môžete sa spoľahnúť na vaše pravidelné príjmy. Vyhnite sa špekulatívnym operáciám.
**Zdravie:** Dávajte si pozor na ochorenia pohybovej sústavy, najmä chrbtice.
**Láska:** Ak po niekom túžite, vyjadrite sa. Nemôžete nič stratiť.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Dávajte si pozor na klebety a zlomyseľných ľudí. Krízu prekonáte postupnými naplánovanými krokmi. Požiadajte o pomoc vplyvné osoby.**
**Kariéra:** Sústreďte sa na svoje súčasné zamestnanie. Rozvíjajte svoje schopnosti a zručnosti.
**Peniaze:** Skontrolujte si svoje financie, či ste nestratili peniaze chybou banky alebo tretej osoby.
**Zdravie:** Keď ochoriete na nič nečakajte a čo najskôr sa poraďte s odborníkom.
**Láska:** Zharmonizujte situáciu vo vašej rodine. Je to najdôležitejšia časť vášho života.

# Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999




MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Skúste sa poučiť z chýb, ktoré ste nedávno urobili. Konflikty v rodine vás budú mrzieť, pomôžu vám ušľachtilé osoby.**
**Kariéra:** Vzdelávacie kurzy môžu zlepšiť vašu prácu a dokonca tým môžete získať výhodu pred ostatnými.
**Peniaze:** Extravagantné výdavky si odpustite. Dávajte si pozor na takzvaných priateľov.
**Zdravie:** Hrozia vám zranenia, buďte veľmi opatrní najmä pri práci s kovovými predmetmi.
**Láska:** Ak si neviete rady v oblasti lásky, poraďte sa so starším členom rodiny.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Majte sa na pozore pred pascami. Nezapájajte sa do záležitostí, ktoré sa vás priamo netýkajú. Nič neuponáhľajte.**
**Kariéra:** Zlomyseľnosť ľudí vám bude znepríjemňovať prácu. Neznižujte sa na ich úroveň a vyhnite sa slovným urážkam.
**Peniaze:** Ťažko ušetríte peniaze, ak nemáte plán. V peňaženke zaznamenáte veľké výkyvy.
**Zdravie:** Hrozia vám problémy žalúdka a čriev z vyčerpania. Ak ochoriete, navštívte odborníka..
**Láska:** Mali by ste ovládať svoje pocity a emócie, pretože budete čeliť mnohým pokušeniam.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Očakávajte dobré správy. Skúste zobrať komunikáciu do vlastných rúk a zmeňte nevýhodu na svoju výhodu.**
**Kariéra:** Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.
**Peniaze:** Nesnažte sa zarobiť peniaze na burze alebo finančných hrách, prinesie vám to len problémy.

**Zdravie:** Nadmerná konzumácia alkoholu škodí telu aj duši. Venujte sa aktívnemu pohybu.
**Láska:** Manžel by sa mal o svoju manželku starať. Nezadaní, môžu stretnúť toho pravého na spoločenských letných akciách.

# Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000




MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Nasledujúce udalosti vás prekvapia. Stane sa niečo, čo ste vôbec neočakávali. Buďte preto v strehu, aby ste správne zareagovali.**
**Kariéra:** Skúsenosti sú nenahraditeľné a nedajú sa vyštudovať na nijakej škole. Buďte trpezliví.
**Peniaze:** Šťastie vám praje. Využite to a zväčšite svoj majetok. Pozor na podvody.
**Zdravie:** Máte všade naponáhlo. Spomaľte, najmä keď vám telo vysiela signály vo forme bolestí.
**Láska:** S partnerom sa nehádajte. Časté výmeny názorov nevplývajú na dlhodobý vzťah dobre.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Je ten správny čas poobzerať sa po inom zamestnaní či dokonca po inej profesii. Je však dôležité, aby ste vedeli čo chcete. Nestačí, že viete odkiaľ chcete odísť.**
**Kariéra:** Bude sa dariť všetkým, ktorí pracujú v komunikácii. Nezaslepte sa slávou.
**Peniaze:** Pozor na priateľov, ktorí radi míňajú vaše peniaze. Aby ste si o pár týždňov nemuseli požičiavať vy.
**Zdravie:** Časté bolesti hlavy môžu byť spôsobené nesprávnym držaním tela.
**Láska:** Majte sa na pozore pred tretími stranami.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Dôvera v seba samého bude základom pre úspešnosť v tomto mesiaci. Na pocit menejcennosti nemáte dôvod.**
**Kariéra:** Ak začínate od nuly, optimizmus a pozitívna energia vám pomôžu prekonať aj tie najväčšie prekážky.
**Peniaze:** Väčšie investície odložte na neskoršie obdobie. Mohli by ste utrpieť kapitálovú stratu.
**Zdravie:** Pre dodanie energie jedzte prírodné vitamíny a minerálne látky. V strave buďte striedmi.
**Láska:** Ak je to vo vašom vzťahu momentálne komplikované, netlačte na pílu. Premyslite si v pokoji ďalšie kroky.

# Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001




MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Majte svoj cieľ napamäti za každých okolností. Nenechajte sa zlákať na šikmé chodníčky, hrozí vám finančný aj spoločenský pád.**
**Kariéra:** Ak chcete uspieť, musíte sa viac snažiť. Buďte aktívni a prineste niečo nové. Vaše okolie to ocení.
**Peniaze:** Špekulatívny výnos bude slabý, normálny príjem vám zabezpečí všetko čo budete potrebovať. Nebuďte chamtiví.
**Zdravie:** Pobyt pri vode bude mať pre vaše zdravie blahodárne účinky. Nasávajte energiu zo zeme a prírody.
**Láska:** Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť. Pozor na mimomanželský vzťah, dovedie vás do šialenstva.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Stanete sa slávni a ani o to nebudete stáť. Všetko ustojíte ak sa budete držať pri zemi. Poproste dobrého priateľa nech vám s tým pomôže.**
**Kariéra:** Arogantné správanie z vás spraví čiernu ovcu. Zamyslite sa a zjednajte nápravu.
**Peniaze:** Je vhodný čas na investície do nehnuteľností. Pri výbere sa spoľahnite na skutočného odborníka, aby ste nekúpili mačku vo vreci.
**Zdravie:** Imunitu posilníte zdravým životným štýlom, dostatočným pohybom v prírode a vhodnou stravou.
**Láska:** Aj keď ste urobili chybu, nemusíte sa trestať do konca života. Je načase znovu vykročiť láske v ústrety.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Na nikoho sa nespoliehajte. Zákerné osoby striehnu na vaše pochybenie, aby vás mohli zničiť. Snažte sa strániť podozrivých ľudí, majte sa na pozore.**
**Kariéra:** Je vhodný čas na vzdelávanie. Naučte sa niečo nové, určite to zvýši vašu cenu na trhu práce.
**Peniaze:** Očakávajte problémy s hotovosťou. Skúste predať nepotrebné veci, vyčistite si svoje okolie.
**Zdravie:** Jedzte v približne rovnakých časoch a skúste sa najesť len na 70 %.

Ubudnú tráviace problémy a prestanete priberať.
**Láska:** Nezadaní si ľahko nájdu spriaznenú dušu, manželské páry budú žiť v harmónii.

# Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Pozor na zákerných ľudí, ktorí sa vám pokúšajú pokaziť osud. Veľmi dobre si premyslite, komu sa zdôverujete s dôležitými informáciami.**
**Kariéra:** Bez reklamy to nepôjde. Zamyslite sa a zvoľte najlepší kanál, aby sa ľudia o vás dozvedeli.
**Peniaze:** Ak niekomu požičiavate peniaze, dohodnite si presný splátkový kalendár aj keby to mal byť váš najlepší priateľ.
**Zdravie:** Dôvera v ošetrujúceho lekára alebo liečebnú metódu je kľúčová.
**Láska:** Pomáhajte svojmu partnerovi najviac ako dokážete. Potom budete mať k sebe vždy blízko.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Aby ste dosiahli úspech, musíte sa do celej záležitosti pustiť naplno. Nenechávajte si otvorené zadné dvierka, inak sa to nemusí skončiť podľa vašich predstáv.**
**Kariéra:** Presne viete, čo máte urobiť, len máte strach. Aj tak sa tomu nevyhnete, nie je prečo váhať.
**Peniaze:** Neviete čo s peniazmi navyše? Zhodnoťte ich výhodnou investíciou.
**Zdravie:** Ak máte také problémy s menštruáciou, že ovplyvňujú vašu kvalitu života, urýchlene vyhľadajte odborníka.
**Láska:** Situácia bude od vás vyžadovať rázne rozhodnutie. Poraďte sa s mudrcom.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Minulý mesiac bol vyčerpávajúci na rozhodovania, tak tieto dni využite na oddych. Cestovanie vám rozšíri obzory a dodá energiu.**
**Kariéra:** Starajte sa iba o svoje pracovné záležitosti. Neriešte veci, ktoré sa vás netýkajú.
**Peniaze:** Zle ste si vypočítali finančnú rezervu a preto teraz strádate. Uskromnite sa na minimum.
**Zdravie:** Zranenia hrozia najmä deťom a starším osobám.
**Láska:** Nerozhodujte sa o dlhodobom záväzku v tomto mesiaci. Spoznávajte a bavte sa nezáväzne. Pozor na podvodníkov.

# Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC HADA
26. apríl – 25. máj

**Nebudete sa vedieť rozhodnúť medzi viacerými možnosťami. Pozrite sa na situáciu z rôznych uhľov pohľadu a s odstupom. Pomôže vám intuícia, ale dobre vám poradí aj mudrc.**
**Kariéra:** Neprepínajte svoje sily, teraz to nikto neocení. Uvoľnite sa.
**Peniaze:** Riskantné operácie nebudú úspešné. Spoľahnite sa na normálny príjem.
**Zdravie:** Vaše psychické nastavenie v uzdravovacom procese je dôležité. Buďte optimistickí.
**Láska:** Strávte nejaké chvíle bez partnera. Obohatí to váš svet a potom sa s partnerom obohatíte navzájom.

MESIAC KOŇA
26. máj – 27. jún

**Buďte rozumní a možno až trochu prefíkaní. Malý ústupok vám môže priniesť skvelé vyhliadky. Buďte trpezliví a zameraní na dosiahnutie cieľa.**
**Kariéra:** Pozor na chyby, ktoré by mohli ovplyvniť výsledok celého projektu.
**Peniaze:** Vyššie výdavky by vás nemali zaskočiť, keď máte po ruke úspory.
**Zdravie:** Môžete sa otráviť, najmä na cestách. Pozor na morské plody.
**Láska:** Všetko je ako v hmle. Keď dozreje čas, budete vedieť, čo máte urobiť. Majte sa radi.

MESIAC KOZY
28. júl – 25. august

**Čakajú na vás nástrahy na všetkých stranách, nepadnite do pacse, lebo sa z nej len tak ľahko nevyhrabete. Položte si otázku, čo je pre vás prvou prioritou vo vašom živote.**
**Kariéra:** Dariť sa bude najmä profesiám, ktoré súvisia s vedou a technológiami.
**Peniaze:** Nehazardujte, aby ste sa nedostali do nepríjemného postavenia. Dlhy sú zhubné.
**Zdravie:** Alkohol a iné omamné látky vás privedú do záhuby. Vyhľadajte pomoc dôvernej osoby.
**Láska:** Z nevydareného vzťahu alebo partnerských konfliktov nikoho neobviňujte. Radšej sa zamyslite nad vlastným správaním a spôsobom, ako by sa dala situácia zlepšiť.

# Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004




MESIAC HADA

26. apríl – 25. máj

**Budete unavení a každú prácu budete zvládať len s ťažkosťami. Zamerajte sa na čiastkové ciele a postupujte krok za krokom podľa plánu. Prekonáte všetky prekážky.**

**Kariéra:** Intrigy a hádky vás v práci nepovzbudia. Najlepšie výkony podáte, ak budete v pohode.

**Peniaze:** Spoľahnite sa pri investíciách na svoj vlastný úsudok.

**Zdravie:** Ochorenie horných dýchacích ciest vás na určitú dobu vyradí z normálneho života. Pomôže relax a prírodná liečba.

**Láska:** Vášeň môže byť veľmi spaľujúca a s láskou nemá nič spoločné. Riaďte sa srdcom, nie túžbou.

MESIAC KOŇA

26. máj – 27. jún

**V polovici tohto mesiaca budete musieť prekonať nečakané prekážky a ťažkosti. Buďte v strehu a urobte potrebné rozhodnutia.**

**Kariéra:** Dávajte si pozor na konkurenciu. O svojich pracovných nápadoch sa poraďte len s dôveryhodnými osobami.

**Peniaze:** Dobre hospodáriť je základ úspechu. Vzdelávajte sa.

**Zdravie:** Tie správne cviky vás opäť dostanú do formy. Nechajte sa inšpirovať odborníkmi.

**Láska:** Páry v manželstve by si mali dávať pozor na tretie strany. S úprimnosťou a trpezlivosťou sa to skončí šťastne.

MESIAC KOZY

28. júl – 25. august

**Ak sa chopíte ponúkanej príležitosti, budete mať šancu vyniknúť. Oplatí sa vám byť prezieraví, aby vás niekto nepodviedol.**

**Kariéra:** Všetko máte vo vlastných rukách. Viete ako rozpracovaný projekt úspešne ukončiť a pritom zapojiť aj kolegov. Pustite sa s vervou do toho.

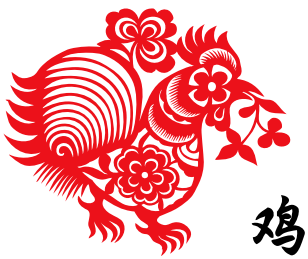
**Peniaze:** Zvýšené náklady na život vás znepokojujú. Urobte si dobrý rozpočet, aby ste predišli finančným nezrovnalostiam.

**Zdravie:** Zdravá a pestrá strava vedie k dobrému zdraviu. Pobyt na čerstvom vzduchu vám zlepší náladu.

**Láska:** Nedajte sa zlákať pozlátkom krátkodobého milostného vzplanutia. Môže zničiť všetko, čo ste celé roky budovali.

# Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005




MESIAC HADA

26. apríl – 25. máj

**Niekto sa vám pokúša zmariť vaše plány a sny. Dajte na svoje pocity. Prinajhoršom absolvujete ďalšiu životnú lekciu a niečo nové sa naučíte.**

**Kariéra:** Pozor na pasce od kolegov alebo partnerov. Buďte ostražití a vyhnite sa jej.

**Peniaze:** Budete mať viac možností na investíciu. Rozhodujte sa rozumne.

**Zdravie:** Čakajú vás problémy s kašľom a nádchou, vyhýbajte sa preľudneným miestam.

**Láska:** Ak vás premkol smútok zo samoty, vyberte sa do spoločnosti. Zažeňte čierne myšlienky, všetko sa čoskoro zmení.

MESIAC KOŇA

26. máj – 27. jún

**Zmeny sú korením života. Jedna zmena čaká aj na vás. Bojíte sa? Nemáte prečo, v konečnom dôsledku sú všetky zmeny pozitívne, aj keď to tak na prvý pohľad nevyzerá.**

**Kariéra:** Sústreďte sa na prácu, alebo si zoberte dovolenku a doriešte si osobné problémy.

**Peniaze:** Budete mať šťastie v peniazoch. Poraďte sa s odborníkom a uvažujte nad investíciou.

**Zdravie:** Psychická nepohoda sa podpíše aj na vašom fyzickom zdraví. Vyčistite si hlavu.

**Láska:** Nikdy nepodceňujte tretie strany. Ani zbytočné podozrievanie však vzťahu neprospieva.

MESIAC KOZY

28. júl – 25. august

**Budete stagnovať kvôli rôznym komplikáciám. Ak neviete ako ďalej, poraďte sa s mudrcom. Svoje následné rozhodnutie a konanie dobre zvážte.**

**Kariéra:** Problémy vás pribrzdia v nastúpenom rozvoji. Využite kreativitu a všetko zvládnete.

**Peniaze:** Splaťte všetky dlhy. Upracte si vo financiách a začnete byť ziskoví.

**Zdravie:** Vyberajte si ľahšie pokrmy a meditujte. Zlepšíte si tak svoju imunitu.

**Láska:** Žiarlivosť vedie k zániku vzťahu. Zamyslite sa nad vaším konaním.

# Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006




MESIAC HADA

26. apríl – 25. máj

**Tento mesiac očakávajte zmeny. Neprikladajte im hneď negatívny charakter. Pamätajte, že ak sa jedny dvere zatvárajú, ďalšie sa vám otvárajú.**

**Kariéra:** Svoj nesúhlas vyjadrite šéfovi zrozumiteľne a bez emócií. Pracujte aj naďalej zodpovedne.

**Peniaze:** Šťastie nebude priať investíciám na akciovom trhu. Nenechajte sa oklamať a ušetrite peniaze bežným spôsobom.

**Zdravie:** Dávajte si pozor na zranenia kdekoľvek sa pohybujete.

**Láska:** Ľahko očaríte osoby opačného pohlavia. Mileneckému vzťahu sa radšej vyhnite.

MESIAC KOŇA

26. máj – 27. jún

**Nesnažte sa rozhodovať o veciach, ktoré sa vás netýkajú. Dobre mienená rada bude účinnejšia, rozhodnúť sa musí niekto iný.**

**Kariéra:** Niektoré úlohy zverte svojim kolegom a podriadeným, inak urobíte chyby. Všetko na záver skontrolujte.

**Peniaze:** Mesiac bude dobrý pre normálny príjem, nie však pre neočakávané zisky.

**Zdravie:** Ak chronické ochorenie pretrváva, mali by ste zmeniť lekára a rýchlo sa zotaviť.

**Láska:** Nedorozumenie zhorší vzťah s vašim partnerom. Riešenie nájdite čo najrýchlejšie.

MESIAC KOZY

28. júl – 25. august

**Budete riešiť neočakávané a skryté problémy, ktoré vám pri prvom pohľade unikli. Vyriešte ich s pomocou dobrých priateľov.**

**Kariéra:** Získate uznanie. Nenechajte sa však opantať slávou, naďalej tvrdo pracujte.

**Peniaze:** Finančný zisk nebude tento mesiac zodpovedať úsiliu. Buďte trpezliví.

**Zdravie:** Kvalitne a dostatočne oddychujte. Telo nie je stroj a potrebuje relaxovať.

**Láska:** Zúčastňujte sa spoločenských aktivít, môžete si tam nájsť vhodného partnera. O vzniknuté priateľstvo sa dobre starajte.

# Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007




MESIAC HADA

26. apríl – 25. máj

**Držte sa konzervatívneho postoja. Nespadnite do pasce zákerným osobám. Inak utrpíte kapitálové straty.**

**Kariéra:** Urobte akúkoľvek zmenu, to je pre vás v tejto chvíli najdôležitejšie.

**Peniaze:** Zamyslite sa nad výdavkami a odkladajte si všetky extra peniaze na núdzové prípady v budúcnosti.

**Zdravie:** Zdravie nebude ideálne. Nervozita a hnev sú príčinami vašich fyzických problémov.

**Láska:** Pri hádke sa kontrolujte vo vyjadreniach a na fyzické prejavy, aj keď v afekte, zabudnite úplne.

MESIAC KOŇA

26. máj – 27. jún

**Šťastie vám znepríjemnia prekážky a mierna záťaž. Aj keď sršíte novými nápadmi, musíte získať aj skúsenosti a vedomosti, aby sa váš život zlepšil a obohatil.**

**Kariéra:** S konkurenciou nebojujte nedovolenými prostriedkami. Prinesie vám to lepší výsledok.

**Peniaze:** Vyhýbajte sa nelegálnym ziskom. Koncom mesiaca vám hrozia veľké straty.

**Zdravie:** Hrozí vám recidíva vášho predchádzajúceho ochorenia. Zamyslite sa nad životosprávou.

**Láska:** Je vhodný čas na svadbu, ak vzťah stojí na pevných základoch lásky a porozumenia.

MESIAC KOZY

28. júl – 25. august

**Neprepadnite panike, ak sa tento mesiac objavia vážne problémy a nezhody. Zachovajte si chladnú hlavu. Malý ústupok je lepší ako vážne komplikácie.**

**Kariéra:** Ak sa domnievate, že vaša súčasná práca je ťažká, môžete tento mesiac získať lepšie miesto za vyššiu mzdu. Poraďte sa s priateľmi, je vhodný okamih pre zmenu.

**Peniaze:** Možno budete musieť siahnuť na rezervy. Situácia sa zlepší.

**Zdravie:** Najzdravší pohyb je na čerstvom vzduchu. Choďte do prírody a pookrejete aj na unavenej duši.

**Láska:** Ak si nedáte pozor, môžete skĺznuť do sexuálnych hier, z ktorých len ťažko vyjdete bez ujmy. Sústreďte sa na svoje záľuby.

# ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



text_ Zaria




## Baran
21. 3. – 19. 4.

**máj** 2017

### Palicová 9

V kríze vás karta varuje, aby ste boli opatrní. Ak ste sa rozhodli nejakú časť vášho života uzavrieť, stojte si za svojim slovom. Dvere za touto záležitosťou poriadne zavrite a zamknite, aby ste sa za žiadnych okolností nemohli vrátiť. Ak riešite problém vo fungujúcom partnerstve, karta vám radí, aby ste sa neuzatvárali do svojho vnútra, kde si veci a situácie vysvetľujete po svojom. S partnerom sa o svojich obavách otvorene porozprávajte len tak sa vám otvoria nové spoločné obzory.




**jún** 2017

### Diabol

Aj tento mesiac budete skúšaní, dokonca samým Diablom. Pokušenie k vám bude prichádzať pravidelne a bude čakať na vaše zlyhanie. Ak ho neodmietnete hneď na začiatku, keď je ešte malé a bojazlivé, môže sa stať, že druhýkrát príde s oveľa väčšou intenzitou. Tomu už budete odolávať len ťažko. Ak to však zvládnete, stanete sa silnejším ako kedykoľvek predtým. Predovšetkým si dávajte pozor, aby ste neprekročili únosnú mieru alebo nezneužili svoj vplyv. Nespáľte si prsty.




**júl** 2017

### Kotúčová 10

Ak ste svoj boj s pokušením vyhrali, naskytnú sa vám tento mesiac neslýchané možnosti. Vnímajte bohatstvo, ktoré sa rozprestiera všade okolo vás, ale vy ste ho doteraz vôbec nevideli ani nepostrehli. Zamyslite sa, aké maličkosti bežného života vás robia šťastnými a ktoré situácie vám vyčaria úsmev na tvári. Prehrajte si znovu celý prežitý deň a zistíte, že je to úsmev alebo objatie od blízkeho človeka, prípadne motýľ, ktorého ste stretli na prechádzke nádhernou prírodou. •




## Býk
20. 4. – 20. 5.

**máj** 2017

### Kalichová 8

Je také pohodlné a zároveň nudné žiť podľa zažitých zvykov a predstáv. Je to však to, čo teraz potrebujete? Pozrite do ďalej budúcnosti a skúste odhadnúť, kam vás zavedie zabehnutá cesta. Odvážte sa urobiť zmenu a rozlúčte so všetkým zastaraným. Vydajte sa na neznámu cestu aj keď to zo začiatku bude nezvyklé, čudné a miestami dokonca aj veľmi namáhavé. Nedajte sa nejakými „dobrosrdečnými" radami odradiť a kráčajte smelo a hrdo po svojej správnej ceste. Choďte proti prúdu.




**jún** 2017

### Mečová 4

Kým karta v minulom mesiaci vás vyzývala k pohybu, Mečová štvorka vám radí, aby ste tento mesiac spomalili a nabrali sily k aktivite v budúcnosti. Doprajte si odpočinok, nečinnosť a všetky dôležité rozhodnutia odložte na priaznivejšie obdobie. Aj toto obdobie zdanlivej nehybnosti však môžete využiť na zamyslenie a ponorenie do svojho vnútra. V tichu a bezvetrí často prichádzajú tie najkrajšie a najinšpiratívnejšie myšlienky. Zabudnite na problémy a buďte sami so sebou.




**júl** 2017

### Kotúčová 5

Ako sa hovorí, nie každý deň je nedeľa a pre vás to tento mesiac platí dvojnásobne. Môžete sa ocitnúť v ekonomickom či hospodárskom obmedzení. Skúste sa preto vo všetkom uskromniť na minimum. Vedzte, že aj cesta suchou púšťou či v snehovej víchrici má pre váš život veľký význam. Postupujte krok za krokom a všetko zvládnete. Nebojte sa požiadať o pomoc niekoho, kto by vám na tejto ťažkej ceste robil spoločnosť. Po tenkom ľade postupujte opatrne ale vytrvalo. •

## Blíženci
21. 5. – 20. 6.




**máj** 2017
### Mečová princezná

Meč princeznej sa vám nečakane zasekne do života mladou, vzdušnou energiou. Možno vás skritizuje mladší kolega alebo vlastné dieťa. Slová mladého človeka sa do vás zatnú ako meč, ale nemalo by vás to nahnevať. Pozrite sa na celú záležitosť s nadhľadom a prijmite kritiku s chladnou hlavou či dokonca so sebairóniou. Humor všetko odľahčí a vy z napätej situácie urobíte šmahom ruky moment, z ktorého vyťažíte. S otvorenou mysľou sa dozviete mnoho zaujímavých a nových vecí.




**jún** 2017
### Mečová 7

Tento mesiac si dávajte pozor na podvody. Týka sa to všetkých oblastí života, avšak najviac to bude bolieť tam, kde máte „v hre" aj svoje najhlbšie city a túžby. Dávajte si pozor, aby ste sa nestali obeťami prázdnych sľubov. Na druhej strane vás karta varuje, aby ste ani vy neboli falošní podvodníci, ktorí sa nekalými praktikami snažia dosiahnuť svoj cieľ. Buďte k sebe nanajvýš úprimní, aby ste svojimi činmi a rozhodnutiami nezatiahli seba a svojich najbližších do ešte väčšieho bahna.




**júl** 2017
### Kalichová kráľovna

Pre váš život bude tento mesiac veľmi dôležitá staršia citlivá žena, ktorá sa vo svojom živote riadi intuíciou. Dobre vám poradí a pomôže vám vykľučkovať z prípadnej krízy, v ktorej sa nachádzate. Utíši vaše obavy, rozoženie tiene nedôvery a strachu a upokojí vašu rozorvanú dušu a myseľ. Budete fascinovaní jej znalosťami a schopnosťou videnia. Dôverujte svojim pocitom a nehanbite sa ukázať svoju citlivejšiu a zraniteľnejšiu stránku vašej osobnosti. Inšpirácia môže prísť aj v snoch. •

## Lev
23. 7. – 22. 8.




**máj** 2017
### Palicová 4

Ukončíte vo svojom živote určitú etapu alebo nejaký projekt. Upevníte si tak v sebe pocit víťazstva a úspechu. Teraz vám nič nestojí v ceste, aby ste otvorili svoju náruč a spoločne s priateľmi a rodinou tento úspech spoločne oslávili. Vychutnávajte si život, užívajte si svoju istotu, čakajú na vás nezaťažené časy plné mieru a pokoja. Ak ste v kríze, niekto vám podrží chrbát, môžete sa na to úplne spoľahnúť, ste v bezpečí. Otvorte sa svetu a splňte si jedno z vašich predsavzatí.




**jún** 2017
### Mág

Aj karta Mág vám pomôže splniť nedokončenú úlohu, s ktorou ste si nevedeli už dlho poradiť. Už na nič nečakajte a pri riešení problému buďte aktívni a nepoľavujte, pokým sa vám ho nepodarí dotiahnuť do úspešného konca. Ukážte čo viete, predveďte svoje umenie a uvidíte, že všetko sa jednoducho vyrieši vo váš prospech. Nezaspite na vavrínoch a nečakajte, že vám niekto pomôže, všetko zvládnete. Možno zistíte, že v určitej oblasti ste dosiahli majstrovstvo, za čo získate obdiv.




**júl** 2017
### Koleso šťastia

Karta bude mať vplyv na váš osud. Čo si v Kolese šťastia vytočíte? Nech to bude čokoľvek, čaká na vás dôležitá skúsenosť, ktorá je súčasťou vašej životnej úlohy. Možno to tak zo začiatku ani nebude vyzerať, ale každopádne sa z nej snažte vyťažiť čo najviac. Nechajte na všetko dozrieť ten správny čas. Je dôležité urobiť správnu vec v správny čas. Nerobte všetko naraz, nikam sa neponáhľajte, načasovanie je dôležité. Nezostávajte ani letargicky pozadu. Čulosť a otvorené oči vám pomôžu. •

## Rak
21. 6. – 22. 7.




**máj** 2017

### Kotúčová 8

V najbližšom období na vás čaká nový začiatok. Možno si nájdete novú prácu, nové bývanie alebo dokonca novú lásku. Nech sa to týka akejkoľvek oblasti vášho života využite múdrosť a pri rozhodovaniach buďte rozvážni a obozretní. Vydajte sa na cestu, ale nepreceňujte svoje sily. Možno máte trochu obavy pred tým čo vás čaká, ale buďte pokojní. Ak pôjdete krôčik za krôčikom dostanete sa zo súčasnej krízy a budú na vás čakať len samé dobré perspektívy. Tešte sa z nového života.




**jún** 2017

### Spravodlivosť

Spravodlivosť je veľmi pekná karta, ktorá každému sľubuje zožať to, čo zasial. Spravodlivo dostanete to, čo si zaslúžite. Ste absolútne zodpovední za to, čo sa vám v živote deje a dostáva. Musíte si však uvedomiť aj ďalšiu hlbokú múdrosť, že ste zodpovední nielen za to čo urobíte, ale aj za to, čo sa rozhodnete neurobiť. Nezvaľujte vinu na druhých a od nikoho neočakávajte, že vám pomôže nájsť riešenie problémov. Ak zodpovednosť preberiete, skoro zistíte, ako sa z krízy dostať von.




**júl** 2017

### Obesenec

Karta Obesenec nasleduje v Tarote hneď po karte Spravodlivosť. Váš vývoj a rozvoj pokračuje, avšak skúste sa na svoj problém alebo krízu pozrieť z inej, možno až opačnej strany. Zmeniť svoje jednanie, správanie či rozhodnutia môžete v každom jednom okamihu svojho života. Prečo to neurobíte napríklad hneď teraz? Vzniknutá situácia vás možno donúti prevrátiť naruby všetky vaše doterajšie postoje a životné hodnoty. Pre všetkom buďte trpezliví, násilím sa nikam nedostanete.

## Panna
23. 8. – 22. 9.




**máj** 2017

### Mesiac

Je čas na prehodnotenie všetkých prežitých vzťahov a citov, ktoré by mohli mať vplyv na váš ďalší život. Pozrite sa na ne s odstupom a triezvo. Iba ak vás nebude zaťažovať nič z minulosti, môžete sa vybrať zdolávať prekážky na ďalšej neznámej ceste, ktorá bude osvetlená len mesačným svitom. Všetko sa vám zrazu zdá nejasné, nezreteľné a zahmlené. Nebojte sa však vykročiť do neznáma, aj keď si nebudete celkom istí, akú pôdu máte pod nohami. Ak všetko zvládnete, posilní vás to.




**jún** 2017

### Kotúčové eso

V tomto období sa pred vami objaví cenná príležitosť, ktorú by ste nemali premeškať a mali by ste z nej vyťažiť čo najviac. Pozor však na nedočkavosť, chamtivosť a naliehanie. Nič neuponáhľajte, radšej poriadne otvorte oči, uši a srdce, aby vám pre prílišnú horlivosť vaša šanca neodletela do nedosiahnuteľných výšin. Ak správne zareagujete, môžete dosiahnuť cenné, trvalé a najmä pozitívne výsledky. Urobte čo sa dá pre zlepšenie vášho života. Pri rozhodovaní vám pomôže vaše srdce.




**júl** 2017

### Kalichové eso

Môžete dosiahnuť absolútne a najhlbšie naplnenie. Láska bude všade okolo vás a ukáže vám cestu k duchovnému sebapoznaniu. Využite ponúkanú príležitosť a nenechajte si ujsť vaše šťastie. Hľadajte ho v sebe, vo svojom vnútri, žiadny hmotný statok vás neurobí tak šťastnými ako láska v rámci sebapoznania. Prejavte vďačnosť za to, že máte možnosť kráčať po ceste k sebe samému, nie každému sa to v živote podarí. Užívajte si nájdené šťastie, ktoré vám život poskytuje.

## Váhy
23. 9. – 22. 10.




**máj** 2017

### Mečová 5

Čaká na vás obdobie plné prekážok. Nebudú jednoduché, doslova sa musíte obrniť, aby ste ich prekonanie zvládli. Máte však aj druhú možnosť. Ak už nevládzete ďalej argumentovať, férové jednanie nepomáha a dobrá vôľa či ústupnosť prekročili svoje hranice, otočte sa iným smerom a začnite niekde úplne od nuly. Nie je to žiadna hanba, je to len prehratá bitka, nie celá vojna. Už veľa ľudí za sebou spálilo všetky mosty a začali úplne niekde inde, kde dosiahli úspech, tak prečo nie vy?




**jún** 2017

### Palicová princezná

Môžete sa tešiť na dobrú príležitosť, ktorá na vás čaká. Bude vás motivovať a vďaka nej vzlietnete do výšin, o akých sa vám ani nesnívalo. Možno vám ten podnet pošepnú vaši priatelia, od ktorých by ste nemali odmietať pomoc. Prílišná hrdosť vám v tomto období veľmi nepomôže. Zíde sa vám niekto, kto vám dodá odvahu a rozdúcha vo vás oheň. Nechajte sa nadchnúť udalosťami, ktoré si pre vás život pripravil. Otvorte mu svoju náruč a svoje srdce, vleje vám do života radosť.




**júl** 2017

### Kotúčová 9

Tento mesiac si vás šťastie vybralo. Nech sa pustíte do čohokoľvek, budete na konci sláviť úspech. Dokonca aj to, na čo sa neodvážite ani pomyslieť sa v týchto dňoch môže stať skutočnosťou. Kúpte si výherný los, pozvite dievča vášho srdca na rande, založte si vlastnú firmu alebo zmeňte zamestnanie. V každom prípade sa vo vašom živote posuniete vpred, niečo sa naučíte, dosiahnete harmóniu. Využite pozitívnu silu tejto tarotovej karty a urobte dôležitý krok vo vašom živote. Zaslúžite si to. •

## Strelec
22. 11. – 21. 12.




**máj** 2017

### Kalichová 10

Postarajte sa o svoj domov. Čo pre vás znamená? Je to osoba, miesto alebo kombinácia obidvoch? Zamyslite sa, ako sa o svoj domov a jeho harmonické fungovanie staráte vy. Ak môžete urobiť viac, určite sa pre to rozhodnite tento mesiac, aby ste posilnili spoločné rodinné šťastie. Obklopujte sa ľuďmi, medzi ktorými sa cítite ako doma a ak máte nejaký problém, ktorý neviete vyriešiť, poraďte sa s rodinou, priateľmi. Spoločne všetko zvládnete. Šťastní ste len ako súčasť vašej komunity.




**jún** 2017

### Mečová kráľovná

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




**júl** 2017

### Súd

Tak ak ste doteraz boli nerozhodní a nevedeli ste „kudy kam“, karta Súd všetko vyrieši. Ponúka vám zázračné jednoduché riešenie na váš problém, že sa budete čudovať, prečo ste na to doteraz neprišli. Mali ste sa niečo vo svojom živote naučiť, ale teraz ste už na rozlúsknutie svojho problému pripravení a preto nič nestojí v ceste pokroku. Možno dokonca nájdete niečo, o čom ste boli presvedčení, že ste už dávno stratili. Akokoľvek, čakajú na vás zázračné chvíle, objavíte poklad. •

## Škorpión
23. 10. – 21. 11.




**máj** 2017

### Kalichová 4

V nejakej oblasti života sa cítite presýtení až prepchatí. Je to pocit, ako by vám niekto potom, čo zjete plnohodnotnú večeru, vnucoval ešte ďalšie dobroty na jedenie. Za iných okolností by ste po nich skočili, ale ako žalúdok má určitú kapacitu, tak aj oblasť vo vašom živote dosiahla absolútnu naplnenosť. Náladu vám to nezlepší, dokonca sa môže objaviť aj hnev. Dajte si však pozor na to, aby ste vo svojej zaslepenosti nezmeškali príležitosť, ktorá vás z celej situácie môže vyslobodiť.




**jún** 2017

### Zamilovaní

Karta Zamilovaní predstavuje lásku. Lásku, ktorú dávame tomu druhému. Avšak predpokladom tohto citu je fakt, že milujete samého seba. Až vtedy sme schopní lásku rozdávať doslova na počkanie. Ak sa rozhodujete o niečom dôležitom, dajte na svoje srdce. Určite vám dobre poradí a tým sa obohatí váš život. Očakávajte stretnutie alebo skúsenosť, ktoré vás obohatia, celého pohltia. Láskou skrásnie všetko čo vás obklopuje. Rozhodujte sa srdcom.




**júl** 2017

### Voz

V nejakej oblasti života sa musíte naučiť samostatnosti. Možno zo začiatku budete balansovať, hľadať „správnu stopu“ či harmóniu, nakoniec sa však na cestu musíte vydať. Ako vodič, ktorý dokonale ovláda svoje telo, myšlienky a túžby, smerujete k svojmu cieľu. Urobíte veľký pokrok a budete mať z celej záležitosti radosť. Vaša vôľa vás vedie kam potrebujete a chcete. Musíte byť sústredení a koncentrovaní. Buďte aktívni a vyskúšajte robiť niečo nové. Vykročte vpred. •

## Kozorožec
22. 12. – 19. 1.




**máj** 2017

### Palicová 6

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




**jún** 2017

### Kotúčová 3

Život vám postavil do cesty naozaj ťažkú skúšku, aby ste si preverili svoje schopnosti a zručnosti. Postavte sa k jej plneniu zodpovedne a s plným nasadením. Ak to zvládnete, urobíte veľký pokrok, postúpite o stupienok vyššie. Postupujte krok za krokom, nič neuponáhľajte. Je dôležité, aby ste zvládli základy a až potom sa púšťali do vyšších a ťažších levelov. Pozdvihnite svoje vnútro, svoju lásku a svoje správanie navonok do lepších a vyzretejších úrovní. Teraz ukážte, čo naozaj dokážete.




**júl** 2017

### Kalichový princ

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

## Vodnár
21. 1. – 18. 2.



**máj** 2017

### Kalichová 9

Tento mesiac si vychutnávajte život plnými dúškami a radujte sa zo všetkého, čo vám ponúka. Splňte si všetky povinnosti a vyberte sa s priateľmi oslavovať to, čo ste dosiahli. Aký by to bol úspech bez adekvátnej oslavy a radosti s blízkymi? Vedzte, že radosť sa zdieľaním len znásobuje. Vyzdvihnite chvíle, ktoré ovplyvnili váš život, nenechajte ich len tak odísť bez povšimnutia. Skutoční priatelia budú cítiť radosť s vami, doprajú vám dosiahnutý úspech a vychutnajú si to s vami.



**jún** 2017

### Mečový rytier

V tomto mesiaci ovládne vaše činy aj myšlienky mužská energia tejto tarotovej karty. Využite to na vyriešenie problémov, ktoré vyžadujú konštruktívne a abstraktné myslenie. Buďte ctižiadostiví a nové syntetické spojenia vás dovedú k prekvapivým záverom. Ak hľadáte radu, nájdite staršieho skúseného muža. Poradí vám aj napríklad v oblasti lásky, ale jednanie v rukavičkách nečakajte. Možno vás aj ostro skritizuje, ale jeho rady budú účinné. Zvoľte správnu stratégiu.



**júl** 2017

### Panovnica

Dôverujte prírode. Jej múdrosť je priam nekonečná a pri odhaľovaní zákonov prírody mnohí zostali ako obarení nad jej neskutočnou vynaliezavosťou. Buďte v spojení s prírodou a ak môžete na určitý čas v nej aj prenocujte. Odhalí vám svoje tajomstvá a silu, ktorá budí rešpekt a obdiv. Vnímajte jej zeleň, vôňu, krásu a rozmanitosť farieb. Dovedie vás k splneniu vašich plánov a snov. Všetko čo zasadíte do úrodnej pôdy sa bude tešiť dobrému progresu. Prejavte vďačnosť a budete šťastní. •

## Ryby
19. 2. – 20. 3.



**máj** 2017

### Kotúčová 6

Ak máte v práci rozbehnutý projekt, priberte do neho ďalších ľudí a spoločnými silami dosiahnete úspech. Kartou získavate podporu na uskutočňovanie vlastných plánov a vy by ste mali byť zlučovacím a podporujúcim elementom v rámci tímu či skupiny. Nepremeškajte šancu ukázať svoju veľkomyseľnosť a láskavosť. Dajte ľuďom viac ako očakávajú a sledujte ich správanie až rozpaky. Veď robiť radosť iným je zábavné, tak prečo nie vy, tu a teraz? Ak pomáhate iným, robíte radosť aj sebe.



**jún** 2017

### Palicové eso

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



**júl** 2017

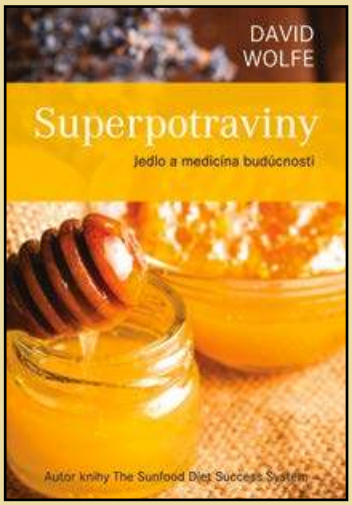
### Palicová 8

Novinky sa do vášho života hrnú rýchlosťou blesku. Ani sa nenazdáte a priaznivý vývoj vám pozitívne ovplyvní celý váš život. Nedorozumenia sa vyriešia šibnutím čarovného prútika a pravda vyjde najavo. Tá vás oslobodí a ovplyvní to nasledujúce udalosti. V láske vás môže zasiahnuť Amor svojimi šípmi, ak sa len trochu budete snažiť. V každom prípade bude vaša aktivita odmenená dobrými správami. Váš život teraz získa nový rozmach a vzlet, všetky veci sa dajú do pohybu. •

David Wolfe

# Superpotraviny

## Jedlo a medicína budúcnosti




Každodenne zápasíme so zdravotnými problémami, na ktoré sme si už všetci takpovediac zvykli. David Wolfe však ponúka alternatívu, ktorá dokáže ovplyvniť zdravie každého, kto dá superpotravinám šancu.

**Do kolekcie desiatich najvýživnejších superpotravín na svete zaradil kakao, maca prášok, včelie produkty, spirulinu, AFA riasy, morský fytoplanktón, aloe vera, konopné semienko a kokosový orech.**

Je to bezkonkurenčný životabudič, ktorý si dokážeme namiešať sami podľa našich momentálnych potrieb.

**Ako sa stravovať zdravo, neškodiť prírode a pritom do tela dostať viac než len to potrebné pre dlhodobé zdravie?**

**Ako si zo širokej ponuky vyberať tie správne superpotraviny a ako z nich pri príprave pokrmov a nápojov vyťažiť čo najviac?**

**Ako nakupovať, skladovať a pestovať superpotraviny?**

**Superpotraviny** – jedlo a medicína budúcnosti je kniha, ktorá obohatí fanúšikov zdravej stravy s už nadobudnutými vedomosťami i tých, ktorí o superpotravinách a surovej strave zatiaľ veľa nevedia. Ak chcete zistiť viac o fenyletylamíne, "chemikálii lásky" prítomnej v kakau, o zlomení nepríjemného syntrómu X, o kyseline gama-linolenovej, esenciálnej mastnej kyseline, ktorú obsahuje spirulina, o (ne)prítomnosti THC v konopnom semienku, alebo o vplyve goji bobúľ na libido a sexuálnu funkciu, David Wolfe je tým pravým zdrojom informácií.



**David "avokádo" Wolfe** (1970)
V súčasnosti je najvýraznejšou postavou sveta superpotravín a dlhovekosti. Svetoví nutriční poradcovia, celebrity, športovci, umelci i všetky uvedomelé matky sa na neho čoraz častejšie obracajú po rady týkajúce sa zdravia, krásy, bylinárstva, výživy a správneho využitia superpotravín. S viac ako piatimi úspešnými publikáciami dnes Wolfe preniká i na slovenský trh a apeluje na všetkých, ktorým záleží na vlastnom zdraví, na zdraví svojej rodiny a na blahobyte celej planéty.

**Vitarian spol. s r.o.** | Grösslingová 38 | 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

máj
jún
júl



## BARAN

21. 3. – 19. 4.

**MÁJ** 2017

**Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom teraz nepresvedčíme. Až koncom mája sa konečne odpútate od financií a majetku a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.**

Máj prichádza hneď s dvomi veľkými témami. Ak máme veriť astrológii, tak prvé dva-tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola akcentovaná už vo februári a teraz kulminuje. Je to dané tranzitom Slnka druhým domom vášho horoskopu. Planéty vás chcú po všetkých tých týždňoch ešte raz naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť ponúkané šance. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne presúvať do ďalšieho znamenia a vášho astrologického domu komunikácie. Na niekoľko týždňov sa tu udomácnil Mars a od 20. mája sa k nemu pripojí Slnko. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov so svojimi blízkymi.

**JÚN** 2017

**Väčšinu mesiaca prežijete s ľuďmi z najbližšieho okolia. Koncom júna to bude najmä rodina.**

Prvé týždne sú silne orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Ste v neustálom aktívnom kontakte s ľuďmi. Je toho veľa, čo chcete stihnúť. Najrýchlejšie sa veci dostanú do pohybu, keď na ne osobne dohliadnete. Využite na to prvé tri týždne. Na konci tretieho týždňa sa Slnko a Mars stretnú v dome domova. S ich podporou vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Zdá sa vám, že svojej rodine musíte dopriať to najlepšie. Niektoré sny im splníte už teraz a niečo si necháte na prvé júlové týždne. Nezabudnime, že 9. júna je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie. Prinesie vám to nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja.

**JÚL** 2017

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

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



# BÝK

20. 4. – 20. 5.

**MÁJ** 2017

**Svet sa točí okolo vás. Chytáte druhý dych a vo všetkom sa vám darí. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.**

Pri konečnej bilancii si máj zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Vo vašom znamení sa stretnú Slnko s Merkúrom. S ich podporou sa oplatí vziať iniciatívu do vlastných rúk. Vylepšite si šatník, zmeňte účes a odhodlajte sa aj k závažnejším osobným rozhodnutiam. Máte k tomu všetko potrebné – sebavedomie, entuziazmus, túžbu po zmene. Skúste ale zostať oboma nohami na zemi. Aj keď –s racionálnym Merkúrom by to vlastne vôbec nemal byť problém. 20. mája Slnko prechádza do Blížencov a vášho druhého astrologického domu. Stretne sa tam s akčným Marsom. To vás povzbudí v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Neváhajte a skúste niečo podniknúť počas posledných desiatich májových dní.

**JÚN** 2017

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

Spln Mesiaca v ôsmom dome môže okolo 9. júna narobiť zmätok vo vašom rozpočte. Týka sa to nielen peňazí, ktoré ste zarobili, ale aj tých, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie. Jún bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Je to dané už od konca mája návalom planét vo vašom dome peňazí. Pravdepodobne nikdy doteraz nebolo také zrejmé, že sen o bohatstve môžete premeniť na realitu. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne nenápadne presúvať do nasledujúceho astrologického domu – domu komunikácie. Tento mesiac sa v ňom usadil Mars, nasledovaný 20. júna Slnkom. Prestanete naháňať peniaze a opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a stretnutia s vašimi blízkymi. Užite si v ich spoločnosti začiatok leta.

**JÚL** 2017

**Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Terajší známi, či priatelia z detstva, súrodenci, rodičia, alebo starí rodičia – to je teraz stredobod vašej pozornosti.**

Prvé tri týždne sú orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Pomaly vrcholí niekoľkotýždňové obdobie, ktoré bolo pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Aj začiatok tohto mesiaca bude podobne rušný. Zostalo toho dosť, čo ešte musíte zariadiť a dohodnúť... Popritom si však určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo rozhovorov. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencami a určite si naplánujte výlety a prechádzky. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním a keď k tomu pridáme, že 9. júla je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie, astrológ by z toho zrejme usúdil, že jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života práve končí, aby uvoľnila miesto ďalšej. V závere mesiaca sa Slnko presunie za Marsom do domu domova. Domov a príbuzenstvo sa jednoznačne dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje postavenie v rodine, spoločnosti. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote.



# BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

**MÁJ** 2017

**Stále ste v zajatí záhad vlastnej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Rodia sa nové, smelé plány.**

Predstavitelia vášho znamenia nepatria medzi extrémne krehké a citlivé bytosti, teraz ste ale aj vy dospeli do situácie, keď potrebujete regeneráciu. Slnko a Merkúr vo vašom dome podvedomia vám pripravili chvíle symbolických návratov do minulosti a aj do najhlbších zákutí vašej duše. Budete hodnotiť svoj doterajší život, rozjímať a snívať o budúcnosti. Nezostane ale iba pri snoch, veď aktívny Mars sa nedávno presunul do vášho znamenia. Okrem neho v Blížencoch tento mesiac stretneme aj hrejivé Slnko. To, čo bude nasledovať, bude čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás budú príležitosti a vy opäť zvedavo vyleziete zo svojej ulity. Je jedno, či chcete študovať, cestovať, alebo prebudovať svoj osobný život – váš čas prichádza.

**JÚN** 2017

**V júni intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie, a to vám pomáha realizovať nové plány – napríklad aj finančné.**

Jún sa zaradí k vašim najlepším mesiacom v tomto roku. Vo výsostne osobnom prvom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Merkúr. Takúto kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, alebo dosiahnuť nejaké nové ciele, neprehliadnite pozitívne ladené prvé júnové týždne. Kozmická podpora sa v nemalej miere týka aj nasledujúceho astrologického domu – domu peňazí. Mars je tu už od začiatku mesiaca a Slnko sa k nemu pridáva 20. júna. Preto koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Možno sa rozhodnete dokázať svetu, že zarobiť sa dá aj poctivou prácou. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale pozor – môžete nemálo aj stratiť, ak nebudete peniaze držať pod kontrolou.

**JÚL** 2017

**Zo začiatku vás zamestnáva najmä snaha zarobiť čo najviac peňazí. Ale koncom mesiaca sa už budete venovať len ľuďom okolo seba.**

Prvé tri týždne sú, podobne, ako tomu bolo v júni, do veľkej miery orientované na peniaze. Príslušnú sféru ovplyvní Slnko, Merkúr, aj Mesiac. S veľkým entuziazmom ste sa pustili do zarábania (alebo len míňania?) peňazí. Aj tí z vás, ktorí to v júni nestihli, dostanú ešte šancu. Využite začiatok mesiaca a pustite sa do nového projektu. Takmer určite bude finančne úspešný. Spoliehajte sa však najmä na vlastné sily. K podobnej téme sa vyjadruje aj spln Mesiaca 9. júla v ôsmom dome. Spln je symbolom smrti a znovuzrodenia. Dvojnásobne to platí o splne v ôsmom dome. Zdá sa, že končí určitá etapa vášho života a pravdepodobne to do značnej miery súvisí s finančnými záležitosťami. Nemajte však z toho strach. Každý koniec je zároveň začiatkom niečoho nového. Aby sme ale nehovorili stále len o peniazoch, spomeňme napríklad Mars vo vašom treťom dome. Ten symbolizuje obdobie, náročné z hľadiska komunikácie. Našťastie, Mars na to nebude sám. 22. júla sa k nemu pripojí Slnko. Zdá sa, že postupne upriamite všetku svoju pozornosť na ľudí okolo seba.



# RAK

21. 6. – 22. 7.

**MÁJ** 2017

**Keď je niečoho priveľa, preje sa to. Po rušných spoločenských týždňoch prídu dni, ktoré strávite za zatvorenými dverami plánovaním svojej ďalšej budúcnosti.**

Pri pohľade na váš májový horoskop vidíme silný vplyv astrologického domu priateľstva. V ňom totiž dlhšiu, či kratšiu dobu strávi Slnko a Merkúr. Je tu veľká príležitosť angažovať sa v prospech svojich priateľov, alebo sa aktívne zúčastniť nejakej charitatívnej akcie. Neskôr sa časť kozmickej podpory presunie do vášho astrologického domu podvedomia. Na niekoľko týždňov sa v ňom usadil Mars a k nemu sa koncom mája pridá aj Slnko. Preto záver mesiaca nadobudne úplne iný charakter v porovnaní s prvými týždňami. Spoločenských aktivít budete mať za sebou už priveľa a začnete sa im vyhýbať. Odmietnete všetky pozvania a vychutnáte si chvíle osamote. Ak sa nezačnete šetriť, hrozia zdravotné problémy z prepracovanosti, prípadne nebezpečenstvo úrazu.

**JÚN** 2017

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

Podobne, ako koncom mája, ani v júni by ste sa nemali za ničím naháňať. Možno to tak nevidíte, ale lepšie by bolo nebrániť sa. Hviezdy radia zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Vo vašom dome podvedomia sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Merkúr. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Pospomínajte na udalosti uplynulých mesiacov a ujasnite si, či nechcete vo svojom živote niečo zmeniť. Hlavne sa neunáhlite. Nič na týchto radách nemení ani skutočnosť, že energický Mars je celý mesiac vo vašom znamení. Situácia sa začne postupne meniť až od 20. júna. Vtedy sa k červenej planéte v Rakovi pripojí aj Slnko. Spoločnými silami sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do formulovania ambicióznych cieľov a možno hneď aj do realizácie niektorých nových nápadov.

**JÚL** 2017

**Začiatkom júla sa vám bude dariť. Smelo sa pustíte do veľmi ambicióznych cieľov. Patrí k nim aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.**

Vo vašom znamení nachádzame Slnko a Mars. Sú na vašej strane už od konca júna, nebojte sa využiť ich podporu. Pocítite zvýšené sebavedomie a v nejakej zásadnej veci si presadíte svoje ambície. Iniciatíva je na mieste najmä počas prvých troch júlových týždňov. Neskôr sa kozmická podpora začne presúvať do znamenia Leva a vášho domu peňazí. Mars a Slnko tam bok po boku vstúpia na konci tretieho týždňa. Ak máte nápad, ako zarobiť, pustite sa do toho koncom júla, alebo začiatkom augusta – pôjde to ako po masle. Môžete prípadne požiadať aj o zvýšenie platu v práci, alebo o iné benefity. Nenechajte sa však uniesť úspechom a držte svoje financie pod kontrolou.
Pozor aj na nákupy – hrozí, že budete míňať nadmerne a impulzívne.



# LEV

23. 7. – 22. 8.

**MÁJ** 2017

**Prvé tri týždne budú patriť rodinným a pracovným záležitostiam. To sa koncom mesiaca zmení a vy sa necháte strhnúť vírom spoločenských aktivít.**
Vo vašom dome kariéry tento mesiac stretávame Slnko a Merkúr. Túžba po pracovných úspechoch vás ženie dopredu a diktuje tempo, v ktorom nepoľavíte takmer celý mesiac a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Ak si hľadáte novú prácu, alebo v súčasnom zamestnaní čakáte na uznanie, tak zbystrite pozornosť počas prvých troch májových týždňov. Je ľahko možné, že sa konečne dočkáte. Koncom mesiaca sa vo vašom dome priateľstva stretáva Mars so Slnkom. Spoločnými silami poriadne rozvíria váš spoločenský život. Pocítite potrebu pomôcť druhým ľuďom, začnete sa spoločensky angažovať. Je možné, že si tým vlastne splníte jeden zo svojich dávnych snov. Neváhajte a koncom mája a začiatkom júna to poriadne roztočte. Ešte dlho na to budete spomínať ako na vydarené dobrodružstvo.

**JÚN** 2017

**Prvý týždeň, alebo dva, budú pomerne spoločenské. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci si človek musí vyriešiť a zvládnuť sám.**
Prvé týždne sú – podobne, ako bol záver mája – orientované na dom priateľstva. Sú tu príležitosti začať realizovať staré plány a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Potrebujete teraz patriť k väčšej skupine ľudí, konzultovať svoje nápady s viacerými a hľadať konsenzus. Tento mesiac naozaj nemusíte zvládnuť všetko sami. Vlastne opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Oprite sa o ich podporu a vplyv. Navedú vás na cestu k úspechu. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr bude Slnko už v dome podvedomia, čo vám nedovolí napredovať tak rýchlo, ako by ste chceli. Záver mesiaca by sa preto mal niesť v pokojnejšom tóne. Potrebujete si oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a naplánovať si novú budúcnosť.

**JÚL** 2017

**Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Až záver mesiaca bude trochu rušnejší a aktívnejší.**
Tento mesiac spomaľte svoje tempo. Vo vašom dome podvedomia sa totiž ocitne hneď niekoľko planét, ktoré vás donútia zastaviť sa a zamyslieť sa nad predchádzajúcimi udalosťami. Možno sa s týmto netypickým stavom nebudete chcieť zmieriť. Určite však nechoďte nasilu proti prúdu, ale využite toto obdobie na svoj sebarozvoj a na oddych, ktorý tak veľmi potrebujete. Prijmite to ako možnosť získať nadhľad a v pokoji si premyslieť, čo chcete urobiť s niektorými životnými úlohami. Snažte sa jasne sformulovať svoje ciele. Situácia sa začne postupne meniť od konca tretieho týždňa, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia. V tom čase bude vo vašom znamení už aj Mars a spolu so Slnkom sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a mohli postupne začať realizovať svoje sny a nové nápady. Niektorých z vás čaká rozuzlenie istej etapy v partnerskom vzťahu a následná transformácia na novú úroveň.



# PANNA

23. 8. – 22. 9.

**MÁJ** 2017

**Vaša túžba po poznaní je stále väčšia. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.**

Pre májové udalosti sú určujúcimi planéty vo vašom deviatom astrologickom dome. Ide najmä o Merkúr a Slnko. Deviaty dom je známy ako dom filozofie. Prechod planét týmto úsekom horoskopu prináša otvorenosť novým myšlienkam a novým životným perspektívam. Čaká vás radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ideálnym termínom pre akékoľvek cestovateľské, či iné poznávacie iniciatívy sú prvé tri týždne. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva z domu filozofie do vášho astrologického domu kariéry. 20. mája sa tam nasťahuje Slnko, čím sa pripojí k Marsu. Spoločnými silami sa postarajú o to, že záver mája a prvé júnové týždne budú patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

**JÚN** 2017

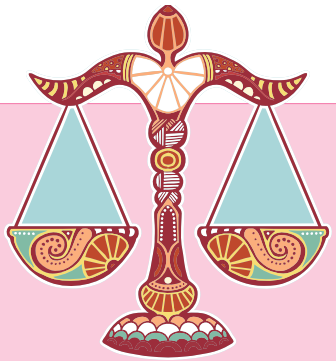
**Prvé tri týždne budete najmä pracovať. Koncom mesiaca sa s nadšením stanete súčasťou väčšej spoločnosti.**

Spln Mesiaca padne na 9. júna a vo vašom prípade prináša nečakané správy o rodičoch, alebo starých rodičoch, alebo sa ukáže, že sa z nejakého dôvodu vaša forma rodinného života radikálne zmení. Je napríklad možné, že odíde nejaký člen rodiny, alebo pribudne nový. Prípadne sa budete musieť sťahovať kvôli novému zamestnaniu, alebo sa z nečakaného popudu rozhodnete vymeniť byt, či postaviť, alebo zrekonštruovať si dom. Rodinné zmeny budú sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Vo vašom dome kariéry je totiž tento mesiac možné stretnúť Slnko, Mesiac a Merkúr. Uvažujte veľkoryso a atakujte náročné pracovné pozície. Počas prvých troch týždňov sa objavia úžasné príležitosti. Rozhodnutie je len na vás. 20. júna sa vo vašom dome priateľstva stretne Slnko s Marsom a vy pocítite chuť stretnúť sa so starými priateľmi, alebo sa spoločensky angažovať. Zatúžite byť stredobodom pozornosti. Neváhajte a koncom mesiaca to poriadne roztočte.

**JÚL** 2017

**Začiatok júla bude venovaný práci pre druhých. Neskôr sa budete vyhýbať spoločnosti. Zvolíte samotu, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi zvláštne, ale dôležité.**

Tento mesiac bude spočiatku bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko a Mars strávia pár dní, až týždňov v dome priateľstva. Minulý mesiac ste sa energicky zasadzovali za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie a nebude to inak ani teraz. Zdá sa, že sa objavia ďalšie príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Spomeňme aj spln Mesiaca 9. júla, ktorý prinesie ukončenie istej, trochu špekulatívnej, záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná záležitosť. Neskôr sa Mars a Slnko presunú do vášho domu podvedomia a vy sa na čas presuniete zo spoločenského života do vlastného vnútra.



# VÁHY

23. 9. – 22. 10.

**MÁJ** 2017

**Počas prvých týždňov vás zamestnávajú majetkové otázky. Až koncom mesiaca dostanete opäť šancu čiastočne uniknúť a vstrebávať nové zážitky, či objavovať nové obzory.**

Pozície planét hovoria jasnou rečou – dôraz je na ôsmom astrologickom dome. Ten zahŕňa napríklad finančné projekty, do ktorých sa púšťate s niekým ďalším. A nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže oblasť ôsmeho domu vládne aj erotike. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva do vášho astrologického domu filozofie. Na niekoľko týždňov sa tu usadil Mars a koncom mája sa pridáva aj Slnko. Celý svet vám leží pri nohách, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili. Koncom mája (a podobne aj v júni) si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové. Je už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo či školou bude život sám.

**JÚN** 2017

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

Prvé týždne nadväzujú na orientáciu uplynulého mesiaca, čiže na záležitosti domu filozofie. Stále je tu čas na nové zážitky, alebo cestovanie za poznaním. Aj spln Mesiaca 9. júna signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Možno sa – v tomto nie typicky dovolenkovom mesiaci – vyberiete "za hranice všedných dní". Čím vzdialenejšie a exotickejšie miesto si zvolíte, tým lepšie. Cestujte počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca sa Slnko a Mars stretnú v dome kariéry. Ich spojenie je prísľubom nových pracovných možností. Túžite postúpiť v zamestnaní? Alebo vás vaša práca ubíja a ani v najmenšom sa nepodobá vysnívanému povolaniu? Zoberte iniciatívu do vlastných rúk a zmeňte to. Odmena za odvahu bude stáť za to.

**JÚL** 2017

**Vrcholí obdobie aktívnej sebarealizácie. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť priateľom.**

To, čo je teraz dominantné, je kariéra. Tú ovplyvňujú Slnko a Mars v desiatom dome už od minulého mesiaca. Aj prvé tri júlové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešný nový začiatok. Neseďte so založenými rukami a urobte niečo pre svoju kariéru. Pracovné záležitosti sa však budú prelínať s rodinnými. Naznačuje to aspoň spln Mesiaca, ktorý vám okolo 9. júla prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. Neskôr sa Mars a Slnko ocitnú vo vašom dome priateľstva a podporia vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Zdá sa, že naozaj prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Vyjdite do spoločnosti a nechajte sa unášať vírom príjemných stretnutí.



# ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

**MÁJ** 2017

**V máji budete myslieť najmä na lásku. Až v druhej polovici mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: finančný úver, dedičstvo, pôžička, alebo podnikateľské plány, ktoré si vyžadujú investície.**

Počas prvých týždňov zostávajú v centre záujmu partnerské vzťahy. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Slnko, Merkúr a Mesiac. Vďaka nim budete patriť k tým šťastlivcom, ktorým sa v máji ujde najviac romantiky. Ak sa tak ešte nestalo, tak stretnete novú lásku. Ak patríte k šťastne zadaným, potom sa opäť presvedčíte, že vaša voľba bola správna. Príjemné chvíle vo dvojici prežijete najmä do 20. mája. Potom sa kozmická podpora čiastočne presunie z domu partnerstva do nasledujúceho astrologického domu. Tým sa dostávate k záležitostiam ôsmeho domu – financiám, alebo majetku, ktorý nejako súvisí s ďalšími ľuďmi. Pôjde teda o peniaze zdedené, požičané, či investované.

**JÚN** 2017

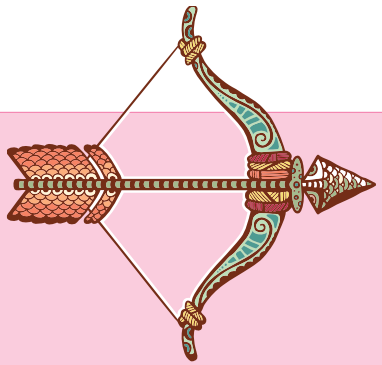
**Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mohli opäť poznávať a učiť sa niečo nové.**

Poriadne zvážte svoje finančné rozhodnutia. Najmä počas dní okolo splnu 9. júna postupujte mimoriadne opatrne. V hre je totiž ôsmy astrologický dom, ktorý sa týka majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Ak to s peniazmi z cudzích zdrojov myslíte vážne, dlho neváhajte. Prvé týždne vám ponúknu lákavé možnosti. K záležitostiam ôsmeho astrologického domu patrí aj sex, a tak je možné, že váš intímny život sa zmení k lepšiemu. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory postupne presunie do nasledujúceho znamenia a v rámci vášho horoskopu do domu filozofie. Novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. Vyberiete sa na dovolenku, alebo si možno obzory rozšírite v pohodlí domova prostredníctvom zaujímavých kníh.

**JÚL** 2017

**V priebehu prvých troch týždňov dostanete ešte príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory. Nenechajte si to ujsť, neskôr na to už nebude čas.**

Prvé tri týždne sú orientované najmä na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Podobne aj spln Mesiaca 9. júla signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy vstupujete do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Túžba po novom poznaní sa môže pretaviť do sebarozvoja, štúdia, alebo do spoznávania ďalekých krajín. Najlepšie urobia, ak sa vyberú na exotickú dovolenku, alebo ďalekú služobnú cestu. Neskôr, s Marsom a Slnkom v dome kariéry vynaložíte množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Preto záver júla a august by u vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.



# STRELEC

22. 11. – 21. 12.

**MÁJ** 2017

**Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré už chcete mať za sebou. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom mesiaca máte nezabudnuteľné rande s Amorom.**

Planéty vo vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. S takou kozmickou podporou, akú máte teraz, by bolo chybou nepokúsiť sa o zázraky. Váš životný štýl nie je ideálny a dobre to viete. Zatiaľ síce zvládate obrovské množstvo rutinnej práce. Ale akosi pritom zabúdate myslieť nielen na slávu a odmenu, ale aj na svoje zdravie. Trochu sa šetrite a pre optimálny výsledok využite prvé tri týždne. Koniec mesiaca, pri stretnutí Marsu a Slnka v siedmom astrologickom dome vášho horoskopu, bude patriť už najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve ideálny čas na novú známosť. Majte oči a srdce otvorené a koniec mája, ako aj prvé júnové týždne sa môžu stať nezabudnuteľnými.

**JÚN** 2017

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

Zdá sa, že jún bude patriť láske. V astrologickom dome partnerstva sa stretnú Slnko, Mesiac a Merkúr. Buď spoznáte svojho vysnívaného životného partnera, alebo – ak patríte medzi zadaných – intenzívne si budete užívať lásku s človekom, ktorého máte po svojom boku. Prvé tri týždne by mali byť plné romantických chvíľ a pohody. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac pre vás kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Koncom mesiaca sa Slnko pripojí k Marsu v ôsmom dome. Pôjde finančné záležitosti – o dedičstvo, pôžičku, investíciu...Ôsmy dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. To ale k tomuto mesiacu, už aj tak dosť naplnenému láskou, prirodzene patrí.

**JÚL** 2017

**Tento mesiac sa musíte najprv popasovať s množstvom finančných a majetkových záležitostí, ale potom sa už môžete tešiť na objavovanie nových obzorov.**

Prvé týždne sú ešte stále orientované na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Patrí k nim aj sex a tak je možné, že váš intímny život sa stáva čoraz zaujímavejší. Ôsmy astrologický dom sa ale hlavne týka majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Prvé tri týždne vám ponúknu lákavé nové možnosti. Ak potrebujete financie z cudzích zdrojov, chyťte sa príležitosti. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory presunie do vášho domu filozofie. Čaká na vás tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Rovnako je možné, že sa rozhodnete študovať a učiť sa nové veci. Záleží už len na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo formou samoštúdia.



# KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

**MÁJ** 2017

**Zdá sa, že v máji si málokto užije toľko zábavy, ako práve vy. Koniec mesiaca vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.**

Prvé májové týždne sú jednoznačne orientované na astrologický dom potešenia. Hneď od prvých dní sa budete baviť vo veľkom štýle. Už dávno sa vám nepodarilo takto sa odviazať. Vo všetkom, do čoho sa pustíte, prejavíte hravosť a tvorivosť. Uplatní sa aj túžba po vzrušení a chuť riskovať a pokúšať šťastie. Aj vidina ľúbostného dobrodružstva je teraz lákavejšia, než obvykle. Nebuďte však príliš ľahkovážni a na všetko sa pozerajte triezvymi očami. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do nasledujúceho znamenia a vášho astrologického domu práce a zdravia. Na tento mesiac sa sem nasťahoval Mars a koncom mája sa k nemu pripojí aj Slnko. Preto záverečné májové týždne (ale aj prvé júnové) budú mimoriadne vhodné na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či na začatie diéty.

**JÚN** 2017

**Životný štýl potrebuje vylepšiť. Jún vás najprv poriadne zamestná, aby vás neskôr sladko odmenil.**

Pribudlo vám počas uplynulých mesiacov pár kíl navyše? Pravdepodobne už koncom mája ste zahájili svoj boj s nimi. Ako ale potvrdia dni okolo splnu 9. júna, nič sa nemá preháňať, lebo extrémne diéty a vyčerpanosť vás nakoniec odrovnajú. V júni vynaložíte na pracovné a zdravotné záležitosti veľa energie. V danom úseku vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Merkúr. Je možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať vašu opateru. Alebo musíte zvládnuť množstvo únavných, možno aj nudných činností. Aj vlastné zdravie a kondícia sa hlásia o slovo. Na prevenciu využite najmä prvé týždne a urobte, čo môžete, pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v siedmom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli tému lásky. Romantická idylka by mala vydržať až do konca mesiaca a potom pokračovať v júli.

**JÚL** 2017

**V júli bude témou číslo jedna najprv láska a partnerstvo a neskôr finančné záležitosti.**

Zdá sa, že prichádza čas na lásku. V astrologickom dome partnerstva sa stretne optimistické Slnko s vášnivým Marsom. Najmä prvé týždne budú plné romantických chvíľ a pohody. Ak nikoho nemáte, dobre sa pozerajte okolo seba a chopte sa šance. Ak ste šťastne zadaní, užite si tento čas čo najintenzívnejšie so svojím partnerom. Aj v pracovných vzťahoch budete mať tento mesiac na svojej strane ľudí, ktorí budú významnou oporou. Koncom mesiaca už pôjde o finančné záležitosti a o peniaze, ktoré súvisia aj s niekým iným. Veľa sa toho bude točiť okolo sponzorských, ale možno aj vlastných finančných zdrojov. V každom prípade vynaložíte na záležitosti ôsmeho astrologického domu množstvo energie. A je jasné, že nepôjde o fazuľky… Ôsmy dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj oživenie vo sfére erotiky.



# VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

**MÁJ** 2017

**Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. A ku koncu mesiaca nastúpi čas hravosti, flirtu, zábavy.**

Prvé májové týždne sú zamerané na záležitosti bývania a rodiny. V dome domova totiž tento mesiac stretávame Slnko a Merkúr (na pár dní aj Mesiac), čo znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Máte chuť utiahnuť sa do domáceho prostredia, užiť si rodinnú atmosféru, pobudnúť s deťmi či s rodičmi. Zorganizujte rodinné stretnutie, vylepšujte svoje súčasné bývanie, alebo plánujte renováciu, či vybudovanie nového domova. Je toho veľa, čo môžete stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr sa kozmická podpora čiastočne presunie z Býka do Blížencov a tým pádom do vášho astrologického domu potešenia. Napokon sa tu stretne Mars so Slnkom. Táto silná dvojica bude koncom mája a začiatkom júna prísľubom novej radosti a tvorivosti.

**JÚN** 2017

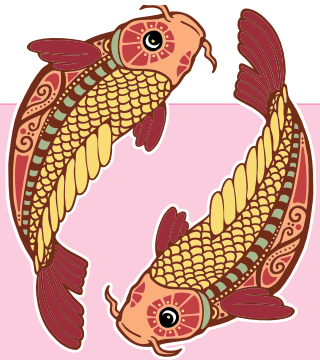
**V júni sa budete hlavne baviť. To, že si pritom nájdete čas aj na zlepšenie kondície a na množstvo rutinnej práce, je len malé plus navyše.**

Už v máji ste si život užívali plnými dúškami a tento mesiac to bude podobné. V piatom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac a Merkúr. Konečne sa naplno môžete venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite. Urobte si radosť podľa vlastných predstáv. K triezvejšiemu prístupu nabádajú len dni okolo splnu 9. júna. Nech už vás teší a baví čokoľvek, tento mesiac si toho doprajete, koľko sa len dá. Platí to najmä o prvých troch týždňoch. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v šiestom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli témy zdravia, kondície a životného štýlu. Nutnosť udržať sa v dobrom zdraví a zvládnuť rutinné pracovné povinnosti, sa koncom júna stáva leitmotívom vášho života. V žiadnom prípade ale neprepínajte sily – všetkého veľa škodí. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, tak napokon všetko zvládnete a ešte sa aj zabavíte.

**JÚL** 2017

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

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



# RYBY

19. 2. – 20. 3.

**MÁJ** 2017

**Prežijete týždne, plné stretnutí a komunikácie. Koncom mesiaca sa váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu.**

Máj sa nesie v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Je toho veľa, čo treba vybaviť a dohodnúť. Slnko a Merkúr vám pomôžu zostať mentálne aktívnymi a mimoriadne efektívnymi. Budete iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do Blížencov, znamenia vášho astrologického domu domova. Na niekoľko týždňov sa tu usídlil Mars a 20. mája sa k nemu pridáva Slnko. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Máte pritom veľkorysé predstavy. Niečo sa vám podarí dosiahnuť už teraz a niečo si necháte na prvé júnové týždne.

**JÚN** 2017

**Počas prvých týždňov sa budete venovať najmä rodine. A ku koncu mesiaca bude stále viac príležitostí na zábavu.**

Okolo 9. júna spln Mesiaca prinesie ukončenie istej pracovnej etapy a naliehavé úvahy nad lepším zladením pracovných a rodinných povinností. Už v máji ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt, či dom. Skúste toho čo najviac stihnúť počas prvých troch júnových týždňov. Koncom mesiaca si nájdete čas aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Začiatkom mesiaca sa totiž vo vašom dome potešenia usadil Mars, nasledovaný 20. júna aj Slnkom. Spojenie ich síl je prísľubom, že sa konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokov ste ich zanedbávali. Poriadne si to užite.

**JÚL** 2017

**Prvé týždne prinesú veľa pôžitku, a to presne podľa vašich predstáv. Záver mesiaca už bude viac zameraný na prácu a prípadné zmeny v životnom štýle.**

Júl je z veľkej časti orientovaný na dom potešenia. Už v júni ste si život užívali plnými dúškami a s nadšením v tom môžete pokračovať aj teraz. Robte čokoľvek čo vás teší a baví. Príjemné, hravé a tvorivé budú najmä prvé tri týždne. Užite si ich naplno. Koncom mesiaca budú už Mars a Slnko vo vašom dome zdravia a práce. To pre vás znamená vynaloženie množstva energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Hrozí konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Ďalším možným prejavom tejto energie môžu byť bolesti hlavy, únava a vyčerpanosť. Na druhej strane, pozitívnym sprievodným javom by mal byť entuziazmus, s ktorým sa pustíte do riešenia nejakých zdravotných záležitostí, prípadne diét či pravidelnejšej športovej aktivity.

# RAKYTNÍK V DOMÁCEJ RÉŽII

## POKLAD Z MINULOSTI, LIEK BUDÚCNOSTI!




Rakytník je **vitamínová bomba,** ktorá obsahuje kombináciu 10 vitamínov, antioxidantov, stopových prvkov, olejov a nenasýtených mastných kyselín i ďalších biologicky aktívnych látok. Práve pre jeho širokospektrálne až takmer **zázračné účinky** je označovaný ako **rastlina budúcnosti** alebo **rastlina tretieho tisícročia.** Rakytník je **prírodné antidepresívum, doping pre organizmus** a **pomáha aj pri prevencii a sprievodnej liečbe onkologických ochorení.** Účinky sa prejavia predovšetkým pri konzumácii výrobkov z rakytníka v **BIO kvalite,** čiže ako **„tekuté ovocie".**

**Slovenský výrobca PD Tvrdošovce** má **dlhoročné skúsenosti** s pestovaním a **šetrným spracovaním** ovocia a zeleniny. Jeho výrobky dosahujú **najvyššiu úroveň kvality,** dôkazom toho je aj ocenenie jeho rakytníkových výrobkov **Značkou kvality SK GOLD.**

**www.zlatyrakytnik.sk** tvrdosovskezlato

TVRDOŠOVSKÉ
ZLATO

# BAZI

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

**OSOBNOSŤ**
**ŽIVOTNÁ CESTA**
**FINANCIE**
**KARIÉRA**
**VZŤAHY**
**SKRYTÝ POTENCIÁL**

Čo môžete očakávať od jednotlivých oblastí života?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je vaša kompatibilita s partnerom a ako sa môže vyvíjať váš vzťah?

**AK SA NACHÁDZAME NA ŽIVOTNÝCH KRIŽOVATKÁCH, ALEBO V KOMPLIKOVANÝCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÁCH, ČASTO NÁM POMÔŽE POHĽAD ZVONKA.**

Individuálny rozbor vášho BAZI horoskopu a konzultácia: **70 €** | kontakt: **horoskopy@alternativ.sk**




# ZDOLÁVAJTE KAŽDÝ TERÉN BEZ PREKÁŽOK

facebook.com/SubaruSlovakia

SUBARU FORESTER zdoláva všetky prekážky vďaka **symetrickému pohonu 4x4** s režimom **X-Mode**. Jazdenie je ešte komfortnejšie s novou bezstupňo- vou **automatickou prevodovkou Lineartronic** v spojení s dieselovým motorom. **Dynamickejší facelift** prednej masky a nárazníka, technické vylepšenia a zdokonalený interiér – to je **NOVÝ SUBARU FORESTER**. Teraz už od **25 000 € s DPH**. Objednajte sa na testovaciu jazdu ešte dnes: **www.subaruslovakia.sk**

**NOVÝ SUBARU FORESTER**

SUBARU
*Confidence in Motion*

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,9 - 8,5 l/100km. Emisie $CO_2$: 156 - 197 g/km.