9 771338 260008 10
november/december/január
2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

# HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

zima 2017
november
december
január



## SEX
**POTENCIA A EREKCIA**
Ako podporiť mužskú vitalitu?

NUMEROLÓGIA
**a PARTNERSKÉ VZŤAHY**

**12** tipov ako vyliečiť
**HERPES**

**Tajomstvo kresťanskej mystiky**

**HYPERAKTIVITA a HYPERTENZIA**
podľa čínskej medicíny

**BHUTÁN**
krajina hrubého domáceho šťastia

**VERONIKA CIFROVÁ**
ŽENY POTREBUJÚ VÄČŠÍ PRIESTOR




FAnn parfumérie

# NOVÁ ZNAČKA

*v cenách dostupných pre každého...*

**REVUELE** je uznávaný výrobca kozmetických, parfumérskych a hygienických produktov. Spoločnosť charakterizuje už viac ako 20 rokov skúseností vo vývoji jedinečných produktov, ktoré sa opierajú o pokrokový výskum a spĺňajú najvyššie štandardy kvality.

**PONUKA REVUELE**
Zahŕňa komplexnú starostlivosť o pleť tváre, pokožku tela, vlasy a vlasovú pokožku, ako aj špeciálne línie, napríklad pre ošetrenie tela po opaľovaní, alebo depilačné prípravky.

**VÝVOJ REVUELE**
Značka sa môže pochváliť vlastným výskumným tímom, ktorý navrhuje nové prípravky v súlade s aktuálnymi potrebami koncových zákazníkov, pričom zohľadňuje požiadavky modernej doby. Väčšina prípravkov sa opiera o najmodernejšie zložky bez obsahu SLS, parabénov, silikónov a farbív.

**ZLOŽENIA**
Všetky prípravky Revuele sa vyznačujú overenou kvalitou a stabilitou. Všetky sú podrobené náročným dermatologickým a laboratórnym testom, ktoré potvrdzujú ich vynikajúcu znášanlivosť. Srdcom prípravkov Revuele sú pokrokové komplexy, prírodné výťažky, rastlinné oleje, účinné antioxidanty a vitamíny.

www.fann.sk

# ARGAN OIL




Argánový olej je vynikajúcou zložkou proti starnutiu pleti a formovaniu vrások. Obsahuje až 80% nenasýtených mastných kyselín vrátane kyselín Omega 6 a 9, ako aj antioxidanty, vitamíny A, E, F a fungicídy. Dokáže regenerovať hydrolipidovú bariéru pleti a výrazne zlepšovať stav dermálnych buniek, poskytuje im spoľahlivú ochranu pred vonkajšími škodlivými faktormi.



**Day Cream**
Denný krém pre obnovu vitality a zmiernenie citlivosti pleti

**Night Cream**
Nočný krém pre efektívnu regeneráciu a zlepšenie odolnosti pleti

**Eye Contour Elixir**
Elixír na očné kontúry eliminuje známky starnutia, podporuje spevnenie a lepšiu pružnosť delikátnej pleti

**Bi-Phase Waterproof Make-up Remover**
Dvojfázový odličovač na jemné čistenie pleti a šetrné odlíčenie každého make-upu vrátane vodeodolného

**Cream-Butter Hand&Body 5in1**
Krémové telové mlieko & krém na ruky 5v1 pre bohatú výživu a regeneráciu pokožky

# 3D HYALURON ANTIOXIDANT

**Smooting Day Cream-Fluid**
Vyhladzujúci denný krémový fluid pre skorú korekciu vrások

**Rich Vitality Night Cream**
Bohatý, vitalitu dodávajúci nočný krém s hydratačným, detoxikačným a rozjasňujúcim efektom

**Hydra Impact Concentrated Serum**
Intenzívne hydratačné koncentrované sérum pre hydratáciu, vitalitu a odolnosť pleti

**Hydro Balance Micellar Lotion 3in1**
Hydratačná micelárna voda 3v1 pre čistenie pleti tváre, kontúr očí a pier

Moderná kozmetická starostlivosť poskytuje pleti to najdôležitejšie pre jej zdravie a krásu. Antioxidanty ju chránia pred vonkajšími vplyvmi, bránia poškodeniu kolagénu a prispievajú k zachovaniu zdravej bunkovej štruktúry. 3D Hyaluron je spojením 3 typov kyseliny hyalurónovej, ktoré podporujú hydratáciu, pružnosť a vyhladenie prvých vrások. Prípravky tejto línie povzbudzujú mladý, svieži a žiarivý vzhľad.




REVUELE
BEAUTY & CARE

ČAU, *fešák*



PREDSTAVUJEME VÁM NOVÚ

# ASCENT™ SÉRIU

Nový rad Ascent od Vitamixu® je síce moderný a štýlový, ale ponúka viac ako len pekný vzhľad. So zabudovanými časovačmi, intuitívnymi ovládacími prvkami a nádobami SELF-DETECT™ sú tieto vysokorýchlostné mixéry navrhnuté tak, aby vo vašej kuchyni udávali tempo a urobili z každého jedla dokonalú pochúťku.

Krivky našich nových elegantných modelov môžete preskúmať na vitamix.vitarian.sk

alebo na adrese Vitarian.sk, Grösslingová 35, Bratislava 811 09

Vitamix®

NEMOX®
PROFESSIONAL CLASS

# Váš domáci zmrzlinár!

## NEMOX Gelato NXT1 L'automatica

Jediný plne automatický prístroj na výrobu skutočnej zmrzliny na svete! Jednoducho vložíte ingrediencie, zapnete a viac sa nestaráte.

***Príďte si ho vyskúšať:***

Vitarian.sk, Grösslingová 35, Bratislava 811 09
shop.vitarian.sk

Vitarian



# Obsah

№4 2017






8 MÓDA
Lesk v chladných mesiacoch






12 BEAUTY
Unikáty a ikony

16 COFFEE BREAK
Veronika Cifrová:
Ženy potrebujú väčší priestor





20 CESTOVANIE
Bhután – kráľovstvo hrubého domáceho šťastia

28 VZŤAHY A SEX
Dobrá potencia a erekcia





ZDRAVIE 32
12 tipov ako vyliečiť herpes
Hyperaktivita a hypertenzia
14 najdôležitejších adaptogénov
Joga s deťmi





RECEPTY 46
Raw & vegan zima

SPIRIT 48
Knižné recenzie
Tajomstvo kresťanskej mystiky
Ako sa aj v smutnej jeseni cítiť lepšie






NUMEROLÓGIA 58
Čísla a partnerské vzťahy

ČÍNSKE HOROSKOPY 60
Predpovede na november až január





TAROT 66
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 74
Predpovede na november, december, január

HOROSKOPY
& LIFESTYLE

**VYDANIE 29.**
štvrťročník _ október 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, Alena Petrželková, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

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

**FOTOGRAFIE**
Ingimage, Dreamstime, archív

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

**TLAČ**
Kancelária s.r.o.

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

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

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

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



# Sme správne vo svojom živote?

Keď sme boli malí, mali sme možno jednoduchú, ale celkom jasnú predstavu o svojom živote. Podvedome už od detstva kráčame za touto jednoznačnou líniou aby sme naplnili svoje bytie a zmysel vlastnej existencie. Často pritom možno konáme naivne alebo nepochopiteľne, ale v duchu presvedčení, s ktorými sme sa narodili. Ako deti však ešte nepočítame s tým, že nás z našej dráhy môžu vychýliť rôzne udalosti a naša pôvodná predstava o vlastnom živote sa môžezmeniť na celkom iný príbeh...

Skúsme sa teda opýtať samých seba, či sme správne na tejto ceste? ŽIJEME ŽIVOT, KTORÝ SME SI PREDSTAVOVALI? SME TÝM ČLOVEKOM, KTORÝM SME CHCELI BYŤ? SME SPRÁVNE V TOMTO ŽIVOTE? Alebo sme sa len prispôsobili toku udalostí a dávno zabudli na svoje ideály, predstavy a túžby?

Nech sme sa odchýlili od svojej cestya podstaty pre čokoľvek – či už to bolo pre vyššie dobro, spoločenskú morálku, pre peniaze, alebo pre obyčajný pokoj – možno sme v nejakých životných chvíľach nejednali celkom v súlade sami so sebou.

Vytiahnime teda zo spomienok tú ideálnu predstavu o sebe a o svojom živote. Oživme svoje skutočné JA – so všetkými schopnosťami a možnosťami, ktoré máme. Pripomeňme si svoje bytostné potreby a dávne cieleazačnime si VERIŤ, ŽE ICH DOKÁŽEME NAPLNIŤ. Ak to pomôže, preskenujme spätne svoj život a skúsme prísť na to, kedy sme nekonali v duchu svojich najhlbších presvedčení, nerozhodli sme sa tak, ako sme skutočne chceli, kedy sme možno urobili chyby – a berme ich ako ponaučenie do budúcnosti.

Odteraz môžeme pri každom ďalšom kroku lepšie POČÚVAŤ SVOJ VNÚTORNÝ HLAS a kráčať životom v súlade so sebou. Ak odhodíme všetky nesprávne motivácie a nebudeme ustupovať z vlastných predstáv kvôli zdanlivo menšiemu odporu, potom sa naša duša bude môcť naplno realizovať a sama si nájde tú správnu cestu. Možno sa nemusíme donekonečna učiť na vlastných chybách a preskakovať prekážky. Možno sa stačí spojiť s vlastným JA, so svojou hlbokou intuíciou, otvoriť sa životu a vyberať si z neho to, čo cítime, že je pre nás prospešné.

To, že KONÁME SPRÁVNE, rozoznáme podľa dvoch dôležitých vecí – podľa dobrého pocitu v duši a podľa toho, že nám život začne uľahčovať cesty a mnohými, možno aj komplikovanými situáciami, budeme prechádzať hladko a celkom prirodzene – s vnútornou istotou a nadhľadom.

Ľahké cesty a príjemné čítanie!
**Vladimíra Dutková – Mináčová, šéfredaktorka**

Prišla jeseň, a či už chceme, alebo nechceme, je tu čas, kedy sa musíme rozlúčiť s teplými dňami... Netreba však zúfať. Nové ročné obdobie predsa vždy ponúka možnosť spestriť si šatník! My sme pre vás pripravili krátky prehľad trendov jeseň/zima 2017 – 2018, aby ste vedeli, čo vám tento rok zaručene nemôže chýbať.

text_ Veronika Galbavá
foto_ dreamstime

# LESK V CHLADNÝCH MESIACOCH

## 1_ Metalické odlesky

Metalické odlesky začali byť veľmi populárne hlavne na nechtoch.
Nechty ako zrkadlo? Prečo nie? Konečne sa však tento prvok dostáva aj do našich šatníkov. **Najobľúbenejšie sú hlavne zlaté a bronzové odtiene. Nebojte sa kombinovať viac metalických prvkov naraz.** Odvážnym šťastie praje. Pre tie, ktoré nechcú celý svoj outfit postaviť na metalickom kúsku odporúčam zaobstarať si lesklé doplnky. Nič nepokazíte, keď váš klasický outfit oživíte lesklými topánkami alebo kabelkou.



## 2_ Vzory

Vzory nikdy nevyjdú z módy, ale túto sezónu im opäť patrí prvenstvo medzi trendami. Zabudnite však na nudné obohraté kombinácie jedného vzorového kúsku v outfite. **Ak skombinujete pásikavé nohavice a čiernu košeľu nič nepokazíte, ale originálne to nebude. Nebojte sa kombinovať viacero vzorov naraz.** Bodky a pásiky? Prečo nie! Pozor si však dajte na to, aby ste dodržali ten istý farebný kontrast.



## 3_ Volány a farby

Pripadajú vám tohtoročné trendy príliš extravagantné? Nebojte sa. Na svoje si prídu aj tie konzervatívnejšie. Túto sezónu budú dominovať rovno strihané šaty s volánovými a nariasenými prvkami. Volánové sukne alebo rukávy lemované čipkou je to, v čom určite zažiarite. **Čo sa týka farebného spektra nosiť sa bude červená až vínová, šedá či čierna farba. Na jeseň však nič nepokazíte horčicovou a veľmi moderná bude aj kaki farba**. Keď jeseň vystrieda zima, zahaľte sa do zlatej alebo kráľovsky modrej farby.









## 4_ Priesvitné detaily

**Do podvedomia sa opäť dostávajú priesvitné čipkové/sieťkové topy, ktoré boli dlho považované za príliš vyzývavé pre všedný deň.** Doba sa posunula a v súčasnosti ich nájdete vo všetkých možných variantoch. Môžete si pod ne obliecť obyčajné tielka alebo braletky. Odhalíte všetko a zároveň nič.
Pokiaľ nechcete odhaľovať vrchnú časť tela, tak to skúste so sukňou. Priesvitné detaily dostávajú túto sezónu zelenú aj na sukniach, tak hurá do toho!



## 6_ Kožušina

Myslím si, že sa s viacerými sa zhodnem, keď poviem, že v zime je trochu náročnejšie obliekať sa trendy a zároveň účelne. Túto sezónu to však nebude až také komplikované. **Stačí, keď jednoduchý teplý outfit oživíte kožušinou.** Už je len na vás, či siahnete po kožušinovej veste, ktorá vyzerá pekne na jesennej koženej bunde alebo tenšom kabáte. Pre tie odvážnejšie tu máme kožuchy dlhé až po zem.

## 5_ Pláštenky a dlhé kabáty

Zabudnite na klasické kabáty, ktoré končia tesne nad kolenami. **Tento rok sa nebojte siahnuť po kabátoch, ktoré siahajú až po zem.** Túto jeseň budú dominovať dlhé pláštenky à la pršiplášte. Môžete si vybrať extravagantnú vzorovanú pláštenku, ale krokom vedľa nebude ani klasická jednofarebná. Ak však chcete naozaj zaujať môžete vyskúšať transparentnú verziu. Pokiaľ to počasie dovolí, budete trendy aj v pléde zo sieťky či čipky, pretože tieto dva materiály budú túto sezónu veľmi obľúbené.




# Unikáty a ikony

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Inovatívne, nové, múdre... Nádherné kúsky vo svete krásy, ktoré si možno dopriať minimálne v rámci Vianoc. **Nech sa páči, zoznámte sa!**

**1_ Nová ikona**

**Dolce&Gabbana** prichádza s novou sviežou interpretáciou ikonickej vône The One – s toaletnou vodou ***The One Eau de Toilette.*** Nová verzia je očarujúca, zmyselná, vibrujúca a ženská, čo jej dodáva belostná ľalia. Biele okvetné lístky ľalie sú však poprášené zlatým peľom z kvetov talianskej bergamoty, esenciou z mandariniek, hodvábneho líči a lahodnej bielej broskyne, čím odkrývajú majstrovské dielo parfumára Michela Girarda. Esencie ylangu z Mohela, kvety pomarančovníka, med a vanilka nakoniec zahaľujú kyticu ľalií zmyselným šarmom.

**2_ Expert na omladenie**

Značka Eisenberg, inšpirovaná vedou aj prírodou, prichádza exkluzívne aj na Slovensko do FAnn parfumérií. Ponúka vysoko pokrokovú pleťovú starostlivosť a neustále pátra po dokonalosti. Vo svojom výskume značka vyvinula a patentovala revolučné zloženie TRIO-MOLECULAR® – synergicky pracujúcu trojicu molekúl na regenerácii, doplnení energie a okysličení pleti. Toto patentované zloženie je exkluzívnym vlastníctvom značky Eisenberg a je srdcom každého pleťového prípravku. Znamená okamžité výsledky pre viditeľné omladenie. Eisenberg ponúka 4 línie – 3 pre dámy a 1 pre pánov, kde nájdete aj super hviezdy – *Anti-Age Treatment,* protivráskový spevňujúci krém, *Soin Sublimateur,* špecialista na omladenie očných kontúr a *Firming Remodelling Mask,* výnimočná maska s okamžitým liftingovým efektom.

**3_ Francúzska a šik**

Práve taká je vôňa ***Mademoiselle Rochas,*** do ktorej jej tvorkyňa Anne Flipo zakomponovala zvodnosť a energiu tak vlastnú súčasným mladým Parížankám. Pravý francúzsky

štýl je stelesnený žiarivým akordom z lesných plodov, brečtanu a jablka na karameli, ktorý otvára explóziu magneticky príťažlivých kvetinových esencií z ružových lupienkov z exkluzívnych plání Rochas, jazmínu a fialiek na nežnom základe z krémového santalu, vláčneho ambrového akordu a bieleho pižma, ktoré pán Rochas zbožňoval.

**4_ Sila vody**

**Cremorlab** je kórejská značka, ktorá vznikla na základe 10-ročného skúmania vzácnej termálnej vody v kórejskej provincii Gangwon-do. V roku 2007 získala minerálna voda T.E.N.™ oficiálne potvrdenie kvality ako najkvalitnejšia voda na svete a jej patentované zloženie s 300-násobne vyšším obsahom minerálov sa stalo aj srdcom prípravkov Cremorlab. Na Slovensko prišlo prvých 11 prípravkov zameraných najmä na perfektnú hydratáciu. Unikátne zloženia dopĺňajú unikátne textúry. Vyskúšajte ***T.E.N. Minerálnu pleťovú esenciu*** – sérum v toniku s 10 minerálmi na okysličenie a regeneráciu pleti, s ružovou, harmančekovou a fermentovanou vodou z kvasu na okamžitú hydratáciu, vláčnosť a vyhladenie pleti. Cremorlab je dostupný exkluzívne v parfuméria FAnn.

**5_ Definované línie**

Nevýrazné obočie? Perfektné duo expertov od **Sisley** dodá obočiu prirodzenosť a štruktúru a tvári harmóniu. S pomocou profesionálnych nástrojov **Brow Phyto-Sourcils Fix & Phyto-Sourcils Design** svoje obočie skrotíte, dokonale zvýrazníte a oči dostanú nádherný elastický rám. Ceruzka 3 v 1 a riasenka na obočie – každá v prirodzených odtieňoch podľa farby vlasov – majú inovatívne ošetrujúce zloženie, ľahko sa aplikujú – dokážu to aj začiatočníčky - urobia s obočím zázrak, ktorý zafixujú na celý deň.

**6_ So zlatou aurou**

Parfum **Girl of Now** od **Elieho Saaba** je exkluzívnym zosobnením žiarivej mladej ženy so zlatou aurou, neobmedzenou energiou a žiarivým úsmevom, ktorá priťahuje pohľady všetkých prítomných. Spája zamatové mandle, pomarančový kvet a pačuli, osviežujúce hrušky a mandarínka mu dávajú iskru. Čerstvo pečené pistácie z Libanonu, žiara jazmínu a kvetov magnólie s krémovým mandľovým mliekom odrážajú luxus a bohatstvo vonnej esencie. Zaoblený flakón s modrými okvetnými lístkami a zlatým uzáverom je originálnym podpisom Elieho **Saaba.**

**7_ Pleť zahalená svetlom**

**Sensai** prevzal bohatstvo mimoriadneho jasu drahocenného hodvábu Koishimaru a od rozjasnenia cez hydratáciu až po dokonalý vzhľad ho zakomponoval do novej línie **Make-up.** Japonsky dokonalú pleť vám pomôžu vykúzliť mejkapy v 4 rôznych textúrach. Základom je ľahulinký tekutý mejkap ***Luminous Sheer Foundation*** s rozjasňujúcim efektom alebo príjemný krémový tekutý mejkap ***Flawless Satin Foundation*** s bezchybným krytím. Na ich fixáciu je vhodný hodvábne hladký neviditeľný sypký púder ***Translucent Loose Powder.*** Svetlo v kompaktnom prevedení ponúka krémový rozjasňovač ***Supreme Illuminator.***












# O 10 rokov mladšia!

text_ Táňa Nitková  foto_ Elizabeth Arden

Zažite trojitú silu kapsúl, ktoré si podmanili svet ženskej krásy a ktorých klinické testovanie preukázalo viditeľný omladzujúci efekt. A vyskúšajte aj nový rúž Gelato – očarí vás!

## DOKONALÝ TANDEM

V roku 1990 Elizabeth Arden odštartovala revolúciu v starostlivosti o pleť uvedením ceramidových kapsúl, ktoré mali po prvý raz v histórii identické zloženie ako ceramidy v pleti a boli uzavreté do monokapsúl. V roku 2017 prichádza úplne nová generácia kapsúl - na pleť aj na jemné okolie očí.

**Elizabeth Arden nájdete exkluzívne v sieti parfumérií Marionnaud.**




**Advanced Ceramide capsule daily youth restoring EYE**
Nová ošetrujúca formula na citlivé očné okolie jemnú pleť spevňuje, tónuje a vyhladzuje. Vrásky okolo očí viditeľne miznú, očné opuchy a tmavé kruhy sa redukujú, prirodzený kolagén sa aktivizuje. Všetko vďaka sile komplexu ceramidov 1,3 a 6, mastným kyselinám, botanickému komplexu a derivátu vitamínu A, ktoré dopĺňajú vzácne oleje a hydratačné látky.




**Advanced Ceramide capsule daily restoring serum**
Denné omladzujúce sérum v kapsulách má nové zloženie až s 3-násobným omladzujúcim efektom. Hodvábne hladká textúra napráva viditeľné stopy starnutia tým, že zvyšuje schopnosť kožnej bariéry na sebareparáciu, zlepšuje hydratáciu a minimalizuje počet vrások a liniek. Pleť je vďaka pravidelnej aplikácii viditeľne ozdravená a revitalizovaná.



**Kolekcia 10 rúžov Gelato Crush Color** má úžasnú krémovo-gélovú textúru, ktorej neodoláte! Vyberte si odtieň a vaše pery budú krásne jemné, zvlhčené a žiarivé. Jedinečná šťavnatá textúra s kyselinou hyalurónovou, bambuckým maslom, rozmarínom a s vitamínmi A a E poskytuje perám komfort, chráni ich a krásne vonia. A vytvára závislosť!

Rok 2017 patrí v Sisley žiarivým očiam. Sisleÿa Eye and Lip contour cream je nová starostlivosť na očné okolie a kontúry pier, ktorá kombinuje technologické inovácie tak, aby potlačili viditeľné starnutie súvisiace nielen s genetikou, ale aj so životným štýlom.



text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

# Venované vašim očiam

Očné okolie je najjemnejšou časťou tváre – pokožka je tu oveľa tenšia ako na iných miestach a je neustále v pohybe. Stačí málo spánku alebo viac času pri počítači a tmavé kruhy a opuchy okamžite zmenia výraz očí. Vrásky a linky veľmi rýchlo „vyzdobia" viečka a poznačia tvár.

V roku 2016 Sisley predstavil najnovšiu generáciu starostlivosti o pleť Sisleÿa L´Intégral Anti-Age, 24-hodinovú pleťovú starostlivosť adresovanú tak viditeľným znakom genetického, ako aj enviromentálneho starnutia. Stalo sa to v kozmetike po prvý raz, aby krém dokázal riešiť aj faktory životného štýlu, ktoré sú zodpovedné za všeobecne najvýraznejšie starnutie.

## 2017: Sisleÿa Eye and Lip contour cream

... špecialista, čo pôsobí proti vráskam, opuchom, tmavým kruhom, jemným linkám a celkovej strate pevnosti pleti v okolí očí, avšak jeho delikátna textúra simultánne pracuje aj na vyhladzovaní kontúr pier, ktoré lemujú jemné vertikálne linky a vrásky v kútikoch úst ako dôsledok dehydratácie a životného štýlu (fajčenie, slnko, znečistené ovzdušie). V aktívnej receptúre spoločne pracujú extrakty z perzskej akácie, cédra atlantského a liečivej lindery, zo semien ovsa, z fermentovaných zrniečok granátového jablka a z mučenky. K nim sa pridávajú proteínové komplexy z droždia a sóje, vitamíny E a B5, kofeín či adenosín, podporujúci syntézu kolagénu.

**Súčasťou limitovanej kolekcie je aj elegantný masážny valček, ktorým sa ľahučká, zamatovo-matná textúra komfortne a jemne dostáva do pleti. Deň po dni sa vrásky a linky strácajú, pleť sa vypína. Oči sú otvorenejšie a pôsobia viditeľne mladšie, živšie a žiarivejšie.**

# ŽENY BY MALI MAŤ PRIESTOR AKO MUŽI, ABY SA ROZVÍJALI

text_ KaVa foto_ Peter Frolo a Michal Hudec

Takmer každý večer ju môžete vidieť v telke. V hlavných správach. A na internete tiež. Jej manžel, moderátor Matej Sajfa Cifra nakrúca videoblogy. Dlho bola "tá Sajfova frajerka". Teraz je už manželka a som presvedčená, že snáď už jej hovoria aj Veronika☺. Fandí zdravému životnému štýlu, cvičí jogu a čo je podľa mňa najlepšie, hneď potom, ako rozoberiete pekné šaty a kozmetiku, ani neviete kedy a už s ňou riešite reformu zdravotníctva. A Sajfa vám potom naservíruje večeru, lebo kým sme my dve vyriešili záchranu sveta (s prehľadom), on navaril.

**Veronika Cifrová Ostrihoňová.**



**Čítala som si o tebe. Najčastejšie som natrafila na články, pri ktorých som si hovorila, že ona snáď má dokonalý život! Neunavuje ťa to?**

(Smiech) Jasné. Dokonalý vzťah, všetko! Čo ja viem, či je dokonalý… pre mňa áno. Nepoznám iný.

**Už rok si vydatá. To už by si mohla aj radiť.**

Zhodou okolností budem mať o pár dní príhovor na svadbe. Určite preto, že som už ohromne skúsená (smiech). Nemyslím, žeby som niekomu chcela radiť. Jediné, o čom viem je, že treba byť trpezlivý. Ale toto funguje naprieč spektrom rôznych vzťahov, nielen v manželstve.

**Prekvapilo ťa niečo?**

Áno. Myslela som si, že v zásade je to jedno. Nikdy som neriešila, či sa chcem alebo nechcem vydávať a ani som si

nejako zvlášť svadbu nepredstavovala. A keď sme sa k tomu dopracovali, tak ma prekvapilo, že každý, kto mi hovoril, že to bude iné, mal pravdu. Vždy som sa pýtala, čo bude iné? Sme spolu už šesť rokov, bývame spolu, okrem nového priezviska nemá byť čo iné. Ale je to väčší záväzok. Prekvapilo ma, že mám pocit, že k sebe viac patríme. Možno preto, že keby sme sa chceli rozísť, tak je to náročnejšie. Ale manželstvo je iný zväzok a záväzok, ako partnerstvo a to som si predtým nemyslela.

**Hm. A s týmito informáciami, ktoré teraz máš, by si to skôr urobila alebo neurobila?**

(Smiech) Urobila by som to presne v tom istom čase. Nijako som sa neponáhľala, ale nemala som pocit, že je to neskoro alebo tak. Jednoducho to prišlo. Myslím, že ak veci prirodzene vyplynú, tak to tak má byť.

**Zhodou okolností som dnes čítala názor feministky, že…**

No to som teraz! Posledné dva týždne!

**Čo? Feministka?**

Áno. Čítala som rôzne články a diskusie a zistila som, že ženy sú naozaj diskriminované a idem s tým niečo robiť. Keď si to vezmeš, naozaj žijeme v mužskom svete. Napríklad dnes som čítala článok o tom, že Bratislava je mesto stavané pre mužov. Akonáhle má žena dieťa, nevie sa nikam dostať s kočíkom, ihriská vyzerajú ako vyzerajú, potrebuje ísť do autobusu, musí jej niekto pomôcť, lebo ako to tam sama vytrepe…? Stále sme viac na tej mužskej strane a myslím, že by sa to mohlo posunúť aj na tú ženskú. Tak som si povedala, že toto je moja misia do nasledujúceho obdobia.

**Nebojíš sa vysloviť nahlas slovo "feminizmus"? Často je považovaný za takmer nadávku.**

Keď sa povie feministka, máš pocit, že to je žena s chlpmi všelikde, ale ja si myslím, že feministka nie je, v konečnom dôsledku, hanlivý pojem. A nie je to ani veľký extrémizmus. Vnímam to ako niečo, čo by malo byť, pretože ženy historicky boli na druhej koľaji. Nech sa to už nazve akokoľvek, tak to tak bolo. Teraz je to ako keby ich snaha, v niektorých veciach sa vyrovnať mužom. Nemyslím, že je na tom niečo zlé. Je to jednoducho nejaké nastavenie, ktoré by teraz malo byť prítomné. Teraz je čas, kedy sa v rôznych veciach dostávame ďaleko. Riešime lety na Mars a neviem čo všetko a podľa mňa to, že stále existujú veľké rozdiely v tom, ako sú platovo ohodnotené ženy a podobne, to ešte v poriadku nie je. To nie je rok 2017. Feministka nie je niekto, kto o sebe tvrdí, že je lepší a že si poradí bez muža, ale je to niekto, kto si uvedomuje, že má rovnaké práva ako ten druhý. Myslím, že toto je agenda 21. storočia. Urobiť pre ženy priestor, aby sa mohli rozvíjať tak, ako muži. Sú prirodzene iné, majú deti a ak chceme, aby ich aj naďalej mali, musíme im urobiť podmienky, že na tú materskú môžu ísť, vrátiť sa, netrpieť tým, že boli roky preč a keď sa rozhodnú byť na materskej šesť týždňov, tak ich nesúdiť, že sú zlé matky. Nesúdiť ich, či dojčia alebo nie a kde… Jednoducho uvoľniť tlak, ktorý je podľa mňa vyvíjaný viac na ženy, ako na mužov.

**Takže matriarchát?**

(Smiech) Kdeže. Myslím, žeby to malo byť na dohode dvoch. Vždy sú dvaja a ani žena nemá byť tá, ktorá si za každú cenu dupne. Tiež to nie je ideálne nastavenie. Aj deti, ak budú z rodičov cítiť, že sú rovnocenní partneri, určite to budú nejakým spôsobom posúvať ďalej a postupne sa niekam dostaneme. Dúfam.

**No. A teraz ti už môžem povedať, čo som to vlastne dnes čítala? Že žena prebratím mužovho mena po svadbe stráca identitu, ktorú mala predtým a to dáva signál, že predtým nebola jej identita dôležitá. Čo mi nato ako Cifrová Ostrihoňová povieš?**

Nemyslím si to. Nevnímam to tak. Je to samozrejme môj osobný pocit a nemám rada, ak ženy v rozhovoroch proklamujú, že takto je to fajn. Vyrastala som so svojím priezviskom, fungovala som v Amerike, kde je úplne bežné mať dve priezviská a preto som si povedala, že sa toho pôvodného nevzdám. Nie som žiadna Madonna ani mi nešlo o meno ako značku, ktorú si budujem. Jednoducho som s ním bola zžitá, volajú sa tak moji rodičia a ja mám s nimi dobrý vzťah. Tak som si povedala, že si ho nechám.

A potom som si povedala, že si zoberiem aj manželove, pretože sme sa spojili. Neznamená to, že jedno musí vytlačiť to druhé. Maťo to vôbec neriešil, ale ja som pár mesiacov po svadbe sama pociťovala, že by sme mohli mať aj spoločné. A tak som to zmenila a od Vianoc mám dve. Je to dlhé, ale nevadí (úsmev).

**Nechcela si zostať v Amerike?**

Chcela aj nechcela. Nebolo to o tom, žeby som tam nemala žiadnu príležitosť, ale vrátila som sa. Bolo to vo veľkej miere aj kvôli láske a mala som tu vzťah, ale bola som štyri roky preč a už aj prirodzene vo mne rástlo presvedčenie, že sa chcem vrátiť. Mala som ideu, že sa vrátim domov, uvidím čo bude a potom sa možno vrátim do školy. Nezavrhla som to zatiaľ úplne, ale vzďaľuje sa mi to míľovými krokmi. To rozhodnutie už pre mňa nie je také dôležité.

**Ty si vždy chcela byť novinárka?**

Redaktorka. Teda ešte skôr sestrička z Kramárov, lenže potom som zistila, že mám hystériu z nemocníc a krvi. Bývala som však často so starými rodičmi, ktorí každý večer sledovali správy. Aj rodičia. Čas o siedmej večer je jednoducho

**Veronika Cifrová Ostrihoňová**
**Televízna redaktorka a moderátorka. Študovala politológiu a históriu vo Francúzsku a v Spojených štátoch amerických. Ako redaktorka pracuje v spravodajskom tíme TV Markíza. Jej manželom je moderátor Matej Sajfa Cifra, za ktorého sa vydala v roku 2016. Od tohto roka uvádza talk show SIT DOWN Stories, kam si pozýva zaujímavých a inšpiratívnych ľudí.**

čas, kedy sa sledujú správy. A ja som ich pozerala s nimi. Páčilo sa mi, ako tam sedela pani a hovorila mi, čo sa stalo, ako sa stalo. Vždy som hovorila, že aj ja chcem tvoriť správy.

**Ty sa ako reportérka primárne venuješ zdravotníctvu. Nie je pre človeka, ktorý videl, že sa to dá aj inak, demotivujúce robiť správy o slovenskom zdravotníctve?**

Môže to fungovať inak, ale úprimne ti poviem, že najlepšie hodnotené zdravotnícke systémy sú napríklad v Nórsku, Dánsku, Fínsku, Švédsku, a tie som nezažila. Zažila som Ameriku. Funguje inak, lepšie, aj nemocnice vyzerajú inak a aj lekári sa správajú inak, ale je to drahšie a nemá k tomu prístup každý, zatiaľčo u nás má. Vždy to treba porovnávať na nejakom leveli. Napríklad prístup lekárov sa porovnávať dá. Poznám množstvo skvelých lekárov s úžasným prístupom, ale u nás som sa bohužiaľ stretla aj s takými, ktorí sa vyvyšujú nad pacientov.

**Teba sa prirodzene asi viac dotýka aj veľká téma odchodu mladých do zahraničia…**

Vnímam to. Ale súhlasím s názorom jednej pani doktorky, že nie je problém, že mladí ľudia odchádzajú. Problém je, že sa nevracajú. Nech idú. Nech vidia, nech zistia, pretože nám donesú dobré veci. Len ich musíme vedieť prilákať naspäť.

**Čítaš aj niečo iné ako životopisy? Často dávaš tipy na knihy na sociálnu sieť a snáď iný typ literatúry som tam ani nevidela.**

(Smiech) Vyzerá to tak. Fakt!

**A možno chceš, aby to dobre vyzeralo a čítaš iba zamilované romány!**

Aj to som čítavala. Táňu Keleovú - Vasilkovú. A vieš prečo? Počas štúdia v Amerike vždy, keď za mnou niekto prišiel a vyšla jej kniha, povedala som: "Doneste mi Vasilkovú". Ona opisovala klasickú slovenskú realitu, bežné ženy. S deťmi v škôlke, s problémovými manželmi, ktoré vyhodili z roboty a bojujú aby všetko bolo v poriadku. Veľmi ma bavilo, vrátiť sa na chvíľu domov, práve prostredníctvom klasickej, bežnej slovenskej reality.

**Iní chcú keksíky a tresku a ty Vasilkovú, hej?**

(Smiech) No! Teraz už ju nečítam, pretože už tú realitu vidím a žijem, takže ma to tak už neťahá. A je fakt, že väčšinou čítam literatúru faktu. Bavia ma ľudské príbehy. Môže to byť vynálezca mlynčeka, môže to byť Hillary Clintonová, jednoducho ma baví sledovať, ako sa ten človek stal tým, kým a čím sa stal.

**Takže sleduješ príbehy reálnych ľudí, veľa cvičíš, si vegetariánka, snažíš sa jesť zdravo, na nový rok si si napísala zoznam cieľov, ktoré by si chcela tento rok dosiahnuť… Kde je tá motivácia, ktorá ťa ženie byť doslova zo dňa na deň lepšou, žiť lepšie?**

Úprimne ti poviem, myslím si, že je za tým jednoduchá nespokojnosť samej so sebou. Vždy máš taký pocit, že môže byť lepšie, že ty môžeš byť lepšia. Možno človek, ktorý je uzrozumený s tým, čo je, je sebavedomý a vyrovnaný, tak to až tak nepotrebuje a nerobí to. Ja mám pocit, že sa chcem posúvať. Stále. Je to zrejme aj výchovou. Nikdy nebolo niečo super, vždy iba tak fajn. Takže to mám tak zakódované, čo je v niektorých veciach dobré, v niektorých úplne zlé, ale neviem sa toho zbaviť. Mám také dni, kedy ležím a štyri hodiny v kuse pozerám seriál. A potom sa na seba hnevám a ten zážitok mi to devalvuje.

**Si na seba veľmi náročná.**

Áno. Som k svojim chybám veľmi netolerantná a priznám sa, že zle tolerujem aj iné zlyhania a chyby. Niežeby som z toho bola zrútená, ale na akceptácii chýb ešte musím popracovať. •



1

# Kráľovstvo HRUBÉHO DOMÁCEHO šťastia

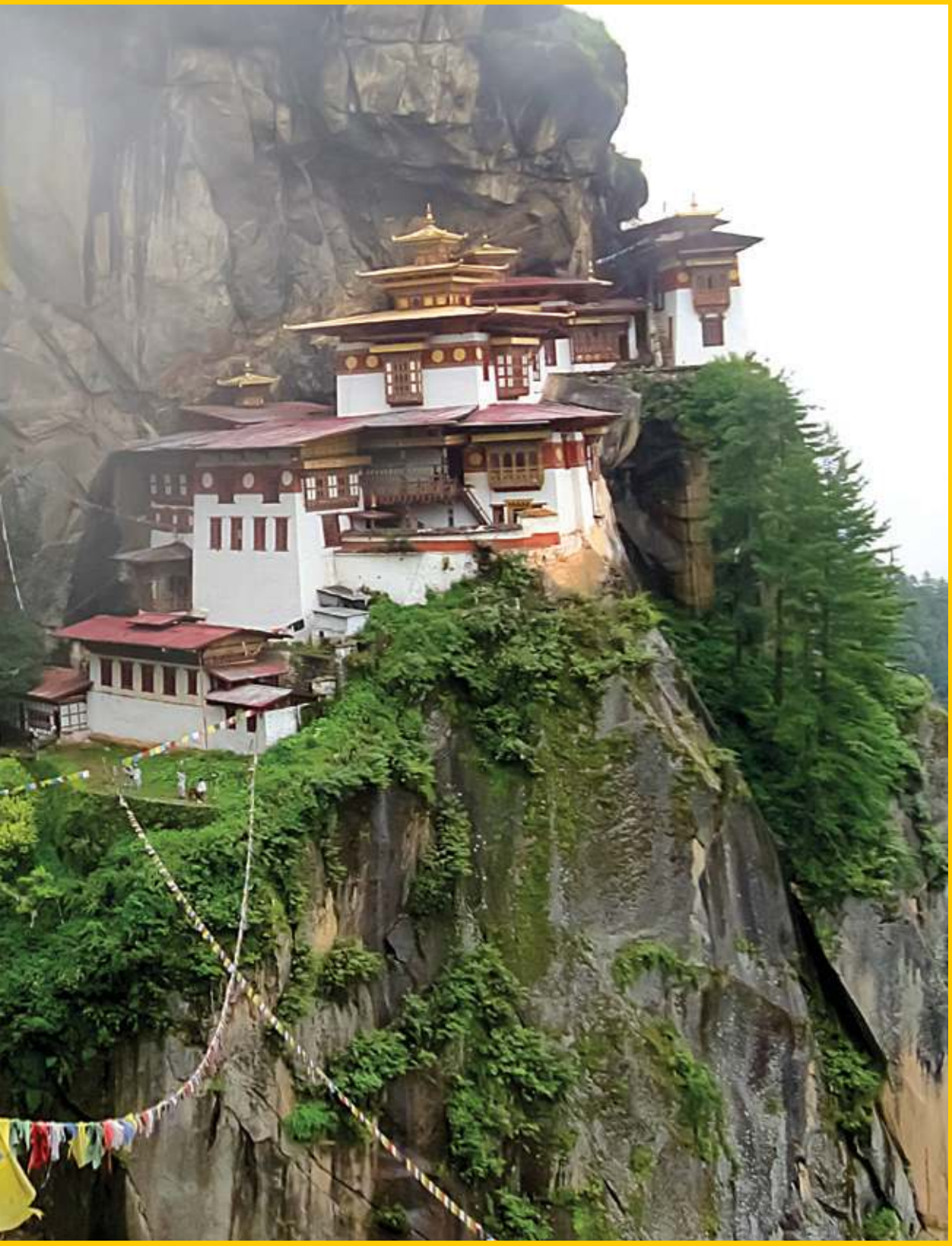
:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

**Veríte, že existuje kráľovstvo, kde vládne múdry kráľ s nádhernou kráľovnou a ktoré ochraňujú dobrí draci? Kde na vrcholky zasnežených hôr nevkročila ľudská noha a kde žije Yeti? Kde žiadne mesto nemá semafor a kde sa šťastie obyvateľov pravidelne meria? Poďte so mnou do Kráľovstva hrmiaceho draka.**

**Poďte do Bhutánu!**



text_ Zuzana Odleváková
foto_ autor a ingimage



2



Bhután, buddhistické kráľovstvo, rozlohou veľkosti Slovenska, je vtesnané medzi dve najľudnatejšie krajiny sveta: Indiu a Čínu. Samo má iba 700 tisíc obyvateľov. Zo severu obkolesené Himalájami a na juhu sa vlniace subtropickými lesmi. Túto poslednú Šangri-lu, ako Bhután mnohí nazývajú, som navštívila minulý rok. A uchvátila ma natoľko, že tento rok sa vraciam opäť. Prečo sa oplatí navštíviť Bhután? Pretože všetko je tam svojské!

Turistom sa kráľovstvo otvorilo až v roku 1974. Televízia a internet sú oficiálne spustené až od roku 1999! Dlhodobá izolácia zabezpečila krajine neskazenú jedinečnosť. Dodnes zostáva vzdialená hromadnej turistike i vďaka povinnosti mať zájazd vopred rezervovaný a zaplatený u miestnej cestovnej agentúry a poplatku 250 USD na osobu a deň, z ktorých 60 USD ide do kráľovskej pokladnice. Z nej sa investuje do stavby ciest, škôl, nemocníc...
Za zostatok dostanete kompletný servis: plnú penziu, ubytovanie v kvalitných hoteloch, sprievodcu, šoféra a vozidlo a pokiaľ absolvujete trek, tak i kuchára, koniarov s koníkmi, ktoré nesú batohy a i matrace, aby vám v stane bolo pohodlne.
Ja som minulý rok stavila na istotu a išla som s českou cestovnou agentúrou. Vďaka kontaktom získaným na mieste vyrážam tento rok sama podľa vlastného itineráru, ktorého ideálny priebeh sme zosnovali s mojím bhutánskym sprievodcom.



**:: BHUTÁN V KOCKE ::**

**Zriadenie**_ konštitučná monarchia, buddhistické kráľovstvo
**Súčasný panovník**_ piaty kráľ Jigme Khesar Namgyel Wangchuck
**Hlavné mesto**_ Thimphu
**Najvyšší vrch**_ Gangkhar Puensum 7570 m
**Legálne**_ polygamia, polyandria
**Nelegálne**_ fajčenie

## PRÍLET

Bhután má svoje „NAJ" už pri pristávaní na medzinárodnom letisku v Paro. Jedná sa o jedno z najnebezpečnejších letísk sveta. Leží v nadmorskej výške 2280 m v úzkom riečnom údolí medzi vysokými horami, kde len 10 m nad zemou veľký airbus náklon vyrovnáva a dosadá na extrémne krátku (menej než 2000 m) pristávaciu dráhu. Nad ňou sa stretávajú vzdušné prúdy z troch údolí. Pristáva sa iba v dobe denného svetla bez pomoci navigačných prístrojov, tzv. na oko. V roku 2016 iba 12 pilotov na svete malo oprávnenie pristáť na tomto letisku. Jeden z toho Čech – Slavomír Pískatý a jeden Slovák – Jozef Mikula. Náš prílet bol unikátny: 13. 10. 2016 na výročie svadby súčasného kráľovského páru, keď pilot mal licenciu iba desať dní, kopilotka bola žena a po nás už žiadne lietadlo nedostalo kvôli nepriazni počasia povolenie pristáť. A viem to všetko preto, že práve s našimi česko-slovenskými pilotmi sme išli večer na bhutánske pivo Druk 10000 a Red Panda ☺.

## STRETNUTIE S BHUTÁNSKOU REALITOU

Moderná letisková hala je pestrofarebne zdobená neodmysliteľnými drakmi, veď sme v Kráľovstve hrmiaceho draka, ako ho sami Bhutánci nazývajú. Toto pomenovanie dostalo podľa najrozšírenejšej buddhistickej sekty **Drukpa Kagju** – Hrmiaci drak. Bhutánske nariadenie stanovuje, že ani nové budovy nemôžu mať viac ako päť poschodí a musia byť v tradičnom štýle. Pred letiskovou halou na nás čaká sprievodca Dorji, čo je najčastejšie bhutánske meno a šofér autobusu Bhim,



3

ktorý je pôvodom z Nepálu. Obaja majú na sebe národný kroj **gho**, podobajúci sa pestrofarebnému županu. Ženy nosia nádherné dlhé šaty **kira**. I keď čím ďalej tým viac, hlavne u mladej generácie, má obľubu „západné oblečenie", gho a kira, ktorých pôvod siaha až do 14. storočia, sú predpísané pri návšteve úradov, kláštorov, svätýň a oficiálnych budov. Dorji a Bhim nás privítajú, ako je v zemi tibetského budhismu zvykom, prevesením **katagu** okolo krku. **Tashidelek** by malo byť odpoveďou na tento akt vítania. Prichádzame do hlavného mesta **Thimphu**, s počtom obyvateľov 104 tisíc (údaj z r. 2015). Je to jediné hlavné mesto na svete bez semaforov. Križovatku riadia zvláštnou pantomímou policajti. Hotely sú od veľmi skromných so spoločnými sprchami až po veľmi luxusné s vlastným spa. Vždy ale čisté. Hlavne v mestách sa však pripravte na nočný štekot pouličných psov, ktorých sú tu celé svorky.

## SYMPATICKÉ ZÁKAZY A NARIADENIA

Nikde v krajine neuvidíte bilbordy, sú tu zakázané. Ak uvidíte plochu, pripomínajúcu bilbord, budú na nej členovia kráľovskej rodiny, ktorá je tu veľmi vážená a ľuďmi milovaná. Každá domácnosť má nejakú podobizeň súčasného kráľa alebo iného člena kráľovskej rodiny. Často tieto fotky nájdete na domácich oltároch. Jedinečná je dopravná značka s preškrtnutou cigaretou a pod tým suma 500 Nu (Nultrum je miestna mena). Predaj a používanie tabakových výrobkov je v Bhutáne zakázané. Tu sa žuje betel! Skúste pri návšteve podporiť dobrý zámer kráľa a vlády nepoužívať plastové tašky a používať odpadkové koše. Bohužiaľ i tu sa totiž hádže často odpad na zem a verí sa v jeho sublimáciu.



4

**:: RADY NA CESTU: ::**



**PLÁNOVANIE**

Začnite plánovať včas. Ideálne 6 a viac mesiacov vopred rezervujte let.
Môže sa vám totiž stať, že vo vrcholnej sezóne nenájdete na konkrétny dátum
voľné miesto v lietadle kvôli obmedzenému počtu letov.
To isté platí pre vypredané hotely v dňoch najväčších festivalov (Tsechu).



**POČASIE**

Od mája do septembra je monzúnové obdobie. Vrcholná sezóna,
kedy je najlepšie obdobie na treky, je september až november.
Potom už začína byť chladno i v nižších polohách (rozumej okolo 1200 m).
V marci môže pokojne ešte padať sneh.



**PRAVIDLÁ**

Počúvajte rady a odporúčania sprievodcu, vyhnete sa tak faux pas
v buddhistickej krajine plnej zvykov.
V kláštoroch platí pravidlo: "Shoes off, camera off". Topánky vyzuť, kamery vypnúť.
Fotiť sa môže po dohode s prítomnými mníchmi. Je neúctou, ak prídete do kláštora
v šortkách, s krátkym rukávom, alebo s čiapkou na hlave. Naopak, prejavom úcty
a tiež získanou zásluhou pre ďalší dobrý život je, keď necháte malú almužnu na oltári.



**FAJČENIE**

Všade v krajine platí zákaz fajčenia. I keď sa u turistov privierajú občas oči
a nájdete potajomky šlukovať i zopár miestnych,
určite tak nerobte (keď už naozaj musíte) na verejnosti.



**PENIAZE**

Ľudia sa tu neponáhľajú. Úrady môžu mať variabilnú pracovnú dobu a v bankomate,
keď už náhodou na nejaký vo väčšom meste narazíte, nemusia byť k dispozícii peniaze.
Aj v hoteli sa vám môže stať, že neprijímajú platobné karty.
Vezmite si preto so sebou dostatok hotovosti, ideálne amerických dolárov.



**JAZYK**

Dve slová v miestnom jazyku **dzongkha** vám ešte viac otvoria srdcia ľudí:
"Dobrý deň" - **"Kuzuzampo - la"** (pridaním "la" na konci prejavujete úctu)
a "Ďakujem" - **"Kadenče"**.
Inak sa dohovoríte angličtinou, pretože je vyučovacím jazykom
a stredných a vyšších školách.

## STRETNÚŤ KRÁĽA

V Zemi draka (**Druk Yul**) vládne Dračí
kráľ (**Druk Gyalpo**). Momentálne
v poradí piaty – **Jigme Khesar Namgyel Wangchuck**, zmenil dobrovoľne
absolútnu monarchiu na konštitučnú.
Jeho otec – štvrtý kráľ **Jigme Singey Wangchuck** abdikoval v prospech syna
taktiež dobrovoľne. Je zároveň otcom
myšlienky **Hrubého domáceho šťastia**
(GNH – Gross National Happiness),
ktoré je kladené pred hodnotu Hrubého
domáceho produktu. Koncept GNH
v r. 2011 prejednávalo i OSN. Nie je to
len fráza či reklamné logo. GNH je na
základe presne stanovených indikátorov
merateľné a taktiež pravidelne merané!
A keď budete mať dosť šťastia
a správnych informátorov ako my, tak
môžete obľúbeného kráľa podobného
Elvisovi Presley a nádhernú kráľovnú
**Jetsun Pema** vidieť na vlastné oči.
Stačilo nám počkať pár hodín pred
Národným čortenom v centre Thimphu,
kam sa prišli pomodliť za práve
zosnulého thajského kráľa. A i keď
je prísne zakázané členov kráľovskej
rodiny fotiť, niektorí z našej skupiny mali
to obrovské šťastie a česť, že im kráľ
podal ruku a prehodil pár slov.

## ČO NAVŠTÍVIŤ?

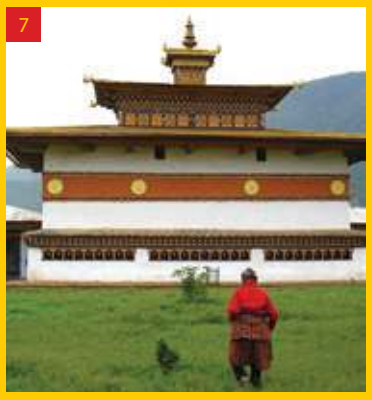
**Dzongy** – opevnenia v minulosti
s funkciou obrannou, teraz hlavne
administratívnou a náboženskou, sú
roztrúsené po celej krajine a stále to
v nich žije. Väčšina z nich sú zároveň
kláštormi. Mnísi a mníšky sú chované
vo veľkej úcte. Bývalo zvykom, že
aspoň jedno dieťa z rodiny sa stalo
mníchom. Do kláštorov posielajú deti
aj z chudobnejších rodín, o ktoré sa
príbuzní nedokážu postarať, alebo deti
hendikepované, ktoré nezvládajú prácu



5



6



7

na poli a s dobytkom. Dopestovanie vlastných plodín a získavanie produktov z hospodárskych zvierat, hlavne kráv a jakov, je dodnes hlavnou obživou ľudí z odľahlých končín hornatej, ťažko prístupnej krajiny. My sme navštívili najstarší chrám v zemi **Jambey**, ktorý nechal postaviť v siedmom storočí tibetský kráľ Songcan Gampo, chrám **Kurjey Lhakang**, kde meditoval a zvádzal boj s démonmi najväčší buddhistický učiteľ Guru Ripoče alias Padmasambava a najkurióznejší svätostánok v zemi – **Chimi Lhakang**, ale o tom neskôr ☺. Vždy ma uchváti spevavé odriekanie mantier, vibrovanie bubnov, chaotický zvuk píšťal a svetlo, dopadajúce cez úzke okná bez skiel na mníchov. Môžete si spolu s nimi sadnúť na zem a nechať na seba pôsobiť atmosféru niečoho medzi nebom a zemou.

Ak sa vydáte do Bhutánu, nevynechajte jeho ikonu – **Taktsang**, v preklade Tigrie hniezdo, jeden z najposvätnejších chrámov, zavesený na skalnej stene, kam Padmasambava priletel na tigrovi. **Tsechu** [čeču] - festivaly, trvajúce niekoľko dní, sú pestrofarebnou prehliadkou tradičných tancov žien v najkrajších kirách, mužov v kostýmoch dobových vojakov a mníchov s maskami so spirituálnymi motívmi. Zmes farieb, zvukov, vôní a atmosféry, ktorú musíte zažiť. Vystáť si dlhý rad s miestnymi, aby ste dostali požehnanie od mnícha prezlečeného za Padmasambavu, to je zážitok sám o sebe

## EKO FRIENDLY BHUTAN

Bhután je karbon-negatívna krajina. To znamená, že viac oxidu uhličitého pohlcuje, než produkuje. V ústave je zakotvené, že viac ako 60% plochy musia zaberať lesy. Teraz je to 75%. Naviac, Bhutánci držia Guinessov rekord v počte vysadených stromov za hodinu. Bolo ich 49 672. Stromy boli vysadené na oslavu 60. narodenín štvrtého kráľa. A nebolo to na jeho popud, bola to akcia dobrovoľníkov. V Bhutáne je najviac nezlezených hôr nad 6000 m. Na vrcholoch vysokých hôr sídlia božstvá, a aby neboli rušené, poprosil ľud kráľa, aby nedovolil na tieto hory liezť. Kráľ prosbám vyhovel. Bhután má najvyššiu nezlezenú horu na svete, Gangkhar Puensum (7570 m), čo v preklade znamená Biely vrch troch spirituálnych bratov.

## FALUSY ÚPLNE VŠADE

Bhután je krajina, kde falus na stene domu nie je hanlivý obrázok, ale posvätný symbol plodnosti a ochrany pred okom diabla a ohováraním. Drevené penisy sú nad hlavnými vchodmi do domu, visia z každého rohu strechy, sú v poliach aby zabezpečili úrodu, žehná sa nimi v chrámoch bezdetným ženám. Tento falický symbol sa začal používať na oslavu buddhistického mnícha Drukpu Kunley, ktorý Buddhovu náuku šíril medzi prostým ľudom im zrozumiteľným spôsobom: spevom, tancom a sexom. Svojím „hromoklínom múdrosti" dokázal nielen oplodniť bezdetné ženy, ale i pokoriť démonov, ktorí sídlili v údolí, kde teraz stojí chrám **Chimi Lhakang** a kam stále chodia bezdetné ženy pre požehnanie dreveným penisom od mníchov. Aj sám piaty kráľ so svojou kráľovnou tento chrám navštívil. Že na kúzle miesta niečo je, dokladá fakt, že sa kráľovskému páru potom narodil následník trónu Gyalsey.

## A ČO ŠPORT?

Ďalšie „naj" je pre cyklistov. Najťažší jednodňový pretek horských bicyklov na svete – **Tour of the Dragon**, kde musíte zdolať 268 km cez štyri vysokohorské sedlá s prevýšením cca 6500 m a zvládnuť to pod 16 hodín. Čech Slávek Pískatý (áno, je to jeden z tých dvanástich pilotov na svete, ktorí smú v Bhutáne pristáť) je jedným z absolventov tohto preteku. Opakovane. Niekoľko etáp Dračieho preteku sme si užili na bicykloch tiež. Ale iba z kopca ☺. Do sediel vo výške cca 3500 m nám ich vždy vyviezlo sprievodné vozidlo. Nie je nad bhutánsky cyklovýlet, keď frčíte po rozbahnenej, deravej, zavalenej hlavnej komunikácii rýchlejšie ako autá. Národným športom je však **lukostreľba**. Terč trafia s prehľadom na 150 metrov, kým olympijská vzdialenosť je iba 70 m. Za každou dedinou sa muži schádzajú vo voľnom čase, ktorý sa tu vždy nájde, či je piatok alebo sviatok, svetlo či tma, slnko alebo dážď a miesto piva sa oddávajú streľbe sprevádzanej veselými pokrikmi či tančekami. Samozrejme oblečení do **gho**.


8


9

1_ **Taktsang** (Tigrie hniezdo) – kláštor vznikol na mieste, kde na lietajúcom tigrovi pristál buddhistický učiteľ Guru Rimpoče známy aj ako Padmasambava.

2_ Pohľad od meditačnej jaskyne v oblasti posvätného miesta **Singey dzong** na severovýchode kráľovstva.

3_ Údolie rieky **Paro**, v ktorom je jedno z najnebezpečnejších letísk sveta.

4_ "Bilbord" so súčasným kráľom **Jigme Khesar Namgyel Wangchuck** a kráľovnou **Jetsun Pema**. Reklamné bilbordy sú v Bhutáne zakázané, aby nehyzdili krajinu. Vezmeme si niekedy príklad?

5_ Národné kroje **gho** a **kira**.

6_ Národným náboženstvom je **tantrický buddhismus**

7_ Chrám plodnosti **Chimi Lhakang** založený k pocte "Šialeného svätca" **Drukpu Kinley**, ktorý šíril buddhismus spevom, tancom a sexom.

8_ Na festivaloch prebiehajú posvätné rituály za účasti lámov a mníchov v kostýmoch spirituálneho významu predvádzajúcich čhamové tance.

9_ Bhután na severe chránia pred zlom božstvá sídliace na vrcholoch **Himalájí**.

10_ Kráľovstvo hrmiaceho draka dostalo meno podľa najrozšírenejšej buddhistickej sekty **Drukpa Kagju - Dračia sekta**. Tu sídlia dobrí draci.

## TREKING V HIMALÁJACH

V Bhutáne je Národný park Snežného muža – Snowman National Park. Tu ho však nevolajú Yeti ale Migoi. V každej dedine žije niekto, kto ho videl. Nesmejte sa ich rozprávaniu, urazíte ich, že sú klamári. V horskej dedine Merak, sme dokonca stretli anglickú expedíciu, ktorá sa Yetiho vydala hľadať. Viezli sa všetci na Škode Yeti! Životnou výzvou pre milovníkov turistiky je Snowman trek. Vraví sa, že viac ľudí dosiahlo na vrchol Everestu, než dokončilo Snowmana. Vedie cez 11 sediel nad 4000 m, štyri z toho dokonca nad 5000 m. My sme ale podnikli iný unikátny trek. Vďaka exkluzívnemu povoleniu sme sa dostli do časti kráľovstva, kde zatiaľ žiadni turisti neboli. Púť do posvätného miesta Singey dzong, bola cestou do iného sveta, do sveta kúziel, divokej prírody a riedkeho vzduchu vo výške 4700 m, kde blízkosť zasnežených vrcholov Himalájí a hladiny posvätných jazier vyvoláva úžas, úctu a vďačnosť.

## ZÁVER S OTÁZNIKOM

Dlhú dobu ospalé buddhistické kráľovstvo sa otvára svetu možno až príliš rýchlo. Mladá generácia trávi viac času hladením svojho smartphonu v roztrhaných rifliach, než roztáčaním modlitebných mlynčekov v gho či kire. I keď zďaleka to nie je taký veľký problém ako za hranicami, po zavedení televízie sa zvýšila kriminalita v mestách a násilnosti v školách. I keď sú pyšní, že do sveta vyniesli myšlienku Hrubého domáceho šťastia založeného na nadčasových hodnotách, čoraz viac mladých je frustrovaných z nenaplnených osobných túžob materiálneho charakteru. I keď Bhután so svojimi stále sa usmievajúcimi a dobrosrdečnými obyvateľmi bude vždy jedinečný, začína sa nám v niečom podobať. A nie je to vždy to pozitívne. Dúfam, že sa poučí z chýb okolitého, tak otvoreného sveta a že ho jeho múdri vládcovia povedú i naďalej po zlatej strednej ceste pod ochrannými krídlami Hrmiaceho draka.


10

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV



# DOBRÁ POTENCIA A EREKCIA ALEBO VITÁLNE MUŽSKÉ TELO



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

**V PREDCHÁDZAJÚCOM ČLÁNKU SEXUÁLNA TÚŽBA SME PÍSALI O TOM, ŽE K NAPLNENÉMU SEXUÁLNEMU ŽIVOTU POTREBUJEME ŠTYRI VECI – ZDRAVÝ CIEVNY SYSTÉM, DUŠEVNÚ POHODU, SEXUÁLNU TÚŽBU A OBJEKT, KTORÝ SPUSTÍ VÁŠEŇ. TENTORAZ SA BUDEME VENOVAŤ PRVEJ Z NICH – CIEVNEMU SYSTÉMU, KTORÝ JE ZÁKLADOM MUŽSKEJ VITALITY A TEDA I KVALITNÉHO SEXU.**

## CIEVNY SYSTÉM
### PRIVEDIE KRV TAM, KAM TREBA A ZABEZPEČÍ SPRÁVNY TLAK

V tele máme spolu asi stotisíc kilometrov ciev. Mohli by sme nimi omotať zemeguľu 2,5 krát. Cievy zásobujú všetky bunky kyslíkom a živinami a odvádzajú odpadky. Na miestach, na ktorých to už nedokážu vykonávať dochádza k odumieraniu tkaniva.

**Erektilná disfunkcia** je len dôsledok nezdravého cievneho systému a nedá sa liečiť ani Viagrou, ani Cialisom – tie len vytvárajú ilúziu, že je všetko v poriadku. Ľudia majú radi jednoduché riešenia typu: predpíš mi liek, sprav operáciu, predaj prístroj a všetko sa vyrieši, vylieči. Ak dostanú informáciu, že musia radikálne zmeniť spôsob života a že "liečba" bude trvať rovnako dlho ako vznikal problém, väčšina mávne rukou, je to príliš komplikované... Najmä pre praktických a racionálnych mužov. Ibaže **zdravý cievny systém je nielen základným predpokladom kvalitnej erekcie, ale je dôležitý aj pre celkový zdravotný stav a vitalitu človeka.** Vápenatenie ciev ide ruka v ruke s obezitou a cukrovkou a vedie k poruchám vnútorných orgánov, na konci čoho nie je pekná predstava o dožití sa vysokého veku v zdraví a v pohode.

## CUKOR
### NAJVÄČŠÍ ZABIJAK DNEŠNEJ DOBY

Naším najväčším nebezpečenstvom nie sú vojny a teroristické útoky, ale je ním cukor alebo sacharóza. Biely kryštalický cukor sa v prírode voľne nenachádza a evolúcia nepočítala s tým že nám bude k dispozícii 24 hodín denne v neobmedzených množstvách a za veľmi nízke ceny. Ročne si priemerný Slovák pochutná na 31 kg cukru. **Rafinovaný cukor je takzvaná prázdna kalória. Telo ho nevie premeniť len tak na energiu.** Potrebuje k tomu ďalšie vitálne látky ako sú minerály, vitamíny, enzýmy a stopové prvky, ktoré sa v cukre nenachádzajú. Nachádzajú sa napríklad v ovocí, spolu s dobrým cukrom (fruktózou) s nízkym glykemickým efektom. Takže telo si musí tieto vitálne látky niekde "požičať". Kde? Z tkaniva kostí, svalov, orgánov. Prečo vás po sladkostiach bolí hlava a pociťujete smäd? Telo odbúralo minerály niekde inde a potrebuje vodu, aby vyplavilo nadbytočný cukor z tela von. Okrem "pneumatík" v oblasti brucha spôsobuje cukor malé ranky na cievach (ako keď si šmirgľujete pokožku), na ktoré telo dáva prirodzene náplasť a ďalšiu náplasť až kým je celá cieva tak zanesená, že ňou už nemôže plynúť životodarný mok – krv. Dramatickým finále tohto procesu môže byť až infarkt, mozgová príhoda či amputácia končatín. Celé to začína nevinne – tým, že mužské pohlavie už "nestojí" tak, ako kedysi. Ale nie je to len tým, že partnerka už nie je taká chrumkavá ako v 18-tich...

### AKO OBMEDZIŤ KONZUMÁCIU CUKRU?

Jediný spôsob, ktorý zaberá na 100 %, je úplne vylúčiť cukor z jedálneho lístku. **Cukor je droga – ak si ho dáte na raňajky, tak si ho telo bude pýtať aj na obed aj na večeru.** Dáte si cukor – je vám dobre, klesne hladina v krvi – telo chce ďalšiu dávku. Zodpovedné sú za to baktérie v hrubom čreve, ktoré spracovávajú cukor. Ak nemajú materiál, dávajú cez vagusov nerv povel mozgu: Daj mi viac! Ak ich odstrihneme od prísunu cukru, budú sa búriť, ale ak budeme dôslední, tak vyhynú a nahradia ich "dobré" baktérie a zdravá črevná flóra.

**Ako nahradíme cukor? Ovocím.** Ako hovorí propagátor frutariánstva Dr. Douglas Graham: „Máš chuť na sladké? Daj si banán! Si hladný? Daj si banán.“ Banán obsahuje dobré cukry, ktoré sa pomaly uvoľňujú v organizme a tým zabezpečia plynulé zásobovanie tela palivom. Nevzniká pritom pocit vlčieho hladu. A najmä – nedokážete zjesť tak veľa ovocia, aby ste z toho pribrali. Pozrite si fotky vitariánov a frutariánov.

## TABAK

O škodlivosti tabaku sa toho už popísalo dosť, takže preskočíme jeho karcinogénny efekt, rakovinu pľúc a ústnej dutiny. **Nikotín pôsobí aj na prenos elektrických impulzov nervov do svalov tým, že ich paralyzuje. Dlhodobé užívanie zmenšuje semenníky, zabíja spermie a vedie k impotencii.** Rovnako ako cukor spôsobuje kôrnatenie ciev, ktoré už nie sú pružné a následne sa trhajú a spôsobujú trombózy.

## NEDOSTATOK POHYBU

V praveku boli ľudia celý deň v pohybe. Pri zbere plodín a pri love prešli pešo denne okolo 30 kilometrov. Stoličku nepoznali. Oddychovali len vtedy, keď jedli a spali. Denne zápasili s hladom, chladom a nebezpečím. Dnešný boj o prežitie a maximálne telesné vypätie zažívame, keď máme nákup naložiť z nákupného košíka do auta a následne ho z auta doniesť do bytu alebo domu. Mnohí ľudia naozaj existujú celkom bez pohybu – a z pracovnej stoličky sa presunú rovno na gauč pred televízor. Problém je, že **bez pohybu naše telo nejde na 100 %, funguje maximálne na 30 % – nespaľujú sa cukry, krv neprúdi, kilá pribúdajú.** Na hodinový sexuálny maratón sa nedá ani nepomyslieť ☺. Pri takomto spôsobe života sa dá najväčšia erotika zažiť akurát tak pri nejakom filme s pivom a čipsami...

## A ČO TERAZ? AKÉ SÚ DOBRÉ RIEŠENIA?

## OTUŽOVANIE VASOKONSTRIKCIA A VASODILATÁCIA

Naše cievy sú obalené hladkým svalstvom, ktoré ich dokáže zmršťovať a rozťahovať, čo sa nazýva vasodilácia a vasokonstrikcia. Ak to robia často, tak sa udržujú v pružnom stave.



**Tento stav dosiahneme napríklad tým, že sa vystavujeme striedavo teplu a chladu, napríklad v saune.** Ak je nám teplo, tak sa cievy na povrchu tela rozťahujú, navyše sa pritom potíme, čím prirodzene čistíme telo od toxínov, po ponorení do chladivej vody sa cievy na povrchu zmršťia, zmenšia dotykovú plochu s chladom, aby telo nestrácalo teplo vo vnútri. V prípade mužského penisu to funguje tak, že pri ponorení do chladu sa priškrtí tok krvi prúdiaci do penisu a pri prechode do teplého prostredia sa krv o to viacej rozprúdi. Penis je po saune krásne prekrvený, tmavo červený. Sauna sa odporúča optimálne raz do týždňa. **Denne môžeme podporiť prekrvenie nášho tela studenou sprchou ráno a večer.** Ako to chceme ešte zdokonaliť, tak si dáme "derivačný kúpeľ", kedy studenou vodou obmývame 5 – 10 minút naše pohlavné orgány. Je to vhodné nielen pre mužov, ale aj pre ženy. **Univerzitou v otužovaní je metóda Wima Hofa ktorá kombinuje proces vystavovania sa chladu s dýchacími cvičeniami.** V prvej fáze dýchania – **hyperventilácii** (mocný nádych, uvoľnený výdych) sa telo dostáva do stavu "boj alebo útek", je zaliate kyslíkom a adrenalínom, ktoré pripravia telo na telesnú záťaž. Adrenalín zvyšuje tlkot srdca, tlak krvi a uvoľňuje zásoby glukózy (cukru) z pečene a svalov, ktorú nahromadený kyslík môže spáliť na energiu. V druhej fáze – **hypoxii** (zadržanie dychu) sa telo pre nedostatok kyslíka dostáva do stavu ako krátko pred smrťou. Intermitentná hypoxia vyvoláva syntézu oxidu dusnatého (NO), ktorá má mnoho pozitívnych dopadov na bunkové tkanivá. Oxid dusnatý chráni bunky od oxidatívneho stresu a stimuluje rozťahovanie ciev. Tým pomáha riešiť erektilnú dysfunkciou, pretože je aj súčasťou vasodilatácie (roztiahnutia) ciev, potrebnej pri erekcii penisu. Okrem toho sa pri dočasnej hypoxii vylučuje hormón DMT, nazývaný aj **hormón jednoty a osvietenia**. Otužovaním a dýchacími cvičeniami dáme cievy do poriadku a ešte k tomu dostaneme zdarma aj "rauš", bez vedľajších účinkov.

## HLADOVKA A AUTOFÁGIA
## NAJLACNEJŠÍ A NAJEFEKTÍVNEJŠÍ LIEK

Čo urobí telo ak nemá prísun energie? Začne ju hľadať v zásobách a **odbúrava to, čo najmenej potrebuje – napríklad tuk**. Ale nielen to. Pri pôste dochádza k takzvanej autofágii, kedy bunky samotné odbúrajú nepotrebné časti vnútri bunky, aby uvoľnili energiu, ktorú následne využijú na výrobu nevyhnutne potrebných molekúl. **„Sebapožieraním" sa bunka zbavuje odpadu deformovaných alebo poškodených proteínov, ktoré recykluje a buduje z nich nové organely, čo sú bunkové mini orgány.** Tým sa funkčnosť poškodenej bunky normalizuje a znovu môže plniť svoju funkciu. **Nemusíme však podstúpiť mesačný pôst na vyvolanie autofágie. Stačí, ak ohraničíme počet jedál na 2 denne: neskoré raňajky, ktoré si dáme až keď sme naozaj hladní a skorú večeru.** Takýto režim majú napríklad budhistickí mnísi. V dnešnej dobe sa ich tradičné pôstovanie znovuobjavilo pod názvom "intermittent fasting" alebo prerušovaný pôst. Pred každým jedlom by sme mali pociťovať škŕkanie v bruchu, presnejšie v tenkom čreve, ktoré sa takto čistí. Ak tenké črevo nemá čas na čistenie, tak sa zanáša. Jemný pocit hladu je určite príjemnejší ako pocit z prejedenia.

## POHYB A ŠPORT
## PRÍPRAVA NA NAJKRAJŠIU FORMU POHYBU

Lekári všeobecne radia aspoň 30 minút pohybu denne. Podľa mojich skúseností to však mužovi nestačí na to, aby sa udržal v dobrej kondícii. Ráno by sme si mali dať **aspoň 30 minútový beh**, pri ktorom striedame vytrvalostné pohodové tempo s behom "o život". Tento systém sa volá **High Intensive Interval Training**" (HIIT), čo znamená vysoko intenzívny intervalový tréning a najvernejšie kopíruje beh našich predkov pri boji, úteku a love. Potom by sme si mali dať aspoň **10 minút strečingu denne**, aby sa nám neskracovali svaly. Na posilnenie panvy, dôležitej pri kopulácii, robíme klasické posilňovanie, najlepšie vo forme **fitnes tréningu typu Pilates alebo Core Fitness**. Aby sme vyprodukovali aj nejaký **testosterón**, ktorého produkcia sa od 18 roku života zmenšuje, lekári odporúčajú **agresívny pohyb vo forme rúbania a pílenia dreva a bojové umenia. Či sa nám to páči alebo nie, bez istej dávky agresivity nie je kozmický sex možný. Aj keď penis nie je sval, treba ho trénovať.** Najlepšie denným sexom, ak nemáme partnerku tak si pomôžeme sami. Pretože to, čo telo nepoužíva, zakrpatie. Dnešný muž, ktorý častejšie strieda partnerky a vždy má medzitým mesačné pauzy, stráca svoju kondíciu.

**V budúcej časti seriálu o mužskej sexualite sa budeme venovať výžive stimulujúcej apetít na sex – afrodiziakám, technikám na zvýšenie libida a technikám na dosiahnutie kvalitnej erekcie.**





Hamamel virgínsky

www.badatel.net

# 12 tipov ako vyliečiť HERPES

Každý, kto už zažil herpes na vlastnej koži, dobre pozná jeho sprievodné prejavy ako bolesť či pocity svrbenia a pálenia pri kútikoch úst. Človek sa dokonca môže cítiť aj celkovo mierne chorý, akoby sa ho dotýkala chrípka.

Herpesy a opary sú horúčkovité pľuzgiere spôsobené vírusom HSV. Ide o ten istý vírus, ktorý spôsobuje genitálny herpes, akurát sa líši podtypom.
HSV 1 je zodpovedný zvyčajne za herpes na perách a v okolí úst, kým HSV 2 robí problémy v genitálnej oblasti.
Obidva podtypy však môžu vyvolať opary na pokožke v každej časti tela.

## AKO NAJČASTEJŠIE DOCHÁDZA K NÁKAZE?

HSV vírusy sa šíria prostredníctvom priameho kontaktu s nakazenými ľuďmi. **Keď sa raz nakazíte HSV vírusom, ostávate nakazení až do konca svojho života.** Nakaziť sa je možné z aktívnych pľuzgierov bez ohľadu na ich polohu – či už na perách, ústach, prstoch, rukách, genitáliách alebo na akomkoľvek inom mieste na tele. Viac náchylnými sa nakaziť sú ľudia, ktorí majú nejaké kožné ochorenie, ako napríklad psoriázu, ekzém či atopickú dermatitídu. Najčastejším spúšťačom ochorenia je stres. Dopomôcť k nemu však môže napríklad aj náhla zmena počasia, či nadmerné vystavenie sa slnečnému žiareniu. U žien k rozvoju ochorenia niekedy vedie aj menštruácia. Ide však skôr o dôsledok pocitov stresu v danom období mesiaca, ako o výsledok hormonálnych zmien. Avšak aj po doznení ochorenia žije herpesový vírus v tele ďalej. Ukrýva sa zvyčajne v nervových bunkách. Môže byť znova kedykoľvek reaktivovaný a spôsobiť tak ďalší výsev pľuzgierov.

## 12 TIPOV NA LIEČBU

### 1_ zdravá strava

Bez zásahu sa herpes stratí zvyčajne do 10 až 14 dní. Keď sa však objavil po fyzickom alebo emocionálnom vyčerpaní a strese, je potrebné dostať telo späť do formy, aby ho dokázalo potlačiť. Odporúča sa **konzumovať stravu bohatú na čerstvé ovocie, zeleninu, chudé mäso a celozrnné pečivo,** najlepšie počas celého roka, nielen v čase choroby. Taktiež je dobré sa **vyhýbať cukru, sladkostiam, jedlám rýchleho občerstvenia, nezdravým trans-tukom a umelým sladidlám, farbivám a príchutiam.** Okrem toho je prospešné zaradiť do svojho jedálnička potraviny s antivirotickým účinkom, ako

napríklad cesnak, kokosový olej, surový nespracovaný med, škoricu či zázvor.

## 2_ prevencia a včasná liečba

V momente, kedy začnete pociťovať svrbivé pocity, ktoré predchádzajú rozvinutiu herpesu, začnite s liečbou. Ak sa nasadia účinné prostriedky na potlačenie herpesu hneď, výrazne sa skráti trvanie pľuzgierov.

## 3_ cesnak

Cesnak je naším najobľúbenejším liekom na mnohé zdravotné ťažkosti, pretože **je prirodzeným antibiotikom.** Cesnak sa môže aplikovať priamo na postihnuté miesto a dokáže v priebehu 30 minút zničiť všetky vírusy v dosahu, znížiť opuch a urýchliť hojenie. Ak sa vám podarí zachytiť pľuzgiere pred ich vytvorením (napríklad počas fázy svrbenia), dokážete vďaka cesnaku dokonca zabrániť ich vzniku. Pri prvých náznakoch infekcie pomliaždite cesnak a natrite ním postihnuté miesto na niekoľko minút. Túto procedúru je potrebné zopakovať aspoň 3 x denne. Cesnak však nenechajte na pokožke či na perách dlhšie ako pár minút, potom miesto opláchnite vodou.

## 4_ čistý surový med

Med sa už po dlhé veky považuje za jeden z najlepších prírodných liekov a bojovníkov s infekciami. Keď výskumníci liečili prvý výskyt herpesu pomocou lieku Acyclovir a druhý pomocou medu, výsledok bol ten, že u medu sa dosiahol o **43 % kratší čas hojenia pľuzgierov na perách a o 59 % kratší čas pri genitálnom opare.** Uvedený výskum bol vykonaný na 16 pacientoch s históriou opakovaného výskytu herpesu. Okrem uvedeného skrátenia času sa u nich dosiahlo aj výrazné zníženie bolesti a výskytu chrást. Dôležité však je, aby ste mali čistý a tepelne neupravovaný med (najlepšie priamo od medára), pretože ten funguje oveľa lepšie ako bežný spracovaný med. Med sa jednoducho aplikuje tak, že ho nanesiete na postihnuté miesto a necháte ho pôsobiť. Med nanášajte aspoň 4 x za deň, prípadne ho majte natretý na pokožke stále počas celého dňa.

## 5_ kokosový olej

Kokosový olej je najlepším prírodným zdrojom mastných kyselín so strednou dĺžkou molekúl, ktoré sú schopné preniknúť do baktérií a vírusov obalených lipidmi, medzi ktoré patria aj vírusy herpesu. Po vniknutí do vírusu narušia mastné kyseliny jeho vonkajší obal, doslova ho obnažia a tým zabijú. **Keď budete aplikovať kokosový olej v začiatkoch ochorenia, ešte pred výronom pľuzgierov, môže sa vám podariť zabrániť ich výsevu.** Vtedy totiž napadnete vírus počas tvorby pľuzgiera, ktorý okamžite začne kolabovať bez toho, aby sa stihol otvoriť a zároveň bude hneď aj vysychať. Avšak aj vtedy, keď už došlo k otvoreniu pľuzgiera, kokosový olej stále dokáže byť nápomocný v boji s vírusom a udržiavaním miesta mäkkého a zvlhčeného.

## 6_ peroxid vodíka

Peroxid vodíka sa najčastejšie používa na dezinfekciu malých raniek a odrenín. **Tento bežný domáci prostriedok však má aj mnohé ďalšie prospešné využitia, vrátane schopnosti vysušenia a zahojenia herpesu.** Namočte čistý chumáčik vaty, prípadne iný aplikátor, do peroxidu vodíka a priložte si ho na postihnuté miesto na pokožke alebo perách. Pridržte ho tam dovtedy, kým nepocítite štípanie. Opakujte to niekoľkokrát, až kým sa pľuzgiere nevysušia a nezníži sa svrbenie.

## 7_ oreganový olej

Na rastlinke oregana takmer nikdy neuvidíte žiadne chrobáky, choroby, ani na nej nerastú žiadne huby. Je to preto, lebo obsahuje olej s extrémne silným antimikrobiálnym účinkom. **Oreganový olej podporuje rýchle hojenie tým, že usmrcuje vírusy vo vnútri pľuzgierov a zároveň zmierňuje opuchy.** Aplikuje sa tak, že pár kvapiek esenciálneho oreganového oleja nanesiete priamo na pľuzgiere oparu pomocou vatových tyčiniek na čistenie uší. Po použití paličku bezpečne vyhoďte, aby ste zabránili prípadnej opätovnej infekcii.

## 8_ Medovka lekárska

Medovka lekárska je ďalšou skvelou rastlinkou na liečbu oparov. Ide o bylinku z rovnakej čeľade ako mäta pieporná. **Medovka sa aplikuje tak vnútorne, ako aj povrchovo.** Pre povrchové použitie namočte odličovací tampónik do vody s vylúhovanou medovkou a pravidelne si ním čistite pľuzgiere oparu. Docielite tak ich rýchlejšie hojenie.

## 9_ vrecúška zo zeleného čaju

Ide o domáci recept, ktorý si vysoko cenili už naše staré mamy, pretože dokáže potlačiť rôzne druhy infekcií. **Aplikujte použité, mierne teplé a stále ešte vlhké vrecúška zo zeleného čaju na postihnutú pokožku nielen herpesu, ale aj vredov, bradavíc či akejkoľvek podobnej infekcie.** Dosiahnete tak potlačenie infekcie, zníženie bolesti a zrýchlenie hojenia.

## 10_ Hamamel virgínsky (lat. Hamamelis, angl. Witch Hazel)

Keď dôjde na herpes, hamamel virgínsky je ďalšou výbornou bylinkou, ktorú by nemal byť problém nájsť vo vašom lokálnom obchode s bylinkami. **Pár kvapiek z jeho tinktúry na postihnuté miesta oparu dokážu zmierniť podráždenie pokožky.** Má tiež mierny vysušujúci účinok na pľuzgieriky a okolitú kožu.

## 11_ Aloe vera

Aloe vera je dnes široko známa rastlina svojimi liečivými účinkami na pokožku od miernych poranení, cez popáleniny od slnka až po rôzne ďalšie kožné problémy. Naneste na postihnutú pokožku trocha gélu **z čerstvo odrezaného listu aloe vera** niekoľkokrát za deň. Výrazne sa znížia nepríjemné prejavy, ktoré spôsobuje herpes a okrem toho urýchlite hojivé procesy.

## 12_ ľadové kocky

Ľadové kocky priložené priamo na postihnuté miesta **vedia znížiť opuch a poskytnú dočasné zmiernenie pálivých a svrbivých prejavov oparu.** Vírusy síce nezničia, ani výrazne neurýchlia hojenie, no poskytnú úľavu dovtedy, kým si nezadovážite suroviny pre niektorý z predchádzajúcich tipov. •

# ANÉMIA

## Účinná prírodná liečba

**CHUDOKRVNOSŤ – ANÉMIA JE POMERNE ČASTÉ OCHORENIE, KTORÉ NERAZ BERIEME NA ĽAHKÚ VÁHU A NELIEČIME SA. IDE O NEDOSTATOK ČERVENÝCH KRVINIEK – ERYTROCYTOV V KRVI. AK ICH JE MÁLO, TKANIVÁ NIE SÚ DOSTATOČNE OKYSLIČENÉ.**

### PREJAVY

Anémiu sprevádzajú mnohé zväčša nevýrazné prejavy, ktoré si ani nevšímame. Najviditeľnejšia je bledosť pokožky. Ďalšie prejavy – ako únava, malátnosť, znížená výkonnosť, schopnosť koncentrácie, poruchy spánku, bolesti hlavy, hučanie v ušiach, pocity nedostatku vzduchu, zadýchavanie, búšenie srdca, zvýšený tep, nechutenstvo či citlivosť na chlad – sa ľahko môžu priradiť k iným zdravotným problémom. Dôsledkom anémie sa znižuje aj imunita, obranyschopnosť organizmu.

### FORMY ANÉMIE

Najčastejšie sa vyskytuje anémia spôsobená nedostatkom železa. Vzniká predovšetkým pri strate väčšieho množstva krvi (akútne krvácanie, menštruácia, hemoroidy), alebo pri poruche krvotvorby (nedostatok železa, vitamínu B12, kyseliny listovej) a nesprávnej výžive. **Do stravy treba zaradiť potraviny s vysokým obsahom železa ako je hovädzie mäso, ryby, strukoviny (najmä šošovicu), vajcia, brokolicu, špenát, prípadne vhodný výživový doplnok.**

Druhou najčastejšou formou je anémia, vyskytujúca sa pri chronických ochoreniach, napríklad pri zníženej funkcii štítnej žľazy, ochorení obličiek, pečene, autoimunitných chorobách ako je diabetes, pri poškodenej kostnej drene toxínmi, žiarením, nádormi a pod. Aj túto formu anémie treba liečiť alebo aspoň udržiavať v norme.

### LIEČBA

Anémia z nedostatku železa (nedostatočného prívodu, poruchy jeho vstrebávania alebo nedobrého využitia) sa diagnostikuje stanovením hladiny železa v sére/krvi. Železo z potravín sa dostáva cez sliznicu čreva do krvi a do krvotvorných orgánov. V ktorejkoľvek časti tejto "cesty" môže dôjsť k získanej či vrodenej poruche. Liečba v tomto prípade pozostáva z dodávania železa. Využiteľnosť železa z rastlinných potravín sa dá zvýšiť aj tým, že ich správne upravíme. Napríklad strukoviny treba namáčať a pri zelenine sa lepšie vstrebáva železo vtedy, keď je uvarená. Vstrebávanie železa v tele zvyšuje aj šťava z citrónu či limetky.

Strava bohatá na železo môže prispieť k zlepšeniu stavu, ale v prípade závažného deficitu nenahrádza liečbu a nie je dostačujúcou alternatívou. Železo sa podáva sa v tabletkách, niekedy aj v injekčnej forme. Dobré výsledky pri liečení anémie sa dosahujú aj **užívaním prírodných granúl Spiruliny Vulcanico.** Za všetky skúsenosti a dôkazy uvádzame aspoň tri príklady pozitívnych zmien po dvojmesačnom užívaní prírodnej liečby Spirulinou Vulcanico (3 balenia), sledované vo VITARE, centre prevencie a liečby v Košiciach:

1. U pacientky (58 r.) došlo k úprave základných krvných parametrov, zlepšeniu parametrov pečene, metabolizmu tukov ako aj k zlepšeniu fungovania hormonálneho systému a obličiek.
2. U pacienta (52 r.) sa upravil cholesterol, nebezpečné triglyceridy a došlo aj k úprave fungovania štítnej žľazy a zlepšeniu fungovania obličiek.
3. Pacientke (49 r.) sa upravili základné krvné parametre, zlepšili sa parametre pečene, metabolizmu tukov ako aj hormonálneho systému a zlepšilo sa fungovania obličiek.




**Spirulina Vulcanico** je označovaná ako superpotravina („Superfoods"). Pochádza z tropickej Kostariky, vyžaduje výnimočné podnebné a pôdne podmienky s vulkanickým podložím, dostupné len tu. Ide o nutrične veľmi bohatú rastlinu využívanú vo svete na liečbu rôznych chorôb. Účinne podporuje rast zdravej bakteriálnej flóry v žalúdku, dokáže znížiť dôsledky otrav zo závadnej vody, vyrovnáva hladinu cholesterolu, pomáha pri liečbe anémie, prospešná je pre vegetariánov, keďže obsahuje proteíny. Jej blahodarné účinky na organizmus poznali a využívali ľudia v okolí jej výskytu už oddávna. Do Európy sa však dostala až v 80. rokoch minulého storočia a odvtedy zamestnáva tímy odborníkov, ktoré skúmajú, v čom všetkom by mohla byť superpotravina ľudstvu prospešná. Najúčinnejšou formou spiruliny je čistý prírodný sušený granulát.

**www.drbuzgi.com**

# ANTIPARAZITICKÝ BYLINNÝ ČAJ

**DR.BUZGI**
Klinicky testované zloženie




## Cieľom **antiparazitického bylinného čaju** je prečistiť črevá od hlíst a patogénnych húb.

Hoci prevláda názor, že črevné parazity sú najčastejším infekčným ochorením v regiónoch postihnutých chudobou (v Severnej Amerike a Európe), vysoký objem predaja protiparazitických liekov v lekárňach podporuje záver, že ide o globálny problém. **Chronické črevné parazitické infekcie ovplyvňujú telesný vývoj a funkciu organizmu.** Existuje mnoho tradičných liekov, ako napríklad protihelmitická bylinná zmes. Pred érou syntetických liekov boli bylinné prepáraty jediným liekom v boji proti črevným parazitom. Bylinné zmesi sú definované ako bezpečné, so širokým spektrom špecifických účinkov a nízkym rizikom vedľajších účinkov. Na druhej strane sa dnes používajú pri výrobe liekov proti parazitom.

Zloženie: palinová vňať, klinčekový prášok, zázvorový prášok, vratič obyčajný, koreň púpavy, podzemok puškvorca obyčajného, vňať rebríčka obyčajného, listy mäty, vňať prasličky roľnej, kôra rakytníka rašetliakového, šípky, dubová kôra.

Ingrediencie **Antiparazitického bylinného čaju** boli vybrané s ohľadom na ich bezpečnosť (podľa noriem EÚ, ako aj ďalších vedeckých bezpečnostných údajov), účinnosť, čo sa týka prevládajúcich druhov parazitov, synergickej sily rastlín, vplyvu na iné črevné patogény (huby) a schopnosti poskytovať systémové zdravotné účinky.

**Účinné látky palinovej vňate** boli podrobené početným štúdiám, ktoré preukázali viaceré biologické účinky: protiparazitické (škrkavka, mrľa, Giardia lamblia), antibakteriálne (Escherichia coli, Salmonela) a antimykotické účinky (Candida, Aspergillus spp.). **Klinčekový prášok** je tiež mnohoúčinná zložka, ktorá zabíja črevné parazity, ich larvy a vajíčka, klinickú Candidu a potravinové kmene, čím pôsobí antibakteriálne a antioxidačne. Podzemok **puškvorca obyčajného** sa už od dávnych čias používal v prípadoch straty chuti do jedla, nadúvania, plynov a problémov s trávením. **Púpavový koreň**, ako aj puškvorec obyčajný sú známe antiparazitiká. **Kôra z rakytníka rašetliakového** je známe preháňadlo, a tiež produkty z dubovej kôry obsahujúce taníny, pretože ich interakciou s povrchovými bielkovinami črevných bunkových membrán sa stávajú prospešné pre liečbu alergických ochorení v dôsledku zníženia intestinálnej permeability (črevnej priepustnosti) pre alergény. Aktívne zložky v **mätových listoch** majú protiparazitické účinky a zvyšujú biologickú aktivitu ostatných zložiek čaju.

**Antiparazitický bylinný čaj** poskytuje mnohostranný pozitívny účinok na črevné zdravie. Je rozumné piť ho v pravidelných intervaloch: 3 – 4 krát ročne. Jedna dávka trvá 12 –15 dní.

Viac informácii nájdete na **www.drbuzgi.com**



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

# HYPER...

V poslednej dobe dosť obľúbené slovíčko našich lekárov. Ani nevieme ako, a máme ho v našej zdravotnej karte. Dokonca aj deti. Pochádza z antickej gréčtiny a znamená nad, zvýšenie, prekročenie normy. Tentokrát sme si posvietili na **hyperaktivitu, hypertenziu a hypertyreózu** – prečo vznikajú a ako s nimi zatočiť pomocou stravy a princípov čínskej medicíny.

## HYPERAKTIVITA

Paradoxne sa s ňou nestretávajú len malé deti, ale aj veľa dospelých. Je spôsobená najmä nevhodnými stravovacími návykmi. Nie je to len o tom, nedávať malým deťom piť kolové nápoje a jesť priveľa sladkostí. Ide o každodenný pravidelný prísun kvalitnej stravy. Ak ste na to zvyknutí, potom už ani vás ani vaše ratolesti nevyvedie z miery jeden sladený džús na dovolenke. Telo ho vie ľahšie spracovať a hlavne ráta s tým, že opäť bude v rovnováhe, ktorú mu dávate každý deň. Hyperaktivitu však okrem nadmerného príjmu cukrov spôsobujú aj rôzne prídavné látky a farbivá (E102, E104, E110, E122, E124 a E129). Na žuvačkách pre deti sú dokonca uvedené! Ak konzumujeme priveľa bielej múky – rožky na desiatu, ktoré zajeme sladkým croissantom alebo keksíkom, v tele trpí predovšetkým slezina a žalúdok. Tieto dva orgány premieňajú potravu na energiu. Ak sú potraviny príliš energeticky nabité, slezina nadbytočnú energiu nevie spracovať a tým vzniká hyperaktivita – tak povediac „nevieme, čo so sebou". Môžeme ju ísť von vybehať, vyšportovať, alebo sa vyblázniť niekde na preliezkach, no sedieť ticho v lavici sa s ňou nedá.





**Ako by teda mala vyzerať detská, prípadne zdravá dospelácka strava, ktorá nespúšťa hyperaktivitu?**

Na raňajky varené obilniny – ovsené vločky, pšeno, pohánka, ktoré dochutíme ovocím, medom, tahini (sezamová pasta s vyšším obsahom vápnika ako mlieko), ďatlovým sirupom a orieškami. Prípadne uvarme ryžovú alebo kukuričnú kašu, ktoré však nie sú extrudované (instantné). Stane sa, že občas narýchlo spravíme aj instantné, ktoré len zamiešame do horúceho ryžového mlieka, ktoré je prirodzene sladké, ale bez cukru, takže kaša je hneď hotová. **No instantné kaše sa snažme používať menej kvôli ich výrobnému procesu – zrno je homogenizované – navlhčí sa, zohreje na 180 stupňov a stlačí na 80 atmosfér** (atmosféra je jednotka tlaku), označuje sa atm. Jedna atmosféra je približne rovná normálnemu tlaku vzduchu, čo je 1013,25 hPa., **takže sa zväčší a úplne sa zmení štruktúra a vlastnosti.** Preto radšej používajme prirodzené, celé sušené zrno, prípadne vločky, ktoré nie sú priemyselne upravované. (Kúpte si svoj vlastný vločkovač, ráno pred varením si 2 minútky zatočíte s vločkovačom a je to hotové! Zároveň je nevhodné kombinovať obilniny s mliekom (kravským, kozím ani ovčím), pretože v tele, najmä v črevách, vzniká vlhkosť a môže dôjsť k vážnym ochoreniam napr. zauzlenie čriev (najmä ovos s mliekom). Každopádne mlieko je



## POHÁNKOVÁ KAŠA pre pokojného školáka

**(4 PORCIE)**

- **1 šálka suchej pohánky (2dcl)**
- **2 šálky vody (4dcl)**
- **tahini**
- **ďatlový sirup**
- **pečené jablká so škoricou**
- **kardamóm**

Pohánku najskôr na sitku premyjeme čistou vodou. Dáme do hrnca, pridáme vodu a varíme cca 15 minút. Potom ešte necháme cca 5 minút odstáť pod pokrievkou. Pokojne môžeme variť aj s väčším množstvom vody, ktorú potom nevylievame, lebo pohánka obsahuje rutín, ktorý spevňuje cievne a žilové steny. Dáme na tanier, posypeme mletým kardamómom, primiešame lyžicu tahini, ďatlového sirupu a ozdobíme jablkami. Jablká pečieme v rúre nakrájané na mesiačiky a posypané škoricou. Necukrujeme, pustia šťavu a výborne dochutia kašu. Pohánka je chuťovo výborná obilnina a z liečebného hľadiska harmonizuje trávenie a vyháňa z tela rôzne škodliviny spôsobené zlým stravovaním. Kardamóm zasa podporuje enzymatickú činnosť a zlepšuje trávenie sacharidov (slezina). Jablká sú prirodzene kyslé ovocie a podporujú funkcie pečene.

bielkovina, ktorá potrebuje na trávenie kyslé tráviace šťavy a obilniny sú škroby, ktorú potrebujú zásadité šťavy. Ak sa to nakombinuje, v tráviacom trakte to kvasí a horšie trávi. Niečo podobné by sme mohli povedať aj o ovocí, pretože to je kyslé a sirupoch a mede, ktoré sú sladké. Tento proces trávenia však nie aj až taký problematický a deťom treba kaše dochutiť, aby sme ich na ne naučili. V neskoršom veku je najlepšie jesť obilniny len uvarené s vodou a jesť ich len také, samotné. Vtedy sú ľahšie stráviteľné a využiteľné pre organizmus. A práve na raňajky je dôležité jesť obilniny, pretože slezina a žalúdok majú svoje orgánové hodiny a vtedy najviac pracujú. Ak im dáme niečo studené, oslabíme ich, musia viac „zakúriť". A na obed a večeru ich môžeme tiež podporiť a dať im veľa varenej alebo dusenej stravy – hlavne tekvice, zeleninu a strukoviny.



**A EŠTE JEDEN TIP: skúste každý deň hodinu po obede zjesť polievkovú lyžicu praženého a podrveného čierneho sezamu. Po mesačnej kúre budete mať výrazne menšiu chuť na sladké.**

## HYPERTENZIA

Mysleli sme si, že hypertenzia – vysoký krvný tlak postihuje predovšetkým starých ľudí, no už to nie je tak. V poslednej dobe čoraz častejšie trápi aj mladých ľudí okolo tridsiatky. Vysoký krvný tlak má podľa čínskej medicíny viacero príčin. Tou najvýznamnejšou, ktorá sa vyskytuje



práve u starších ľudí, je nedostatočná krvotvorba, ktorá spôsobuje oslabenie výživy srdcového svalu. Krvotvorbu má v tele na starosti najmä slezina. Jej oslabenie sa môže prejaviť aj ako nedostatok energie, suchosť slizníc, suchá stolica, zápcha, pokles orgánov v tele (maternica, konečník, močový mechúr), ochabnuté svaly, suchá pokožka, bledá tvár a pery, vypadávanie vlasov, slabá alebo nadmerná menštruácia, krvácanie z nosa atď. Ak posilníme slezinu, podporíme tým aj tvorbu krvi v celom organizme. **Slezina má rada prirodzene sladké jedlá – všetky obilniny, listové šaláty, uhorku, brokolicu, špenát, červené a oranžové potraviny – tekvice, červenú repa, mrkvu, čerešne, ďatle, moruše, strukoviny a oriešky.** Vyčerpávajú ju precukrené sladkosti, sladké nápoje, prejedanie sa, nadmerné premýšľanie o jednej veci, problémy. V tele má na starosti aj svaly a dobre vieme, že srdce je tiež sval, ktorý na svoju prácu potrebuje dostatočné množstvo krvi.

Ďalšou príčinou hypertenzie je nedostatočná komunikácia medzi obličkami a srdcom. Sú ako oheň a voda, ktoré musia byť neustále v harmónii. Obličky sa oslabujú nadmerným stresom, nedostatkom tekutín, nadmernou chôdzou alebo státím napr. v práci, prílišnou sexuálnou aktivitou, pôrodmi, potratmi, strachom. Ich oslabenie spoznáme aj vedľajšími príznakmi – pískanie v ušiach, bolesti bedier alebo kolien, erotické sny, impotencia, chlad v končatinách, skrátený dych, opuchy alebo celková únava. **Obličky môžeme posilňovať pomocou správneho vyváženia práce a odpočinku a dobrou stravou – čierny sezam, fazuľa a ostatné strukoviny, zeler, petržlen, pšeno, ryža, hrozno, melóny.**

Vysoký krvný tlak môžu zapríčiniť aj oslabené funkcie pečene a žlčníka. Tie sú totiž viac náchylné na ochorenia „horúcej" povahy. Najlepšie si to vieme predstaviť, keď sme nahnevaní tak, až máme červenú tvár a doslova ideme vybuchnúť. Ľudia s hypertenziou tohto typu mávajú presne takéto pocity.

K tomu ešte bolesti hlavy, záblesky pred







očami, závraty, búšenie srdca, bolesti pod rebrami, skrátené šľachy, lámavé nechty, zábudlivosť a emočné výkyvy – smiech strieda výbuch hnevu. Pečeň sa oslabuje nespracovanými emóciami a nevhodnými potravinami – mastné, ťažké, pikantné, príliš koreniste, údené a kyslé. **Práve kyslá je chuťou pečene a žlčníka, no treba ju konzumovať v prirodzenej forme – paradajky, kapusta, pór, pažítka, reďkovka a ovocie – jablká, hrušky, grep, broskyne, jahody atď. Vyhýbajme sa klasickému alkoholovému kvasenému octu a vyberajme si radšej prirodzene kvasený jablkový alebo ume ocot. Doma si pripravme zdravé „pickles" (čalamádu) z nastrúhanej zeleniny.** Namiesto silných korenín, využívajme bylinky. Zvyknime si na planšiu a jednoduchšiu stravu, ktorú dlho žujme a preciťujme, že práve v jednoduchosti je ten najväčší pôžitok. Pečeni pravidelne na jar doprajme očistu alebo pôst, ako to robili naši predkovia.

## HYPERTYREÓZA

Ide o zvýšenú funkcia štítnej žľazy. Všetci dobre vieme, že úzko súvisí s trávením. Práve pri poruchách štítnej žľazy máme problém pribrať alebo schudnúť (vždy opačne ako by sme chceli .... ). Prečo štítna žľaza potrebuje pracovať viac ako treba? Podľa čínskej medicíny je najčastejšou príčinou horúčava v tele. To môže vzniknúť nesprávnou stravou – priveľa pikantných, ťažkých jedál a prejedanie sa. Táto žľaza je pod patronátom sleziny a o tej sme si už veľa hovorili – z jedla vyťahuje potrebnú energiu, prispieva ku krvotvorbe, má rada prirodzene sladkú chuť a má na starosti svaly, pery, sliznice. Je pre ňu **veľmi dôležitá varená, dusená alebo parená strava, ktorá je jednoduchá a planá napr. varená koreňová zelenina s ryžou, varená fazuľa zmiešaná s pohánkou a ochutená majoránkou, alebo sladká tekvica dusená s mrkvou podávaná s knedľou z kukuričnej polenty. Po takom jedálničku si naša slezina povie „mňam".** Pre ľudí je často problematické prejsť na takúto stravu. Chce to disciplínu, trpezlivosť a pevnú vôľu. Odmenou je citeľné zlepšenie stavu bez užívania liekov. Ďalšími prírodnými prostriedkami je tinktúra z orechov alebo aj 2 sušené figy, ktoré si na noc namočíme a ráno ich nalačno zjeme a vypijeme aj vodu, v ktorej sa lúhovali.

Pomôže aj tekvicový olej obohatený jódom a morské riasy, ktoré sú základom nastolenia harmónie v štítnej žľaze. Jedzme veľa čerešní, višní a húb – hlavne drevokazných ako napr. trúdnikovec pestrý.

**Disharmónia štítnej žľazy úzko súvisí aj s emóciami, ktoré postihujú práve slezinu. Nadmerným premýšľaním nad jednou vecou stále dookola, nekonštruktívnym rozoberaním a omieľaním toho istého sa slezina veľmi oslabuje. A spomeňme aj fakt, že štítna žľaza je vlastne piata, krčná čakra, ktorá súvisí s komunikáciou. Práve ľudia trpiaci na jej zvýšenú funkciu majú tendenciu veľa rozprávať. Sú to sebavedomí ľudia, ktorí sa vedia presadiť v profesii aj v súkromnom živote. Mali by sa preto viac a cielene zamerať na kvalitu a kvantitu svojej reči – o čom hovoria, zostručniť, ísť viac k veci a počúvať aj ostatných okolo seba. Počúvať a plniť aj potreby iných a vravieť pravdu. Žiť podľa pravidla – rozmýšľať, rozprávať a konať v jednom duchu.**

Na záver by sa dalo povedať, že zdanlivo tri nesúvisiace ochorenia majú jeden veľký spoločný znak a tým je slezina. Čínska medicína sa zameriava na liečbu prvotnej príčiny ochorení a nie ich príznakmi. Oslabená slezina sa môže u každého prejaviť inak u detí prílišnou aktivitou, u starších ľudí hypertenziou zo slabej krvotvorby a u dámy v najlepších rokoch zvýšenou funkciou štítnej žľazy. Počúvajme svoje telo a doprajme mu, čo potrebuje, aby sme bolo zdraví a šťastní. •



text_ Memfer foto_ ingimage

# 14 najdôležitejších Adaptogénov proti únave, stresu a chorobám

Adaptogény sú látky prírodného pôvodu, veľmi prospešné ľudskému organizmu tým, že zvyšujú jeho vytrvalosť a odolnosť voči infekciám a nádorom. Tlmia alergie, cukrovku a degeneratívne choroby. Pomáhajú zlepšovať pamäť aj schopnosť koncentrácie, dokážu urýchľovať hojenie a regeneráciu organizmu, spomaľujú proces starnutia a nemajú žiadne vedľajšie negatívne účinky.

## HĽADANIE ADAPTOGÉNOV

Adaptogény sú látky obsiahnuté v liečivých rastlinách, ktoré pomáhajú **adaptácii organizmu na neštandardné alebo záťažové podmienky,** v ktorých sa ocitá. Stres pôvodne pomáhal prežiť a zvládnuť nebezpečenstvo útokom alebo útekom, dnes však vzniká predovšetkým v práci alebo pri komunikácii. Keď sa spustí stres, dochádza k vyplaveniu nadobličkových hormónov, najmä **adrenalínu a kortizolu.** Tým dochádza k zrýchleniu tepu, zvýšeniu krvného tlaku a hladiny glukózy v krvi. Na lepšie zvládanie takýchto situácií pomáha venovať sa relaxačným metódam ako meditácia, riadená relaxácia, autogénny tréning, joga a podobne. Pomôže však aj **užívanie adaptogénov.** Pôvod tohto termínu je pripisovaný sovietskemu vedcovi a lekárovi Nikolajovi Lazarevovi a datuje sa do roku 1947. Počas druhej svetovej vojny skúmal možnosti využitia vojenských psychotropných stimulantov, nebol však spokojný s ich vedľajšími účinkami a snažil sa nájsť látky, ktoré by dlhodobo prispeli k skvalitneniu ľudského zdravia a podpore výkonnosti bez vyvolania závislosti a negatívnych vedľajších účinkov.

## ÚLOHA: NEOCHORIEŤ

Výskumy adaptogénov pokračovali v 50. a 60. rokoch, keď ako základný adaptogén sovietski vedci popísali ženšen. **Adaptogény pritom pôvodne označovali ako lieky budúcnosti. Bežné farmakologické prípravky predpokladajú naprávanie chorobného stavu, užívanie adaptogénov však malo viesť k trvalej podpore organizmu a preventívnym účinkom tak, aby v ideálnom prípade chorobný stav vôbec nevznikol. Poznatky súčasných lekárskych aj fytoterapeutických štúdií hovoria,** že komplex látok obsiahnutých v rastlinných adaptogénoch pôsobí antioxidačne a pracuje s rovnováhou v imunitnom a hormonálnom systéme. **Posilnená imunita vyhráva boj s vonkajšími patogénmi (baktérie, vírusy). Napravený hormonálny systém si zase lepšie poradí so stresom a únavou. Je to značne zjednodušené, imunita a hormóny však spolu úzko súvisia a ovplyvňujú sa.** V praxi tieto látky najmä **zmierňujú príznaky stresu.** Chránia nadobličky pred vyčerpaním, znižujú hladinu glukózy aj krvný tlak, čím dochádza k zlepšovaniu energetickej bilancie, zmenšeniu neadekvátnych výdajov a **imunitný systém je lepšie chránený. Aby rastlina mohla byť považovaná za adaptogén, musí byť pre organizmus neškodná a netoxická,** mať priaznivé účinky na ľudskú psychiku, **napomáhať** normalizácii telesných funkcií, **korigovať hyper- či hypofunkčné poruchy. Adaptogény na rozdiel od liekov nemajú nežiaduce vedľajšie účinky, organizmus nenarušujú ani nepoškodzujú. Ktoré sú najznámejšie a najúčinnejšie adaptogény?**

## ŽENŠEN

Účinnými látkami, ktoré sa nachádzajú v ženšene **(všehoj ázijský)**, sú predovšetkým glykozidy, nazývané ginsenozidy (saponíny). Koreň ženšenu je bohatý na mnohé minerálne látky a stopové prvky, obsahuje silice, horčiny atď. **Ženšen dokáže posilňovať fyzickú silu, celkovú psychickú odolnosť, imunitu a vitalitu, podporuje činnosť pečene, srdca, pľúc, ľadvín a sleziny, pomáha pri relaxácii organizmu, zvyšuje sústredenie a schopnosť učiť sa, upokojuje nervy, vylepšuje zrak, reguluje krvný tlak a hladinu cholesterolu v krvi.**

## HLIVA USTRICOVÁ

**Okrem ženšenu medzi najznámejšie adaptogény patrí aj hliva ustricová.** Parazituje na listnatých stromoch, z ktorých si **berie živiny.** Obsahuje látky schopné aktivovať a nabudiť bunky podieľajúce sa na správnom chode imunity a **zvýšenej regenerácii,** čím akoby **spomaľuje proces starnutia.** Pomôže **pri oslabenej imunite, pri problémoch s trávením, zlej priechodnosti ciev, liečbe cukrovky, pri alergiách, detoxikácii tela, terapii rakoviny, pri kožných ochoreniach, infekciách a zápaloch, pri prevencii civilizačných chorôb, regenerácii poúrazových a pooperačných stavov.** Dokáže telo obohatiť o **vitamín B, C a D,** dôležité **stopové prvky** železo, draslík, fosfor, sodík, zinok, selén, bór.

## KUSTOVNICA ČÍNSKA

**(godži, goji) je antioxidant, tonikum imunitného systému, posilňuje pečeň, obličky a oči. Plod obsahuje 18 druhov aminokyselín vrátane všetkých ôsmich esenciálnych, 21 stopových prvkov (napríklad zinok, železo, meď, vápnik, germánium a selén). Je aj veľmi bohatým zdrojom karotenoidov, obsahuje dokonca viac betakaroténu ako mrkva. Obsahuje tiež vitamíny B1, B2, B6, C a E a beta-sitosterol.** V čínskej medicíne sa užíva tisíce rokov – lístky do polievok, plody pre posilnenie, kôra koreňa **na zníženie horúčky a proti artritíde.** Plod kustovnice je bohatý na **karotenoidy a flavonoidy, slúži na stabilizáciu krvných vlásočníc v očiach, ale aj celého systému žil a tepien. Zmierňuje suchosť pľúc. Chráni a regeneruje pečeňové bunky. Posilňuje plodnosť a sexuálnu**



Hliva ustricová

## ROZCHODNICA RUŽOVÁ

(**zlatý koreň**) okrem účinného pôsobenia proti **stresu a depresii,** ktoré pomáha „rozchodiť", posilňuje funkciu srdcového svalu, reguluje srdcový rytmus a má kardioprotektívny účinok. Má aj protinádorové účinky, posilňuje imunitu organizmu a zlepšuje duševné funkcie a športovú výkonnosť. **Harmonizuje sexuálne funkcie a reguluje hladinu cukru v krvi.** Okrem toho je schopná pôsobiť aj antioxidačne a na úrovni buniek, je vhodná na prevenciu rôznych chorôb a anomálií v súvislosti so starnutím. Pomáha tiež **zaktivizovať činnosť štítnej žľazy.**

## ELEUTEROKOK OSTNATÝ

prezývajú sibírsky ženšen. Obsahuje však odlišné aktívne zložky ako ženšen. Neobsahuje ginsenozidy, jeho aktívnymi zložkami sú glykozidy sterolov, fenylpropanoidy, kumaríny, lignany a triterpény. Používajú sa najmä korene, niekedy však aj nadzemná časť. **Eleuterokok zosilňuje činnosť niektorých žliaz s vnútorným vylučovaním, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, má pozitívne účinky na metabolizmus, zlepšuje psychický stav a pôsobí priaznivo pri celkovom oslabení organizmu. Posilňuje šľachy a kosti, lieči reumatizmus, čistí krv.**

## SCHIZANDRA ČÍNSKA

(**tiež magnolka alebo klanopraška čínska**) pochádza z juhovýchodnej Ázie.



Physalis

Pestuje sa ako okrasná a liečivá rastlina, látky v nej obsiahnuté **posilňujú nervovú sústavu, zvyšujú psychickú aj fyzickú aktivitu, pôsobia antidepresívne, znižujú únavu organizmu a zaháňajú spánok.** Dá sa užívať aj ako čaj, alebo sa zbierajú jej bobule, prípadne vetvičky a z nich sa pripravujú liehové tinktúry. Bobule obsahujú ovocné cukry, vitamín C, širokú paletu organických kyselín a množstvo éterických olejov a minerálov.

## PHYSALIS

sa u nás pestuje ako letnička. Plody sa môžu konzumovať surové, používajú sa tiež do ovocných šalátov, ako ozdoba k zákuskom, namáčajú sa do čokolády. Dá sa z nich pripraviť marmeláda, kompót, sušia sa. Bobule obsahujú pektín a vitamín A a C. **Pektíny priaznivo regulujú tráviace procesy, znižujú krvný tlak, obsah cholesterolu v krvi a zlepšujú činnosť nervovej sústavy. Účinky plodov sú močopudné, zlepšujú celkovú látkovú výmenu, čerstvá šťava z nich potláča svrbenie.** Na kúpeľové kúry proti reume možno použiť aj vňať vrátane kalichov.

## KAKTUS OPUNCIA

(**nopál**) pochádza zo strednej Ameriky. Aztékovia ju považovali za božskú liečivú rastlinu. **Účinkuje proti žalúdočným vredom a črevným problémom, používa sa na prevenciu vzniku tráviacich problémov a usmerňuje prípadne prebytky žalúdočných sekrécií.** Užíva sa ako prevencia aj liečba artériosklerózy. Zvyšuje odolnosť tepien a obmedzuje zárodky tvorby artériosklerózy, čo celkovo pôsobí na zmiernenie rizika vzniku kardiovaskulárnych chorôb. **Vyrovnáva nervový systém, organizmu prináša pohodu a pokoj. Pôsobí proti hyperglykémii a odporúča sa pri liečbe cukrovky typu II, znižuje tiež hladinu cholesterolu v krvi a pozitívne pôsobí na vyprázdňovanie. Je aj skvelým pomocníkom pri chudnutí.**

## BAZALKA POSVÄTNÁ

**(tulsi) obsahuje rad silíc, napríklad citral, eugenol a chavibetol, ďalej alkaloidy, saponíny, taníny a glykozidy, vitamín C a betakarotén. Izotymuzín a izotymonín majú antioxidačné a protizápalové účinky. Udržuje normálnu hladinu kortizolu a cukru v krvi. Indické liečiteľstvo** ju zaraďuje medzi rasajány, byliny zaisťujúce človeku **dokonalé zdravie a dlhý život.** Už tritisíc rokov je považovaná za jednu z najúčinnejších rastlín Indie. **Tradične sa nálev z bazalky posvätnej užíva na odhlienenie priedušiek a zbavenie sa kašľa, pri žalúdočnej nevoľnosti, žlčníkových problémoch. Neodporúča sa však tehotným a dojčiacim. Niektoré štúdie totiž naznačujú, že znižuje možnosť počatia.**

## LESKLOKÔRKA LESKLÁ

**je huba posilňujúca imunitný systém, upokojuje ducha šen,** v tradičnej čínskej medicíne chápaného ako **osobná myseľ a vedomie,** miera emocionálnej harmónie. Jeho nevyrovnanosť spôsobuje **úzkosti, nespavosť,** zlé sny, náladovosť. Pomáha najlepšie v kombinácii s ďalšími rastlinami. Je vhodná pre ľudí s prázdnotou čchi a nedostatočnosťou krvi. **Zlepšuje stav kardiovaskulárnych funkcií a znižuje hladinu zlého cholesterolu.** Je silno protizápalová, **prospieva ľuďom s astmou** a chráni pečeň.

## MAKA HORSKÁ

(peruánska žerucha či **peruánsky ženšen**) **harmonizuje hormonálny systém, dodáva energiu.** Už pred viac než dvetisíc rokmi bola základnou súčasťou jedálnička peruánskych indiánov. **Navodzuje** rovnováhu hormonálneho systému, **pomáha proti** chronickej únave a **zlej nálade, zlepšuje pamäť, zvyšuje okysličenie krvi. Výrazne pomáha ženám v období menopauzy,** úspešne sa užíva **na zmier-**


Kaktus opuncia


Bazalka posvätná


Rozchodnica ružová


Morinda citrusolistá

**nenie menštruačných bolestí.** Vedecké výskumy **potvrdili pozitívny vplyv na plodnosť, prirodzenú podporu sexuálnych funkcií** a afrodiziakálne **účinky, preto je často nazývaná peruánskou viagrou alebo peruánskym ženšenom.**

## SLADKÉ DRIEVKO

hojí žalúdok a črevá, normalizuje imunitný systém. Čína aj Stredný východ ho pozná ako liek veľmi dlho. Pomáhalo napríklad na suchý kašeľ, pálenie v žalúdku, vredy aj tuberkulózu. **Dnes ho tradičná čínska medicína predpisuje na** doplnenie **čchi** žalúdku aj sleziny. **Zastavuje hnačky,** zmierňuje únavu, nechutenstvo. **Pomáha odstrániť** kašeľ a chrčanie, sucho v ústach. **Eliminuje toxíny, zbavuje horkosti. Zabraňuje** poškodeniu **pečene liekmi či vírusmi, uľahčuje od návalov a potenia** v menopauze. Často sa aplikuje na **zmiernenie symptómov otravy** pesticídmi, herbicídmi, arzénom, olovom a farmaceutikami. Úspešné je aj v redukcii imunitných reakcií pri **autoimunitných ochoreniach** (reumatoidná artritída, alergia, astma). V oblasti zažívacej sústavy pôsobí dobre pri zápalových **ochoreniach žalúdku a čriev,** tiež pri syndróme priepustného čreva. Nie je vhodné **pre ľudí s vysokým tlakom a nemá sa užívať vo veľkých dávkach.**

## VITÁNIA USPÁVAJÚCA

**(ašvaganda, indický ženšen) upokojuje, prehlbuje spánok, uľavuje pri svalových bolestiach.** V ajurvéde je považovaná za rasajánu, **užíva sa na predĺženie života, stimuláciu mysle, posilnenie vitality a sexuálnej zdatnosti.** Posilňuje funkcie **endokrinných žliaz,** obnovuje reguláciu štítnej žľazy, miešku a nadobličiek. **Lieči** úzkostné stavy, **únavu, stresom spôsobenú nespavosť** a **nervové vyčerpanie.** Je bohatá na **železo** a je možné ju využiť pri chudokrvnosti z jeho nedostatku (používa sa v nápoji s mliekom a melasou). Zmierňuje symptómy **menopauzy.** Neužívať v prípade hypertyreózy.

## MORINDA CITRUSOLISTÁ

**(noni, indická či plážová moruša)** a jeho ovocie u nás nie je známe, rastie totiž na Tahiti a okolitých ostrovoch. Odtrhnuté plody sa podobajú zemiakom a nedajú sa skladovať dlhšie než tri dni. **Výťažky z koreňov v tradičnom liečiteľstve pomáhajú znižovať krvný tlak,** kôra sa používa pri liečbe malárie. Semená fungujú ako preháňadlo, výťažok z kvetov lieči oči. Najcennejšie sú **plody,** najviac sa používa ich šťava. **Pomáha pri liečení nádorov, dýchacích problémoch, alergiách, artrózach, cukrovke, posilňuje imunitný systém, čistí krv, pozastavuje rast nádorov, reguluje správnu činnosť buniek a regeneruje choré bunky.**

**Ďalšími adaptogénmi** sú napríklad rakytník rešetliakový, kotvičník zemný, brusnica čučoriedková, jinan dvojlaločný (ginko), aloe vera. Pokiaľ beriete lieky, je dobré poradiť sa o užívaní adaptogénov s odborníkom, respektíve ošetrujúcim lekárom. •

# Joga s deťmi

## HRA, SPEVNENIE, UVOĽNENIE

**MÁTE DOMA DIEŤA A POCIT, ŽE NEVIETE ZLADIŤ CVIČENIE S KAŽDODENNÝMI POVINNOSŤAMI? AJ BY STE SI ZACVIČILI, ALE NEVIETE AKO ZAPOJIŤ AJ DETIČKY? TU JE PÁR JEDNODUCHÝCH CVIKOV, KTORÉ SI MÔŽETE KEDYKOĽVEK POČAS DŇA ZACVIČIŤ S DEŤMI, KTORÉ VÁS ZABAVIA, POMÔŽU SPEVNIŤ A ZAHRIAŤ TELO, ČI NATIAHNUŤ A UVOĽNIŤ NAPÄTÉ PARTIE. A MOŽNO DETI NAUČIA NIEČO AJ VÁS ☺**



text_ **Katarina Belanová**
foto_ **ingimage**

### MAČKA

#### HRA A ÚĽAVA PRE CHRBTICU



V základnej pozícii mačky, teda na dlaniach a kolenách, s výdychom zaguľaťte chrbát a s nádychom otvorte hrudník a pozrite smerom dohora. Opakujte v rytme dychu niekoľkokrát a precíťte príjemné uvoľnenie a natiahnutie celej chrbtice.

Ďalším variantom mačky môže byť aj prenášanie váhy tela do všetkých smerov, a tým uvoľnenie panvy, bedier, ramien. Pohyby pripomínajúce naťahovanie mačky ocenia aj detičky.

**Táto pozícia je pre deti prirodzeným pohybom a dá sa cvičiť s malým bábätkom, ktoré leží pod vami, či s väčšími deťmi, ktoré sa môžu hrať na mačičku, či podliezať popod vás. Ak máte doma loziace dieťa, skúste loziť s ním po kolenách, naháňajte sa a hrajte. Možno vás aj prekvapí, že sa trošku zapotíte ☺**

## STOLIČKA

### POSILNENIE A ZDRAVÝ POHYB



Ak často deti zdvíhate s guľatým chrbtom a cítite, že už vás bolí, je čas zapojiť viac svaly rúk a nôh.
Postavte sa chodidlami pevne na zem. Chrbticu nechajte vystretú a s nádychom pomaly spúšťajte sedacie svaly smerom dole, akoby ste si išli sadnúť na stoličku. Sledujte, aby kolená nepresiahli špičky nôh. Ruky vytiahnite smerom nad hlavu. S výdychom vtiahnite oblasť panvového dna a brucha a kolená opäť vystrite, ruky vráťte k telu. Zopakujte niekoľkokrát a cíťte príjemné zahriatie rúk a nôh.
**Vaše dieťa vám v tomto cviku môže poslúžiť ako závažie. Chyťte ho do rúk a zdvíhajte hore a dolu. Opakujte cvik podľa váhy a radosti dieťaťa. Zároveň tento cvik môžete zapojiť počas celého dňa vtedy, keď dieťa potrebujete prekladať hore a dolu, či ukladáte hračky. Chránite si tak chrbticu a zároveň formujete zadok a nohy. Ak máte doma malé chodiace dieťa, tak práve tento pohyb je pre nich úplne prirodzený na zdvíhanie a prekladanie vecí. Skúste od nich odpozorovať ich dokonalú techniku ☺**

## ROVNOVÁŽNY BOJOVNÍK

### STABILITA A SPEVNENIE



V stoji na zemi s nádychom pomaly natiahnite jednu nohu smerom dozadu, pričom trupom a rukami natiahnutými vpred vyvážte. Spevnite celé telo, akoby do písmena T. Pohľad nasmerujte do zeme a natiahnite celú chrbticu. Zostaňte na pár dychov a s výdychom vráťte späť. Opakujte i na opačnú nohu.
**Deťom bude veselo, ak im v tejto pozícii budete napríklad hádzať či ukazovať hračky alebo ich mať ako závažie na rukách. Ak máte väčšie deti chyťte sa za ruky a spolu zdvíhajte nohy. Môžete si dať pod seba hračku, ktorú jednou rukou zdvihnú alebo, na ktorú sa pozrú. Na posilnenie vnútorných svalov sú ideálne rovnovážne pozície, v ktorých hľadáme vlastné ťažisko a stabilitu.**

## MOTÝĽ

### NATIAHNUTIE A BLÍZKOSŤ



V sede na zemi si spojte chodidlá a kolená nechajte voľne padať smerom k zemi. Chrbticu vystrite a vnímajte jej dĺžku. Natiahnete oblasť bedier a vnútornej strany nôh. Na uvoľnenie chrbtice si chyťte rukami členky a s výdychom zaguľaťte celú chrbticu dozadu. S nádychom naopak otvárajte hrudník a bradu smerujte nahor. Opakujte niekoľkokrát. Môžete pridať aj pohyby do strán a krúženie celým trupom do všetkých smerov. Doprajete si tak naraz uvoľnenie bedier, panvy a chrbtice.
**Základný sed môžete vyžiť pri akejkoľvek hre. Kolenami spravte jemný pohyb pripomínajúci krídla motýľa a deti ho môžu napodobniť. Bábätká si môžete vziať do lona a pohybmi do všetkých smerov jemne hojdať. Táto pozícia je deťom príjemná a prirodzená, pretože je jedným zo základných sedov v prirodzenom vývine každého dieťaťa.**

## LEVÍ DYCH

### ZÁBAVA A UVOĽNENIE



Ak máte náročnejší deň a potrebujete si poriadne vydýchnuť, leví dych je pre vás ideálny. V sede na pätách si dlane uložte pred kolená na podložku, uvoľnite hlavu nadol a poriadne sa nadýchnete. S výdychom vyplazte jazyk, akoby ste sa ním chceli dotknúť brady, zdvihnite hlavu a pozriete smerom dohora, akoby ste chceli pretočiť oči. Natiahne sa celá tvár, uvoľní sa z nej zbytočné napätie a ak vydáte z hrdla aj zvuk leva, pekne ho očistíte. Zopakujte niekoľkokrát a na záver so zavretými očami precíťte.
**Väčším deťom sa pozícia bude určite páčiť a verím, že okrem uvoľňovacieho účinku na telo prinesie i smiech a zábavu.**

Pri cvičení skúste nájsť svoje vnútorné dieťa. Predstavte si, čo môže byť pre deti na pozícii zábavné. Čo ich zaujme. Deti nás veľmi radi pozorujú, napodobňujú, a tým sa učia. Ak nás budú vidieť cvičiť s radosťou, určite sa samé radi pripoja a pohyb v nich zostane i naďalej ich prirodzenou súčasťou.

# RAW & VEGAN ZIMA



## Thajská polievka

**POTREBUJEME:**

- 2 mrkvy s vňaťou
- 1/2 šálky sušených ananásových kúskov
- 1/2 avokáda
- 2 cm zázvoru
- 2 listy citrónovej trávy
- 2 listy citrónovníka
- 1 ČL kurkumy
- 1/4 šálky kešu orechov
- 3 listy čerstvého koriandru
- 1 šálku vody
- 1 mladý kokos, alebo krém z kokosového mlieka z konzervy

**AKO NA TO:**

Otvoríme mladý kokos. Vodu zlejeme do Vitamixu a pridáme vydlabanú dužinu. Ak nemáme mladý kokos, použijeme kokosové mlieko z konzervy a vodu. Do mixéra vložíme zvyšné ingrediencie a mixujeme 8 až 10 minút. Polievku nalejeme do tanierov a ozdobíme koriandrom, plátkami paradajok či šampiňónmi.



## Cícer s červeným šalátom a levanduľou

**POTREBUJEME:**

- 1 šálku cíceru, vopred namočeného
- 1 šálku lolo rosso šalátu
- 1 šálku cviklových listov
- 1 šálku špenátu
- 1 červenú cibuľu
- 15 olív
- jedlé kvety levandule

**Omáčka**

- 1 šálku medvedieho cesnaku
- 1/2 avokáda
- 1/2 šálky vody
- soľ

**AKO NA TO:**

Cícer v tomto jedle zohráva hlavnú úlohu. Prílohu tvorí šalát, špenát a cviklové listy, ktoré sú preliate omáčkou. Omáčku si rozmixujeme v mixéri a polejeme ňou cícer aj šalát. Pridáme olivy a červenú cibuľu. Všetko ozdobíme jedlou levanduľou.

## Müsli tyčinka „Svalovec“

**POTREBUJEME:**

- **6 PL sušenej moruše**
- **2 PL kakaových bôbov**
- **1/2 šálky sušeného ananásu**
- **4 ČL kakaového prášku**
- **4 ČL kokosového cukru**
- **2 ČL ľanových semienok, namočených**
- **2 PL lúpaných konopných semienok**
- **2 ČL maca prášku**
- **1 banán a 1 limetku**
- **2 PL chia semienok, vopred namočených na noc**
- **1 šálku mandlí**
- **2 ČL ryžového proteínového prášku**
- **štipku guarany**

**AKO NA TO:**

V mixéri rozmixujeme všetky ingrediencie okrem mandlí. Celé mandle primiešame do rozmixovanej hmoty. Zmes vytvarujeme do požadovaného tvaru a necháme dve hodiny sušiť v sušičke.



## Špenátový quiche



**Korpus**

- 1 šálku kešu orechov
- 1/4 šálky makadamových orechov
- 2 PL ľanových semienok
- 1 strúčik cesnaku
- 2 ČL olivového oleja
- 1/4 ČL soli
- 3 PL vody
- 1 PL šťavy z citróna

**Plnka**

- 2 šálky nakrájaných čerstvých hríbov
- 1/2 ČL soli
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 stredne veľkú cuketu
- 1/4 šálky vody
- 1 a 1/2 šálky kešu
- 1/4 šálky bielej miso pasty
- 2 ČL citrónovej šťavy
- 1/2 strednej cibule
- 1/2 PL soli
- 1/4 šálky mladej cibuľky
- 2 šálky čerstvého špenátu
- 2 PL olivového oleja
- 1 šálku sušených paradajok
- 1 PL čerstvej bazalky

**AKO NA TO:**

**Korpus:**

Všetky ingrediencie zmixujeme. Vzniknutú hmotu vložíme do dvoch nádob s polomerom 20 cm. Vystelieme formu a vložíme do sušičky na 6 hodín. Sušíme na 42 °C.

**Plnka:**

Hríby marinujeme v citrónovej šťave so soľou. Nakrájaný špenát, bazalku, paradajky a mladú cibuľku marinujeme v olivovom oleji so soľou. Nakrájanú cuketu, vodu, kešu orechy, miso pastu, citrónovú šťavu, cibuľu a soľ zmixujeme v mixéri. Zmixovanú hmotu zmiešame s marinovanými ingredienciami a vylejeme na hotový korpus. Hotový quiche sušíme ešte 24 hodín pri 42 °C.

text_ Peter Verček




• Jan van Helsing

# NEŽ SI PROŽENEŠ HLAVOU KULKU, PŘEČTI SI TUTO KNIHU!

ANCH BOOKS | 2017

*„Protože, když máš pocit, že už nemůžeš dál, vynoří se odněkud světélko naděje."*

**Táto kniha je balíčkom prvej pomoci, predstavuje dávku novej energie v traumatizujúcej životnej situácii, z ktorej zdanlivo niet východiska.** Keď v nás začne rásť pocit bezmocnosti a zbytočnosti, kedy veci prestávajú dávať zmysel, vtedy môže táto kniha priniesť čerstvý vietor do nášho zmýšľania a umožní nám vidieť svetlo na konci tunela.

V dôsledku najrôznejších traumatizujúcich udalostí v živote ľudia môžu začať pochybovať o sebe samých, o svojich schopnostiach, o práci či zmysle života ako takom. Všetko to, v čo doteraz verili, sa v okamihu stalo len pieskovým zámkom, ktorý rozfúkal a odniesol preč silný vietor. Život v dnešnej dobe je často neúprosný – neustály tlak zo všetkých strán narastá, emócie sú často vybičované a času je ukrutne málo. Človek je nemilosrdne unášaným šialeným tempom života a pri pohľade z okna vidno len vodorovné čiary ako pri pohľade z rýchlika. Nie je potom až takým prekvapením, že keď príde zlomová udalosť, často to znamená okamžitú katastrofu. Ale „prohnat si hlavou kulku" určite nie je riešenie. **Všetkých 36 príbehov vo Van Helsingovej knihe má jednu vec spoločnú. Sú o ľuďoch, ktorí z výšky padli až na samé dno, a napriek tomu sa nepoddali. Zažili svoju vlastnú verziu Ikarovho príbehu.** Rovnaký životný scenár sa nevyhol ani samotnému autorovi, práve jeho osobná kríza a jej následné riešenie bola podnetom k napísaniu tejto knihy. Pretože bez ohľadu na okolnosti, opäť sa postaviť na nohy a opäť si začať vychutnávať šťastný a plnohodnotný život, je jediných skutočným a pravdivým riešením. Príbehy ľudí, ktorí to dokázali, sú toho dôkazom.

Často si pri pohľade späť môžeme uvedomiť, že všetky tie prežité „krízy" vlastne skutočnými krízami ani neboli. Boli viac skúškami našej vôle a odhodlania viesť správny život, mali nás pripraviť na to nové, čo malo neskôr prísť. Naša zodpovednosť a nárok na tie nové veci však príde až vtedy, keď budeme pripravení. Tieto zlomové udalosti mnohokrát ukážu tie pravé životné hodnoty – rodina, láska a naplnené šťastie – ktoré si začneme vážiť až vtedy, keď sú ohrozené. Často boli tým spúšťacím mechanizmom katastrofického sledu udalostí dopravné nehody, finančné problémy alebo zdravotné a psychické komplikácie, ako dôsledok straty v rodine či okruhu priateľov. V niektorých príbehoch bol proces premeny menej bolestivý. **Nikto z ľudí, ktorí sú spomínaní v knihe, to však nevzdal, aj napriek tomu, že nevidel žiadne východisko zo situácie, ktorej aktuálne čelil. Nestrčili hlavu do piesku, vstali zo zeme a konali. Zobrali zo zeme tú kopu črepov, urobili s nimi poriadok a vytvorili niečo nové. Vytvorili nový život.**

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






• Robert Seethaler

# CELÝ ŽIVOT

PLUS | 2017

*„Egger mal svoju prácu v horách rád. Tam hore bol vzduch chladný a svieži a občas započul krik orla alebo len zazrel jeho tieň, ktorý sa nehlučne kĺzal po skalnej stene.“*

Po lete, kedy väčšina čitateľov pravdepodobne siahala po ľahkej jednorazovej literatúre, prichádza jeseň a tá dáva priestor na vážnejšie čitateľské dobrodružstvá. Napríklad pre Roberta Seethalera a jeho Celý život. Vyvstáva však otázka – môže takáto subtílna kniha verne zachytiť celý život človeka, ako dáva tušiť samotný názov? To na prvý pohľad akosi nejde dohromady... ako to už býva, zdanie klame – a my na niečo viac ako 100 stranách naozaj prežijeme celý život.

Príbeh Andreasa Eggera nás prenesie do začiatku minulého storočia, do prostredia zapadnutej alpskej dediny niekde vysoko nad údolím, kde ranné hmly rýchlo ustupujú silnejúcemu slnku a nočné búrky sú temnejšie ako dym lenivo stúpajúci z domcov roztrúsených po úbočiach. **Tam má všetko akúsi pravdivejšiu príchuť – život je tam síce drsnejší a tvrdší ako dole v doline a rovnako tvrdí sú i ľudia, o to viac je však všetko autentickejšie. Nie je čas ani priestor hrať hry a byť niekým, kým v skutočnosti nie ste. Bez ohľadu na to, či ste dobrý alebo zlý.**

Tak ako bola vtedy pomalšia doba, tak i príbeh sa stroho a spočiatku trochu lenivo odvíja. Sirota Egger to nemá od začiatku ľahké, ale neprávosti a príkoria, ktorým musel čeliť od detstva, sa neprejavia na jeho neskoršom charaktere. A ako to v živote chodí, prchavé záblesky šťastia sa striedajú s dlhšie trvajúcimi neľahkými obdobiami plnými príkoria a strádania. Stratenú lásku nenahradí nič, Egger však napriek tomu neustále hľadá spôsob, ako opäť nájsť zmysel života i stratenú vnútornú rovnováhu. V všetkej skromnosti, jednoduchosti a v pokore na pozadí s drsnou a krásnou kulisou alpskej prírody. **Starosvetský život v mestách i na samotách je narušený modernou dobou, ktorá neúprosne valcuje údolie i životy ľudí v ňom.** Mocný prúd udalostí plní svoju dejinnú povinnosť a unáša Eggera vpred, sám ani netuší kam. Popri tom všetkom však ostáva sám sebou, tým Andreasom Eggerom, ktorý v detstve pocítil drsné zaobchádzanie a nepriazeň osudu, neskôr prišiel o svoju životnú lásku, strávil roky v ruskom zajatí a vždy najviac doma sa cítil vysoko nad dedinou a údolím, na machom porastených alpských lúkach pod Glöcknerspitze. **Sugestívna atmosféra i samotný charakter textu pripomína vynikajúceho Petra Camenzinda od Hermanna Hesseho.** (Mimochodom, táto Hesseho novela je tiež veľmi dobrým tipom na jesenné rozjímanie a je zárukou výnimočného čitateľského zážitku.)

Celý život je príbehom vzťahu človeka k prírode, k potrebe samoty na sklonku modernej doby a predovšetkým je súborom všetkých tých veľkých i malých okamihov, ktoré z nás robia tým, čím v skutočnosti sme. **Napriek nepriazni osudu a často pod zdrvujúcim tlakom vonkajších okolností sa Egger nevzdáva, bez zbytočnej sebaľútosti či hnevu sa vracia na miesta v horách, ktoré boli pre neho útočiskom a kde mohol byť sám sebou. Nezlomnosť jeho vôle a viera v správne životné hodnoty ostro kontrastujú s jednoduchosťou jeho života, života bez príkras a kudrliniek, avšak života, ktorý má svoju hodnotu.**

# Tajomstvo KRESŤANSKEJ MYSTIKY

**CHODIŤ V NEDEĽU RÁNO DO KOSTOLA SME SI ODVYKLI, LEN ČO SME TROCHU DOSPELI A VÝCHOVNÉ REČI NAŠICH RODIČOV NA NÁS PRESTALI MAŤ DOSAH. NAPRIEK TOMU, AK SA NIEKEDY OCITNETE V KOSTOLE, HOCI AJ NÁHODNE, MOŽNO POCIŤUJETE VNÚTORNÉ CHVENIE A HLBŠÍ KONTAKT SAMÉHO SO SEBOU, SO SVETOM OKOLO NÁS I S TÝM, ČO NÁS PRESAHUJE...**
**SKUTOČNÁ KRESŤANSKÁ MYSTIKA VIE BYŤ TOTIŽ VEĽMI TRANSFORMAČNÁ.**



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

Naši rodičia nám to nevedeli podať. Všade samý kríž a trestajúci Boží prst. Akosi nám nešlo dohromady, že reči o pokoji a pravom šťastí sa rozprávajú na pozadí krvavého ukrižovania. Ešte menej sme chápali fakt, že ten, ktorý nás stvoril a nadovšetko nás miluje, nás zároveň trestá a zosiela na nás chorobu, smútok a pád. Pod vplyvom týchto pomýlených názorov nám duchovný život pod taktovkou kresťanstva nepriniesol do života pokoj, ale chaos. Začali sme mať zo seba zlý pocit, lebo recitovať v kostole neustále čosi o svojej vine a nehodnosti nepridá človeku na sebavedomí. Navyše sa ráno zobúdzať s pocitom, že na nás Boh pozerá svojím prísnym okom a monitoruje každý záchvev zlyhania, vie byť veľmi stresujúce.



Niet divu, že sme tento princíp opustili. Zlomený človek potrebuje záchranu v podobe súcitu a prijatia, a toho sa k nám z úst našich rodičov a starých rodičov veľmi nedostávalo. Z ich podania sme skôr kresťanstvo mohli chápať ako náboženstvo plné nudných úkonov, utrpenia, krížov a pocitov viny. Lenže tak, ako nie je všetko zlato, čo sa blyští, tak neznamená každá čierna temnotu a každý krížik smrť. Tí, čo nás v detstve ku kresťanstvu viedli, nám to skrátka nevedeli podať a možno aj oni sami brali vieru viac striktne a dogmaticky. Kresťanstvo je v skutočnosti plné svetla, súcitu, radosti a pokoja. Na to, aby sme ho v tomto svetle objavili, ho však treba vedieť uchopiť, pozrieť sa naň novými očami a najmä v kontexte svojich životov. Vtedy sa zrazu všetko obráti naruby. Mystické rituály a symboly naberú pozitívny a veľmi konkrétny význam a v najlepšom možnom prípade sa vás dotknú tak, že vás celkom premenia. Nechceme vám týmto článkom nič vnucovať, ani z vás robiť lepších či veriacich ľudí. Chceme len odstrániť predsudky zastaraného vnímania kresťanstva a presvetliť ďalší tieň – presne tak, ako to máme vo zvyku.

## Mea culpa. Mea culpa. Mea maxima culpa. **POĎME ODBÚRAŤ PREDSUDKY.**

Ak máte na duši početné rany, ktoré vám spôsobilo náboženstvo, chápeme a nemusíte čítať ďalej. Ak ste však za odbúravanie predsudkov v akejkoľvek životnej oblasti, poďme sa na túto tému pozrieť zblízka a urobme to systematicky.

## Predsudok prvý: **BOH JE TYRAN**

Ak na vás kresťanská výchova zanechala rany, bude to preto, že ste uverili, že Boh je despotický tyran, ktorý zúrivo sliedi na každý váš krok, aby vás pri prvom zlyhaní mohol okamžite potrestať. To je najbolestivejší omyl a blud, ktorého sa veľmi rýchlo zbavte. Boh NIE je tyran, ale v očiach kresťanov dobrý otec, ktorý na svoje stvorenie neprestajne myslí s láskou a porozumením. Je posledný, ktorý by si prial náš pád. Tak, ako každý normálny rodič, aj on nám neprestajne drží palce, aby sme boli šťastní a je úplne jedno, čoho sme sa dopustili.

## Predsudok druhý: **BOH NÁS TRESTÁ**

To, čo vnímame ako „trest Boží", v skutočnosti nezaviňuje Boh. Sú to len dôsledky našich nesprávnych rozhodnutí, ktoré nám Boh dá zakúsiť preto, aby sme sa naučili, že cesta ku šťastiu vedie iným smerom. Je to ako keď chce malé dieťa neustále jesť cukríky, mama vraví, že je to nezdravé, dieťa neposlúchne a aj tak zje celý balík sladkostí. Potom mu príde zle a rozbolí ho brucho. Nie je na mieste hnevať sa za to na mamu, pretože tá mu predsa vravela, že cukríky jesť nemá. „Trest" je teda bolestivé doplatenie na vlastné chyby a Boh ho v skutočnosti dopúšťa len vtedy, keď nepočúvame množstvo oveľa miernejších varovných signálov.

## Predsudok tretí: **HRIECH JE VŽDY O VEDOMEJ VOĽBE ZLÉHO**

Ďalšie bludy kolujú okolo pojmu hriechu. Hriechy nie sú žiadne čierne body, ktoré si Boh škodoradostne zapisuje do svojho notesu s menami ľudí, aby mohol už aj chystať svoju krvavú pomstu. Hriech v skutočnom preklade znamená „minúť cieľ", teda urobiť niečo, o čom sme si mysleli, že bolo správne, ale boli sme oklamaní, pomýlili sme sa, alebo sme oklamali sami seba. Mysleli sme si, že konáme pre naše dobro, ale v skutočnosti sme našu dušu oddelili od jeho Božského stvoriteľa. Výsledok hriechu je preto taký, že sa cítime odrazu nanič, sme vyprahnutí, prázdni, veľakrát dezorientovaní, čo je vidieť na tom, že sa točíme dookola v rovnakých problémoch a padáme na rovnakých miestach. Hriech konáme vtedy, keď zapierame svoju božskú podstatu, ľudskú dôstojnosť, zostávame žiť vo svojich zlozvykoch a chybách, lebo neveríme, že môžeme byť lepší a šťastnejší.

## Predsudok štvrtý:
## MUSÍME DODRŽIAVAŤ BOŽIE PRIKÁZANIA, ABY BOLO BOHU DOBRE

Určite poznáte pojem desatora Božích prikázaní. Prikázania sú opäť štandardne chápané ako nejaké nezvládnuteľné normy náročného Boha, ktorý šikanuje všetkých, ktorí sa nimi nedokážu riadiť. Je to ďalší omyl. Prikázania sú v skutočnosti základné pravidlá, ktorých sa máme držať, aby bolo dobre nám, nie Bohu. Boh nás v skutočnosti ku svojmu šťastiu nepotrebuje. On je šťastný dosť a chce, aby sme boli aj my. Preto nám dal prikázania, ktoré v ľudskom svete plnom nejasností a hmly fungujú ako GPS. Od Boha sú darom lásky, nie trestu. Boh vedel, že na zemi budeme zmätene hľadať svoj zmysel života a prikázania slúžia ako barometer, na ktorom máme uvidieť, či ideme dobre a v akých oblastiach sa vzďaľujeme od pravdy. V prikázaniach sa ukrýva celistvý návod na šťastný život. Väčšinou počúvame stále niečo o tom, že máme konať podľa pocitov, ale čo je to za rada, keď naše emócie sú častokrát úplne pomýlené a vedú nás presne tam, kam nechceme?

## Predsudok piaty:
## KTO JE V SKUTOČNOSTI DIABOL?

Veľa ľudí opúšťa kresťanstvo práve pre jeho farbisté a živé opisy pekla a diabla. Skutočnosť je taká, že diabla všetci veľmi dobre poznáme. Je to ten hlások v našej hlave, ktorý sa nás snaží pomýliť, nahovoriť nám, že sme nemilovaní, nehodní, nenormálni. Najprv sa nás snaží dostať do zúfalstva a potom naň ponúka zúfalé riešenia, ktoré nás dostávajú do problémov a otroctva najrôznejších závislostí. Napríklad od drog, sexu, alkoholu, nakupovania, honbe za majetkom, večnou mladosťou, kariérou, nesprávnymi vzťahmi, skrátka hocičím, čím stratíme kopu času a zanedbáme vo svojom živote to naozaj podstatné a dobré. Diablik nás k sabotáži navádza hneď po prebudení, núti nás sťažovať sa, vidieť všetko čierne, nezdravo jesť aj piť, kašľať na svoje vzťahy, vnútro, ľudí okolo nás.



## Predsudok šiesty
## KTO JE BOH?

Boh je láska. Je to súcno, z ktorého sme utkaní. Ale nie je to len nejaká bezcitná energia, veď tá by nebola schopná vytvoriť ľudí so srdcom, ako máme my. Napokon, koho uspokojí predstava

Boha ako bezpohlavnej energie, keď potrebujeme otcovské nasmerovanie, pochopenie, objatie, súcit? Boh cíti. Je ako my. Len oveľa väčší, lepší a dokonalejší. A úplne nám rozumie.

## Predsudok siedmy:
## MÁME ŽIŤ V TRVALOM POCITE VINY

Keďže sme stvorení na Boží obraz, sme v skutočnosti oveľa viac, ako si myslíme, že sme. To preto sa v kresťanstve toľko hovorí o vine človeka. Priznanie viny nemá človeku hodnotu ubrať, ale mu ju naopak vrátiť. Vinu uznáva ten, kto vie, že sa k sebe alebo k ostatným nesprával s láskou, ktorú si zaslúži. Uvedomuje si svoj pád a chce ho napraviť, chce znova vstať a dopriať si skutočnú radosť a pokoj. Boh sa nevyžíva v našich pocitoch viny. Nemá rád, keď trpíme. On je tá hybná sila, ktorá nám pomáha po každom páde vstať, zhodiť zo seba špinu a zase začať odznova. A v tom je krása kresťanstva.

## VÝHODA KRESŤANSKEJ MYSTIKY JE, ŽE MÁ KRISTA A NEPOPIERA UTRPENIE.

Ak je dnes nemoderné byť kresťanom, je to aj preto, že kresťanstvo sa javí veľmi temne, až ponuro. Kríž a utrpenie v kresťanstve pritom nezastupujú nič iné len kríž a utrpenie nás samých. Všetci máme problémy a slabosti, do ktorých opakovane padáme a je nesprávne to zapierať. Veľmi dobre vieme, že sú oblasti našich životov, v ktorých si roky nevieme rady a sú partnerské a rodinné vzťahy, ktoré nevieme rozlúsknuť ani po celý život. V ľudskom živote existuje bolesť a aj slzy a je veľmi naivné myslieť si, že nejakým spôsobom zmýšľania sa im vyhneme, alebo že lúsknutím prsta zmiznú. Existujú duchovné smery, ktoré v to skutočne veria, nútia človeka k prehnanému optimizmu a sľubujú, že ak budú vždy len pozitívni, všetko zlo z ich života sa pominie a nastane večný pokoj. Lenže to je lož. Desaťtisíce ľudí sa o to pokúša, píšu si pozitívne afirmácie a usmievajú sa aj vtedy, keď im je do plaču a výsledný efekt ich zarmucuje ešte viac, lebo cítia bolesť o to viac, o koľko viac ju potláčali. Kresťanstvo je v tomto význame slova oveľa priamejšie, efektnejšie a aj praktickejšie, pretože priamo hovorí k citovým ranám človeka, k jeho problémom, slabostiam, aj pádom. Ľudia zvonku majú pocit, že veriaci sa tak nejako rád utápa v bolesti a vyhľadáva ju. To je ďalší omyl. Žiadny zdravý človek sa nechce cítiť zle. Kresťanskou metódou na vyliečenie utrpenia je však prijať ho v pokore ako transformačný prvok svojej osobnosti a života. Podobne ako Indiáni, ktorí považujú bolesť za dar, pretože má silu ich vnútorne posilniť, tak aj kresťania sa učia prijímať bolesť ako metódu, ktorou sa duch zocelí, silnie a stáva sa novým. Kresťania však nie sú sadomasochisti, bolesť zámerne nevyhľadávajú, ale len prijímajú tú, ktorá im príde životom. Mnohí nechápu, že Kristus svojím ukrižovaním a následným zmŕtvychvstaním vlastne pokoril smrť a spolu s ňou všetky definitívne ľudské pády a slabosti. Ježiš predurčil všetky naše snahy na víťazstvo. Je to akoby povedal: rozhodni sa zbaviť sa svojich slabostí a neboj sa ich, lebo ja ti pomôžem zbaviť sa každého zla v tvojom živote. Vyšliapal nám cestičku do neba, večného šťastia a duchovnej dokonalosti. Pri pohľade na kríž teda nemáme myslieť na svoje utrpenie, ale na jeho koniec. Kríž symbolizuje smrť všetkého zla, a teda absolútne víťazstvo svetla nad tmou. A to je dobrá správa.

## Samé kríže a sebatrýzeň?
## KTO SÚ SVÄTCI A PREČO ICH KRESŤANIA NASLEDUJÚ?

Väčšina nábožensteiev sa zhoduje na teórii, že vo svojom živote trpíme za chyby minulosti, svoje vlastné, ale aj chyby našich predkov. Ako sme spomínali vyššie, utrpenie, ktoré prežívame, nás má „zobudiť", zušľachtiť, prinútiť zmeniť smer, zmeniť sa na lepších ľudí. Sú slabosti, ktoré sa prenášajú z generácie na generáciu stovky rokov, a tým pádom aj bolesť z nich stále viac kulminuje a dotýka sa celých rodinných línií. Takýto človek sa narodí a už trpí, lebo nesie ťarchu činov svojich rodičov. Špirála opakovaných pádov sa dá zastaviť jedine protipólom, ktorým je láska. To preto sa v kresťanstve učí to nepochopené „kto do teba kameňom, ty do neho chlebom". Nie je to akt slabošstva a nepolepšiteľného dobráctva, ale akt múdrosti človeka, ktorý chápe, ako funguje rovnováha dobra a zla vo svete. Ak sa človek rozhodne bolesť v pokore prijať a prečkať ju takpovediac v bezúhonnosti, to znamená v čistote svojich skutkov, špirála zla odrazu narazí na útes odpustenia a rozpustí sa. Keď takto uvedomelo necháme prehrmieť každú búrku v našom živote, náš charakter sa začne radikálne meniť. Odíde zatrpknutosť a zúfalstvo, zlorečenie a závisť, hnev aj žiarlivosť. Vyčistia sa aj naše vzťahy, ráno sa zobudíte s radosťou a s pokojom sa večer vrátite do postele. Svätci a kresťanskí mystici veľmi dobre chápali význam utrpenia, a preto ho brali na seba dobrovoľne, aby oslobodzovali nielen seba, ale aj ľudí okolo. Dosiahli taký nepochopiteľný level lásky, že sa o ňu chceli podeliť s ostatnými.

Nestačilo im zbaviť sa svojich nánosov slabostí a žiť si šťastne vo svojej bublinke v jednote s Bohom. Pravá láska je súcitná a ak ju človek objaví, tak začne uzdravovať nielen seba, ale aj svet navôkol. Svätci túžili, aby žil v radosti celý svet, a preto im dal Boh zažiť obrovské utrpenie, ktoré vnímali ako dar. Ničoho sa nebáli, lebo veľmi dobre vedeli, že na nich zhora nebude zoslané nič, čo by nedokázali s pokojom zvládnuť. Tieto vyvolené duše sa navonok zdajú byť pre svet bláznivé, lebo kto by už dnes dobrovoľne podstupoval bolesť. Ale oni nie sú blázni ani devianti. Rozdiel medzi deviantom a svätcom je ten, že svätec aj v bolesti koná z lásky a šíri okolo seba nepochopiteľné vibrácie dobra a radosti. Možno ste niekedy išli ulicou a všimli si rehoľníkov, ktorí vyžarovali očividnú spokojnosť a pýtali ste sa samých seba, ako je to možné. Veď žijú v celibáte, často na hranici chudoby, starajú sa o zločincov a chorých a tvrdo pracujú. Ako je možné, že človek bez majetku, moci a slávy, ktorý sa zrieka svetských pôžitkov, je tak vnútorne vyrovnaný? Radosť, božský pokoj a túžba šíriť dobro medzi ostatných sú indikátormi, že svoj duchovný život praktizujete správne. Utrpenie a ťažký život nemusia človeku brániť v radosti. Ak je človek v jednote s Bohom, môžu mu práve tie ťažšie chvíle pomôcť nájsť radosť vo svojom živote a šíriť ju ďalej.

## Omša nie je divadlo. **V OČIACH KRESŤANA SA NA OBETNOM STOLE PREMIEŇA BOH.**

Poďme k ďalším nepopulárnym veciam – kňazským rúchom vyšívaným zlatom a kostolom zdobených freskami. Moderný človek toto všetko vníma ako zbytočné pozlátka. Prepych, ktorého by sa cirkev mala zrieť a radšej pomáhať chudobným. Majestát liturgických úkonov však nie je náhodný. Na svätej omši, kde dochádza k premieňaniu chleba a vína na krv a telo Kristovo, sa deje vlastne najväčší mystický zázrak celej kresťanskej viery. Boh a tvorca všetkého, zosobnená láska a teda potrebný liek pre naše duševné rany a každodenné pády, naberá formu jedla, aby sme sa ním mohli – priamo fyzicky zjednotiť. Sami vieme, aké ťažké je bez pomoci nachádzať svoj stred, aké ťažké je napríklad dosiahnuť stav utíšenia mysle počas meditácie a aspoň čiastočne sa tak dotknúť Božstva. Akt svätej omše sprístupňuje lásku všetkým kresťanom – vo forme chleba a vína sa Boh stáva naším telom. Pre človeka zvonku je to niečo nepochopiteľné, ale opäť pripomíname, že sa jedná o hlbokú mystiku, ktorú ľudský rozum ani nevymyslel, ani nepochopí. Proces premieňania vymyslel samotný Kristus a odvtedy sa pravidelne opakuje ako rituál svetla a zjednotenia



s Bohom už viac ako dvetisíc rokov. Ide o sviatosť s nesmiernou milosťou pre človeka, je to živý pokrm pre dušu, ktorá sa pod nánosom všetkých omylov krčí kdesi v kúte ľudského srdca. Je to ako vziať si najčistejšiu dokonalosť lásky, ktorá zostúpila z neba na Zem, aby sme sa my mohli posilniť, uzdraviť a pokračovať v ceste za svojou slobodou, šťastím a pokojom. Nie je to divadlo, kresťania veria, že je to realita. To, že ich viera má silu, dokazujú mnohé eucharistické zázraky, kedy sa hostie mnohokrát premenili na svalové tkanivo ľudského srdca. Preto nás nesmie prekvapiť okázalosť liturgických rituálov. Kde sa reálne nachádza Boh, tam aj úcta musí byť reálna. Preto tie fresky a vitráže v kostole, preto kvety na oltári, preto zlaté nádoby a ručne vyšívaný odev kňaza. Omša je oslavou lásky a víťazstva, dáva sa ňou definitívna večnosť životu a koniec smrti.

## KRESŤANSTVO MODERNÉHO ČLOVEKA

Či sa nám to páči alebo nie, kresťanstvo je s nami úzko späté, lebo naša história a kultúra z neho priamo vyvierajú. Zažili sme vlny, kedy sme sa cítili byť ku viere „znásilnení", lebo to svojím postojom spôsobili naše babky. Zažili sme vlny, kedy bolo naopak zakázané verejne praktizovať svoju vieru, lebo to režim nedovoľoval. Aktuálne žijeme dobu chaosu, kedy síce navonok máme slobodu náboženstva, ale prakticky sme ho odsunuli na bok, lebo po všetkých tých zmätených skúsenostiach už ani nevieme, kde je sever. Možno by bolo osožné prejsť do ďalšej fázy, nebyť taký úzkoprsý a vziať si pre seba to dobré, čo vie kresťanstvo ponúknuť. Za zmienku stoja najmä tri pramene dobrého, z ktorých vieme čerpať prakticky okamžite.

### Prvým prameň:
## MODLITBA, EURÓPSKA FORMA MEDITÁCIE

Tak, ako sa vo východných častiach sveta recitujú mantry, tak predrieka kresťanský svet modlitby. Keď vezmeme do úvahy, koľko generácií predkov sa modlilo už pred nami, bude nám jasné akú veľkú musí mať modlitba silu aj z našich úst, lebo ju máme takpovediac v krvi. Málokto dnes vie, že už samotné prežehnanie má silný ochranný význam. Ruka prechádzajúca z čela do srdca znamená príchod Boha na Zem a zároveň do našich sŕdc. Ruka prechádzajúca z ľavej strany na pravé rameno znamená doslova, aby sa všetko zlé obrátilo na dobré. Vytrvalá modlitba dokonale utíši myseľ, upokojí srdce, chráni pred zlým a učí človeka vidieť a napravať svoje chyby.

### Druhý prameň:
## KŇAZI, REHOĽNÍCI A LITERATÚRA

Ak máte problém s kliatbou alebo okultizmom, ak si neviete vo svojom živote rady, ak sa vaše dieťa dalo na drogy alebo trpíte nočnými morami, ak tušíte, že vaše ťažkosti majú duchovné pozadie, môžete vyhľadať Bohu zasvätenú osobu a poradiť sa, lebo od toho sú založené farnosti, sú tu pre nás. Ak sa chcete len prirodzene dovzdelávať a zaujíma vás filozofická otázka viery, existuje celá kopa literárnych diel, ktoré sú hlboko intelektuálne, filozofické a mystické zároveň. Najmä v životopisoch svätých sa človek môže dozvedieť viac o vnútornom duchovnom boji, ako sa to prejavuje aj zdoláva.

### Tretí prameň:
## PÚTNICKÉ MIESTA A ARCHITEKTÚRA

Sedieť v tichu a osamote v nádhernej bazilike pomôže človeku skryť sa na chvíľu pred svetom a utriediť si svoje myšlienky. Rovnaké je to s pútnickými miestami, ktoré sú poväčšine vsadené do nedotknutej prírody a kde tu sa mihocú len svetlá zapálených sviečok. Sú to miesta predurčené na to, aby sme sa v nich spájali so svojou dušou a jej stvoriteľom. Slúžia na načerpanie nových duchovných síl do boja s každodennými ťažkosťami.
Ste pokrstený? Možno áno a ani o tom neviete. Krst je najmocnejšou sviatosťou v kresťanstve vôbec. Zosobňuje to, o čo sa my, duchovne orientovaní a hľadajúci ľudia, snažíme denne – zánik našich slabostí, zlozvykov, starého človeka, ktorý nevie oceniť a vážiť si svoju božskú podstatu.
A zrod nového osvieteného človeka, víťaza nad všetkým tým zlým, ktorý prináša sebe a svetu len to dobré a vznešené. Nech už ste kresťania alebo nie, toto poslanie je automaticky vtlačené do srdca každého z nás.
Sme predovšetkým duchovné bytosti, to preto nás život tak veľmi bolí. Nie je nám jedno, čo sa deje s nami a s našimi blízkymi. Túžime byť spokojní a zdraví, prajeme si šťastie pre seba aj pre svet. To je dobrý základ, ale sám o sebe nestačí. Na to, aby sme ho uviedli do praxe, musíme najprv prekonať samých seba, ísť za hranice svojej komfortnej zóny a denne zdolávať strach, pohodlnosť či skepsu. Keď sa však do toho pustíme bez pomoci, je to ako boj s veternými mlynmi. Nič sa nedarí, len sa vyčerpáme. Ale keď vykročíme na cestu zjednotení s Bohom, duchovne posilnení a zrovnaní, už máme vysoké šance na úspech. **Preto sa netreba báť využiť všetky prostriedky duchovného posilnenia, ktoré sa nám ponúkajú. Aj kresťanstvo je jedným z nich. Chce to však poriadne si pretrieť oči a zvoliť ten správny uhol pohľadu.**

# Ako sa AJ V SMUTNEJ JESENI cítiť lepšie



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

**LETO SA SKONČILO. NA JESEŇ, PO UVOĽNENOM PRÁZDNINOVOM A DOVOLENKOVOM OBDOBÍ, SA OPÄŤ RÝCHLO ROZKRÚTI KOLOTOČ VÝRAZNE ZVÝŠENEJ PRODUKTIVITY A POVINNOSTÍ LIMITUJÚCICH NÁŠ OSOBNÝ ČAS I PRIESTOR. NAPRIEK TOMU, ČI SKÔR PRÁVE PRETO, JESEŇ MÔŽE BYŤ TÝM SPRÁVNYM ČASOM OSLOBODIŤ SA VNÚTORNE. NIE JE TO PARADOX, SKÔR NUTNOSŤ. AK SA ZVÝŠENÁ MIERA VONKAJŠEJ ZÁŤAŽE SPÁJA AJ S VNÚTORNOU ŤAŽOBOU, SMÚTKOM ČI BOLESŤOU, BÝVA TO NEÚNOSNÉ. NAMIESTO JESENNEJ NOSTALGIE ČI PRIAM DEPRESIE POVEDZTE DOSŤ! VŠETKÉMU, ČO VÁS ŤAŽÍ, ZVÄZUJE A OTRAVUJE, NAJMÄ AK TO TRVÁ UŽ DLHO ALEBO SA TO PRAVIDELNE OPAKUJE.**

Prečo si človek nepovie DOSŤ! v prípade, že nie je šťastný (spokojný, slobodný, naplnený, úspešný, zdravý, nadšený, robiaci veci so záujmom a podobne)? Prečo rieši ten istý problém stále dokola celé roky (ak nie desaťročia)? Prečo sa uspokojí s toľkým málom? Prečo je mu dobrý aj mizerný pocit zo života a seba? Pretože je na to navyknutý. Naučil sa tak fungovať. Nevie, že môže mať/chcieť viac. Bojí sa mať/chcieť viac. Naučil sa, že mať/chcieť viac je zlé a nesprávne. Obáva sa, že ak bude mať/chcieť viac, bude to vlastne ešte oveľa horšie.

## ZDRAVÁ SEBALÁSKA

Akonáhle si však raz povieme DOSŤ!, začne sa rázna zmena. Od tej chvíle sa špirála začne rozvíjať smerom nahor. Tento pocit DOSŤ! súvisí s vedomím vlastnej dôstojnosti a hodnoty, čiže aj s dnes dosť otrepaným pojmom **sebaláska**, s ktorým mávajú ľudia problém. **Zdravá sebaláska však nie je nič iné, ako vedomie vlastnej dôstojnosti a hodnoty.** Vedomie, že som bytosť, ktorá má svoju cenu a svoj význam, svoje nezastupiteľné miesto na tomto svete už len preto, že JE – tak, **ako každá iná bytosť**. Takéto nazeranie na život a všetky živé tvory automaticky zneškodní

egoizmus či narcizmus, pýchu, pocit nadradenosti a podobne, ktorých sa mnohí (právom) obávajú a preto možno so sebaláskou vnútorne bojujú. Postaviť svoje blaho na prvé miesto a súčasne to isté priznať každému a komukoľvek môže pôsobiť ako nezlučiteľný protiklad, nerozlúštiteľná hádanka typu „nebyť ani nahý, ani oblečený, neprísť ani peši, ani na voze". Ale nie je to tak. Vyžaduje si to len istý uhol pohľadu, udržiavanie istého zamerania vedomia a vôle. A najlepšie na tom je, že keď dospejeme k rozhodnutiu naozaj začať klásť na prvé miesto seba a svoje blaho, to isté budú musieť začať robiť aj všetci, ktorí sú s nami tesne prepojení – a výsledkom nebude banda bezohľadných cynických sebcov, ale zvýšená miera zodpovednosti, slobody a životnej tvorivosti.

## ČARO HRANICE DOSŤ!

Keď sa naplní naša čaša utrpenia alebo keď dosiahneme povestné dno (pričom tu je miera pre každého človeka zjavne iná – čo je zaujímavý a záhadný fenomén hodný osobitnej úvahy) a z hĺbky duše úprimne vykríkneme oné DOSŤ!, prekročíme nenávratnú hranicu a **začneme čerpať z nevyčerpateľného zdroja**. Postupne, niekedy ozaj len v minimálnej miere, sa nám začne uľavovať. Ale tiež začneme dostávať rôzne nápady či podnety, stretávať rôzne možnosti, ponuky a nápomocné osoby. Spočiatku to môže byť naozaj len niečo malé a akoby nepodstatné, no každopádne je to zásadné. Už sme sa na to „chytili", **už sme zacítili závan iného fungovania a už sa ani za nič nevrátime späť.**
To je čaro hranice DOSŤ!: **akonáhle raz dozrejeme k tomu, že už máme dosť svojho utrpenia, slabosti, neslobody a bezmocnosti, že už nevládzeme byť otravovaní vlastnou nenávisťou, zlosťou, zášťou, sebaľútosťou a ukrivdenosťou, začneme vnímať ozajstný dobrý pocit.** Spočiatku zrejme slabučký a veľmi subtílny, ale veľmi rýchlo mohutnejúci. Dobrý pocit nie v tom zmysle, ako je dobrý pocit z toho, keď niekomu právom vynadáme, alebo sa nad niečím spravodlivo rozhorčíme. Dobrý pocit, ktorý je – inak sa to naozaj nedá opísať – o niekoľko úrovní vyššie. Dobrý pocit, ktorý nás napĺňa uspokojením z vlastnej existencie a z toho, že TOTO SOM JA. Že ja som niekto, kto je slobodný a dôstojný a silný; niekto, kto voľne cíti a vníma krásu, lásku, priateľstvo, pokoj a všetko možné príjemné i zaujímavé. Niekto, pre koho má byť život dobrý a ľahký, nie stále iba ťažký a dusivý.

## ZVYKNÚŤ SI MAŤ SA DOBRE

Na tom cítiť sa zle a žiť v neustálom strese však môže vzniknúť aj závislosť. (Zaujímavo to rozoberá a vysvetľuje kniha **Zbavte sa závislosti na strese a nešťastí** od Doreen Virtue, ktorá nedávno vyšla v slovenskom preklade.) Alebo sa z toho stáva jednoducho zvyk (ale veď každá závislosť je proste „len" návyk).
Práve preto je také rozhodujúce dospieť do bodu zlomu, kedy už máme toho dosť, takže sa nám môže uvoľniť energia na prekonanie návyku a postupné vypestovanie si návyku iného, nového. **Aj dožičiť si cítiť sa a mať sa dobre je len zvyk. Akonáhle si ho raz osvojíme, už nebudeme ochotní, a vlastne ani schopní, cítiť sa dlhodobo mizerne** (čiže ani v sebe nechovať na nikoho zášť, alebo sa bičovať za nejaké svoje slabiny a chyby či pestovať si rôzne komplexy).
Lenže čo naše vzťahy a putá s inými ľuďmi – deťmi, manželskými či nemanželskými partnermi, rodičmi, spolupracovníkmi...? Väčšina ľudí aj v dnešných časoch považuje svoje osobné šťastie v podstate za nezlučiteľné s rodinným životom a úspechom v práci. Je to komplexná téma, no v kontexte tohto článku stačí uviesť tieto zásady:

- **Nevšímať si názory iných**
- **Prestať hrať hry na závislosť s druhými**

## POMÁHANÍM SEBE POMÁHAM AJ OSTATNÝM

Nikto nikdy nemôže naozaj vedieť, ako sa cíti alebo kde – v kontexte svojho života a vývoja – sa nachádza ktokoľvek druhý. To platí tak pre naše posudzovanie iných osôb, ako aj pre názory a reakcie ľudí na nás. Preto spolu s odhodlaním skoncovať so svojím utrpením je dôležité, ba priam nevyhnutné, prestať prikladať význam tomu, čo hovoria a myslia si naši známi aj blízki. Nedať sa nimi manipulovať a citovo vydierať – ale tiež prestať ich pokladať za bezmocných a odkázaných iba na to, ako sa správame a čo robíme my!
Stačí, ak máme čisté svedomie v tom zmysle, že jednáme v súlade so svojím vnútorným hlasom. Je dobré vedieť, že ten, kto sa vedome chce cítiť dobre a dôstojne a byť čo najlepšou verziou seba samého, určite nikdy nedostane nápad či impulz urobiť niekomu niečo zlé, alebo sa zachovať naozaj nezodpovedne a podobne. Presnejšie, ak taký impulz dostane – a ak ho aj počúvne – dobre sa cítiť nebude a nabudúce lepšie rozozná, odkiaľ aký popud vychádza. A pre istotu treba zopakovať, že vedomie vlastnej hodnoty, dôstojnosti a schopnosti automaticky priznáva to isté ostatným. Inými slovami, **ak ja urobím niečo, čo možno vyznie „sebecky" (lebo sa už nechcem cítiť zle a neslobodne), niekto, koho to môže nepríjemne či nepohodlne zasiahnuť, má k dispozícii rôzne vlastné zdroje, ktoré ho zavedú k netušeným možnostiam**, ako aj on môže urobiť to, čo naozaj chce, a ísť si svojou vlastnou cestou.

Takže, tentokrát žiadna jesenná depka a prepracovanosť, ale nový životný pocit! ☺

# NUMEROLÓGIA A PARTNERSKÉ VZŤAHY

**ČÍSLA NÁM VEĽMI VEĽA NAPOVEDAJÚ. POMÁHAJÚ SPOZNAŤ SAMÝCH SEBA, UKAZUJÚ NAŠE KVALITY, NAŠE SLABINY, NAŠE KARMICKÉ ÚLOHY, NÁŠ ŽIVOTNÝ CIEĽ A CESTU, PO KTOREJ K TOMUTO CIEĽU KRÁČAME. KAŽDÉ ČÍSLO MÁ VLASTNÚ ENERGETICKÚ VIBRÁCIU. Z DÁTUMU NARODENIA VIEME URČIŤ KTORÝM SMEROM NÁS TO ŤAHÁ, ČI SME VIAC RACIONÁLNI, ALEBO EMOCIONÁLNI, ČI SME AMBICIÓZNI A ZAMERANÍ NA KARIÉRU, ALEBO SA VIAC ORIENTUJEME NA RODINNÝ ŽIVOT.**



text_ Zuzana Jurikovičová
foto_ ingimage

Numerológia je prastará veda o číslach, ktorá má svoje korene v dávnej minulosti. Čísla využívali už starí mudrci v Babylone, Egypte, Indii, Číne a tušili, že majú magický význam a energetickú vibráciu, čo má vplyv na životy ľudí. Za otca numerológie sa považuje Pythagoras, známy filozof a matematik, ktorý učil numerológiu vo svojich školách. Pythagoras veril, že čísla sú posvätné, pretože sú nezávislé od hmotného sveta. Vedel, že všetko je pod vplyvom čísiel a číselných vzťahov, určil každému číslu jeho kvalitu a zaviedol číselný systém. Jeho cieľom bolo, aby ľudia z čísiel pochopili sami seba, druhých, svoj život a aby nadviazali opäť spojenie s duchovnom.

## KOMBINÁCIA NAŠICH ČÍSIEL

je dôležitá aj v partnerskom vzťahu a ukazuje, ako sa dvaja ľudia k sebe hodia, či sú na jednej vlnovej dĺžke a spoločný život im prebieha ľahšie, alebo sú každý z „iného cesta“ a potom môže byť spoločný život veľmi namáhavý, vyčerpávajúci, až frustrujúci. Je veľmi dôležité vedieť, kto žije vedľa mňa, pretože prvotné zaľúbenie a láska je jedna vec, ale každodenné spolužitie je vec druhá. Práve tu sa prejavuje energetická vibrácia čísla z dátumu narodenia a ukazuje nám, ako k sebe partneri ladia, či majú podobný názor na trávenie spoločných chvíľ, či sa navzájom podporujú a sú si oporou, alebo si každý rieši svoju cestu sám, žije si svoj život a nedelí sa o svoje pocity, myšlienky, vízie. Je potrebné vedieť, kto k čomu inklinuje, aké má priority a ako vníma spoločný vzťah. Z dátumu narodenia je možné napríklad zistiť, či je partner spoločenský alebo skôr utiahnutý, či vie vyjadrovať svoje city, alebo ich v sebe skrýva, či potrebuje viac nezávislosti a slobody, alebo naopak je od partnera závislý, či je vzťahovačný, či je dominantný alebo sa bude skôr prispôsobovať. Toto všetko nám numerológia môže odhaliť a je úžasné a najmä prospešné vedieť, ak nejaký vzťah začína, alebo už prebieha, prečo si partneri nerozumejú, prečo odlišne vnímajú situácie, prečo inak konajú. Samozrejme, že sa nikto nezoznamuje prioritne podľa dátumu narodenia, ale je užitočné, ak máme takúto „barličku“, vďaka ktorej môžu byť veci jasnejšie a pochopiteľnejšie. Vtedy možno viac chápeme toho druhého a získavame úplne iný pohľad na partnera a vieme potom ľahšie zaujať k nemu správny postoj.

## AKO NUMEROLÓGIA FUNGUJE?

Celý dátum narodenia sa vpíše do tzv. mriežky a tá ukazuje, kde sa čísla

nachádzajú, či už ide o deň, mesiac, alebo rok narodenia, kde sa hromadia rovnaké čísla, kde chýbajú a aké je usporiadanie všetkých čísiel v mriežke. Najvýznamnejší je práve samotný deň narodenia, pričom každé číslo od 1-31 má inú vibráciu.
Je rozdiel, či deň začína jednotkou (od 10-19), dvojkou (od 20-29) alebo trojkou (od 30-31). Číslu, ktorým deň začína sa hovorí primárne číslo a každé z nich ma úplne inú energetickú vibráciu.

**Ľudia, ktorí majú primárne číslo 1,** sú nezávislí, ctižiadostiví, originálni, racionálni, ale myslia v prvom rade najprv na seba, rozvoj samého seba a až potom na druhého.

**Ľudia, ktorí majú primárne číslo 2,** sú intuitívni, citliví, nerozhodní, nemajú radi stresy, reagujú emotívne a až potom racionálne.

**Ľudia, ktorí majú primárne číslo 3,** sú mentálne aktívni, vysoko inteligentní, zvedaví a veľmi kreatívni, majú bohatú predstavivosť.

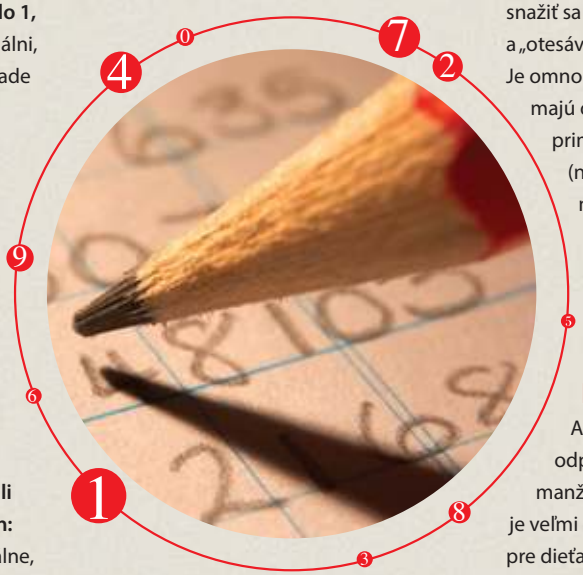
**Osobnosti ľudí, ktorí sa narodili 1. až 9., rozdeľujeme do skupín:** Racionálne, vodcovské a mentálne, kde patria čísla 1, 3, 5, 8, 9, využívajú mužský princíp. Citlivé, duchovné, kde patria čísla 2, 6, 7, 9, využívajú ženský princíp. Fyzické, energetické, praktické, kde patria čísla 4, 7, 8, 9, využívajú oba princípy. (Niektoré čísla ako sú 7, 8, 9 majú schopnosť byť na viacerých úrovniach, preto sa opakujú.)

## ON A ONA

A teraz by som chcela uviesť príklad partnerov , kde si rozoberieme len deň narodenia, neberúc do úvahy mesiac, ani rok narodenia.

**ON, narodený 14. deň v mesiaci**
**ONA, narodená 20. deň v mesiaci**

Deň 14, ktorému sa hovorí CIEĽAVEDOMOSŤ, začína primárnym číslom „1" a takýto muž je teda veľmi ambiciózny, samostatný, nezávislý a navyše potrebuje aj pocit slobody, keďže číslo 14 sa ďalej spočíta na číslo 5 (1+4), a to je, okrem iného, aj o potrebe slobody a voľnosti.
Deň 20, ktorému sa hovorí INTUÍCIA, začína primárnym číslom „2"




a takáto žena je veľmi citlivá, intuitívna, vnímavá, ale aj náchylnejšia na stres. Keď sa títo dvaja ľudia ocitnú vo vzťahu, tak to môže byť ozaj veľmi náročné a vyčerpávajúce, pretože ON sa chce realizovať v práci, najprv myslí na rozvoj vlastnej osoby, má vodcovské schopnosti, nenechá si skoro do ničoho hovoriť, neznesie obmedzenia. ONA naopak je citlivá, empatická duša, ktorá v prvom rade myslí na dobro a prospech svojho partnera, na rodinu, nezameriava sa na kariéru, je krehká, zle znáša stresy.

ONA nechápe, prečo jej partner nerozumie, prečo sa ON stále realizuje v práci. Naopak ON nechápe, prečo je ONA taká precitlivelá a nevie brať situácie racionálne a s nadhľadom. Obaja vnímajú vzťah, spoločný život a situácie rozdielne, každý zo svojho uhlu pohľadu, ale ten uhol pohľadu je diametrálne odlišný, ON sa pozerá na veci racionálne a ONA emocionálne. Takže, pokiaľ sa takíto dvaja ľudia ocitnú spolu vo vzťahu, musia spolu veľmi veľa komunikovať, byť trpezliví, snažiť sa nachádzať kompromisy a „otesávať hrany" ich spolužitia.
Je omnoho jednoduchšie, ak majú obaja partneri rovnaké primárne číslo zo dňa narodenia (neberúc stále do úvahy mesiac ani rok narodenia). Ale, pokiaľ je LÁSKA a VÔĽA na oboch stranách, tak je aj SPOLOČNÁ CESTA.

## MENO DIEŤAŤA PODĽA ČÍSLA?

A na záver ešte jedno odporúčanie. Keďže partneri, manželia plánujú aj spoločné deti, je veľmi dôležité a užitočné vybrať pre dieťa správne meno. Aj meno má svoju číselnú hodnotu, ktorá sa vpíše do mriežky. Môže sa stať, že nesprávnym výberom mena zbytočne dieťaťu uškodíte, lebo sa môže hromadiť energia jedným smerom, a naopak správnym výberom môžete doplniť chýbajúcu energiu v mriežke, vylepšiť dátum narodenia, dodať mu silu a harmóniu. K tomu slúži tiež numerológia, ktorá vie v tejto oblasti byť nápomocná. Čím viac si budeme uvedomovať energetické vibrácie čísel a číselných kombinácii z dátumu narodenia, tým viac budeme rozumieť sami sebe a svojim blízkym.

# ČÍNSKE HOROSKOPY

| november | december | január |

## Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

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

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

**Peniaze:** Investícia do nehnuteľnosti sa vám mnohonásobne vráti.

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

**Láska:** Ak ste neistí, nebude to pravá láska. Buďte trpezliví a počkajte si na spriaznenú dušu.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Nikomu neprezrádzajte svoje sny a plány až kým nebude jasné, že všetko dopadne vo váš prospech. Šťastie je na vašej strane, buďte trpezliví, všetko má svoj čas.**

**Kariéra:** Nadbytočnú energiu využite na štúdium a vzdelávanie.

**Peniaze:** Finančne sa bude dariť najmä podnikateľom. Vyhýbajte sa hazardu, môžete prísť o všetko.

**Zdravie:** Príčinou kašľa môže byť aj porucha sleziny. Zharmonizujte ju pomocou bylinných čajov.

**Láska:** Prípadné hádky ukončite hneď v zárodku. Chvíle plné lásky a vášne si užívajte plnými dúškami.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Nedajte sa ovládnuť smútkom.Venujte sa rodine a priateľom, ukážu vám, že lásky je na svete dosť a aj vy jej máte vo svojom živote požehnane. Na láske záleží.**

**Kariéra:** Očakávajte náročné a problematické pracovné obdobie. Zachovajte si odstup.

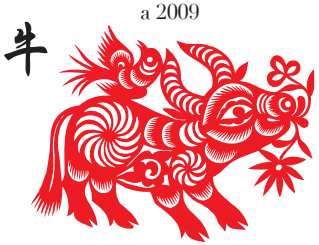
**Peniaze:** Finančné príjmy budú nižšie, ako ste očakávali. Obmedzte výdavky, na úspory nesiahajte.

**Zdravie:** Únava a podráždenie naznačujú problémy s močovým mechúrom. Vyhýbajte sa hluku a chráňte si pred zimou najmä uši.

**Láska:** Prekvapte niečím milým svojho partnera. Môžete tak predísť výmene názorov, ktorá vám inak hrozí.

## Byvol

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




MESIAC PRASAŤA
26.október – 27.november

**Naučte sa odpúšťať aj vtedy, keď sa vám nikto neospravedlní. Bremeno hnevu a nevraživosti je každým ďalším dňom ťažšie a ťažšie. Uľahčite si život a odpúšťajte, nechajte to odísť.**

**Kariéra:** Váš úspech v práci bude závisieť na iných ľuďoch. Buďte trpezliví.

**Peniaze:** Vyhnite sa neprehľadným finančným transakciám až machináciám. Vyhnete sa stratám.

**Zdravie:** Pre udržanie dobrého zdravia je dôležité pravidelne dopĺňať vitamíny v prírodnej forme.

**Láska:** Nespoliehajte sa na to, že budete navždy spolu. Vážte si čo máte a pracujte na svojom vzťahu každý jeden deň.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Ujasnite si, čo chcete dosiahnuť. Niekedy proste nemôže byť ovca celá aj vlk sýty. Stresy vás vyčerpávajú fyzicky aj psychicky. Sú veci, ktoré by mali mať väčšiu prioritu.**

**Kariéra:** Ak chcete zmeniť prácu, vyčkajte na priaznivejšie obdobie.

**Peniaze:** Finančný úspech alebo sklamanie nebude vo vašich rukách. Všetko závisí od vývoja trhu.

**Zdravie:** Činnosť pečene podporíte doplnením zinku, horčíka a vitamínu A. Vyhýbajte sa alkoholu, cukru a mastným jedlám.

**Láska:** Nedorozumenia môžu skončiť až trvalými rozchodmi, alebo rozvodmi. Pozor na tretie strany.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Len ten čo nič nerobí, nič nepokazí. Až keď budete pevne stáť za svojimi snami, tak ich dosiahnete. Nenechajte sa ničím odradiť. Nikdy sa nevzdávajte.**
**Kariéra:** Pri snahe presadiť nové pracovné podnety sa obrňte trpezlivosťou.
**Peniaze:** Požičajte si len od rodiny alebo dobrých priateľov. Nevýhodné podmienky pôžičky by vás mohli zruinovať.
**Zdravie:** Spoliehajte sa na svoje telo a reagujte na všetky jeho zmeny a odchýlky vo fungovaní.
**Láska:** Snažte sa partnerovi ukázať, ako vám na prosperite vzťahu záleží. Romantické gesto poteší vždy.

# Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Myslíte si, že ak budete úspešní, budete aj šťastní? Peniaze vás šťastnými neurobia, uvedomte si na čom naozaj záleží a podporujte vo svojom živote trvalé hodnoty.**
**Kariéra:** Je dôležité, aby ste robili to, čo vás baví a napĺňa šťastím. Robte to naplno.
**Peniaze:** Vyhnite sa hazardným hrám. Pri väčšej investícii sa poraďte s odborníkom.
**Zdravie:** Nedostatok vitamínov doplňte z prírodných a overených zdrojov.
**Láska:** Vzájomná úcta partnerov je v dobre fungujúcom vzťahu veľmi dôležitá.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Realistický pohľad na svet vás môže zachrániť. Pred krachom finančným, osobným aj spoločenským. Dôverujte len naozaj overeným ľuďom a zbytočne sa nezamotajte do rozhovorov o budúcnosti.**
**Kariéra:** Problémy vás budú spomaľovať. Neustupujte zo svojich cieľov a plánov.
**Peniaze:** S negatívnym rozdielom medzi príjmami a výdavkami sa len ťažko budete vyrovnávať. Snažte sa o rovnovážnu bilanciu.
**Zdravie:** Venujte sa duševnej očiste, aby ste sa vyhli zdravotným problémom v budúcnosti.
**Láska:** Očakávajte dobré správy, ale budete sa musieť o šťastný koniec aj trochu pričiniť.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Cesta učenia nie je vždy ľahká a niekedy si musíte prejsť vlastnou tŕnistou cestou, aby sa vám otvorili oči. Budete si ňou prechádzať dovtedy, kým sa nenaučíte to, čo máte.**
**Kariéra:** Nič neodkladajte na neskôr. Inak sa dostanete do časového sklzu, ktorý už nedobehnete.
**Peniaze:** Náročné obdobie zavŕšite úspechom len vtedy, ak sa budete držať plánu.
**Zdravie:** Pre dobrú funkciu srdca doplňte horčík, ktorý je v sóji, klíčkoch či melase. Pomôže aj primeraný pohyb.
**Láska:** Nevera a hra na dve strany vo vašom živote nemajú čo robiť. Zamyslite sa nad svojím konaním.

# Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Základom pre dobrý a šťastný život sú harmonické vzťahy s vašou rodinou, priateľmi, prípadne komunitou. Je to celoživotná práca, ktorá nie je ľahká. Ale bez nej nebudete šťastní.**
**Kariéra:** Je čas, opýtať sa šéfa na nové výzvy a zvýšenie platu. Kto sa neopýta, nemá.
**Peniaze:** Spoľahnite sa na rodinu či priateľov, ak si potrebujete požičať.
**Zdravie:** Duchovný rozvoj je pre vaše zdravie rovnako dôležitý ako fyzický.
**Láska:** S partnerom si vzájomne pomáhajte a podržte jeden druhého v ťažkých chvíľach.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Nenechajte sa vyviesť z rovnováhy a predvídajte reakcie na svoje činy a rozhodnutia. Ak príliš rozvírite pokojnú hladinu, môžete skončiť pod vodou bez možnosti nadýchnutia.**
**Kariéra:** Môžete sa pustiť aj do náročných úloh. Ak sa posnažíte stihnete aj zameškané povinnosti.
**Peniaze:** Akciové trhy vám budú hrať do kariet, ale všetko s mierou. Inak prídete o všetko.
**Zdravie:** Pozor na zranenia z nepozornosti. Ohrozené sú najmä ženy.
**Láska:** Nezadaní majú pred sebou turbulentné obdobie plné citov a lásky. Na sobáš si zvoľte vhodnejšie obdobie.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Je čas na trochu spomínania a nostalgie. Nehodnoťte svoje činy a rozhodnutia, skôr sa pozrite na to, čo všetko ste dokázali. Netlačte na pílu, všetko príde v pravý čas.**
**Kariéra:** Všetky úspechy si budete musieť tvrdo vydrieť. Dôležité je, že sa posúvate vpred.

**Peniaze:** Takzvaní priatelia vás pripravia aj o posledné úspory, ak si nedáte lepší pozor.
**Zdravie:** Dbajte o svoju bezpečnosť ako aj o bezpečnosť svojich blízkych. Alkohol za volant nepatrí.
**Láska:** Nedajte sa vyprovokovať. Aj tie najnáročnejšie situácie riešte s odstupom a chladnou hlavou.

# Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Nežite vo svojej minulosti a ani vo vzdialenej budúcnosti. Pozrite sa na dnešný deň a využite ho naplno. Naplno pracujte, naplno oddychujte, naplno robte to, čo vám robí radosť.**
**Kariéra:** Prišiel čas na zmenu. Tešte sa na nové a lepšie zajtrajšky.
**Peniaze:** Ak ste si našetrili, pravdepodobne budete tento mesiac úspory potrebovať.
**Zdravie:** Elán a energia do života vám nechýbajú. Postarajte sa o zdravie svojej rodiny.
**Láska:** Zbytočne sa zaoberáte vecami, ktoré neviete ovplyvniť. Svoju časť ste urobili, teraz je to na vašom partnerovi. Myslite pozitívne.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Nezabúdajte na dobrú náladu a úsmev na tvári. Všetko zlé je na niečo dobré, ale pozitívne myslenie vás aj v ťažkých časoch dobije energiou. Snažte sa o vnútornú harmóniu.**
**Kariéra:** Prekážky a intrigy vás spomalia v nastolenom tempe. Nedajte sa odradiť ani znechutiť.
**Peniaze:** Vo finančnej oblasti sa nedokážete presadiť tak, ako by ste chceli. Buďte trpezliví a vytrvalí.
**Zdravie:** Vyhýbajte sa preplneným priestorom, aby ste sa vyhli ochoreniam horných dýchacích ciest.
**Láska:** Otvorená a zmierlivá komunikácia bude kľúčová pri riešení problémov vo vzťahoch.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Obavy a strach nemajú vo vašom živote čo robiť. Dôvera v seba samého vás posunie do nečakaných výšin. Pozor na samoľúbosť a namyslenosť, so zdravým sebavedomím nemajú nič spoločné.**
**Kariéra:** Všetko stihnete urobiť skôr, ako ste si naplánovali. Voľný čas venujte štúdiu alebo pomôžte kolegom.
**Peniaze:** Do riskantných projektov sa nevrhajte naslepo. Všetko si vopred overte, inak vám hrozí krach.
**Zdravie:** Pocítite úzke prepojenie medzi fyzickým a psychickým telom. Počúvajte svoje vnútro.
**Láska:** Buďte otvorení novým stretnutiam, obohatí to nielen vás, ale aj váš vzťah.

# Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Tento mesiac na vás čaká prekvapenie, aké ste nečakali. Buďte vďační za všetko čo vo svojom živote máte a prídu ešte krajšie veci, pocity a zážitky.**
**Kariéra:** Vzťahy s klientmi a obchodnými partnermi sú kľúčové pre ďalší biznis. Postarajte sa o to.
**Peniaze:** Ak si niekto od vás chce požičať, dohodnite si splácanie pôžičky vopred. Aj keď ste rodina.
**Zdravie:** Prečistite a zharmonizujte si telo a orgány očistnou kúrou podľa piatich elementov.
**Láska:** Ak ten druhý s vami nechce byť, nesmúťte. Život má pre vás pripravené niečo krajšie.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Ak vám niekto opakovane ubližuje, zastavte to. Vyjadrite sa jasne, ktoré správanie vám vadí a ubližuje vám. Ak sa situácia nezmení, vylúčte túto osobu zo svojho života.**
**Kariéra:** Pridajte v pracovnom tempe, úspech máte na dosah. Sústreďte sa na svoj cieľ.
**Peniaze:** Nikto nie je taký bohatý, aby si kupoval lacné veci. Zainvestujte do kvality.
**Zdravie:** Čerstvý vzduch, aj keď je studený, vám prospeje. Vyčistite si myseľ v prírode.
**Láska:** Prehnaná žiarlivosť je pre harmonický vzťah deštrukčná. Dôvera oslobodzuje.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Pretvárka sa ešte nikdy nikomu nevyplatila. Buďte úprimní nielen k sebe, ale aj k svojmu okoliu. Neviete, čo chcete? Pozrite sa do svojho vnútra a nedajte sa nikým manipulovať a ovplyvňovať.**
**Kariéra:** Pracovné povinnosti budete vykonávať s nechuťou. Prekonajte sa, myslite na svoj cieľ.

**Peniaze:** Myslite viac na budúcnosť ako na zábavu. Z príjmov si pravidelne odkladajte určitú čiastku.
**Zdravie:** Relaxujte, oddychujte, choďte na masáž alebo do sauny.
**Láska:** Párom hrozí rozchod a podvody. Teraz neuzatvárajte manželstvá. Novovzniknuté vzťahy dlho nevydržia.

# Kôň

1942, 1954, 1966, 1988, 1990 a 2002



MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Ak máte pred sebou veľké rozhodnutie, zachovajte si chladnú hlavu. Panika či stres nie sú dobrí radcovia. Spomaľte, počúvajte svoje vnútro, určite sa rozhodnete správne.**
**Kariéra:** Venujte pozornosť detailom, aby ste nespravili chybu, ktorá vás bude mrzieť.
**Peniaze:** Míňajte s rozumom. Zo zarobených peňazí by ste si každý mesiac mali určitú čiastku odložiť.
**Zdravie:** Cvičte, dýchajte, meditujte a spoznávajte svoje vlastné telo a zároveň aj svoju myseľ a dušu.
**Láska:** Pozor na tretie strany. Pre trochu vášne môžete prísť o všetko. Berte rodinu ako svoju prvú prioritu.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Nenechajte sa vtiahnuť do paniky a depresie a všetko dobre dopadne. Nebojte sa zlomyseľných a závistlivých ľudí, vlastné konanie ich dobehne a vy budete napokon sláviť úspech.**
**Kariéra:** Problémy sú na to, aby ste ich vyriešili. Nie na to, aby vás zastavili a paralyzovali.
**Peniaze:** Vo finančnej oblasti sa vám neveľmi darí. S investíciami počkajte na priaznivejšie obdobie.
**Zdravie:** Bolesti hlavy prekonáte výdatným pitným režimom a venovaním sa sebe samému. Odbúrajte stres relaxovaním.
**Láska:** Ak už dlhšie uvažujete nad svadbou, je ideálny čas na žiadosť o ruku. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Neunáhlite sa. Využite až tú príležitosť, ktorú vnútorne vyhodnotíte za najlepšiu. Nedajte sa zlákať na pozlátko a sľuby.**
**Kariéra:** Ak vás práca neuspokojuje a nie ste v nej šťastní, vyberte sa inou cestou.
**Peniaze:** Prácu s peniazmi obmedzte na minimum. Nepredvídané výdavky by mohli byť nečakane vysoké.
**Zdravie:** Pozor na zranenia dolných končatín. Bolesti chrbta hrozia najmä starším ženám.
**Láska:** Nezadaní nájdu spriaznenú dušu v spoločnosti. Buďte aktívni na spoločenských podujatiach.

# Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Nepremeškajte svoju šancu a buďte v strehu. Nezaoberajte sa zákernými ľuďmi, ktorí vám závidia. Ani im neželajte nič zlé. Rozdávajte lásku a pozitívnu energiu všade okolo vás.**
**Kariéra:** Problémy v pracovnom kolektíve vyriešte diskrétne. Inak sa vzťahy trvalo poškodia.
**Peniaze:** Podporte šťastie v peniazoch symbolmi feng shui umiestnenými na juhovýchode.
**Zdravie:** Hlboko vo vlastnej duši, vo svojej podstate sa skrýva nekonečná múdrosť, ktorá je schopná liečiť.
**Láska:** Dokonalé je nudné. Nesnažte sa o dokonalý vzťah. Buďte radšej veselí a obaja šťastní.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Raz za čas je dôležité, aby ste si nastavili zrkadlo. Idete správnym smerom vo svojom živote? Sebareflexia je pre váš ďalší posun v živote veľmi dôležitá.**
**Kariéra:** Nikto nie je dokonalý, ani vy. Pozrite sa pravde do očí a prestaňte všetkých komandovať.
**Peniaze:** Väčšie nákupy odložte na priaznivejšie obdobie. Na úspory nesiahajte.
**Zdravie:** Prípadné choroby rýchlo prekonáte. Nech sa o vás postarajú vaši najbližší.
**Láska:** Ak ste vystresovaní z práce, neprenášajte nervozitu aj na svojich najbližších. Buďte otvorení vzájomnej pomoci.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Náročné prekážky zvládnete len vtedy, ak budete plne sústredení a pokojní. Berte jednu vec za druhou, postupnosť je dôležitá. Buďte pozitívni.**
**Kariéra:** Môžete sa spoľahnúť na svoje schopnosti aj pri kritických situáciách. Buďte v strehu.
**Peniaze:** Dajte si pozor, aby ste nepadli podvodníkom do pasce. Buďte obozretní najmä pri nákupoch.

**Zdravie:** Chronické choroby sa môžu znovu ohlásiť. Ak nie ste spokojní s liečbou, vymeňte lekára.
**Láska:** Máte na ružiach ustlané. Užívajte si vzácne chvíle dokonalej harmónie.

# Opica

194, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Zmeňte vnútorné nastavenie z negatívneho na pozitívny. Počúvajte svoje srdce, dobre vám poradí. Zlomyseľných ľudí ignorujte, ale dávajte si na ich činy pozor.**
**Kariéra:** Prekážky v práci prekonáte ľahšie, ak si poviete, že všetko zvládnete. Zaujmite pozitívny postoj.
**Peniaze:** Ten, kto drží peniaze, strachuje sa o ne a nedokáže sa podeliť, dostane tiež iba to, čo vysiela. Finančné stresy.
**Zdravie:** Čerstvý vzduch v horách alebo pri mori rozširuje a prečisťuje dýchacie cesty v pľúcach.
**Láska:** Symboly lásky feng shui umiestnené na juhozápade pomôžu existujúcim vzťahom, prípadne pritiahnu do vášho života nové.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Neplačte nad rozliatym mliekom. Koncentrujte sa na zásadné veci a nezaoberajte sa s maličkosťami. Stojte pevne oboma nohami na zemi a buďte pripravení využiť svoju šancu.**
**Kariéra:** Zaspali ste na vavrínoch, svet je už úplne inde. Doštudujte si potrebné vedomosti a zručnosti.
**Peniaze:** Zmeňte myslenie a skôr ako začnete hľadať, kde viac zarobiť, zamyslite sa nad znížením výdavkov.
**Zdravie:** Pravidelný a primeraný pohyb je kľúčový pre správne fungovanie tela a mysle.
**Láska:** V láske sa bude dariť najmä nezadaným. Pozor na tretie osoby.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Zradu blízkej osoby ponesiete ťažko, ale taký je život. Majte na pamäti svoje ciele a plány. Buďte so svojou rodinou a skutočnými priateľmi.**
**Kariéra:** Pracovné úspechy povedú k odmene. Úspech oslávte a pracujte usilovne aj naďalej.
**Peniaze:** Riskantné operácie vám môžu vyjsť, ale držte sa pri zemi. Nechajte si poradiť dôveryhodným odborníkom.
**Zdravie:** Odborník vám dobre poradí. Držte sa jeho inštrukcií a skoro budete plní sily.
**Láska:** Ľúbostný románik v práci nedopadne dobre. Držte si odstup alebo zmeňte pôsobisko.

# Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Ľudia, s ktorými trávite najviac času, ovplyvňujú vaše myslenie. Obklopte sa pozitívnymi ľuďmi s dobrým srdcom, prirodzene ich začnete nasledovať v ich zmýšľaní a konaní.**
**Kariéra:** Všetko, na čo siahnete sa vám úspešne podarí doviesť do úspešného konca.
**Peniaze:** Pracovne, kariérne, ale aj vo financiách sa vám tento mesiac bude výnimočne dariť.
**Zdravie:** Slezina vyrába energiu pre celé telo a riadi metabolizmus tekutín. Harmonizujte jej činnosť.
**Láska:** Očakávajte nepríjemné hádky s partnerom ohľadom vašej širšej rodiny. Venujte čas hlavne svojim blízkym.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Ak ste sa nechali priveľmi vtiahnuť do problémov iných, tak z toho čo najrýchlejšie vycúvajte. Aj tá najúprimnejšia a najlepšie mienená rada by sa mohla v budúcnosti obrátiť proti vám.**
**Kariéra:** Vaše výkony a dobré výsledky neušli pozornosti vašich nadriadených, čakajte odmenu.
**Peniaze:** Okrem pochvaly a uznania od nadriadených očakávajte mimoriadne finančné ohodnotenie.
**Zdravie:** Je podstatné, kto nám jedlo pripravuje a s akým zámerom. Dôležité je aj to čo jeme, kedy to jeme a ako rýchlo.
**Láska:** Spoznáte niekoho, s kým budete môcť začať serióznu a dlhodobú známosť.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Oficiálne záležitosti riešte s chladnou hlavou, žiadne pripomienky neberte príliš osobne. Kritikou sa nikam neposuniete, lepšie bude hľadať spoločný kompromis.**
**Kariéra:** Kvôli novým pravidlám budete musieť čeliť nepredvídaným pracovným prekážkam a problémom.
**Peniaze:** S financiami budete veľmi spokojní, najmä ak podnikáte.

**Zdravie:** Pri bolestiach žalúdka často pomáha zápar z medovky alebo harmančeka.
**Láska:** Berte svoju rodinu ako prvú prioritu. Prípadné hádky ustojíte s prehľadom.

# Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Je vhodný čas na razantné činy. Všetko starostlivo naplánujte a doprajte si ešte chvíľu času na dotiahnutie všetkých detailov.**
**Kariéra:** Ak chcete vo svojej kariére napredovať, musíte prestať prešľapovať na jednom mieste.
**Peniaze:** Cítite sa finančne nedocenení, prišiel čas s tým niečo urobiť.
**Zdravie:** Nájdite hlbšiu príčinu vonkajších symptómov a odstráňte ju, aby životná energia mohla nerušene prúdiť.
**Láska:** Srší z vás charizma a priťahujete všetkých okolo seba. Zadaní, dávajte si pozor.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Zapracujte na svojom sebavedomí, prestaňte prešľapovať v kúte a nebojte sa naplno prejaviť. Máte veľké šance na úspech. Dodržujte zákony a počúvajte svoje vnútro.**
**Kariéra:** Úspešne dokončíte aj náročné úlohy. Podnikatelia uzatvoria výhodné obchody.
**Peniaze:** Možno máte viac, než ste chceli, ale nemusí to tak zostať navždy. Myslite na horšie časy.
**Zdravie:** Slabosť v končatinách sa spája so slezinou. Pomôže vám aj akupunktúra.
**Láska:** Máte pred sebou veľmi krásny, láskyplný mesiac. Najmä prvé dva týždne budú doslova pretkané citmi a intímnosťami.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Čaká vás obdobie, ktoré bude namáhavé a vyčerpávajúce po každej stránke. Môžete sa spoľahnúť na podporu mudrcov, aj vašich najbližších. S pozitívnym myslením všetko zvládnete.**
**Kariéra:** Je vhodný čas zmeniť zamestnanie alebo začať s podnikaním.
**Peniaze:** Vo finančnej oblasti sa vám bude dariť, očakávajte príjem, s ktorým ste vôbec nerátali.
**Zdravie:** Pri psychickej záťaži je dôležité odpočívať aktívne, ale aj v pokoji relaxovať. Zájdite si na masáž.
**Láska:** Máte šancu stretnúť svojho životného partnera, preto sa spoločensky aktivizujte a choďte medzi ľudí.

# Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007




MESIAC PRASAŤA
26. október – 27. november

**Šťastie je vám naklonené, tak sa vyhýbajte zbytočným hádkam. Ak stretnete závistlivého človeka, ktorý sa vám bude snažiť znepríjemniť život, nevšímajte si jeho žiarlivosť a postupujte za svojimi snami.**
**Kariéra:** Budete spokojní a vyrovnaní, všetky problémy zvládnete hravo a nadriadených veľmi potešíte.
**Peniaze:** Správna investícia vám môže zmeniť život. Poraďte sa s odborníkom.
**Zdravie:** Ochorenia očí môžu indikovať problémy v pečeni. Doplňte výživu krvi.
**Láska:** V láske radšej nič neriskujte, stratili by ste ťažko nadobudnuté istoty.

MESIAC POTKANA
28. november – 26. december

**Využite vašu inteligenciu a energiu k tomu, aby ste svoje nápady podporili praktickou stránkou, stabilitou a zdravým rozumom. Inak budete len rojko s nesplnenými snami.**
**Kariéra:** Venujte čas hlavne dokončeniu všetkých restov, navrhnite nové plány a dbajte na detaily.
**Peniaze:** Ak už nejaký čas uvažujete o určitých finančných transakciách, tak teraz je najlepšie to využiť.
**Zdravie:** Proti začervenaniu, svrbeniu a páleniu pokožky pomôžu bylinné odvary a vyhýbanie sa štipľavému jedlu.
**Láska:** Nezabúdajte na dotyky a empatiu. Dobrodružstvo radšej odložte na neskôr a venujte svoj čas partnerovi.

MESIAC BYVOLA
27. december – 25. január

**Buď chcete byť úplne slobodní, alebo zvolíte cestu diplomacie a budete hľadať zlatú strednú cestu. Dajte si pozor na vlastnú pomstychtivosť a buďte viac otvorení.**
**Kariéra:** Na pracovisku sa vám darí avšak pozor na krehké vzťahy s určitými kolegami.
**Peniaze:** S financiami to bude ako na hojdačke. Venujte sa ich spravovaniu dlhodobo, aby ste predišli krachu.
**Zdravie:** Dodržujte pitný režim. Na zlepšenie činnosti obličiek vyskúšajte bylinné čaje.
**Láska:** Pozor na nedorozumenia v rodine. Hádky ukončite čo najskôr, nebuďte zbytočne samoľúbi.

# ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



text_ Zaria



## Baran
21. 3. – 19. 4.

**november** 2017

### Hviezda

Čistota tarotovej karty Hviezda vyvoláva pocit šťastia a sľubuje nádej na lepší svet. Nechajte sa viesť svojou vnútornou hviezdou, ktorá vám ukáže správny smer k lepšej budúcnosti. Skúste zabudnúť na problémy a prekážky a pozrite sa na splnenie svojho cieľa s detskou čistotou a vierou v úspešný koniec. Nezabúdajte pritom na pokoru, lásku a poznanie. Nechajte Hviezdu nech vám ukáže cestu. Budete však musieť prekonať svoje pochybnosti, nedostatok dôvery alebo viery v seba samého.



**december** 2017

### Palicová 10

Tento mesiac nebude pre vás ľahký, ale na jeho konci sa mnohé vyjasní. Je váš partner ten pravý? Skutočne chcete dosiahnuť práve tento cieľ? Pri prekonávaní prekážok si siahnete až na dno svojich síl, ale nevzdávajte sa. Ujasnite si priority a najmä sa vyhnite citovému vydieraniu celého svojho okolia a nepodľahnite túžbe ovládať všetkých naokolo. Keď si všetko dobre premyslíte, objaví sa logické riešenie každého problému. Nenechajte sa ovládnuť hnevom, ostaňte pokojní a rozvážni.



**január** 2018

### Kotúčová 4

Využívajte tento mesiac svoju moc veľmi rozumne. Hovoríme o všetkých druhoch moci či nadvlády – finančná, vedomostná, osobnostná či veková. Iba rozvážny panovník vládne šťastným ľuďom, tak sa podľa toho riaďte. V intenzite vašej aktivity by ste sa mali pohybovať niekde v strede, čiže nebuďte ani príliš horliví a aktívni, ale ani nezaspite na vavrínoch s pocitom, že všetko beží aj bez vášho pričinenia. Takýmto spôsobom sa neposuniete ďalej a nebudete pripravení na budúcnosť. •



## Býk
20. 4. – 20. 5.

**november** 2017

### Veža

Ignorancia, fanatizmus a posadnutosť ovládli váš život v určitej oblasti, kde to nevyzerá práve najlepšie. Pripravte sa na veľké zmeny, ktoré otočia vaše vnímanie života o 180 stupňov. Nebráňte sa tomu, ale snažte sa na to pripraviť čo najlepšie. Prišiel čas na nové veci, všetko zastarané a choré musí z vášho života odísť. Aj keď v prvom momente bude všetko vyzerať ako katastrofa, nový život sa vám bude časom páčiť. Zmeny sú ako búrka, ktorá očistí vzduch, váš život, vašu dušu.



**december** 2017

### Blázon

V najbližších dňoch sa určite ocitnete pred veľmi dôležitou voľbou. Vaša budúcnosť je vo vašich rukách a ako sa k tomu postavíte, tak budete žiť. Ak budete pokračovať v doterajšom konaní, dospejete k sebazničeniu. Viac si všímajte varovné signály, môžete sa vyhnúť katastrofe. Karta vás takticky varuje, aby ste boli obozretnejší, viac uvažovali a neboli tým zámerným hlupákom, ktorý je ukrivdený a urazený na celý svet. Jediné, čo vám navždy zostane, ste vy sám.



**január** 2018

### Kalichová 2

Niekto vám ponúkne príležitosť, ako posunúť svoj život vpred. Vytvorte s niekým tandem na dosiahnutie svojho cieľa, máte šancu pekne zarobiť. Vložte do toho svoje srdce, spolupracujte vo dvojici a dielo sa určite podarí. Vo vzťahoch budete cítiť lásku a porozumenie, dlhodobé nezhody máte šancu vyriešiť a ukončiť. Prostredie aj okolnosti sú vám po všetkých stránkach naklonené. Buďte srdeční a otvorení, s láskou v srdci dokážete zázraky. Najdôležitejšia zo všetkého je láska. •

## Blíženci
21. 5. – 20. 6.




**november** 2017
### Spravodlivosť

Preberte zodpovednosť za svoj život a on k vám bude spravodlivý. Neschovávajte sa za neschopnosť alebo nevedomosť, to všetko ste už nadobudli. Strachy a obavy nechajte za dverami a vstúpte do sveta možností a nekonečných príležitostí. Máte všetky predpoklady na to, aby ste akékoľvek životné výzvy zvládli s nadhľadom a ľahkosťou. Jediné, čo vám stojí v ceste, je vaša neistota. Berte úlohy jednu po druhej a všetko zvládnete. Buďte pracovití a úprimní, potom budete odmenení.




**december** 2017
### Kalichová princezná

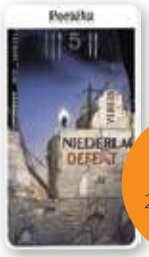
Vypočítavosť vo vzťahoch sa nevypláca. Ak niečo nemyslíte úprimne, skôr či neskôr budete odhalení a ponížení. Ak niečo nemyslíte od srdca, radšej to ukončite, aby ste predišli zbytočným citovým turbulenciám. Pod vplyvom tejto karty budete viac vnímaví, citliví a intuitívni. Využite to, aby ste niekomu pomohli alebo ho potešili. Nezadaní majú šancu stretnúť spriaznenú dušu, tí čo žijú v partnerstve by sa mali posnažiť, aby ich vzťah prekvital. Karta vám prináša potešenie.




**január** 2018
### Palicová 6

Vaša vnímavosť graduje a vám stačí len počúvať, čo vám našepkáva. Ak už viete, do čoho sa máte pustiť, využite všetky prostriedky na to, aby ste boli úspešní. Vaša rozvážnosť a múdrosť vám prinesú úspechy v pracovnej oblasti, čo sa prejaví aj vo vylepšenej finančnej situácii. Buďte na seba hrdí a víťazstvo oslávte so svojimi blízkymi. Nebuďte namyslení a nezaspite na vavrínoch. Ak budete pracovití, môžete dosiahnuť oveľa viac, ako si predstavujete. S rozumom v hrsti budete úspešní. •

## Lev
23. 7. – 22. 8.




**november** 2017
### Mečová 5

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




**december** 2017
### Kalichová 4

Z nejakého dôvodu ste namrzení a to vás brzdí v ďalšom rozvoji. Pre váš spokojný život je nevyhnutné, aby ste sa naučili odpúšťať. Púšťajte veci z vášho života preč, keď ho negatívne ovplyvňujú. Ak vám niekto ublížil, odpustite mu a uľaví sa vám. Hnev spôsobuje bolesť vám a nie tomu, kto vám ublížil. Neubližujte samému sebe tým, že sa hneváte a trápite nad vecami, ktoré nedokážete ovplyvniť a zmeniť. Nepremeškajte dobrú príležitosť, ktorá sa vám naskytne.




**január** 2018
### Smrť

Niečo vo vašom živote nadobro končí. Hnev vás opustil, príležitosť ste identifikovali, ale stále sa neviete pohnúť z miesta. Je čas upratať si nielen v domácnosti a na pracovnom stole, ale možno aj medzi priateľmi a najmä vo svojom vnútri. Opustite všetko staré, čo je už mŕtve a týka sa vašej minulosti. Žijete tu a teraz a podľa toho si nastavte aj svoje ďalšie smerovanie. Život je zmena a vás jedna určite čaká. Možno bude aj trochu bolieť, ale časom ju určite vyhodnotíte ako správnu. •

## Rak
21. 6. – 22. 7.



**november** 2017

### Palicová 9

Vaša sila spočíva v jemnosti a krehkosti. Pýtate sa, ako je to možné? Kým navonok silná vášeň a žiarlivosť sú produktom pudových záležitostí, zraniteľnosť a jemnosť majú v sebe silu meniť. Aj preto budete pri premene úspešní len vtedy, ak budete láskaví, plní súcitu a pochopenia. Skroťte v sebe zviera, ktoré je plné pudov a nízkych vibrácií, nádej na úspech máte iba vtedy ak necháte priestor vyšším citom. Využite svoju nazhromaždenú silu na posun správnym smerom.



**december** 2017

### Kotúčová 10

Ak máte majetok a chcete ho predať, teraz je na to vhodný čas. Bude veľmi dobre zhodnotený a vy slušne zarobíte. Avšak nielen váš majetok, ale aj vaše schopnosti, zručnosti a vedomosti budú výborne docenené. Získate výraznejšie rozhodovacie právo a vaše zámery budú mať vyššiu prioritu. Keď všetky tieto predpoklady doplníte ešte aj vlastným úsilím a vysokou pracovnou výkonnosťou, na konci mesiaca budú vaše výsledky vynikajúce, čo vám zabezpečí finančnú istotu.



**január** 2018

### Mág

Karta Mág sľubuje pokrok a veľkú nádej na zmenu v rôznych záležitostiach alebo medziľudských vzťahoch. Pre úspech však musíte prebrať iniciatívu. Buďte aktívni a predvídaví, netlačte však príliš na pílu. Nechajte sa viesť vyššou silou a nechajte naplno rozvinúť svoj talent. Okolo vás je veľa energie, ktorá čaká len na to, aby ste ju využili. Urobte krok, ktorý ste sa už dlho báli urobiť. Ak všetko zvládnete, povzbudí vás to do ďalšej práce. Celá situácia vás v živote posunie vpred. •

## Panna
23. 8. – 22. 9.



**november** 2017

### Slnko

Karta Slnko je pozitívna z akejkoľvek strany sa na ňu pozeráme. Slnko dáva nádej, nový život, teplo, svetlo... presne to prinesie aj do vášho života. Energia Slnka naznačuje, že duchovný a fyzický svet sú v harmónii. Čaká na vás šťastie v partnerstve a úspech v pracovnej oblasti. Kráčajte svojou slnečnou cestou bez akejkoľvek záťaže ako znovuzrodení a nezabúdajte pritom na vďačnosť za všetko čo vám život doprial. Pomôžte svojim blízkym, ale aj neznámym, ktorí to potrebujú.



**december** 2017

### Mečová princezná

Skúste sa na svet pozrieť mladíckymi očami. Energia a možno aj trochu naivita mladých im dáva krídla, na ktorých vedia často doletieť až neuveriteľne ďaleko. Spútanosť predsudkov, ktoré vyplývajú zo skúseností vás dokážu často odradiť už na začiatku a niekedy sa do novej záležitosti alebo projektu ani nepustíte. Odložte zábrany a využite neviazaný vietor tejto karty na to, aby ste presadili svoje myšlienky a zažili niečo nové. Rozjarenosť a mladícky duch ovládnu koniec roka.



**január** 2018

### Palicová 8

Veziete sa na vlne z minulého mesiaca a vaše mladícke srdce sa prebralo k životu. Mnohé záležitosti vo vašom živote nabrali rýchly spád a niekedy sa tomu nestíhate čudovať, ako ste vlastne doteraz žili. Veziete sa v rýchlom aute a je len na vás akú rýchlosť jazdy nastavíte. Ak to preženiete, nemusíte zvládnuť ostrú zákrutu a skončíte pokrčení v kope železa. Ak však využijete vašu múdrosť a skúsenosti, na konci cesty vás čaká úspech a víťazstvo. Váš život môže dosiahnuť nový rozmach. •

## Váhy
23. 9. – 22. 10.




**november** 2017

### Kalichový rytier

V istých situáciách zachovajte rozvahu a využite všetku svoju inteligenciu na to, aby ste to zvládli. Ak je to možné, buďte autoritou a prevezmite v danej záležitosti zodpovednosť na seba. V tomto postavení je dôležité, aby ste zabudli na všetky hádky a nedorozumenia a s pokojom a srdečnosťou riešili vzniknuté situácie. Buďte trpezliví a ak potrebujete pomôcť alebo poradiť obráťte sa na dôveryhodnú osobu. Využite možnosť a buďte pre niekoho dobrosrdečným rytierom.




**december** 2017

### Kotúčové eso

Čaká vás úspech, ale jeho dosiahnutie nebude také jednoduché. Okolnosti sú vám naklonené, ale o úspešný koniec sa musíte aj sami pričiniť. V prvom rade je dôležité rozpoznať tú pravú šancu, ktorú sa rozhodnete využiť. V ďalšom rade bude dôležité prekonať strach a nájsť a nasledovať odvahu vo svojom vnútri. V neposlednom rade to bude schopnosť vydať so seba to najlepšie v maximálnej možnej miere. Chopte sa svojej šance a získajte bohatstvo, ktoré vám prináleží.




**január** 2018

### Sila

Už veľakrát ste počuli, že keď sa človek pre niečo rozhodne, dosiahne to. Vnútorne však musí byť na pevno presvedčený, že to dokáže, inak je odsúdený na neúspech. Vy máte silu šelmy, ktorú je potrebné len správne usmerniť. Pri tejto Tarotovej karte si môžete želať čokoľvek a pri troche snaženia to od života aj môžete dostať. Je však dôležité, aby ste zostali oboma nohami pevne na zemi. Žiadne fantazírovanie, či lietanie v oblakoch. Tak smelo do plnenia vašich snov.

## Strelec
22. 11. – 21. 12.




**november** 2017

### Miernosť

Vašou úlohou je tento mesiac nájsť v sebe rovnováhu a harmóniu. Hľadajte strednú cestu či kompromis, potom na vás čaká úspešná a uspokojivá budúcnosť. Urobte niečo pre svoje telesné aj duševné blaho. Aby ste vedeli využiť jemné, citlivé a pritom veľmi intenzívne energie, musia byť vaše telo, duch a duša na takýto krok pripravené. Uvoľnite sa, zamerajte sa na svoj stred, riešte všetko trpezlivo a v pokoji. K uvoľneniu vám pomôže aj meditácia.




**december** 2017

### Mečová 4

Dosť bolo práce a námahy, tento mesiac máte naordinovaný oddych. Žiadne vážne rozhodnutia ani pracovné návrhy. Dokonca aj v láske s určitými vecami radšej počkajte a odložte ich na priaznivejší čas. Počas oddychu by ste mali načerpať čo najviac síl. Vy už sami viete, aký spôsob vám najviac funguje. Každopádne, pobyt v prírode by ste mali do programu zaradiť určite. Započúvajte sa do ticha, ktoré sa okolo vás rozprestrie a čakajte, čo dobré vám do života prinesie.




**január** 2018

### Diabol

Každý z nás má okrem cnostných vlastností aj tie temnejšie, na ktoré nie sme veľmi hrdí. Je dôležité, aby ste o nich vedeli a nenechali sa nimi za žiadnych okolností ovládať. Tento mesiac bude pokušenie ešte väčšie ako inokedy. Odolajte mu a dajte si pozor, aby ste sa nezaplietli a neprekročili mieru, prípadne, aby ste nezneužili svoj vplyv. Cnosť a ušľachtilosť by mali charakterizovať vaše činy a rozhodnutia. Nedajte možnosť vašim temným stránkam ovplyvniť váš život.

## Škorpión
23. 10. – 21. 11.




**november** 2017

### Kotúčová 8

Objavujte svet okolo seba, ale aj ten, vo svojom vnútri. Všetko je také rozmanité a nádherné. Zažijete rozkvet vnútorného a vonkajšieho bohatstva. Skúmaním nepoznaného rozvíjate múdrosť, rozvážnosť a tvorivosť. Zlepšujete svoje životné schopnosti a zručnosti, čím prehlbujete vnímanie života ako takého. Osmička hovorí, že do cieľa sa dostanete aj bez toho, že by ste si to uvedomovali. Disponujete šikovnosťou, ktorú teraz použijete. Postupne dosiahnete postavenie, ktoré si zaslúžite.




**december** 2017

### Palicová 2

Nesnažte sa vzniknuté situácie za každú cenu ovládnuť a rozhodnúť. Unáhlené riešenie by vám uškodilo, radšej sa spoľahnite na rozvážnosť a trpezlivosť. Ak to bude možné, zaujmite neutrálny postoj. Nevyslovujte konečné rozhodnutie a v každom ohľade sa snažte byť diplomatickí. Zabudnite na svoju ctižiadosť, iba tak sa vyhnete nepriaznivému vývoju niektorých udalostí vo vašej práci, podnikaní či osobných vzťahoch. S konečnými rozhodnutiami počkajte na priaznivejšie obdobie.




**január** 2018

### Koleso šťastia

To, ako vnímate svoje šance na úspech, bohatstvo či dobrú prácu, je často ovplyvňované schopnosťami, vierou či poverčivosťou. Nespoliehate sa príliš na priazeň šťastia? Ak sotva zvládate platiť účty, nekupujte si žreb. Dôležité rozhodnutia musíte urobiť po zrelej úvahe, nie na základe pocitov, že sa veci vyvinú vo váš prospech. Čaká vás skúsenosť, ktorá je dôležitou súčasťou vašej životnej úlohy. Vyťažte z nej čo najviac dobrého. Choďte svojou cestou, krok za krokom. •

## Kozorožec
22. 12. – 19. 1.




**november** 2017

### Mečová 10

Aj keď sa niečo dobre začalo, nemusí sa to tak aj skončiť. Karta predpovedá slzy, smútok, skazu či trápenie. Nezúfajte, berte veci tak ako prídu a bojujte s okolnosťami ako najviac viete. Budete sa musieť veľmi snažiť, aby situácia dopadla pre vás menej bolestne. Ak aj dosiahnete nejaký úspech, nebude trvalý. Vyhýbajte sa investíciám, hádkam a otvoreným konfliktom, aby ste niečo ešte viac nepokazili. Prekonajte toto obdobie, aby ste sa mohli vrhnúť na ďalšie dobrodružstvá.




**december** 2017

### Palicová kráľovná

Krutosťou, zákernosťou a trestami si veru nikoho nezískate. Možno iba nepriateľov. Spaľuje vás negatívna energia, ktorú šírite všade naokolo. Snažte sa na svet pozerať viac pozitívne. Začnite tým, že začnete milovať a spoznávať seba samého. Potlačte v sebe ego a snažte sa precítiť svoje konanie. Skúste byť empatickí a vcítiť sa do pocitov ľudí, s ktorými prichádzate do styku. Ak potrebujete, poraďte sa so silnou, odvážnou a dobrosrdečnou ženou, ktorú si obľúbite kvôli jej energii.




**január** 2018

### Súd

V nasledujúcich dňoch sa začne uzatvárať jedna kapitola vášho života a tým sa otvárajú dvere niečomu novému. Kým sa však pustíte na nové chodníčky, venujte aspoň chvíľu času konfrontácii dôsledkov činov a rozhodnutí, ktoré ste v minulosti urobili. Aby ste sa posunuli ďalej, musíte sa vymaniť z väzenia svojich nenaplnených snov, ktoré nekorešpondovali s vašim životom. Brány sa vám otvárajú, musíte len nájsť silu vstúpiť do diania, ktoré vyrieši väčšinu vašich starostí. •

## Vodnár
21. 1. – 18. 2.



**november** 2017
### Kalichová 8

Vždy keď opúšťame zabehnuté koľaje, či už z vlastného rozhodnutia alebo kvôli vonkajším okolnostiam, cítime neistotu, nepohodlie a v mnohých prípadoch aj strach. Tento mesiac očakávajte zmenu alebo obrat, ktorý budete na začiatku vnímať negatívne, ako vlastné zlyhanie. Ak však prekonáte to najhoršie, zistíte, že celá situácia vás posilnila a povzbudila do ďalšieho života. Budete pripravení a plní odvahy prijímať ďalšie životné výzvy, ktoré nebudete ľutovať.



**december** 2017
### Palicový princ

Tento mesiac budete tak nadšení zo všetkého nového a neprebádaného, až vás to prekvapí. Dávajte si pozor na to, aby vaše správanie neprekročilo určitú prípustnú hranicu, mohlo by vás to mrzieť. Využite túto životnú energiu radšej na niečo zmysluplné ako sťahovanie kamaráta, cestovanie do neprebádaných krajín alebo spoznávanie nových ľudí. Nič vážne si však s nikým nezačínajte. Jeden deň budete ohúrení jednou osobou, ale iba dovtedy, kým vás druhý deň neohúri niekto iný.



**január** 2018
### Mečová 7

Počas tohto mesiaca sa stretnete s pocitmi márnosti a zbytočnosti. Zneistí vás to, stratíte odvahu a budete očakávať vo všetkých oblastiach negatívny vývoj. Pozrite sa bližšie na úprimnosť vo vašom živote. Niekedy sú úskoky priam nevyhnutné, ale existujú situácie, kedy s klamstvami neuspejete. Jedná sa najmä o srdcové a vzťahové záležitosti, vtedy buďte maximálne úprimní. Na druhej strane ani vy neverte všetkému, čo vám niekto nahovára. Aj keď je vám veľmi sympatický. •

## Ryby
19. 2. – 20. 3.



**november** 2017
### Kalichová 7

Ak budete tento mesiac stáť pred dôležitým rozhodnutím, nikam sa neponáhľajte, buďte opatrní a všetko si vopred dobre premyslite. Aby vám po unáhlenom rozhodnutí nezostali len oči pre plač. Rozhodovanie bude súvisieť najmä s reálnosťou a uskutočniteľnosťou vašich snov a túžob. Ak ste príliš vzdialení od reality, môžete sa ocitnúť na okraji priepasti. Stojte pevne oboma nohami na zemi a ak nie ste schopní posúdiť reálnosť vašich cieľov, poproste o pomoc dôveryhodnú osobu.



**december** 2017
### Palicová 3

Vo svojom živote ste toho už veľmi veľa dosiahli a je dôležité si to uvedomiť. Dodá vám to potrebnú odvahu na to, aby ste všetky nadchádzajúce životné výzvy úspešne zvládli. Pozerajte sa priamo dopredu, na svetlú a pozitívnu budúcnosť. Predpokladom vnútorného naplnenia je však cnosť, sebadôvera a uvedomenie si vlastnej sebahodnoty. Čakajú na vás príležitosti, ktoré by ste mali využiť. Ak chytíte ten správny vietor, potom vám bude stačiť už len správne nastaviť plachty.



**január** 2018
### Svet

Patrí vám doslova celý svet. Stačí si len vybrať a byť v správnom čase na správnom mieste. Áno, vaša aktivita je nesmierne dôležitá, ale aj všetky okolnosti sú naklonené tomu, aby ste dosiahli svoj vysnívaný cieľ. Už viete, čo je nevyhnutné, čo je správne. Porozumeli ste akémusi vesmírnemu poriadku. Môžete sa spoľahnúť na svoj úsudok pri jednaní a rozumiete okolnostiam, ktoré súvisia s vašimi záležitosťami. Buďte spontánni a úprimní, všetko vám bude dávať zmysel. •

HORMON YOGA

# HORMONÁLNA JOGA PRE ŽENY

ŠPECIÁLNA ZOSTAVA CVIKOV NA PODPORU ŽENSKOSTI, ENERGIE A VITALITY



**RIEŠI ŤAŽKOSTI SÚVISIACE S NEVYROVNANOU HLADINOU HORMÓNOV** ✓

nepríjemné symptómy menopauzy, dlhú či bolestivú menštruáciu, PMS, padanie vlasov, lámavosť nechtov, migrény, suchosť kože či slizníc

**ŽENÁM PO CELOM SVETE POMÁHA** ✓

s otehotnením, cystami, myómami, zníženou funkciou štítnej žľazy, aj s nadváhou

**Hormonálna joga s Mirkou Bartošovou**
medzinárodne certifikovanou lektorkou
Hormonálnej jogovej terapie podľa Dinah Rodrigues

web: **www.hormonyoga.sk**
e-mail: mirka@hormonyoga.sk
mobil: 0903 129 808

# ⊕ SPRÁVY CEZ OKNO

- Internetová televízia portálu CEZ OKNO
- Minimálne 4x ročne bohatý nepolitický spravodajský blok o tom, že sa niečo deje
- Videá a podcasty dokumentujúce hodnotné Myšlienky, Podujatia i Miesta
- Bez geopolitiky a konšpirácií, s dôrazom na Duchovno
- Hľadáme Tvorcov a Moderátorov ochotných podporiť tento projekt svojou Energiou a Talentom
- Prax v médiách nie je podmienkou, je to hlavne o chuti podieľať sa na niečom, čo nás presahuje
- Máme skúsenosti so spoluprácou "na diaľku" – radi cestujete a máte mobil vždy po ruke?
- Trúfate si čítať dodaný text na mikrofón, či vyspovedať zaujímavé osobnosti?
- Vyhovuje Vám práca "z domu"? Dohodneme podmienky prispôsobené Vášmu času
- Ozvite sa na e-mail: redakcia@cez-okno.net

www.spravycezokno.sk

Vanda
www.astrotouch.com

# Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



## BARAN

21. 3. – 19. 4.

**NOVEMBER** 2017

**Tento mesiac sú na pretrase isté majetkové záležitosti. Nebude pri tom chýbať ani vášnivý partner či partnerka. Až koncom novembra dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové obzory.**

Celý november stretávame Mars v dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často budete musieť krotiť svoju výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. Prvé týždne patria aj záležitostiam ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať finančným záležitostiam. Je možné, že pôjde o váš a partnerov či partnerkin spoločný majetok. S podporou Slnka, Venuše a Jupitera to môže dopadnúť len dobre. V druhej polovici mesiaca vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy, je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť prečítať, či naštudovať si niečo nové.

**DECEMBER** 2017

**Neustále rastie vaša túžba po dobrodružstve a poznávaní. Preto si všemožne rozširujete obzory.**

**Nové perspektívy sa koncom mesiaca objavia aj v pracovnej oblasti.**

Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste mysleli viac na partnera či partnerku, než na seba. December je ako stvorený na príjemnú dovolenku vo dvojici v nejakej ďalekej destinácii. Tento mesiac je totiž orientovaný aj na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Týmto domom prechádza Slnko. Spln Mesiaca 4. decembra vo vašom astrologickom dome komunikácie ešte podčiarkuje danú tému. Signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Záver decembra a začiatok januára by mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru. Znovu zvážite svoje takmer zabudnuté profesijné sny a plány. Nie je čas konečne sa k nim vrátiť a to aj za cenu obetí a prekonávania prekážok?

**JANUÁR** 2018

**Prvé týždne budú patriť snahe postúpiť v kariére. Chcete sa presadiť, ale musíte pre to niečo urobiť. Koncom mesiaca obrátite svoj záujem k iným ľuďom.**

Tento mesiac strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Budete sa venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo zdieľanými financiami. Možno pôjde o súkromné financie, ale skôr to vyzerá na pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt. Nečudo, veď kariéra je teraz mimoriadne aktuálnou témou. Naznačuje to aspoň Slnko po boku niekoľkých planét vo vašom desiatom astrologickom dome. Opäť sa vážnejšie zamyslíte nad svojím pracovným zaradením. Ak nie ste úplne spokojní, zvážte iné možnosti. Uspokojil by vás vyšší plat? Alebo by ste chceli oprášiť svoje takmer zabudnuté podnikateľské plány? Získať financie by mohlo byť reálne.



# BÝK

20. 4. – 20. 5.

**NOVEMBER** 2017

**Láska, ale aj rutinné pracovné povinnosti, zdravie, kondícia a peniaze. Sú to rôznorodé témy a zdá sa, že tento mesiac sú pre vás všetky aktuálne.**
Slnko v dome partnerstva naznačuje, že – pokiaľ ide o lásku – prežijete možno najšťastnejší mesiac tohto roka. Buď stretnete novú lásku, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Zároveň vás Mars vo vašom dome zdravia a práce prinúti čeliť množstvu nezáživných povinností. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Ďalším možným prejavom tejto pozície planét môžu byť bolesti hlavy, horúčky, zosilnenie chronických bolestí. Na druhej strane, pozitívnym sprievodným javom by mal byť entuziazmus, s ktorým sa tento mesiac pustíte do likvidácie nahromadenej práce, prípadne aj do radikálnejšieho riešenia kondičných či zdravotných problémov. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do ďalšieho znamenia, súvisiaceho u vás hlavne s ôsmym domom. To vás koncom mesiaca prinúti venovať značnú pozornosť peniazom, alebo majetku, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti a pod. Tento dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať zaujímavý erotický zážitok.

**DECEMBER** 2017

**Bbudete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale v druhej polovici mesiaca vás rozptýli cesta za poznaním, alebo neobyčajne pútavá kniha, či študijná téma.**
Ak vás trápia zanedbané zdravotné záležitosti, alebo slabá kondícia, potom máme dobrú správu: Vďaka Marsu sú prvé týždne tohto mesiaca ideálne na to, aby ste definitívne porazili istý zdravotný problém, prípadne naštartovali osvedčenú diétu a pravidelnú kondičnú aktivitu. Planéty vám zároveň pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej roboty. So Slnkom v ôsmom dome budú naďalej aktuálne aj témy, ktoré boli nastolené už koncom novembra. Patria k nim napríklad aj problémy s majetkom. Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie počas prvých týždňov. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do domu filozofie. Čaká vás doplňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí. Ak sa rozhodnete cestovať, buďte opatrní, keďže v dome filozofie sa ešte stále motá aj problematický Saturn.

**JANUÁR** 2018

**Chcete si rozšíriť obzory a rozhodnete sa cestovať alebo študovať. Nové perspektívy sa koncom mesiaca vynoria aj v kariére.**
Prvé tri týždne nového roka sú orientované najmä na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Danú tému zvýrazňuje Slnko. Zároveň Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste sa tento mesiac venovali partnerovi/partnerke viac než obvykle. Ak chcete vyhovieť všetkým kozmickým signálom, najlepšie urobíte, keď sa spolu so svojím partnerom vyberiete na ďalekú exotickú dovolenku. Ak na to finančne nemáte, alebo nie ste cestovateľský typ, tak doprajte rozlet aspoň svojej fantázii. Zahĺbte sa do kníh, filmov, zamýšľajte sa nad svojou životnou filozofiou. Zvážte prípadne aj možnosti ďalšieho vzdelávania. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a do sféry kariéry. Vďaka tomu sa môže posledný týždeň tohto mesiaca spolu so začiatkom nasledujúceho mesiaca zaradiť k mimoriadne úspešným pracovným obdobiam.



# BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

**NOVEMBER** 2017

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

Pokiaľ ide o zdravotné záležitosti a znovunadobudnutú kondíciu, potom máme pre vás dobrú správu: Vďaka Slnku, Venuši a Jupiteru v dome zdravia a práce sú prvé týždne mimoriadne vhodné pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Konečne sa do toho môžete pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Slnko vám zároveň pomôže zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej roboty. Hoci starostlivosť o zdravie a práca sú v živote dôležité, nie sú jedinými témami týchto týždňov. Mars vo vašom dome potešenia vám dodá dosť energie aj na aktivity súvisiace s deťmi, tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Koncom mesiaca je to ešte jednoznačnejšie: vstup Slnka do domu partnerstva hovorí o láske. Konečne sa budete môcť venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi nebol čas. Možno to znamená, že si nájdete viac času na svoje deti a zistíte, aká zábavná je ich spoločnosť, alebo sa opäť budete venovať svojim koníčkom, prípadne si doprajete trochu hazardu, či už v hre, alebo v láske.

**DECEMBER** 2017

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

Mars a Jupiter nachádzame v astrologickom dome potešenia. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na aktivity súvisiace s deťmi, tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Tento rok sa často dostávate k aktivitám, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale v minulosti ste si na ne nedokázali vyhradiť čas. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva prechádzajú Slnko, Saturn, Venuša a Merkúr, stáva sa zrejmým, že prežívate najvzrušujúcejšie týždne tohoto roka. Nezadaní Blíženci počas prvých troch týždňov ľahko stretnú novú lásku a zadaní znovuobjavia radostné stránky života vo dvojici. Neskôr Slnko prejde za Plutom do ôsmeho domu. Je to dom, ktorý je v astrológii okrem iného spájaný so sexualitou. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu – a tou sú financie, ktoré sú požičané, investované, alebo spoločné s niekým iným. Pre istotu ale buďte radšej opatrní.

**JANUÁR** 2018

**Tento mesiac budete mimoriadne produktívni, či už pôjde o majetkové, alebo zdravotné záležitosti. Posledný týždeň prinesie aj duševné rozptýlenie.**

S Marsom v šiestom dome vášho horoskopu vynaložíte množstvo energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Ak treba, objednajte sa k lekárovi. Ak vás trápi len slabá kondícia, kúpte si permanentku do telocvične. A ak je vaším problémom kopa odkladanej nezáživnej roboty, tak aj s tým by sa teraz mohlo dať úspešne popasovať. Ďalšími aktuálnymi témami sú problémy s dedičstvom, finančným vyrovnaním, alebo majetkom, zdieľaným spoločne s niekým iným. Slnko vám pomôže dotiahnuť aj tieto záležitosti do úspešného konca. Po prvých troch týždňoch Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do domu filozofie. Mars bude v tom čase už v dome partnerstva. Dajte zelenú rozširovaniu obzorov. V optimálnom prípade vo dvojici.



# RAK

21. 6. – 22. 7.

**NOVEMBER** 2017

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

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

**DECEMBER** 2017

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

Prvú tretinu mesiaca strávi Mars vo vašom dome domova. Bojovná červená planéta prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Zároveň je tu ale aj orientácia na sféru zdravia a práce. Naznačujú to Slnko, Venuša, Saturn a Merkúr vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Pustíte sa do riešenia zdravotných záležitostí a vylepšovania kondície. Je tiež možné, že nie priamo vy, ale človek, ktorý je vám veľmi blízky, sa bude boriť s nejakým problémom, alebo sa dokonca ocitne v nemocnici. Vaša intenzívna podpora mu určite príde vhod. 9. decembra Mars prejde do domu potešenia a neskôr Slnko do domu partnerstva. Ak nikoho nemáte, koncom mesiaca je čas na novú, alebo staronovú známosť. Pluto u vás akcentuje danú tému neustále a podporuje nielen vašu schopnosť úspešne napredovať v otázkach vzťahov, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Teraz bude provokovaný ďalšími planétami, ktoré sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijú príležitosť poriadne sa zabaviť.

**JANUÁR** 2018

**Čakajú vás týždne plné vzrušenia, radosti, potešenia a tvorivosti. Až koncom mesiaca sa budete musieť venovať aj pragmatickejším témam, a síce majetku a peniazom.**

Slnko v astrologickom dome partnerstva a Mars v dome potešenia – to je prísľub energie využiteľnej na aktivity súvisiace s nejakou kreatívnou činnosťou, zábavou, flirtovaním a láskou. Prežívate vzrušujúce a radostné obdobie. Hľadajte novú lásku, alebo ju oživte vo vyhasínajúcom vzťahu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a do ôsmeho domu. Ten je v astrológii spájaný napríklad so sexualitou, čo by mohlo predznamenať zaujímavý erotický zážitok. Ale ôsmy dom sa týka aj iných tém – najmä majetkových a finančných záležitostí. Možno sa potrebujete dohodnúť o financiách so súkromným, alebo pracovným partnerom. Prípadne sa poobzerajte po ďalších zdrojoch a zvážte možnosť pôžičky, alebo sa uchádzajte o grant, dotáciu, či sponzorský príspevok.



# LEV

23. 7. – 22. 8.

**NOVEMBER** 2017

**Prvé týždne budú sprevádzané rodinnými záležitosťami. Druhá časť mesiaca môže priniesť isté nedorozumenia a konflikty, ale aj veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.**
Počas prvých týždňov sú prioritou záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko, Venušu a Jupiter, a to znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Sústreďte sa na rodičov, starých rodičov, či deti, hľadajte nové bývanie, plánujte renováciu, prestavujte, vynovujte. Jediné, čo by mohlo spôsobiť problémy, je impulzívny Mars, ktorý tento mesiac prechádza vaším domom komunikácie. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je asi najťažšie v tomto roku z hľadiska komunikácie s ostatnými ľuďmi. Ak patríte k ľuďom, ktorí svoje vášne málokedy potláčajú, tak teraz by ste sa o to mali snažiť, lebo sa môžete zbytočne dostať do konfliktov. Náchylnosť k impulzívnosti, energickosti a útočnosti bude príliš silná. Ak ale udržíte výbušnosť pod kontrolou, potom si november budete môcť pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti. Platí to najmä koncom mesiaca, keď Slnko prejde do domu potešenia.

**DECEMBER** 2017

**Vyzerá to tak, že december vo vás prebudí driemajúcu vášeň. Najprv prichádza potešenie a zábava a neskôr aj odhodlanie zmeniť životný štýl.**
Tento mesiac bude plný vášne. Svedčí o tom napríklad pozícia impulzívneho Marsu a veľkorysého Jupitera v astrologickom dome komunikácie. K nim sa pridávajú aj Slnko, Saturn, Venuša a Merkúr v dome potešenia. Nezabudnuteľné môžu byť najmä dni okolo 18. decembra. 9. decembra Mars prejde do znamenia Škorpióna a 21. decembra Slnko do Strelca. Vo vašom horoskope sú tieto znamenia zviazané najmä so štvrtým domom – domom domova a šiestym domom – domom zdravia a práce. Tak sa náchylnosť experimentovať rozšíri aj na ďalšie oblasti. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie si zorganizovať plnenie povinností doma aj na pracovisku. Smelo do toho! S problematickým Saturnom, ktorý 22. decembra prechádza do Kozorožca, bude nasledujúci rok optimálny životný štýl trochu ťažšie dosiahnuteľný, ale koniec mesiaca a začiatok nasledujúceho by mali patriť k tým lepším obdobiam.

**JANUÁR** 2018

**Tento mesiac sa venujete zdraviu alebo kondícii. Ide pritom o vás, alebo o niekoho z rodiny. Posledný týždeň bude takmer výhradne patriť partnerovi/partnerke.**
Prvé tri týždne sú orientované najmä na astrologický dom zdravia a práce. Naznačuje to Slnko a niekoľko planét, ktoré môžeme stretnúť vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Ak vaše zdravie, alebo kondícia nie sú v optimálnom stave, tak práve teraz máte silnú kozmickú podporu k tomu, aby ste s tým niečo urobili. Je ale možné, že vaše zdravie je v poriadku, ale niekto z vášho okolia je na tom horšie a potrebuje vašu pomoc. Možno ide o rodinného príslušníka.
Mars v dome domova by to potvrdzoval. Červená planéta prináša svoju energiu a rozhodnosť, aby sa angažovala v rámci riešenia aktuálnych rodinných záležitostí. Po troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia. Vo vašom horoskope tým vstupuje do siedmeho domu – domu partnerstva. Záverečný týždeň sa venujte najmä svojmu partnerovi a ak ho nemáte, tak honbe za novým objavom.



# PANNA

23. 8. – 22. 9.

**NOVEMBER** 2017

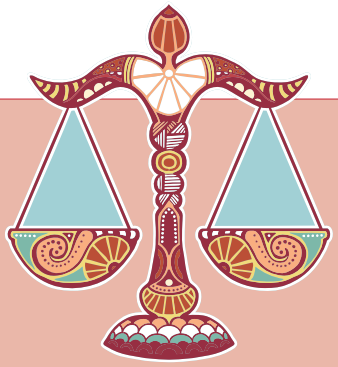
**Prvé tri týždne budú rušné. Okrem iného, prinesie november úžasné finančné príležitosti a zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia aj rodinný život.**
Prvé tri týždne nadväzujú na uplynulý mesiac svojou orientáciou na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, ale aj šťastnú Venušu a veľkorysý Jupiter a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás viacero mimoriadne príjemných rozhovorov, stretnutí, prechádzok, či výletov. Mars si zatiaľ razí cestu vaším astrologickým domom peňazí, čo signalizuje, že budete mať do činenia s väčšími sumami, než obvykle. Možno to bude na strane príjmov, keď váš pracovný úspech bude štedro odmenený. Alebo budú vysoké skôr výdavky? Dúfajme, že nepodľahnete pokušeniu minúť svoje ťažko zarobené peniaze. Koncom novembra Slnko prejde do štvrtého domu, zameraného na rodinu a bývanie. Finančne sa vám bude naďalej dariť, na prvé miesto sa ale dostanú tradičné rodinné hodnoty. Venujete viac svojho času rodičom, či starým rodičom, alebo začnete hľadať byt, či plánovať renováciu a pod. Neváhajte a pripravte svojim blízkym štedré prekvapenie.

**DECEMBER** 2017

**Tento mesiac môžu byť príjmy vysoké, ale rodinné výdavky takisto. Koniec decembra prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia.**
Prvú tretinu decembra strávi Mars vo vašom astrologickom dome peňazí. Možno je to skvelá správa a možno nie. Nie je totiž jasné, či budete vo veľkom štýle zarábať, alebo len míňať. Investovať bude treba najmä do rodiny a do bývania. Počas prvých týždňov bude vaším domom domova prechádzať Slnko. S jeho pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Naozaj sa zdá, že rodina by teraz mala dostať prednosť pred všetkým ostatným. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte.
Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do nasledujúceho znamenia a do piateho domu vášho horoskopu. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu koncom mesiaca vyplatiť. Zdá sa, že konečne sa opäť môžete naplno venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Užite si teda záverečný týždeň a podobne aj prvé týždne nasledujúceho mesiaca.

**JANUÁR** 2018

**Tento mesiac znovuobjavíte radosť zo života. Posledný týždeň si zoberiete na mušku kondíciu, stravu a pracovné podmienky.**
Tento mesiac bude plný radosti a vášne. Svedčí o tom napríklad poloha impulzívneho Marsu vo vašom treťom astrologickom dome. Pozor na príliš energickú komunikáciu – môže viesť k tomu, že konečne presadíte svoje názory, ale rovnako ľahko aj k tomu, že si narobíte nových nepriateľov.
Prítomnosť Slnka a niekoľkých planét vo vašom dome potešenia je dôvodom na optimizmus. Už od konca minulého mesiaca sa tešíte znovuobjavenej tvorivosti, ako aj opätovnej chuti flirtovať a tešiť sa zo života. Doprajte si poriadnu dávku zábavy, so starými priateľmi pokojne vyskúšajte aj niečo nové! Ako každý mesiac, aj tentokrát Slnko po troch týždňoch zmení znamenie. Znamená to presun do šiesteho domu – domu zdravia a práce. Pustíte sa do kritického posúdenia svojho životného štýlu. Ak je čo zlepšovať, tak sa do toho bez obáv pustite!



# VÁHY

23. 9. – 22. 10.

**NOVEMBER** 2017

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

S Marsom vo vašom znamení sa tento mesiac nemusíte báť, že by vám chýbala energia a rozhodnosť. Túto výraznú kozmickú podporu by ste nemali odignorovať. Slnko, Venuša a veľkorysý Jupiter v druhom dome naznačujú oblasť, ku ktorej svoj novonadobudnutý elán nasmerujete. Ide o financie, preto neváhajte a rozbehnite sa za lukratívnou príležitosťou, práve teraz je ten správny čas. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to v priebehu prvých troch týždňov. Prípadne naštartujte nový projekt. Spoliehajte sa najmä na seba a takmer určite neprerobíte. Neskôr sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy sa opäť zameriate na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Nájdite krásu v chladnej, no farebnej, jeseni a vyrazte spolu do prírody.

**DECEMBER** 2017

**Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie aktivity súvisiace s rodinou a domácnosťou.**

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Je toho dosť, čo musíte zariadiť, vybaviť, doriešiť a dohodnúť... S Marsom vo vašom znamení a so Slnkom v treťom astrologickom dome – dome komunikácie, prežívate aktívne obdobie. Využite podporu planét a prejavte sa ešte rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie ako obvykle. Choďte za tým, po čom naozaj túžite. Popritom si však určite naplánujte aj prechádzky a výlety s blízkymi ľuďmi, ktorí vždy stoja pri vás. A keďže dom komunikácie súvisí aj so vzdelaním, skúste prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Možno zatúžite rozšíriť si v nejakom smere vedomosti. Vráťte sa k učebniciam – prečo nie aj jazykov, alebo sa vyberte za poznaním do zahraničia. V závere mesiaca bude Slnko pre zmenu akcentovať záležitosti štvrtého domu – domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo vášho bývania.

**JANUÁR** 2018

**Tento mesiac máte kopu energie na zarábanie, ale rodinné výdavky vám nedovolia nič ušetriť. Záverečný týždeň prinesie chvíle potešenia a zábavy.**

Mars je vo vašom druhom astrologickom dome – dome peňazí. Možno vám pomôže so zarábaním peňazí. A možno práve naopak – prinúti vás míňať. Slnko v dome domova naliehavo naznačuje, ktorá oblasť by dokázala zhltnúť kopu peňazí. Je to rodina a bývanie. Zdá sa, že by naozaj mali dostať prednosť pred všetkým ostatným. Asi bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Je ale nevyhnutné zintenzívniť starostlivosť o rodinu, možno aj začať hľadať nové bývanie, prípadne prestavovať a vynovovať. Využite naplno najmä prvé tri týždne, lebo sú v uvedených smeroch veľkým prísľubom. Neskôr Slnko prejde do vášho astrologického domu potešenia. Po možno náročnej rekonštrukcii bývania prichádza čas baviť sa, flirtovať, možno aj trochu riskovať a vy si to s vychutnáte. Užite si záverečný týždeň presne podľa svojich predstáv. Prechádzate do obdobia, v ktorom bude relax a zábava na prvom mieste. Nebráňte sa tomu a choďte s prúdom. Užívajte si čo chcete a koľko chcete. Niekedy treba jednoducho vypnúť a nabrať energiu, aby sme dokázali s nadhľadom riešiť všetko, čo príde.



# ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

**NOVEMBER** 2017

**November bude chudobný na spoločenské akcie. Slnko je ale na vašej strane a prinesie pozitívny vývoj do osobného života. Koncom mesiaca sa navyše vyskytne šanca zvýšiť si príjmy.**

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

**DECEMBER** 2017

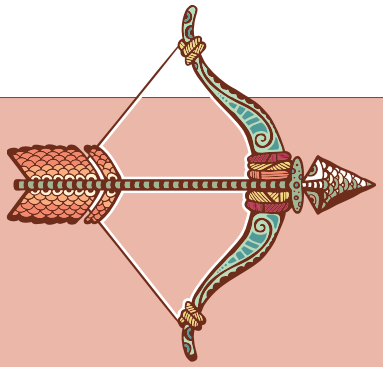
**Na tento mesiac vám hviezdy prichystali chvíle v ústraní a tiež zvláštne, netradičné zárobkové možnosti. Ale koncom decembra sa už budete venovať hlavne ľuďom okolo vás.**

So Slnkom v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú prvé týždne aktuálne najmä témy, nastolené už koncom minulého mesiaca. Zvažujete svoju finančnú situáciu. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Občas sa vám síce môže stať, že to s peniazmi nevyjde tak, ako ste dúfali, ale celkovo sa vám tento mesiac bude vo finančných záležitostiach dariť. Aby sme ale nehovorili len o peniazoch, presuňme sa k ďalším astrologickým udalostiam tohoto mesiaca. Mars prejde do vášho znamenia a Slnko sa presunie do domu komunikácie. Ak je pre vás komunikácia dôležitá, tak teraz to bude platiť dvojnásobne. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, štúdium v ústraní, písanie, publikovanie, práca s počítačom a pod. Planéty v dome komunikácie sa postarajú o to, aby bol záver tohoto mesiaca veľmi príjemným obdobím, plným stretnutí a návratov.

**JANUÁR** 2018

**Čaká vás rušné obdobie. Absolvujete niekoľko dôležitých stretnutí a rozhovorov. Záverečný týždeň musíte pred všetkým uprednostniť rodinu.**

Vaším tretím astrologickým domom prechádza počas prvých troch týždňov Slnko a niekoľko planét. Znamená to, že prežívate obdobie, ktoré je neobvykle rušné a náročné aj z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Ste neustále v pohybe, aby ste toho čo najviac stihli zariadiť a dohodnúť. Okrem povinností sa snažíte aj stihnúť aj pár stretnutí s blízkymi ľuďmi. Tretí dom súvisí aj s poznávaním a získavaním základných zručností. Rozmýšľate, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Dobrým nápadom by mohol byť nejaký kurz, vďaka ktorému budete zase o niečo múdrejší, alebo šikovnejší. Pustite sa do čoho len chcete – energický Mars je vo vašom znamení. Poskytne dosť energie a pomôže pristúpiť k veciam rozhodnejšie a akčnejšie. Záverečný týždeň patrí záležitostiam štvrtého astrologického domu – domu domova. Venujte sa hľadaniu nového bývania alebo vylepšovaniu toho starého. Niektorí z vás budú viac času tráviť s rodičmi alebo deťmi.



# STRELEC

22. 11. – 21. 12.

**NOVEMBER** 2017

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

Celý november strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. O priateľov a spoločenské udalosti preto nebude núdza. Niektoré dni vám bude tento spoločenský ruch vyhovovať, inokedy bude skôr na ťarchu. Prvé týždne je totiž Slnko s Venušou a Jupiterom vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Dom podvedomia symbolizuje duchovné aktivity, introspekcie, zádumčivé nálady, úniky do samoty. Za zatvorenými dverami budete rekapitulovať udalosti uplynulých mesiacov, uzatvárať veci nedokončené a pripravovať stratégie do budúcnosti. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do vášho znamenia, kým Mars zostáva v dome priateľstva. To vás nabáda, aby ste ukončili rozjímanie, prebudili svoje ego a s novou silou sa vrhli do víru života.

**DECEMBER** 2017

**Čaká vás rušný spoločenský život. Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Koncom mesiaca sa dokonca objaví príležitosť finančne si prilepšiť. Je možné, že prácu vám dohodí váš známy, robiť ale budete musieť vy.**

Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Vylepšíte si šatník, účes a pod., ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko, prechádzajúce vaším znamením, mimoriadne praje každej vašej iniciatíve (výnimkou by mohli byť dni okolo splnu). Časť mesiaca strávi Mars ešte v znamení vášho astrologického domu priateľstva. To len potvrdzuje, že budete bojovať za splnenie svojho dávneho sna. Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Takže prvé týždne budú mimoriadne rušné. Mars má ale namierené do domu podvedomia, takže spoločenský ruch pomerne rýchlo ustane. Po prvých troch týždňoch zmení znamenie aj Slnko. Znamená to presun do domu peňazí. Ak hľadáte novú prácu, zamerajte sa na ponuky, ktoré vám umožnia pomáhať iným ľuďom. Ak novú prácu nehľadáte, potom vám hviezdy naznačujú, že sa máte zatvoriť pred svetom a konečne dokončiť to, čo malo byť urobené už dávno. Nikto iný to za vás nespraví.

**JANUÁR** 2018

**Tento mesiac vás čakajú úlohy, ktoré musíte zvládnuť za zatvorenými dverami. Až posledný týždeň sa vám podarí dostať konečne aj medzi ľudí.**

Slnko a zopár planét v dome peňazí a Mars v dome podvedomia udržujú pri živote témy, ktoré boli nastolené už koncom uplynulého mesiaca. Ide najmä o vašu finančnú situáciu. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Najmä prvé tri týždne by ste rozhodne mali využiť. Niektoré šance človek dostane len raz. Po prvých troch týždňoch sa Slnko v rámci vášho horoskopu presunie do vášho tretieho astrologického domu. Ten je zameraný na komunikáciu, mobilitu, vzdelávanie. Vybavte čo musíte – určite sa toho nakopilo dosť. Zvážte aj možnosť doplniť si vzdelanie v rámci nejakého kurzu. A v každom prípade nakoniec zatvorte za sebou dvere a sústreďte sa na vedomosti, ktoré chcete vstrebať, alebo na zručnosti, ktoré si chcete nacvičiť. Okrem toho si nájdite čas aspoň na jedno príjemné stretnutie s tými, ktorí sú vám najbližší.



# KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

**NOVEMBER** 2017

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

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

**DECEMBER** 2017

**Záver roka môže byť dôležitou životnou križovatkou. Nezanedbajte však prípravnú fázu. Venujte jej prvé týždne a potom už vyrazte priamo vpred a vstúpte do nového života.**

Na čo sa tento mesiac zameriate? Ak sa chcete riadiť astrológiou, potom to najprv bude pracovná sféra. Energický Mars je totiž prvé dni ešte vo vašom astrologickom dome kariéry. Umožní vám to vynaložiť množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne meditujte vo vašom dome podvedomia Slnko. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte – tie dni prichádzajú koncom mesiaca. V tom čase bude aktívny Mars už vo vašom dome priateľstva a Slnko dokonca vo vašom znamení.

**JANUÁR** 2018

**Tento mesiac sa vám bude dariť. Možno si splníte jeden zo svojich snov, prípadne si aj finančne prilepšíte, alebo pomôžete niekomu, kto to potrebuje.**

Tento mesiac strávi Mars v znamení vášho astrologického domu priateľstva. Ten súvisí s tajnými túžbami a červená planéta vám svojou pozíciou naznačuje, že máte bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Dom priateľstva je ale zameraný aj na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. To všetko bude k tomuto mesiacu patriť. Prvé týždne si doprajete čas aj pre seba. Kúpite si niečo na seba, zmeníte účes a možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko v sprievode niekoľkých planét prechádza vaším znamením, čo bude veľké plus pre každú vašu iniciatívu. Koncom mesiaca Slnko zmení znamenie. Vo vašom horoskope sa tým ocitne v druhom astrologickom dome – dome peňazí. Záverečný týždeň prinesie možnosť lepšieho zárobku. Možno to dokonca bude ďalší krok k vysnívanému povolaniu.



# VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

**NOVEMBER** 2017

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

Celý november strávi Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Rušno je aj v dome kariéry, a tak vás čaká buď náročná intelektuálna práca, ďalšie štúdium, alebo ďaleká služobná cesta. Vyzerá to, že možno celý november, ale minimálne jeho prvé tri týždne by mala kariéra dostať pred všetkým ostatným prednosť.

Sú tu skvelé príležitosti pre postup na lepšiu pracovnú pozíciu, alebo úspešné odštartovanie nového projektu. Ponúkajúce sa príležitosti vás môžu výrazne posunúť na spoločenskom rebríčku. Skúste ich využiť.

Koncom mesiaca Slnko prejde do znamenia vášho astrologického domu priateľstva. Zatúžite po širšom obecenstve, ktoré by ocenilo vaše schopnosti, alebo aspoň po spoločnosti najbližších priateľov. Ideálny čas na príjemné spoločenské akcie predstavuje záver novembra, ale aj prvé decembrové týždne.

**DECEMBER** 2017

**Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Až posledný týždeň obmedzíte spoločenské stretnutia. Dostanete sa do situácie, kvôli ktorej na nejaký čas uprednostníte samotu.**

Začiatkom mesiaca prechádza Mars posledným úsekom vášho astrologického domu filozofie. To znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Slnko v 11. dome vášho horoskopu vám pre zmenu uštedrí lekciu o tom, aké vzácne a potrebné je nefalšované priateľstvo. Podobne ako koncom minulého mesiaca – ešte aj teraz je dobrým rozhodnutím pridať sa k priateľom a vybrať sa s nimi napríklad aj na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory – spoznať nové krajiny, nové zvyky a ľudí. Ak aj zostanete doma, tak aspoň poslúchnite svoj vnútorný hlas, a snažte sa chvíľu aktívnejšie pomáhať druhým ľuďom vo vašom okolí. Koncom mesiaca Slnko v rámci vášho horoskopu prejde do posledného z astrologických domov – domu podvedomia. Mars bude v tom čase už v dome kariéry, čo znamená, že záver mesiaca sa bude niesť v trochu introspektívnom tóne. Zahĺbite sa do práce, alebo si nájdete čas na literatúru a nostalgické rozjímanie – aktivity, ktoré si vo vašom možno živote nedoprajete až tak často.

**JANUÁR** 2018

**Posledné dni mesiaca môžu byť dôležité pre vašu kariéru. Prvé tri týždne sa venujte dôkladnej príprave a potom smelo vykročte do nového života.**

Tento mesiac bude mimoriadne introspektívny. Vo vašom tajuplnom dvanástom astrologickom dome stretávame Slnko a niekoľko planét. Pripravte sa na chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a pripravovania nových stratégií. Niektorí z vás – pre zmenu – úspešne pokročia v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, alebo niečím negatívnym, čo vás v nedávnych týždňoch či mesiacoch trápilo. Ak sa chcete riadiť astrológiou, tak tento mesiac by ste určite nemali zanedbať ani pracovnú sféru. Energický Mars sa totiž celý čas nepohne z vášho domu kariéry, preto neotáľajte s riešením problémov v zamestnaní. Koncom mesiaca Slnko prejde do vášho znamenia, čo vám výrazne pomôže odhodlať sa k zásadnej zmene vo vašom živote, môže sa týkať čohokoľvek – lásky a partnerstva, zmeny bydliska, či zamestnania. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už koncom tohoto mesiaca alebo začiatkom nasledujúceho.



# RYBY

19. 2. – 20. 3.

**NOVEMBER** 2017

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

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

**DECEMBER** 2017

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

Mars končí pobyt vo vašom ôsmom astrologickom dome. Množstvo vašej energie smerovalo k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. Možno ide o pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt, veď kariéra je teraz stále stredobodom vašej pozornosti. Naznačuje to aspoň Slnko v spoločnosti niekoľkých planét vo vašom desiatom dome. V pracovnej oblasti sa prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají, buďte však na to pripravený a vedzte, že vás v tomto smere napokon čaká pozitívna zmena. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na veľmi sľubné pracovné príležitosti. Platí to najmä o prvých troch týždňoch. Neskôr Slnko prejde do ďalšieho znamenia a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Vo vašom horoskope sa totiž Slnko na štyri týždne usadí v dome priateľstva, preto očakávať intenzívnejšie stretávanie sa s blízkymi a priateľmi. Môžete sa zoznámiť s novými ľuďmi, ktorí sa stanú neskôr vašimi priateľmi. Napovedá tomu aj Mars, ktorý bude v tom čase už v dome filozofie a tak sa zdá, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a iniciovať nové, alebo oživiť staré priateľstvá.

**JANUÁR** 2018

**Prežijete spoločensky mimoriadne aktívne obdobie. Až koncom mesiaca sa utiahnete pred svetom a na nejaký čas uprednostníte samotu, ktorá vám dá priestor napríklad na duševný rozvoj.**

Tento mesiac bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko s niekoľkými planétami stretneme v dome priateľstva. Spoločnými silami vás podporia v úsilí podať pomocnú ruku tým, ktorí to potrebujú. Pomoc nebudete len dávať, ale aj dostávať. A nezabúdajte, že – podobne, ako koncom minulého mesiaca – ešte aj teraz je vhodná doba na to, aby ste sa pridali k priateľom a vybrali sa s nimi napríklad na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory. Mars sa celý mesiac nepohne z vášho domu filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo pomerne náročná ďaleká cesta. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a ocitne sa v dome podvedomia, preto sa záver mesiaca bude preto niesť v introspektívnom tóne. Za zatvorenými dverami sa budete venovať duševnej práci.

# 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**

REESE WITHERSPOON

Elizabeth Arden
NEW YORK

NOVINKA




# ADVANCED CERAMIDE CAPSULES

## DAILY YOUTH RESTORING SERUM

Zažijete trojitú silu nových ceramidových kapsulí.
Spevňujú, vyhladzujú, rozjasňujú.

*Live with confidence*
×Reese




**94 % vodičov sa cíti bezpečnejšie s technológiou EyeSight**

Keď viete, že vaše auto zasiahne v správnej chvíli, aby zabránilo nečakanej kolízii, jazdíte naozaj s pocitom istoty a môžete sa cítiť bezpečne. Aj parkovanie ide ľahšie, keď vám smart kamera ukazuje ako blízko ste pri obrubníku. Vydýchnite si a nechajte pracovať svoje auto. Toto je nový **SUBARU FORESTER**.

Objednajte sa na testovaciu jazdu ešte dnes: **www.subaruslovakia.sk**

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,7 - 8,5 l/100km. Emisie $CO_2$: 148 - 197 g/km.

SUBARU
*Confidence in Motion*