

Vidím plodný rok

Karty nelžou. Pravdu však vyjeví jen tomu, kdo rozumí. Kartářka Helen Stanku patří mezi ty zasvěcené. A z rozhovoru vyplývá, že je obdařena i neobyčejnou moudrostí a velkým srdcem. Zajímalo nás především, mohou-li karty rovněž odpovědět na otázky, které se honí hlavou lidem v businessu. Mohou, ale víc nechám na paní Stanku.



Co by měly od letošního roku podnikatelky a manažerky očekávat?

Schopné ženy úspěch. Také zúročení práce předchozího roku. Na co se zasel, to se sklídí. Letošní rok se sedmnáctkou si pojím s tarotovou kartou Hvězda. Říci, že Hvězda je o splněných přáních, by bylo laciné. Přání se plní pouze tehdy, pokud jim věříme a dáme jim podle toho odpovídající úsilí. Je to o důvěře v nás, v sebe samé, ve své síly a schopnosti. Tak, jako loňský rok byl plný zvrátů, i letos se bude tento trend držet, ale v jemnější rovině. Tato jemnější forma dá možnost zanechat za sebou ničivé aspekty a přináší nové poznání i úkoly. Hvězda je zasvěcena astrologickému znamení Vodnáře, toto znamení je otevřeno všemu novému.

Na jaké úkoly by se měly ženy především zaměřit?

Dotahujme věci do konce. Zbavujme se všeho, co stojí v cestě. Je vhodné se zaměřit na odstranění toho, co je neschopné. Z hlediska Slovanské mytologie je rok zasvěcený bohu jménem Veles. Objevuje se často v podobě vlka,

což je takový lesní sanitář, který zbaví stáda nemocných kusů. Po jeho vzoru je dobré utnout veškeré investice, které nejsou návratové, nechat odejít neefektivní podřízené. Veles ale také přeje dobrému hospodaření, vynalézavosti, obchodním dovednostem, komunikaci a cestování. Příznivě ovlivňuje spekulace. A rovněž má v oblibě lidi nadané magickými schopnostmi.

Očekáváte, že nás budou ohrožovat mimořádná rizika, ať už jde o ekonomiku, společnost, rodinu, osobní vztahy nebo zdraví?

Tady si vezmu na pomoc mariášové karty. V ekonomické rovině bych viděla největší riziko v atmosféře strachu. Lidé mohou mít pocit, že mohou přijít o své jistoty a připadat si jako zájíc v trávě, který číhá, odkud že zaútočí kobra. Opak je však pravdou. Vidím plodný rok pro všechny, kdož jsou flexibilní a nebojí se spekulovat a rozkládat in-

vestice i s pozdější návratností. Ve vztazích vidím pokračování zrcadlení se, a leckdo sklídí, co zasel. Jak v tom dobrém, tak v tom horším. U zdraví pěstujme vše, co je nám prospěšné. Aktivní odpočinek, wellnes, cvičení. Vše co pomůže odlehčit psychické zátěži, která má vliv na naše zažívání a věci s tím spojené.

Čeho bychom se měli určitě vyvarovat?

Jakémukoliv jednání na šikmé ploše. Štěstí tentokrát bude přát i čestným lidem. Opatrně s rádoby lákavými nabídkami na rychlé výděly. Tento rok bude nahrávat i přirozeným lhářům. Vyhněte se proto lidem, kteří vám budou chtít hrát na city a zatahovat vás pomocí citových manipulací do svých problémů. Připomeňte si, že za jejich osud vy odpovídnost nenesete a pokud už opravdu chcete pomoci, vaše pomoc by měla být úměrná. Pokud jí rovnou odepíšete, jako milodar, který vás nezruinuje, dostáváte se ze začarovaného kruhu těchto nejenom energetických upírků ven.

Máme věřit kartám, když různé předpovědi a vize málokdy vycházejí?

Budete chodit do vinárny, kde vám nalijí zvětralé víno, nebo půjdete tam, kde vám bylo vždy dobře a byli jste po všech stránkách spokojeni? Taktéž je to i s věštěním. Znam kolegyně, na které nedám dopustit, ale i ženy, které za kolegyně nepovažují. Ze své zkušenosti tedy mohu říci, že věřit mohu, záleží na tom, komu. Jak se ale podle toho zařídím, to by mělo být vždy na mně. Protože zodpovědnost za svůj život je jen v mých rukou a nikoliv v rukou mých rádců.

Jak jste se dostala k vykládání karet, osudu, náhledů do mimosmyslových světů?

Mám to dáno po mnoho generací ve svém rodě a tyto schopnosti jsem zdědila i po svých předcích. Můj dědeček byl přirozeným mystikem. Dovedl vycítit nebezpečí. Ačkoliv hrával před válkou u plukovní hudby, po válce si také přivydělával jako lesní dělník. Například jako mladý muž jezdil v padesátých letech pro lesní správu pro dlouhé klády, které skládali převážně ručně bez mechanizace. Venku foukal vítr, padal déšť se sněhem a poslední kládu, nemohli dostat ze svahu

dolů. Děda stál na svahu mezi složenými kládami a na vleku byla ještě poslední, největší kláda. Děda byl dole otočený zády k valníku,

Znáte ten pocit z dobře vykonané práce? Tu spokojenou únavu? Tento pocit bych přála všem lidem, bez rozdílu profesí, kteří dělají práci v souladu se svým svědomím.



Z rodinné kroniky

nebylo vidět už ani na krok a práce pro ten den měly končit. Najednou mu přišlo do hlavy náhlé intenzivní vnuknutí: „Vyskoč!“ Děda neváhal. V momentě, kdy vyskočil, prosvištěla kláda, která před tím nešla dolů. Děda skončil na zádech beze zranění. Kdyby v té tmě nevyskočil ze všech sil, přišel by o nohy. Takovýchto příhod bylo více a u nás se tedy intuice nikdy nepodceňovala, protože v naší rodině zachraňovala nejenom zdraví, ale i životy. Ke kartám ovšem daleko nemám, protože i z babiččiny strany byly v rodině. Moje babička byla rozená Jungová a nejznámější kartářka z tohoto rodu je známá Dagmar Kludská, roz. Jungová. Bylo

by ovšem naivní myslet si, že bez píce jde vše samo. Za každý dar poznání se totiž platí. I já, pokud chci pomáhat druhým, jak nejlépe dovedu, musím na sobě neustále pracovat.

Čím je pro vás práce, co vám dělá radost a co vás někdy trápí?

Znáte ten pocit z dobře vykonané práce? Tu spokojenou únavu? Tento pocit bych přála všem lidem, bez rozdílu profesí, kteří dělají práci v souladu se svým svědomím. Ano, i já mám svá trápení. Je ale nutné si uvědomit, že se ještě nenarodil ten, který by se zavděčil

všem. Myslím si, že tady nehovořím pouze za sebe, když řeknu, že škarohlídů bude vždycky dost. Jde jenom o to si nenechat vzít tu energii a dál ji vynakládat tam, kde je nutná. Pokud dovedu vyvarovat někomu od nešťastného jednání, života v iluzích nesplnitelných očekávání, sice mne mrzí, že to někdy bolí, ale vše přebolí a ti lidé potom mohou žít svůj život kvalitněji. A za to jsem vděčná.

Rozhovor bychom měli zakončit přáním do nového roku. Máte nějaké, speciálně kartářské?

Pokud si někdo vytahuje z balíčku karet, aby mu poodhalily, na co se připravit, přeje si zpravidla vytáhnout ty nejpříznivější. To vždy není možné. Vycházejme z toho, že si vytáhneme karty na základě synchronicity. Tedy – stejně přitahuje stejné. Všem čtenářům přeji: Šťastné karty!

vypτάval se Pavel Kačer

kartářka Helen Stanku

e-mail: kartarkysvetla@gmail.com
tel.: 777 493 129
www.kartarkahelenstanku.cz

Bylinkami proti zimní únavě jednoduše a spolehlivě



Přestože se na Vánoce většina lidí těší, adventní přípravy a nakupování dárků stresuje třetinu z nás. Ukázal to průzkum Sociologického ústavu Akademie věd. V tomto období přepadá řadu lidí únava, vyčerpání a deprese. Mezi pravidelné spouštěče zimní únavy patří také nedostatek slunce a nadprodukce hormonu melatoninu.

Za únavu, ospalost, zhoršení nálady nebo stres může zpravidla nedostatek vitamínu D. Ten tělo obvykle získává ze slunečního záření, kterého však v zimě není tolik. Alternativním zdrojem vitamínu D mohou být například mořské ryby, mák či tvrdé sýry. Tělu je potřeba dodávat i další vitamíny, které doplňují energii a nabíjí optimismem. Ty opět najdeme v jídelníčku. Na něm by se měly objevit kromě čerstvé zeleniny a ovoce také ovocné šťávy. Příroda umí pomoci navíc i v podobě bylinek. „Mezi bylinkami z pohledu posilování imunity vyniká maralí kořen. Ten se osvědčil na deprese, podporuje mentální zdraví a působí i jako afrodisiakum. K odstranění únavy pomůže i posila jater, například pomocí ostropestřce, jalovce či rozmarýny. Vhodná je i tinktura z černého rybizu, při únavě a vyčerpání zase povzbudí bylinka eleuterokok, uvedla nejznámější česká bylinkářka Jarmila Podhorná ze společnosti Naděje.“

Důkladný spánek a lípa

Tlumicí účinky na organizmus má v zimě i hormon melatonin. Ten vzniká a hromadí se v průběhu noci a rovněž při nedostatku světla. U citlivějších jedinců se pak následkem jeho nadprodukce mohou dostavit výraznější projevy, jako je zhoršení psychického stavu, vyšší nutnost

spánku, nechutenství a snížení pracovní výkonnosti. Na druhou stranu je tento hormon základem kvalitního spánku, který tělo potřebuje, aby získalo více sil a bojovalo s celodenní únavou. Prospěšný je pohyb venku přes den, kdy se čileně vystavujeme světlu, v noci pak důkladný odpočinek. Vědomě posílit lze i produkci hormo-



nu serotoninu, který má vliv na to, jak se cítíme. Platí, že čím více se ho v těle vytvoří, tím jsme veselejší a máme více sil. I zde je základem strava založená na zdravých tucích, ovoci a zelenině, stejně jako dostatek odpočinku. „Relaxační účinek má lípa velkolistá. Ta podporuje klidné usínání a zlepšuje spánek. Pokud se kromě únavy cítíte i ve stresu a podráždění, zklidnit umí kozlík lékařský. Relaxaci a psychické povzbuzení

ni zase podporuje bakopa. Na deprese v tomto období i celkově působí pozitivně eleuterokok, který srovnává psychiku. Významné v tomto oboru jsou gemmoterapeutika z lípy a třezalky,“ vysvětlila Jarmila Podhorná.

Vliv na aktivitu těla má i jeho prokrvení

S únavou lze bojovat i drobnostmi, které provádíme bezděčně. Jednou z těchto věcí je dýchání zhluboka. Vyšší přísun kyslíku do těla totiž bývá vnímavější, uvolňuje napětí a zklidňuje srdeční činnost. Důležité je i pít vodu, které by v zimě mělo probíhat po větších douších. Odborníci totiž dokázali, že každá dvě procenta dehydratace snižují energii o 20 %. Nastartovat organizmus pomůže i sprchování chladnější vodou, protože proud studené vody zrychlí krevní oběh a zvýší přísun kyslíku do tkání. Na podobném principu funguje také aktivní pohyb. Stačí i krátká procházka v lese, vyběhnutí schodů místo svezení výtahem, zajít pěšky na nákup anebo si zatančit na oblíbenou písničku. Z bylinek pozitivně působí na prokrvení organizmu pelargonie, echinacea. Na zlepšení a regeneraci cévního systému je pak vhodné gemmoterapeutikum z kaštanu, jinanu a kotvičníku. (tz)

Mgr. Jarmila Podhorná, Naděje

tel.: +420 582 391 254
fax: +420 582 391 254
e-mail: info@byliny.nadeje.cz
www.nadeje-byliny.eu