

vydanie 01/2026

apotekajuliana.com

APOTÉKA JULIÁNA

rituály, terapie, byliny, prírodné tipy

Rozhovory s inšpiratívnymi
ľuďmi okolo nás

Z gauča v apotéke

Prebudenie, očista, ľahkosť

Síla kvetov

Hydroláty

Lymfodrenáž -
Ako jarný reset tela

Vône, ktoré
liečia

Jar 2026

OBSAH



04 JAR V APOTÉKE JULIÁNA

Jar je obdobím prebudenia

06 DESTILÁCIA, KTORÁ OTVORILA JAR

Výber hydrolátu vhodného
na jarné obdobie

08 DESTILÁCIA FIALKY V SKLE

Hydroláty – svet kvapiek

10 LYMFODRENÁŽ

Ako podporiť organizmus
počas jari – lymfodrenáž

12 Z GAUČA V APOTÉKE

Rozhovory s ľuďmi ktorí
tvoria svet po svojom

16 RIAH & EAU DE COLOGNE

Prvý parfém Apotéky
Juliána a recept na výrobu
vlastnej kolínskej



20 QUEEN OF SCENTS

Roll-on pre žlčník a pečeň

22 VYKUROVANIE

Čínske vykurovanie

24 INCENSE KORÁLKY

Magnólia lásky

26 MEDENÁ ŠPIRÁLA

Energetický šperk

28 NAŠE KNIHY

Dotyk Andary

30 ENERGETICKÁ ESENCIA NA MIERU

Hlboké naladenie

32 SVETELNÝ ČAKROVÝ HARMONIZÉR

Ako podporiť čakry počas
jari



33 ANDARY

Biela Andara

34 NERVUS VAGUS

Emócie a blúdívý nerv i
počas pôrodu a význam
psoasu

38 INŠPIRÁCIA ZO STARÉHO EGYPTA

Recept s kadidlom

39 ČAJ PRE TVOJE TELO

Relaxačný kúpeľ s bylinkami

40 SHU BODY V TČM

Kde nájdeme skrytú pomoc

42 AURA - SOMA

Rovnováha začína tam, kde
sa stretne telo a vedomie

44 NELINKINE OKIENKO

Mandalinky od Nelinky
Vykladacia karta na jar



SLOVO NA ÚVOD

Jar predstavuje prechodné obdobie medzi zimným útlmom a aktívnejšou fázou roka. Po zime, ktorá je prirodzene spojená s oddychom, spomalením a regeneráciou, sa organizmus postupne prebúdz a pripravuje na vyššiu záťaž. Zvyšuje sa intenzita svetla, predlžuje sa deň a spolu s tým sa mení aj vnútorné nastavenie človeka. Mnoho ľudí pociťuje väčšiu potrebu pohybu, zmeny a aktivity, no zároveň sa môže objaviť únava, podráždenosť alebo pocit nevyváženosti. Toto obdobie je prirodzene vhodné na očistu organizmu, úpravu stravovania a celkové zjednodušenie režimu.

Dôležitá je ľahšia strava, dostatok tekutín, pravidelný pobyt na čerstvom vzduchu a postupné zvyšovanie fyzickej aktivity. Z pohľadu tradičných prístupov je jar spojená najmä s pečeňou a jej funkciami. Ak je organizmus oslabený alebo zaťažovaný, môže sa to prejavovať napätím, výkyvmi nálady alebo pocitom stagnácie.

Podpora prirodzených procesov tela by mala byť jemná a postupná. Vhodné sú byliny, hydroláty, masáže a vedomá práca s dychom, ktoré pomáhajú telu adaptovať sa na zmenu bez zbytočného zaťaženia.

Jar nie je obdobím náhlych zmien, ale postupného prechodu. Rešpektovanie tohto rytmu umožňuje telu aj mysli stabilizovať sa a vytvoriť pevný základ pre nasledujúce mesiace. Rubriky časopisu Apotéka Juliána sú vytvorené ako stabilný základ, ku ktorému sa bude čitateľ pravidelne vracáť. Ich obsah sa však bude prirodzene meniť podľa ročného obdobia, aktuálnych potrieb tela a tém, ktoré s nimi súvisia. Každé vydanie tak prinesie nové informácie, pohľady a odporúčania, pričom štruktúra zostáva zachovaná pre lepšiu orientáciu a kontinuitu.



Vaša Apotéka Juliána

Jar v Apotéke Juliána

Jar je obdobím prebudenia, no zároveň aj citlivého prechodu. Telo sa po zime potrebuje očistiť, rozhýbať a znovu nájsť rovnováhu. Všetky témy časopisu sa v tomto období prirodzene prepájajú a vytvárajú ucelený spôsob starostlivosti o telo, myseľ aj priestor.

Základom je očista a rozhýbanie. Lymfodrenáž pomáha telu zbaviť sa nahromadenej vody, toxínov a stagnácie. Podporiť ju možno pohybom, bylinkami na lymfu, teplými zábalmi alebo jemnými technikami ako bankovanie či gua sha. Telo sa tak postupne odľahčuje a pripravuje na nové obdobie.

Hydroláty prinášajú jemnú, každodennú starostlivosť. Fialka, sakura alebo iné jarné kvety pôsobia na pokožku aj psychiku, osviežujú, navibrovávajú a harmonizujú. Môžu sa používať počas dňa, na pleť, do priestoru alebo ako drink na oživenie buniek.

Vône a parfémy na jar prechádzajú do ľahších, sviežich tónov. Vlastná kolínska voda alebo roll-on z kolekcie Scents of Queen podporujú orgány a zároveň ovplyvňujú náladu. Pečeň a žľazník, ktoré sú s jarou úzko spojené, tak dostávajú jemnú podporu cez vôňu.



Dym a vykurovanie pomáhajú očistiť priestor. Čínske vykurovanie, vonné kužele alebo incense korálky prinášajú ľahkosť, odstraňujú stagnáciu a pripravujú prostredie na nové začiatky. Priestor sa stáva živým a podporujúcim.

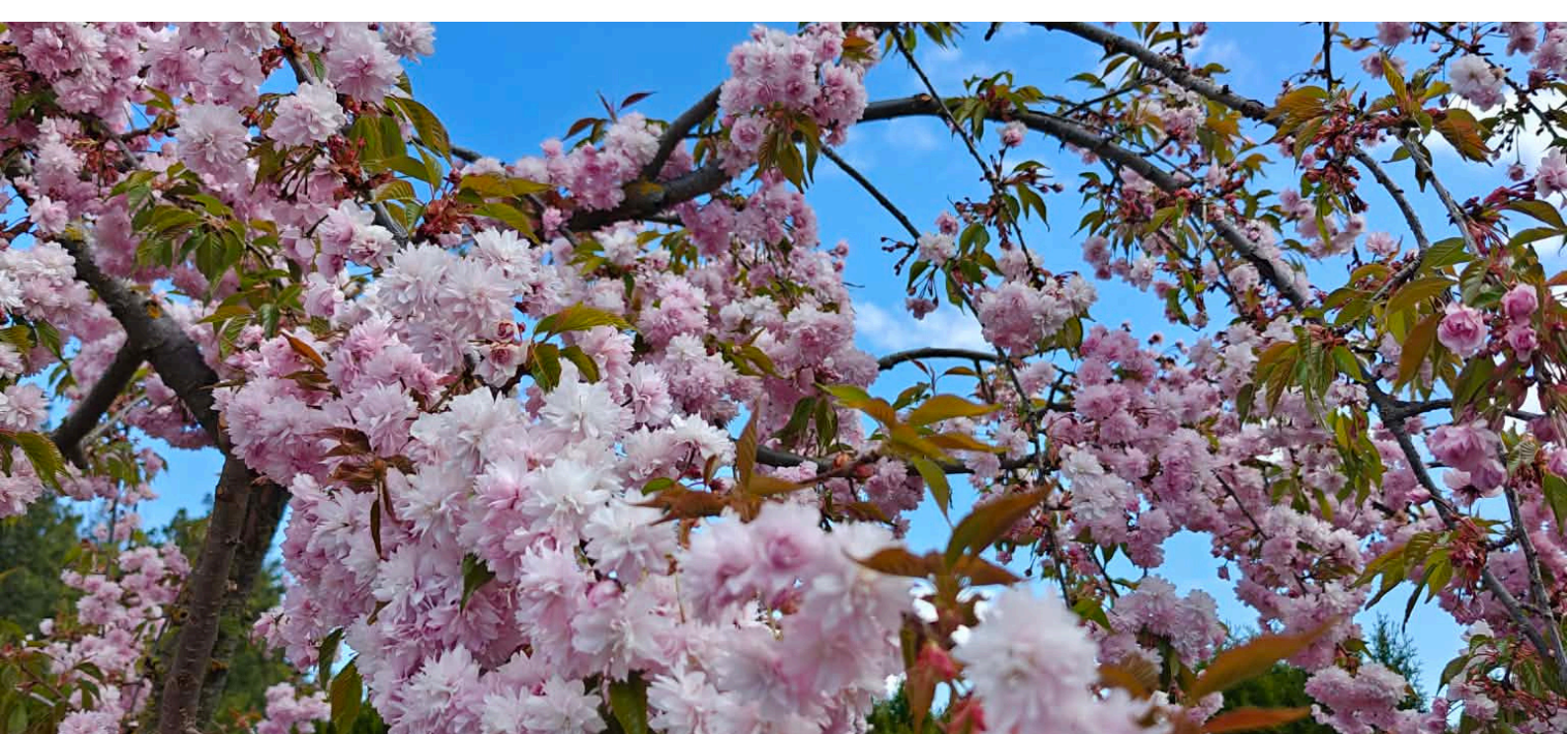
Telo a jeho vnútorný svet sa na jar prirodzene otvára. Práca s psoasom a blúdovým nervom pomáha uvoľniť staré napätia, ktoré sa mohli počas zimy ešte viac usadiť. Uvoľnenie prináša ľahkosť, teplo a lepší kontakt so sebou.

Terapie ako svetelný čakrový harmonizér alebo Aura-Soma podporujú vnútorné naladenie. Pomáhajú stabilizovať emócie, prinášajú jasnosť a umožňujú vnímať, čo telo skutočne potrebuje.

Rituály a starostlivosť uzatvárajú celý proces. Kúpeľové čaje, masti, dotyk alebo práca s Andarami vytvárajú priestor pre oddych a regeneráciu.

Jar tak nie je len o zmene vonku, ale o postupnom preladení celého systému. Keď sa jednotlivé témy prepoja, vzniká prirodzený rytmus, v ktorom sa telo očistí, myseľ upokojí a priestor ožije.





DESTILÁCIA, KTORÁ OTVORILA JAR

Sakura

Sezóna destilácií bola v tomto roku zahájená sakurou, stromom, ktorý v sebe nesie jemnosť, krásu a veľmi krátky, no intenzívny moment kvitnutia. Jej kvety sa zbierajú len v správnom čase, keď sú plne otvorené a zároveň ešte nestratili svoju vôňu a energiu jarného slnka.

Na prvú destiláciu bolo potrebné nazbierať až dva plné koše kvetov. Jemné lupienky, ktoré na pohľad pôsobia krehko, v sebe ukrývajú prekvapivo bohatý aromatický profil. Počas destilácie sa ich vôňa postupne rozvíjala, až vznikol hydrolát, ktorý pôsobí ako hotový parfém.

Sakura je známa svojimi harmonizačnými účinkami. Pôsobí jemne na psychiku, uvoľňuje napätie, prináša pocit radosti a ľahkosti. Podporuje ženskú energiu, zjemňuje vnútorné prežívanie a pomáha telu aj mysli prejsť z pokojového zimného režimu do aktívnejšej jarnej fázy.

Na úrovni pokožky pôsobí upokojujúco, rozjasňuje pleť a dodáva jej sviežosť. Je vhodná pri citlivej alebo unavenej pokožke, ktorú jemne regeneruje bez zataženia.

Zaujímavosťou z Ázie je, že vône sa tam tradične využívajú aj na podporu myslenia a tvorivosti. V niektorých pracovných prostrediach sa používa jemné rozprašovanie voní na oblasť temena hlavy, kde sa nachádza tzv. „korunná oblasť“. Tento prístup vychádza z presvedčenia, že vôňa dokáže stimulovať mentálnu aktivitu, priniesť nové nápady a podporiť sústredenie.

„Sakura neprosí o pozornosť, a predsa ju má, lebo jej krása spočíva v tom, že vie odísť v pravý čas.“



„Krása čerešňových
kvetov sfarbuje svet!
A vôľa dievčat
prináša víťazstvo.“

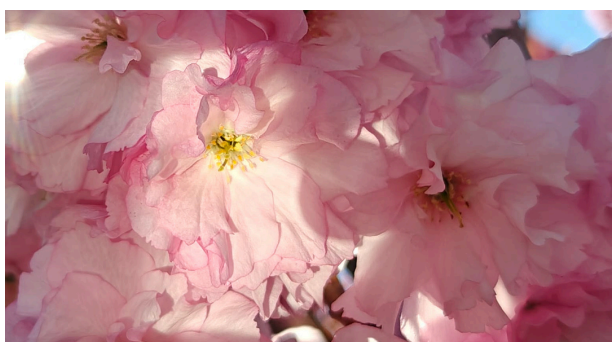
Nič netrvá večne.

„Sakura, sakura, padajú do snov šípkovej
Ruženky.“ – Yosa Buson



Sakura často reprezentuje krátkosť života, ale aj jeho intenzívnu krásu

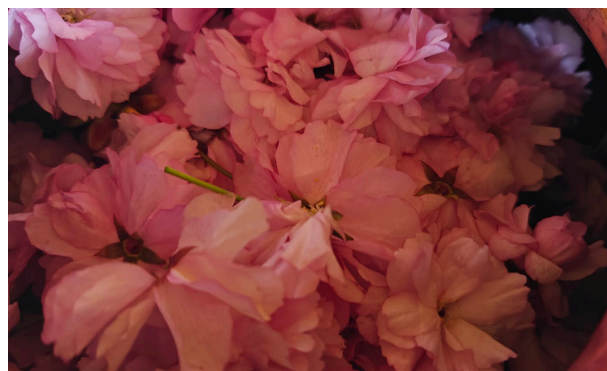
Kvety sakury sú bohaté na prírodné antioxidanty, ktoré neutralizujú voľné radikály, bojujú proti oxidačnému stresu a spomaľujú proces starnutia pokožky. Extrakt zo sakury sa používa v kozmetike pre svoje hydratačné, rozjasňujúce a upokojujúce vlastnosti. Stimuluje produkciu kolagénu, čím zvyšuje elasticitu pokožky. Sakura má protizápalové vlastnosti. Čaje z nej podporujú zdravie srdca, ciev a mozgu, a pomáhajú znižovať hladinu cukru a cholesterolu. Vôňa sakury pomáha pri relaxácii, upokojuje nervový systém, obnovuje duševnú rovnováhu a znižuje stres. Čaj z kvetov pomáha zbavovať telo toxínov.



Symbolizuje lásku, príchod jari a harmóniu prírody.

Gél na intímnu hygienu

Aloe vera a panthenol upokojujú a hydratujú. Sakura extrakt: Zjemňuje pokožku a zvyšuje jej jemnosť a hladkosť. Osviežuje a dodáva pocit čistoty a sviežosti. Má jemné upokojujúce účinky vhodné pre citlivú intímnu oblasť. Ingrediencie zmiešame 1:1:1 a používame, gel si vyrábame len podľa potreby na rýchlu spotrebu.



Kvety sakury nechýbajú ani na svadbách, kde sa podáva sakura-yu, nápoj podobný čaju, ktorý sa pripravuje z horúcej vody a kvetu sakury konzervovaného v soli. Japonci veria, že pravidelná konzumácia nápoja zo sakury môže zlepšiť fungovanie imunitného systému a chrániť telo pred infekciami.

DESTILÁCIA FIALKY V SKLE

Hydroláty – svet kvapiek

Hydroláty predstavujú jemnú, no účinnú formu práce s rastlinou, pri ktorej sa zachytáva jej vodná esenciálna zložka vznikajúca počas destilácie. V jarnom období prirodzene vystupujú do popredia najmä kvety, ktoré nesú ľahkosť, sviežosť a novú energiu.

Jedným z výnimočných momentov je prvá destilácia fialky v sklenenej aparatúre. Fialka patrí medzi jemné a citlivé rastliny, a práve sklo umožňuje zachovať jej charakter v čo najčistejšej podobe. Celý proces je vizuálne aj obsahovo precízny, priehľadný a kontrolovaný, bez ovplyvnenia kovom, čo podporuje zachovanie jej prirodzenej arómy a kvality.

Vzniknutý hydrolát nesie typický jemný, zeleno-kvetinový charakter s podtónom sviežosti. Pôsobí harmonizačne, upokojujúco a je vhodný na podporu psychickej rovnováhy, ale aj na starostlivosť o pokožku, podľa najnovších poznatkov je skvelá náhradníčka namiesto konope, krásne uľavuje pri problémoch s dýchaním.

Destilácia fialky v sklenenej aparatúre tak predstavuje spojenie tradičného postupu s citlivým prístupom k rastline. Výsledkom je hydrolát, ktorý zachytáva esenciu jari v jej najjemnejšej forme.



Podľa gréckej mytológie sa nymfa Io premenila na kravu, aby ju ochránil Zeus pred žiarlivosťou Héry. Aby jej uľahčil utrpenie, nechal pre ňu vyrásť fialky ako potravu.





Hydrolát z fialky, získaný destiláciou v sklenenej aparátúre, patrí medzi najjemnejšie a zároveň najvzácnejšie rastlinné vody. Fialka v sebe nesie hlbokú energiu, ktorá pôsobí nenápadne, no veľmi účinne. Jej hydrolát je vhodný najmä na upokojenie, zjemnenie a harmonizáciu.

Na úrovni tela pôsobí priaznivo na citlivú, podráždenú alebo unavenú pokožku. Pomáha zmierniť začervenanie, podporuje regeneráciu a prináša pocit sviežosti bez zataženia. Vhodný je aj pri pleti, ktorá reaguje na stres alebo zmeny prostredia. Jemne hydratuje a zanecháva pokožku vyrovnanú a pokojnejšiu.

Na emočnej úrovni je hydrolát z fialky veľmi cenný. Pomáha uvoľniť napätie, zmierňuje vnútorný nepokoj a prináša pocit bezpečia. Je vhodný v obdobiach, keď je človek preťažený, citlivý alebo potrebuje spomaliť. Podporuje jemnosť, vnútorné stíšenie a návrat k sebe.

Používa sa jednoducho. Môže sa rozprašovať priamo na pleť, telo alebo do vlasov. Uľavuje pri problémoch s dýchaním.

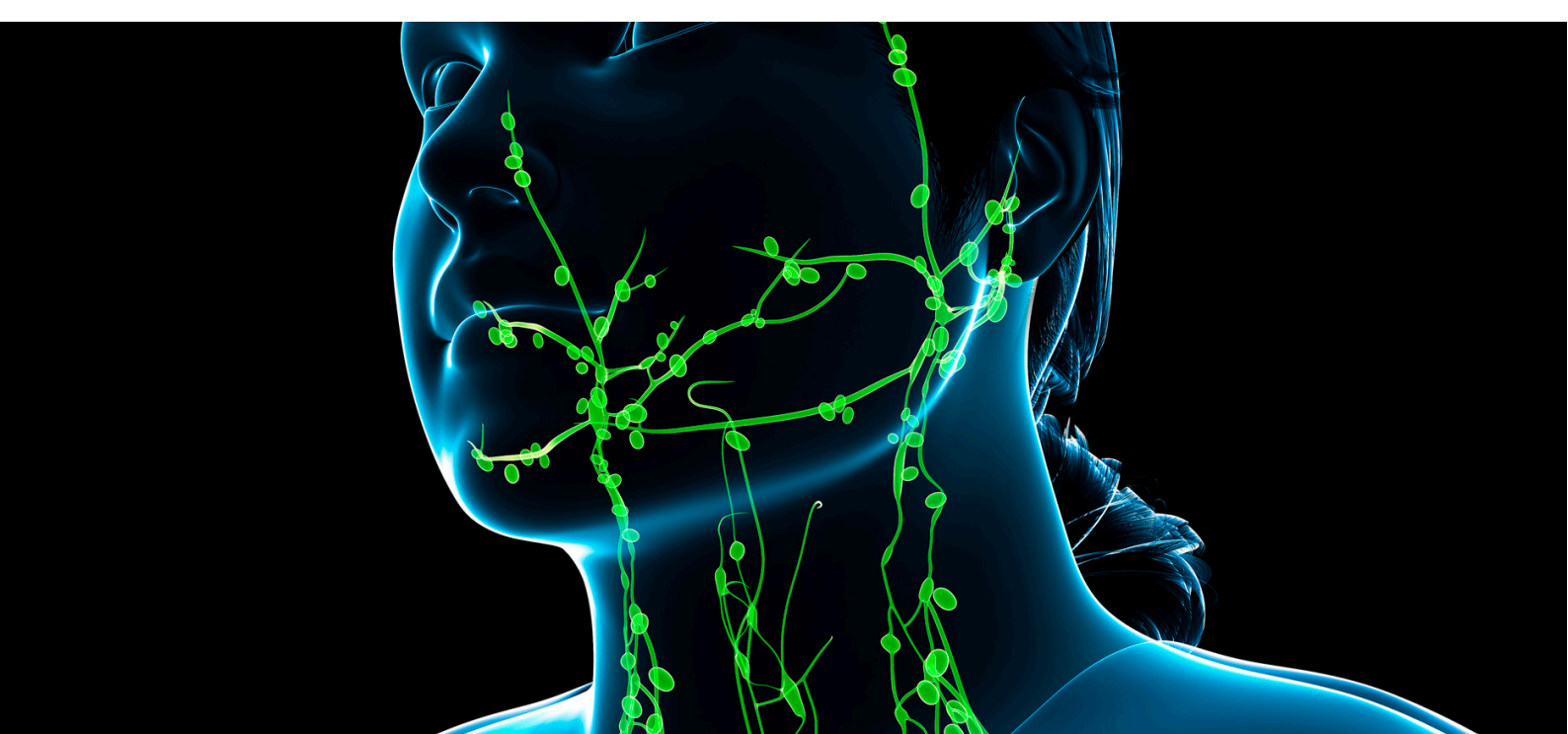
Vhodný je ako tonikum po čistení pleti, ako osvieženie počas dňa alebo ako súčasť večerného upokojujúceho rituálu. Dá sa použiť aj do priestoru, kde vytvára jemnú, čistú atmosféru.

Hydrolát z fialky má svoje miesto aj v parfumérii. V prírodných parfumoch slúži ako jemný nosič vône, ktorý zjemňuje celkový akord a prepája jednotlivé zložky. Môže sa použiť ako základ pre ľahké kolínske vody alebo ako vodná fáza pri tvorbe jemných, kvetinových kompozícií. Je ideálny pre parfémy zamerané na jemnosť, ženskosť a vnútorný pokoj.

Pre salóny predstavuje hydrolát z fialky veľmi univerzálny nástroj. Môže sa používať pred ošetrením na upokojenie klienta, počas terapie ako jemné osvieženie alebo po ošetrení na uzatvorenie celého procesu. Vhodný je aj ako súčasť masážnych rituálov, kde sa aplikuje na pokožku alebo do priestoru pre vytvorenie harmonickej atmosféry.

Pri ďalšom spracovaní je možné hydrolát kombinovať s jemnými esenciálnymi olejmi, napríklad s ružou, levanduľou alebo neroli. Vznikajú tak jedinečné kompozície vhodné na každodenné použitie, ktoré nepôsobia rušivo, ale prirodzene sa spájajú s telom.

„Odpustenie je vôňa, ktorú fialka vrhá na päť, ktorá ju rozdrvila.“ – Mark Twain.



LYMFODRENÁŽ

Terapia podľa ročného obdobia

Lymfodrenáž patrí v jarnom období medzi základné terapie na podporu organizmu. Po zime, ktorá prináša spomalenie a hromadenie, pomáha telu opäť nájsť pohyb a plynulosť. Je vnímaná ako kráľovná, ktorá vlieva do tela nový začiatok. Prebúdzá zaspaté uzliny a rozprúdi odpadové potoky, rieky a bystrinky, ktoré počas zimy utíchli. Postupne spláchne chlad a tmú z tela a pripraví ho na aktívnejšie obdobie.

Popri fyzických účinkoch, ako je zníženie opuchov, odstránenie zbytočnej vody a podpora pri celulitíde, pôsobí aj na celkové naladenie. Odháňa negatívne myslenie, prinavracia dobrú náladu a pocit ľahkosti. Únava ustupuje a telo získava späť svoju prirodzenú sviežosť. Lymfodrenáž zároveň jemne uvoľňuje napätie, ktoré sa môže prejavovať aj v oblasti tváre, vráska na koreni nosa.

Celkovo vedie k uvoľneniu, vyrovnaniu a nastaveniu nového rytmu, nasadzuje ružové okuliare a otvára priestor pre ľahší, jasnejší pohľad na ďalšie obdobie. Objaví v nás usmiateho optimistu.

Počas, pred a po lymfodrenáži sa odporúča obmedziť kávu, pretože kofeín môže mať vplyv na cievny a lymfatický systém, čo je v rozpore s cieľom procedúry – dôkladným odvodnením a detoxikáciou. A keď káva, tak prírodný kávový peeling na celé telo. Kávový peeling je vynikajúci exfoliant, ktorý zanecháva pokožku hebkú, čistú a zjednotenú. Kávový peeling sa dá ľahko vyrobiť doma zmiešaním kávovej usadeniny s olejom (olivový, kokosový, jojobový).



Najlepšia z masáží

Lymfodrenáž patrí medzi základné podporné terapie, ktoré pracujú s prirodzeným odvodným systémom tela. Lymfatický systém zabezpečuje odvádzanie prebytočných tekutín, toxínov a odpadových látok, pričom jeho správna funkcia je dôležitá pre celkovú rovnovahu organizmu. Na rozdiel od krvného obehu nemá vlastnú pumpu, a preto je odkázaný na pohyb, dýchanie alebo vonkajšiu stimuláciu. Lymfodrenáž sa vykonáva dvoma spôsobmi, prístrojovo alebo ručne. Prístrojová forma pracuje plošne a systematicky, zatiaľ čo ručná lymfodrenáž je precíznejšia, citlivejšia a dokáže presne kopírovať telo. Práve vďaka tejto presnosti sa zameriava na konkrétne miesta, kde je prúdenie spomalené alebo blokované. Už po jednom sedení dokáže telo uvoľniť a zbaviť sa väčšieho množstva zadrživanej tekutiny. Fungovanie lymfatického systému je možné prirovnať k odpadovému systému v domácnosti. Pokiaľ voda odteká bez prekážok, všetko funguje plynulo a bez problémov. Ak sa však objaví upchatie alebo prekážka, začne sa to prejavovať v celom priestore. Vzniká tlak, nepríjemný pocit a celkové zhoršenie prostredia. Rovnaký princíp platí aj v tele. Ak sa lymfa spomalí alebo zablokuje, telo to vníma ako záťaž, ktorá sa môže prejavovať opuchmi, únavou, napätím alebo pocitom ťažkosti. Častou oblasťou, kde sa tento stav prejavuje, sú podpažušia. Takzvané „kridelká“ pod pazuchami nebývajú vo väčšine prípadov tukového pôvodu, ale ide o nahromadené toxíny a stagnujúcu lymfu, ktoré bránia prirodzenému pohybu a zároveň ovplyvňujú aj estetický vzhľad. Dôležitú úlohu zohráva aj každodenná starostlivosť, najmä výber deodorantu. Odporúča sa sledovať jeho zloženie a uprednostňovať prírodné varianty, ktoré nezatažujú lymfatický systém.

Lymfodrenáž má široké využitie. Pomáha odľahčiť nohy, podporuje regeneráciu po fyzickej záťaži a je vhodná aj pri športových výkonoch. Pôsobí priaznivo na pokožku, zmierňuje jemné vrásky a celkovo zlepšuje jej vzhľad. Využíva sa aj pri stavoch psychického napätia, vyčerpania alebo pri rôznych tráviacich ťažkostiach, kde podporuje prirodzené procesy tela.

Významnú úlohu zohráva aj strava a pitný režim. Lahšia, menej zaťažujúca strava podporuje prirodzené očistné procesy, rovnako ako dostatok tekutín, ktoré napomáhajú odplavovaniu odpadových látok. V jarnom období sú vhodné najmä bylinkové čaje zamerané na podporu lymfy a celkovú očistu organizmu. Medzi najznámejšie patrí lipkavec, ktorý je tradične využívaný na podporu lymfatického systému. Ďalej je možné zaradiť prhlavu, ktorá podporuje čistenie krvi a odvádzanie prebytočných látok, púpavu na podporu pečene a trávenia, alebo rebríček, ktorý pôsobí harmonizačne na celý organizmus. Vhodná je aj medovka pre upokojenie a celkové zjemnenie procesov v tele. Kombináciou týchto bylín je možné vytvoriť jednoduché čajové zmesi, ktoré podporujú prirodzený tok lymfy bez zbytočného zaťaženia. Podporné účinky majú aj vonkajšie techniky, ktoré stimulujú prekrvenie a pohyb tekutín v tkanivách. Patria sem prekrvujúce zábaly, použitie olejov na podporu cirkulácie, ale aj techniky ako bankovanie, vákuové prístroje alebo gua sha. Tieto metódy pomáhajú uvoľniť stagnáciu, podporiť tok lymfy a zároveň pôsobia aj na kvalitu pokožky a celkový pocit ľahkosti v tele.

Pravidelná a jemná podpora lymfatického systému tak vytvára základ pre správne fungovanie organizmu, jeho očistu a vnútornú rovnovahu.



Z GAUČA V APOTÉKE

Z gauča v Apotéce je série písomných rozhovorov s ľuďmi, ktorí tvoria, podnikajú alebo pracujú kreatívne po svojom. Zaujíma nás, ako premýšľajú, ako vzniká ich tvorba, čo ich formovalo a čo majú rozpracované alebo plánujú do budúcnosti. Každý rozhovor vzniká na základe otázok pripravených priamo pre konkrétnu osobu. Na záver má každý hosť priestor predstaviť seba, svoju prácu, projekty a uviesť, kde ho možno nájsť. Cieľom projektu je priniesť inšpiráciu, nové pohľady a reálne skúsenosti ľudí, ktorí si vybrali vlastnú cestu a aktívne ju tvoria.

Dnes zo Z gauča v Apotéce odpovedá:
Markéta alias Jamar alias Marben alias Urban jungle hippie kanibal
Krátke sa nám predstav pár vetami
Jmenuju se Markéta Bendová, studovala jsem fotografii na střední a potom na vysoké škole v Čechách a na Moravě. Věnuju se tvorbě a fotografii na volné noze, zejména šperkům, obrazům, videím a dekoracím. Zaujímá mne spirituální geometrie a symbolologie.

*Rozhovory s ľuďmi ktorí
tvoria svet po svojom*

1. Spoznali sme sa na podujatí Mystery of Life minulý rok. Ja som si hneď všimla tvoje šperky, no stojan s odevmi mi vtedy úplne ušiel. Ako sa u teba stretli šperky a odev, bol to zámer od začiatku alebo prišlo jedno prirodzene k druhému ?

Každá z tých vecí si ke mne hľadala cestu svým vlastním způsobem. Šperky jsou mi svou symbolikou bližší, miluju už jen to, že vůbec existují, jsou podle mne jeden z nejvíce magických předmětů na planetě Zemi, ale v poslední době si miluju hrát i s oblečením, hlavně technikou bělení přes šablony, protože mi připomíná staré časy, kdy jsem trávila dny a hodiny vyvoláváním fotek a zejména technika fotogram je úplně jako tohle – vidíte sice, co tam kladete za předměty, ale až kouzlo přítomné konstelace ukáže, co se „vyvolá“.

2. Vymenili sme si Andarku za medený náramok a odvtedy sme zostali v kontakte. Pamätáš si ten moment a máš vo svojej tvorbe veci, ktoré vznikli práve z takýchto neplánovaných stretnutí ?

Pamatuju si ho velmi dobře. I tebe a tvůj stánek s těmi kouzelně barevnými „kamínky“, okamžitě mi učarovali a vzpoměla jsem si na jednu pohádku, kterou jsem viděla jako hodně malá, byla animovaná a malá holčička si tam navlékala nádherné





třpytivé kamínky (asi jakože drahokamy), které vypadaly úplně jako tvoje Andary. Řekla bych, že z takových setkání se tvoří skoro veškerá moje „tvorba“ hihi.

3. Ku koncu roka sme spojili tvorbu a začali spoluprácu, kde ja dodávam Andarky a ty z nich tvoríš šperky. Čo ťa na Andarách oslovilo a čo ťa na nich baví spracovávať najviac ?

Tak tady jsem možná odpověděla už v té předešlé odpovědi, ale ještě je tu jedna věc, která mi úplně učarovala. Od mala miluju sklo a jeho proměny a když jsem zjistila, že Andary jsou vlastně skleněné duhové žíly, které vytvořila sama Země, připadají mi totál magické a začala jsem jim říkat duha Země. Představuju si Zemi jako toho bájného jednorožce a tohle je její nádherný chvost.

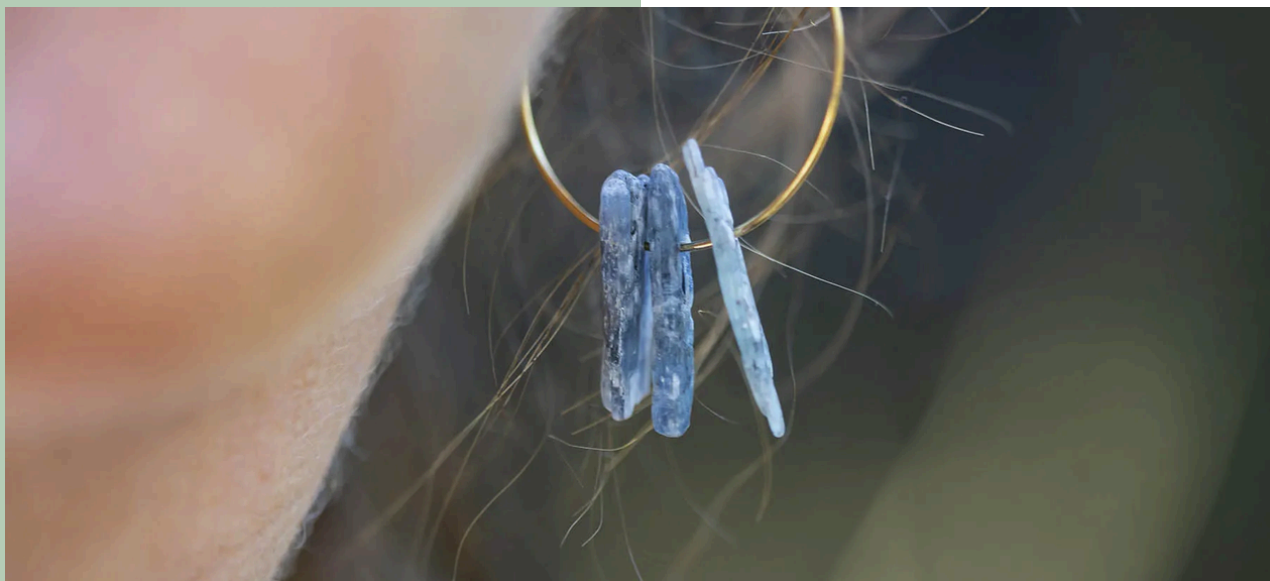


4. Tvoríš šperky aj odevy, oba sú veľmi osobné a nosia sa priamo na tele. Vnímaš medzi nimi rozdiel v tom, čo človeku dávajú alebo ako s nimi ľudia žijú ?

Vnímám v tom rozdíl, ano...šperk je řečí symboliky, a symboly, jak víme, jsou tak silné, protože naše vědomí jim dalo tu sílu. Je to krásná a hravá magie. A já si hraju ráda, hlavně, když se to třpytí :))) No a oblečení, to je taky hraní, ale tady bych řekla, že to vnímám spíš jako spotřební materiál, až se onosí a udělá díry, poslouží jako hadýrka na prach nebo z ní nastříhejte šňůrky co udržej rajčata ve vetikále.

5. Na moju prednášku o kourových nociach som si obliekla tvoje tričko a odvtedy ho doslova šetrím, tak veľmi ho mám rada. Čo je pre teba dôležité, aby si človek z tvojej tvorby odniesol okrem samotného kusu oblečenia či šperku ?

Tak to mne opravdu dojíká, úplně tu mám husí kůže, když to čtu :) Jsem moc ráda, že se ti tak líbí! Musím letos zase vytvořit krásné věci pro tebe :) Pro mne je hlavní ta péče a to, že tím mým jedním kouskem mohu tu ženu jakoby obejmout, pohladit. Tak když se to povede, jsem obrovsky šťastná a cítím tu realizaci ve svém životě. A vděčnost.



6. Keď sa pozrieš na svoju tvorbu dnes, čo máš pocit, že sa v nej najviac mení a kam by si ju chcela v najbližšom období posunúť?

Tady je hodně věcí, které bych ještě chtěla umět, umět líp, být silnější a schopnější...když se dostanu k takovéhle otázce tak raději pro dnešek z toho prchám hahaha, abych se zase uklidnila, protože opravdu, je toho hodně, co bych si chtěla ještě osvojit...ale hlavní je pro mne zůstat v klidu, nebo spíš uklidnit se a potom dělat věci z toho místa, abych měla ještě spoustu energie aspoň některé z těch věcí dokázat.

7. Čo pre teba znamená tvoriť svet po svojom?

Být nezávislá, moci si hrát, i když už jsem podle všeho dospělá. Myslím, že to je to, co se tu od nás na téhle planetě doopravdy chce. Akorát nám to začali zakazovat už v dětství, svět je v tomhle časoprostoru trochu naruby.

8.Ako by si sa predstavila niekomu, kto ťa ešte nepozná?

Jsem Markéta, fotografka a výtvarnice, v současné době tvořím šperky pro svou značku Jamar a upcykluji oblečení pro svou značku Urban Jungle Hippie Kanibal. Baví mne taky Vintage móda a sběratelství.

9. Na čom momentálne pracuješ alebo čo máš pred sebou v najbližšom období?

Hlouběji se nořím do tvorby ezopunkových šperků, které jsou moje srdcovka – spojuji trashové punkové komponenty, které sbírám všude, i po zemi, s drahými kamenama(chystám se použít i Andary!) a posvátnou geometrií, vznikají originální skvostíky, které mi dělají radost.

10.Kde ťa ľudia môžu nájsť a čo by si im o sebe alebo svojej tvorbe chcela odkázať

Mám e-shop se šperky – www.jamarshop.cz, mám Instagram – Jamarjewelry, a na oblečení je to na Insta Urban.junglehippiekanibal.

Veľmi pekne ďakujem za tento krásny rozhovor a prajem ti prívál nádherných nápadov.



RIAH

Prvý parfém Apotéky Juliána vznikol ešte počas štúdia v parfümárskej škole ako prirodzený výsledok hľadania vlastného smeru a vnímania vôní - školská úloha. Už pri prvých pokusoch si okamžite získal pozornosť cyklámen, ktorý svojou jemnosťou a čistým, kvetinovým charakterom vytvoril základ celej kompozície. Jeho vôňa pôsobila nežne, nenápadne, no zároveň niesla v sebe hĺbku, ktorá sa postupne rozvíjala.

Na tento základ boli postupne vrstvené ďalšie ingrediencie tak, aby podporili jeho charakter a vytvorili harmonický celok. Každá zložka bola vyberaná s dôrazom na jemnosť, vyváženosť a schopnosť dopĺňať hlavnú myšlienku vône. Výsledkom sa stal parfém, ktorý nepôsobí výrazne ani rušivo, ale prirodzene sa spája s nositeľkou.

Vznikla vôňa určená pre ženy, ktoré si nie sú isté samy sebou, ktoré potrebujú pocit bezpečia, prijatia a jemnej podpory. Parfém pôsobí ako tiché objatie, prináša pocit blízkosti, láskavosti a vnútornej opory.

Je vhodný pre obdobia, keď je potrebné spomaliť, upokojiť sa a znovu sa napojiť na vlastnú hodnotu.

Tento prvý parfém tak položil základ filozofie Apotéky Juliána, kde vôňa nie je len estetickým doplnkom, ale prostriedkom, ktorý môže jemne ovplyvniť vnútorné prežívanie a podporiť človeka v jeho aktuálnom stave.

Príbeh Riah

Ženská bytosť sedí osamelo vo svojom príbytku. Jej vlhké mihalnice zadržávajú slané slzy. Cíti veľkú prázdnotu, chýbajú jej dávno zabudnuté pocity. Je smutná a čas jej strháva z tváre kúsok úsmevu, zostávajú po ňom len hlboké ryhy. Nemá energiu ani preložiť nohu. Pokrčená nezáujmom okolia, vyrahnutá po vlastnom uznaní. Ochabnutá ruka už sa nenatiahne za vírom sveta. Len je. Plytko dýcha. Vlasy ako háďatá sa vinú okolo hlavy s drhnúcim šúpaním nepekných výrazov. Jej lono a srdce - dva nepriateľské krátery. Zavrie oči. Namiesto štuchanca do chrbta, prekvapí ju omamná vôňa divokého cyklámenu. Ihneď ako renesančný maliar farbí jej líca do ružova. Ruža popichá neutíšujúce háďatá a jazmín rozprúdi jas v očiach. Orchidea pošle čas na nenávratnú dovolenku a sakura zahladí po ňom hrubé pozostatky. Krv ako láva sa roztancuje pod

taktovkou manga. Pre jasnú myseľ a energiu sa spojil oud a palo santo. Dvaja chrabrí rytieri, odhodlaní vytrvať až do konca. Táto kráľovská zostava predvedie virtuózne číslo v popredí vône avokáda. Spolu vytvoria jemnú ruku, ktorá ženskú bytosť pohladí po tvári. Tento dotyk obnoví všetku stratenú dôveru v seba a v okolitý svet. Odpadne obruba a nastolí sa vláda jasú. Všetky strany sú vyrovnané. Znovuobjavená, toľko vyčkávaná sebaláska vypustí tisíc hviezd, ktoré vytvoria ochrannú róbu. Už žiadne zakopnutie nebude nebezpečné a trápne. Nastane obdobie viditeľnosti a jedinečnosti.

EAU DE COLOGNE

Po zimnom období, ktoré je typické ťažšími, hrejivými a hlbšími vôňami, prichádza jar ako prirodzený priestor pre odľahčenie a osvieženie parfumácie. Vôňa sa menia spolu s prostredím, ktoré je plné svetla, pohybu a novej energie.

V tomto období je vhodné siahnuť po jednoduchších, sviežich a oživujúcich kompozíciách. Ideálnou voľbou je vlastná kolínska voda, ktorú je možné prispôbiť aktuálnej nálade a potrebám. Takáto vôňa je ľahká, prirodzená a vhodná na každodenné použitie počas slnečných dní.

Jarná kolínska voda môže niesť citrusové, bylinné alebo jemne kvetinové tóny, ktoré podporujú pocit sviežosti a čistoty. Je vhodná na aplikáciu počas dňa, na osvieženie tela aj mysle, najmä v období, keď sa príroda prebúda, zeleň rozkvitá a prostredie je naplnené prirodzeným pohybom a zvukmi.

Takto vytvorená vôňa nepôsobí zaťažujúco, ale prirodzene dopĺňa atmosféru jari a podporuje ľahkosť, ktorá je pre toto obdobie typická.



vône a parfémy

Kolínska voda patrí medzi najľahšie formy parfumácie. Obsahuje len malé percento aromatických látok, zvyčajne okolo 2 až 5 %, vďaka čomu pôsobí sviežo, jemne a nepreťažuje zmysly. Na rozdiel od klasických parfémov je jednoduchšia, čistejšia a veľmi vhodná na každodenné použitie, najmä v jarnom období. Pri použití kvalitných prírodných esenciálnych olejov vzniká vôňa, ktorá prirodzene dopĺňa telo aj prostredie.

Recept na jarnú kolínsku vodu (50 ml):

10 kvapiek bergamotového esenciálneho oleja.

8 kvapiek citrónového esenciálneho oleja.

5 kvapiek pomarančového esenciálneho oleja.

3 kvapky neroli.

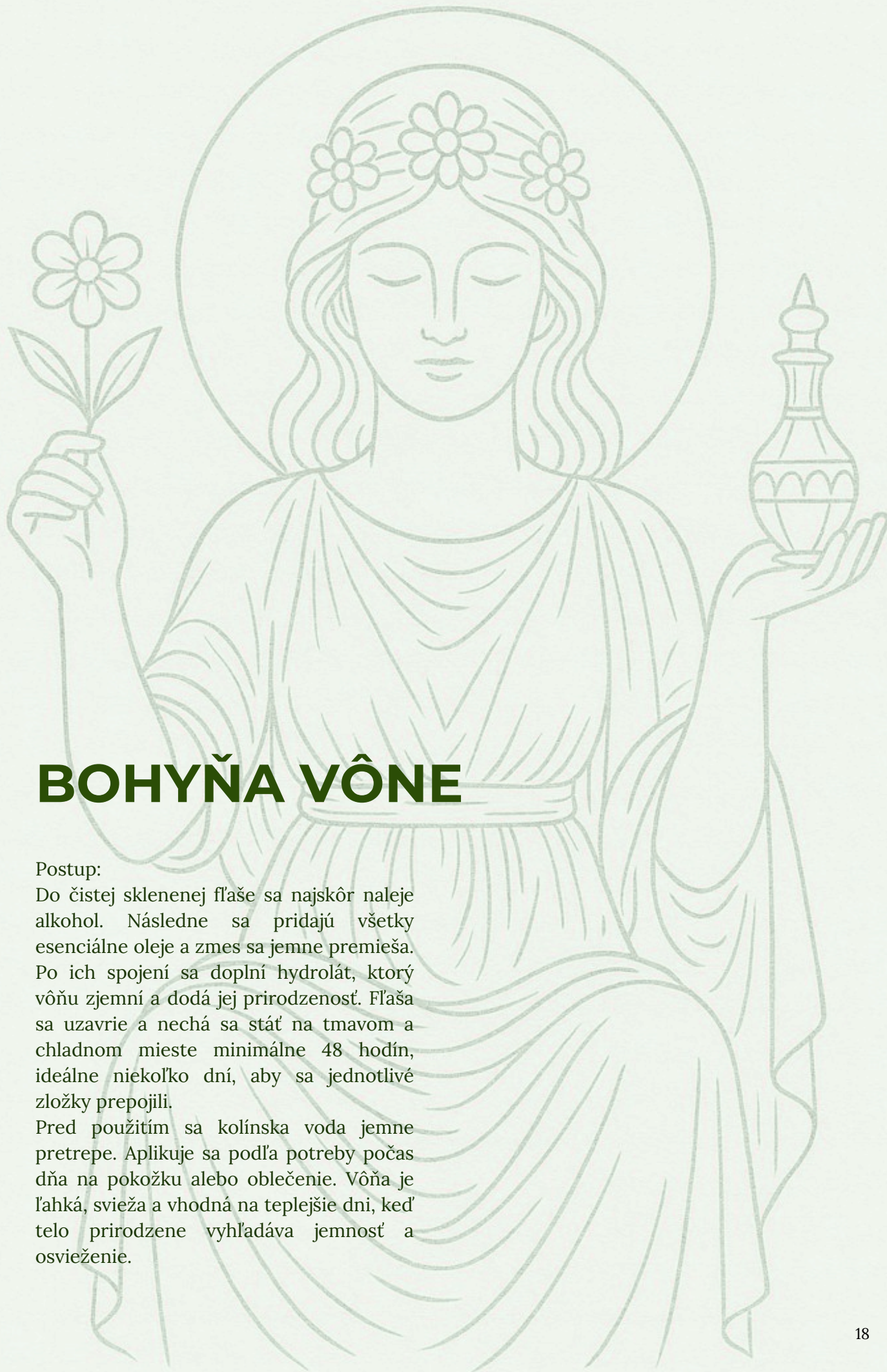
4 kvapky levanduľového esenciálneho oleja.

2 kvapky rozmarínového esenciálneho oleja.

45 ml kvalitného 90 % alkoholu.

5 ml hydrolátu, napríklad medovky alebo ruže (alebo fialka).

Kolínska voda je ideálna na ranné použitie po sprche, keď osvieži telo a podporí pocit čistoty a energie. Večer ju možno jemne aplikovať na telo alebo do priestoru pred spaním, kde prispieva k uvoľneniu a príjemnému naladeniu.



BOHYŇA VÔNE

Postup:

Do čistej sklenenej fľaše sa najskôr naleje alkohol. Následne sa pridajú všetky esenciálne oleje a zmes sa jemne premieša. Po ich spojení sa doplní hydrolát, ktorý vôňu zjemní a dodá jej prirodzenosť. Fľaša sa uzavrie a nechá sa stáť na tmavom a chladnom mieste minimálne 48 hodín, ideálne niekoľko dní, aby sa jednotlivé zložky prepojili.

Pred použitím sa kolínska voda jemne pretrepe. Aplikuje sa podľa potreby počas dňa na pokožku alebo oblečenie. Vôňa je ľahká, svieža a vhodná na teplejšie dni, keď telo prirodzene vyhladáva jemnosť a osvieženie.

A detailed mosaic of Archangel Azrael, showing him with large, multi-colored wings (blue, green, and white) and a halo. He is holding a sword in his right hand and a scroll in his left. The background is a gold mosaic.

Kadidlo je zmes aromatických živíc , ktorá sa po zapálení uvoľňuje vo forme voňavého dymu. Od pradávna používané pri náboženských obradoch, na meditáciu, očistu priestorov od negatívnej energie a prevoňanie domova. Dym stúpajúci nahor symbolizuje modlitbu a prepojenie s duchovnom.

Archangel Azrael – Kadidlo Pokojného Prechodu

Zloženie:

1 diel benzoínu
1 diel kadidla
1 diel myrhy

Použitie: Spája sa s prechodom duší, pokojom a vnútorným mierom. Pomáha v obdobiach smútku a podporuje duchovné porozumenie.

Archangel Chamuel – Kadidlo Lásky a Harmónie

Zloženie:

2 diely benzoínu
2 diely santalového dreva
Niekoľko kvapiek ružového oleja

Použitie: Ideálne na posilnenie lásky, mieru a harmónie v medziľudských vzťahoch. Pomáha pri hľadaní duševnej rovnováhy.



PODPORA ORGÁNOV

Kolekcia Scents of Queen predstavuje novú líniu Apotéky Juliána pre tento rok, zameranú na podporu jednotlivých orgánov prostredníctvom starostlivo vybraných esenciálnych olejov. Ide o praktickú a zároveň účinnú formu aromaterapie, ktorá je prispôbená na každodenné použitie.

Produkty sú dostupné vo forme roll-onu s objemom 10 ml alebo ako inhalačné tyčinky. Každá zmes je vytvorená s dôrazom na konkrétny orgán, jeho funkciu a prepojenie s celkovým stavom organizmu. Vôňa nepôsobí len na fyzickej úrovni, ale ovplyvňuje aj psychické naladenie a vnútornú rovnováhu.

Súčasťou kolekcie sú aj zmesi zamerané na pečeň a žľazník, ktoré sú obzvlášť dôležité v jarnej obdobe.

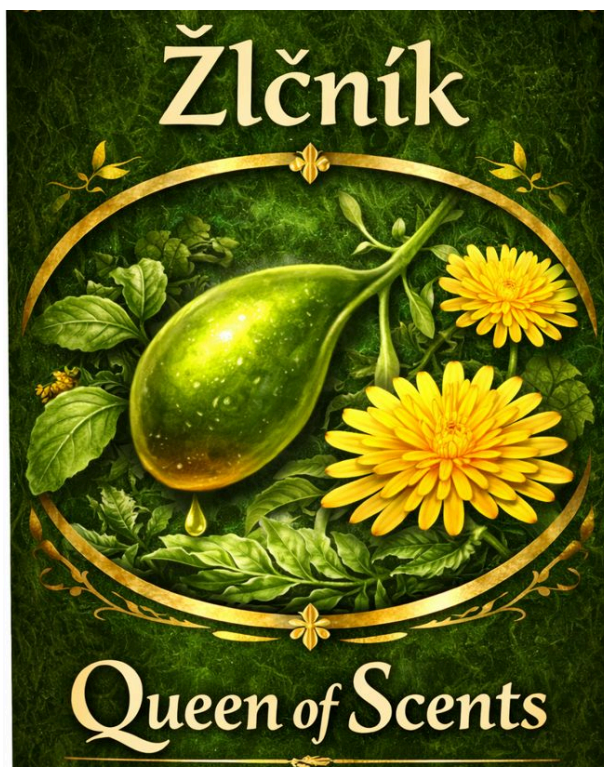
Pečeň je spojená s očistou, plynulosťou a schopnosťou spracovávať záťaž, zatiaľ čo žľazník súvisí s rozhodovaním, odvahou a vnútorným smerovaním.

Zmes pre pečeň je vytvorená tak, aby podporila uvoľnenie, regeneráciu a prirodzený tok energie v tele. Pomáha zmierniť pocit napätia, preťaženia a podporuje celkové odľahčenie organizmu.

Zmes pre žľazník pôsobí na oblasť rozhodovania a vnútorného postoja. Podporuje jasnosť, schopnosť konať a vnútornú stabilitu. Pomáha pri pocite váhania, tlaku alebo neschopnosti posunúť sa vpred.

Kolekcia Scents of Queen tak prináša jednoduchý, no premyslený spôsob, ako podporiť telo aj myseľ prostredníctvom vôní, ktoré sú prispôbené konkrétnym potrebám organizmu.





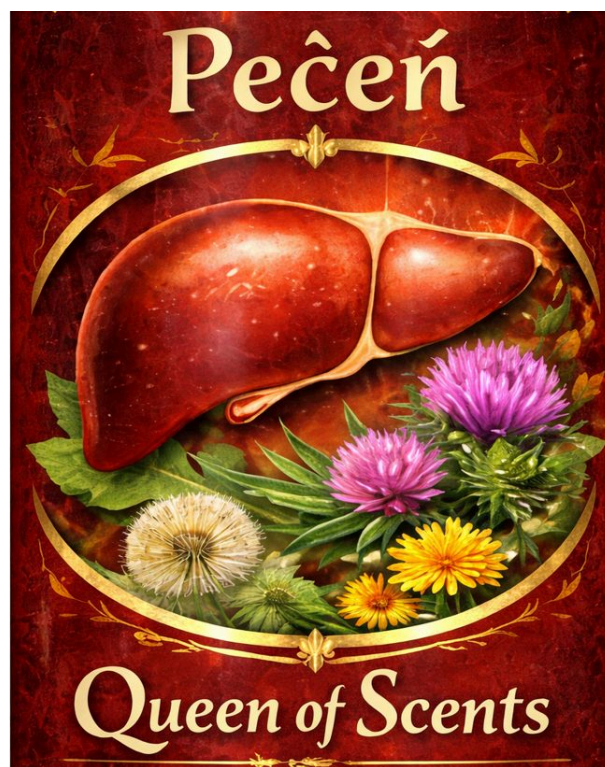
Zmes pre žlčník z kolekcie Scents of Queen je vytvorená z esenciálnych olejov rozmarínu, zázvoru, šalvie, citrónu a koriandra. Táto kombinácia pôsobí stimulačne, podporuje pohyb, aktivitu a prirodzenú dynamiku v tele.

Rozmarín a zázvor zohrievajú, prekrvujú a podporujú tok energie, čím pomáhajú rozprúdiť stagnáciu. Šalvia prináša stabilitu a vnútornú oporu, zatiaľ čo citrón a koriander zmes odľahčujú, prejasňujú a podporujú sviežosť.

Zmes je vhodná na podporu trávenia, stimuláciu žlčníka a celkovú aktiváciu organizmu. Na psychickej úrovni podporuje rozhodnosť, odvahu a schopnosť konať. Pomáha pri pocite váhania, nerozhodnosti alebo v situáciách, kde je potrebné urobiť jasný krok vpred.

Ide o vôňu, ktorá prebúdzá, aktivuje a prináša jasnosť do tela aj mysle.

Zmes pre pečeň z kolekcie Scents of Queen je vytvorená z esenciálnych olejov lemongrass, brezy tuhej, litsea cubeba, rozmarínu, vetiveru a borovice. Ide o vyváženú kompozíciu, ktorá podporuje očistu, regeneráciu a prirodzený tok v tele. Lemongrass a litsea cubeba prinášajú sviežosť, ľahkosť a podporujú detoxikačné procesy. Rozmarín stimuluje cirkuláciu a aktivuje vnútorný pohyb, zatiaľ čo breza tuhá pôsobí očistne a napomáha odľahčeniu organizmu. Vetiver uzemňuje a stabilizuje, čím vyvažuje celú zmes, a borovica podporuje dýchanie a celkovú vitalitu. Zmes je vhodná pri pocite preťaženia, stagnácie alebo únavy. Podporuje regeneráciu pečene, napomáha prirodzeným očistným procesom a prispieva k celkovému odľahčeniu tela. Na psychickej úrovni pomáha uvoľniť napätie, frustráciu a prináša pocit väčšej rovnováhy a vnútorného pokoja. Ide o vôňu, ktorá čistí, rozhýbava a zároveň uktvuje.



Dym nesie to, čo slová nedokážu vysloviť

Vykurovanie

Starodávny rituál očisty priestoru aj človeka.

Vykurovanie patrí medzi najstaršie formy práce s vôňou a priestorom. Už od pradávna sa používalo na očistu, ochranu aj navodenie určitej atmosféry. Dym z bylín, živíc a drevín sa vnímal ako nositeľ informácie, ktorý prepája viditeľný svet s tým jemnejším.

Pri horení sa uvoľňujú aromatické látky, ktoré pôsobia nielen na prostredie, ale aj na psychiku človeka. Vôňa dokáže upokojiť, prebudiť, sústrediť alebo vytvoriť pocit bezpečia. Vykurovanie tak nie je len o vôni, ale o celkovom naladení okolia.

Každá rastlina nesie svoj charakter. Šalvia očisťuje a odstraňuje stagnáciu, levanduľa upokojuje a zjemňuje, rozmarín prejasňuje myseľ a podporuje koncentráciu. Živice ako kadidlo či myrha prinášajú hĺbku, uzemnenie a často sa spájajú s rituálnou alebo meditatívnou prácou.



Samotný proces vykurovania nie je zložitý. Na uhlík alebo do kadidelnice sa vloží malé množstvo materiálu, ktorý začne tlieť a uvoľňovať dym. Ten sa následne vedome rozvádza po priestore alebo okolo tela. Dôležitý je zámer, s ktorým sa vykurovanie vykonáva.

Používa sa pri očiste priestoru, po náročnom dni, pred meditáciou alebo pri rôznych rituáloch. Pomáha odstrániť ťažobu, vytvoriť nový začiatok a priniesť do priestoru ľahkosť.

Vykurovanie tak predstavuje návrat k jednoduchému, no veľmi účinnému spôsobu, ako pracovať s prostredím aj so sebou. Stačí oheň, rastlina a vedomý moment, v ktorom sa človek zastaví.

Recept na vonný kužel

Na výrobu vykurovacieho kužela sa používa jemne mletá zmes bylín, drevín a spojiva, ktoré zabezpečí jeho tvar aj pomalé tlenie. Základ tvorí santalové drevo alebo u ktorému sa pridávajú vybrané bylinky levanduľa, šalvia alebo kadidlo. Zmes sa zmieša s malým množstvom prírodného spojiva, napríklad makko prášku alebo arabiskej gummy, med a postupne sa pridáva voda, kým nevznikne plastická hmota. Tá sa rukami vytvaruje do malých kuželov.

Kužele sa nechajú sušiť niekoľko dní na suchom mieste, kým úplne nestvrdnú. Po vysušení sú pripravené na použitie, zapália sa na vrchole a nechajú jemne tlieť.

Čínske vykurovanie

Čínske vykurovanie vychádza z princípov tradičnej čínskej medicíny, kde sa vôňa a dym nevnímajú len ako príjemný doplnok, ale ako nástroj na ovplyvnenie energie Qi. Každá rastlina, živica alebo zmes má svoj charakter, ktorý dokáže priestor zahriať, očistiť alebo harmonizovať.

Na rozdiel od výrazného očistného vykurovania, ktoré je známe napríklad zo západných tradícií, čínske vykurovanie pôsobí jemnejšie a cielenejšie. Pracuje s rovnováhou medzi yin a yang, s prúdením energie v priestore a s prepojením človeka s okolím.

Používajú sa najmä byliny a zmesi, ktoré majú schopnosť prehrievať, rozprúdiť stagnáciu a podporiť cirkuláciu energie. Patrí sem napríklad palina (moxa), santalové drevo, škorica, klinček alebo rôzne bylinné zmesi pripravené podľa konkrétneho zámeru.

Dym sa nepoužíva len na očistu priestoru, ale aj na podporu tela. V tradičnej praxi sa využíva napríklad moxovanie, kde sa teplo z tlejúcich bylín aplikuje na konkrétne body na tele. Takto sa podporuje tok energie, prehrievajú sa oslabené miesta a posilňuje sa celková vitalita.

V priestore má čínske vykurovanie schopnosť vytvoriť pocit stability a rovnováhy. Pomáha odstrániť stagnáciu, podporiť koncentráciu a pripraviť prostredie na oddych alebo prácu.

Jeho sila spočíva v jednoduchosti. Nejde o množstvo dymu, ale o jeho kvalitu, zámer a vnímanie.

Čínske vykurovanie tak predstavuje jemnú, no účinnú cestu, ako pracovať s energiou priestoru aj tela v súlade s prirodzenými princípmi.



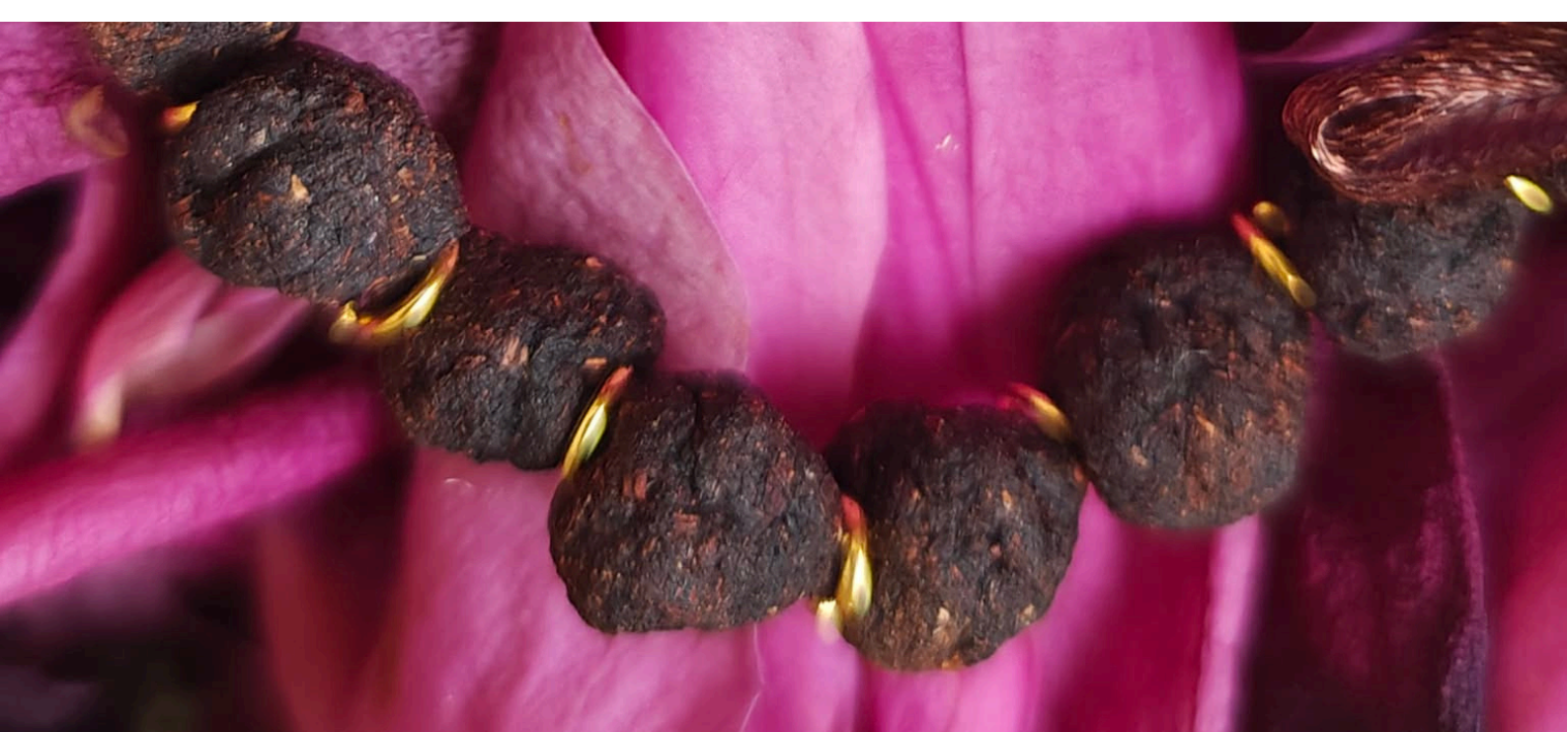
Vonné kužele s tečúcim dymom predstavujú špecifický druh vykurovania, ktorý spája vôňu s vizuálnym zážitkom. Na rozdiel od klasického dymu, ktorý stúpa nahor, tieto kužele vytvárajú efekt dymu, ktorý jemne klesá smerom nadol a rozlieva sa ako tekutina.

Tento efekt vzniká vďaka špeciálne tvarovaným kuželom a podstavcom, ktoré umožňujú dymu prúdiť kontrolovane. Výsledkom je pomalý, plynulý pohyb, ktorý pripomína vodopád alebo hmlu stekajúcu po povrchu.

Vôňa, ktorá sa pri horení uvoľňuje, pôsobí na zmysly rovnako ako pri klasickom vykurovaní. Môže upokojsovať, prejasňovať alebo vytvárať príjemnú atmosféru. Rozdiel je v tom, že pri tomto type vykurovania sa k vôni pridáva aj vizuálny prvok, ktorý prirodzene upúta pozornosť a pomáha spomaliť.

Používanie je jednoduché. Kužel sa umiestni na špeciálny stojan s otvorom, zapáli sa jeho vrchol a po krátkom rozhorení sa nechá jemne tlieť. Dym následne začne klesať a vytvárať charakteristický efekt.

Tieto kužele sú vhodné najmä na vytvorenie atmosféry. Používajú sa pri oddychu, meditácii alebo ako vizuálny prvok v priestore. Pomáhajú upriamiť pozornosť, uvoľniť myseľ a vytvoriť pokojné prostredie. Vonné kužele s tečúcim dymom tak prinášajú spojenie vône a pohybu. Nejde len o očistu, ale o zážitok, ktorý zapája viacero zmyslov naraz a prirodzene vedie k spomaleniu.



INCENSE KORÁLKY

Magnólia

Incense korálky z magnólie nevznikajú len tak. Ich tvorba je pomalý a vedomý proces, v ktorom sa spracovávajú samotné lístky magnólie. Tie sa najskôr zbierajú, následne sa ručne spracovávajú do jemnej hmoty, z ktorej sa postupne tvarujú jednotlivé korálky. Každá z nich prechádza rukami, dotykom a časom, ktorý jej umožní dozrieť.

Po vytvarovaní sa korálky nechávajú prirodzene usušiť, aby si zachovali svoju štruktúru aj vôňu. Až potom sa navliekajú do náramkov, ktoré nesú nielen estetiku, ale aj hlboký význam.

Magnólia v sebe nesie silu prírody, jemnosť aj stabilitu zároveň. Jej energia je tichá, no prítomná. Korálky z nej vytvorené nesú toto posolstvo ďalej. Nie sú to len doplnky, ale malé nosiče rastlinnej esencie, ktorá sa postupne uvoľňuje pri dotyku a nosení.

Ich jedinečnosť spočíva v tom, že dokážu poslúžiť aj ako kadidlo.

Keď sa použijú na vykurovanie, uvoľnia svoju vôňu v podobe jemného dymu, ktorý nesie charakter magnólie do priestoru. Náramok sa tak mení z predmetu každodennosti na rituálny nástroj.

Sú čisto prírodné, bez umelých prísad, vytvorené s rešpektom k materiálu aj procesu. Každá korálka je originál, nesie v sebe príbeh rastliny aj ruky, ktorá ju vytvorila.

Tajomstvo ich výroby však zostáva ukryté v samotnom procese. Ten sa dá zažiť, precítiť a pochopiť len priamo v Apotéke, kde vznikajú.

„Magnólia kvitne ticho, no jej prítomnosť naplní celý priestor pokojom a silou.“

Magnólia lásky

.....nahnevany na seba sa rozhodol, že sa radšej vyberie smerom k rieke, a tak sa zbaví svojho stupňujúceho sa šialenstva. Postavil sa teda a vybral sa krížom cez park. Zamieril si to k vode, no na konci parku si všimol zvláštny strom, ktorý tam nikdy predtým nevidel. Ten strom mal nádherné kvety bielo-ružovej farby... ich lupene boli sem- tam popadané po zemi. V úžase pozeral na čarokrásny strom a obdivoval hru farieb toho zázraku. Zo zeme zdvihol pár ružovo-bielych lupeňov a obzeral ich v dlani. Potom si ich odložil do svojej malej tašky, ktorú nosil často cez plece. Vybral sa ďalej a smeroval k vode. Keď došiel k rieke, zastavil sa a poobzeral sa. Nevidel nikoho, a tak si sadol na breh. Sledoval vodu, ako sa valí, a vnímal jej hukot. Ten sa podchvíľou premieňal na akési slová. Jonah zbystril pozornosť, načúval – naozaj mu ten hukot vody pripomínal niektoré ľudské slová, no postupne začal rozpoznávať i celé vety a občas aj celé konverzácie – odnikiaľ. Horlivo uvažoval: Možnože sa to všetko odohráva iba v jeho hlave? Alebo má zvláštnu schopnosť počuť a azda vidieť aj to, čo iní ľudia nemôžu? Tentokrát jasne počul i tajomný ženský hlas volajúci z obďaleč. Možno je to naozaj iba halucinácia, pretože nikde nikoho nevidieť, premýšľal Jonah. Sedel, pozeral na vodu a znova a znova sa ozýval ten ženský hlas opakujúci slová: „Pri rieke... pri rieke...“ Po dlhšej chvíli sa zodvihol a vracal sa znova do parku. Pomaly ním prechádzal a načúval ženskému hlasu, ktorý sa mu opakovane ozýval už akoby v hlave. Keď ho to už omrzelo, pobral sa do svojho domu. Ďalší deň samoty, prázdnoty, ale i nádeje a očakávania.

Keď ho to už omrzelo, pobral sa do svojho domu. Ďalší deň samoty, prázdnoty, ale i nádeje a očakávania. No bez úspechu. Večer pred televízorom tupo hľadel na spodnú časť obrazovky a vôbec nevenoval pozornosť programu, ktorý v ňom bežal. Okolo jedenástej hodiny večer ho zlomila únava a zaspal priamo na gauči. V noci sa strhol len raz zo spánku, keď mu neznámy ženský hlas znova zopakoval to čudné slovné spojenie: „Pri rieke.“.....

.....„Táto jar je iná. Krásna a plná naplnených túžob. Tento krásny strom nám túto správu oznamuje. Povedz, si rád?“.....

.....„Pozri, tieto lupene, ktoré máš v ruke, sú láska. Možno tomu raz porozumieš a spomenieš si. Pod', ideme sa prejsť.“.....

úryvky z knihy Magnólia lásky
(Autor: Brandon McYntire)

Vysmážané magnóliové lístky

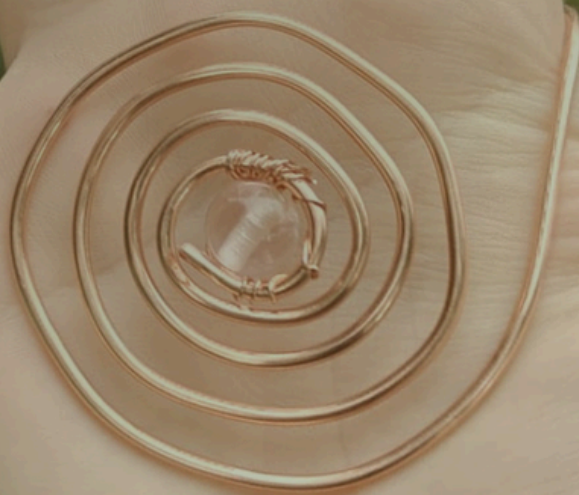
Mladé, čisté lístky magnólie sa jemne opláchnu a osuší. Pripraví sa jednoduché cestíčko z vajíčka, hladkej múky a kvapky vody alebo mlieka, hydrolátu aby malo ľahkú, polotekutú konzistenciu.

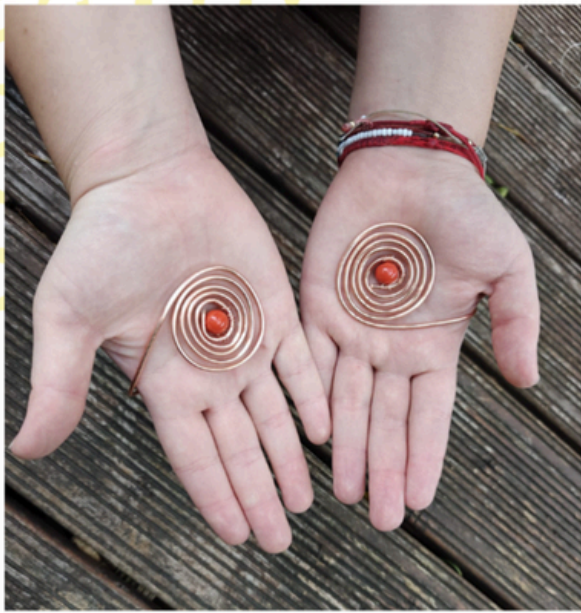
Lístky sa obalia v cestíčku a vkladajú sa do rozpáleného oleja. Smažia sa krátko z oboch strán, kým nezískajú zlatistú farbu.

Po vybratí sa nechajú odkvapkať na papieri a môžu sa jemne osoliť alebo podávať s kvapkou medu pre kontrast chutí.

Medená **ŠPIRÁLA**

[Ručne tvarovaný energetický šperk,
ktorý sa prispôsobí ruke a prináša
harmonizáciu tela i ducha]





Medená špirála

Meď je od nepamäti považovaná za kov života a energie. Podporuje krvný obeh, posilňuje imunitu, urýchľuje regeneráciu a pomáha pri vyčerpaní, podporuje detoxikáciu. Prirodzená vodivosť medi umožňuje jemný prenos a harmonizáciu energie v tele.

Špirála vytvára prirodzený energetický tok, ktorý podporuje vyrovnanie a plynulosť životnej sily. Spája telo s vesmírnou energiou a pomáha otvárať dlaň ako liečivý kanál. Uvoľňuje napätie, prečisťuje, dopĺňa vitalitu, posilňuje spojenie s vnútornou silou a utišuje bolesť.

Špirála sa navlieka na ruku tak, aby jej stred ležal v strede dlane a na strede chrbáta ruky. Pri prvom použití sa odporúča prispôbiť ruke, pretože každá ruka je jedinečná.

Môže sa nosiť počas dňa, pri pocite diskomfortu, pri regenerácii po chorobe, pred spaním, pri meditácii, joge, energetických cvičeniach, práci s energiami, reiki, pri kreslení symbolov či liečení.

Meď môže časom stmavnúť, je to súčasť jej procesu, stačí ju preleštiť.

Medená špirála s Andarou

Andara je zdroj svetla a prepojenia s vesmírnou energiou. V kombinácii s meďou sa účinky zosilňujú – energia prúdi intenzívnejšie, otvárajú sa vyššie roviny vedomia a rozširuje sa vnútorný priestor pre liečenie a tvorivosť.

Spája človeka s kozmickými frekvenciami, podporuje harmonizáciu aurického poľa a prečistenie blokov. Posilňuje intuíciu, pomáha pri duchovnej práci, pri kontakte s jemnohmotnými rovinami a podporuje hlbokú meditáciu.

Navlieka sa na ruku rovnako ako čistá medená špirála – na jednu ruku alebo obidve naraz, s rovnakými Andarami v dlaniach alebo striedavo. Odporúča sa nosiť pri bežných činnostiach aj pri práci s energiou, pri meditácii, pri energetických cvičeniach, či v období liečenia a obnovy.

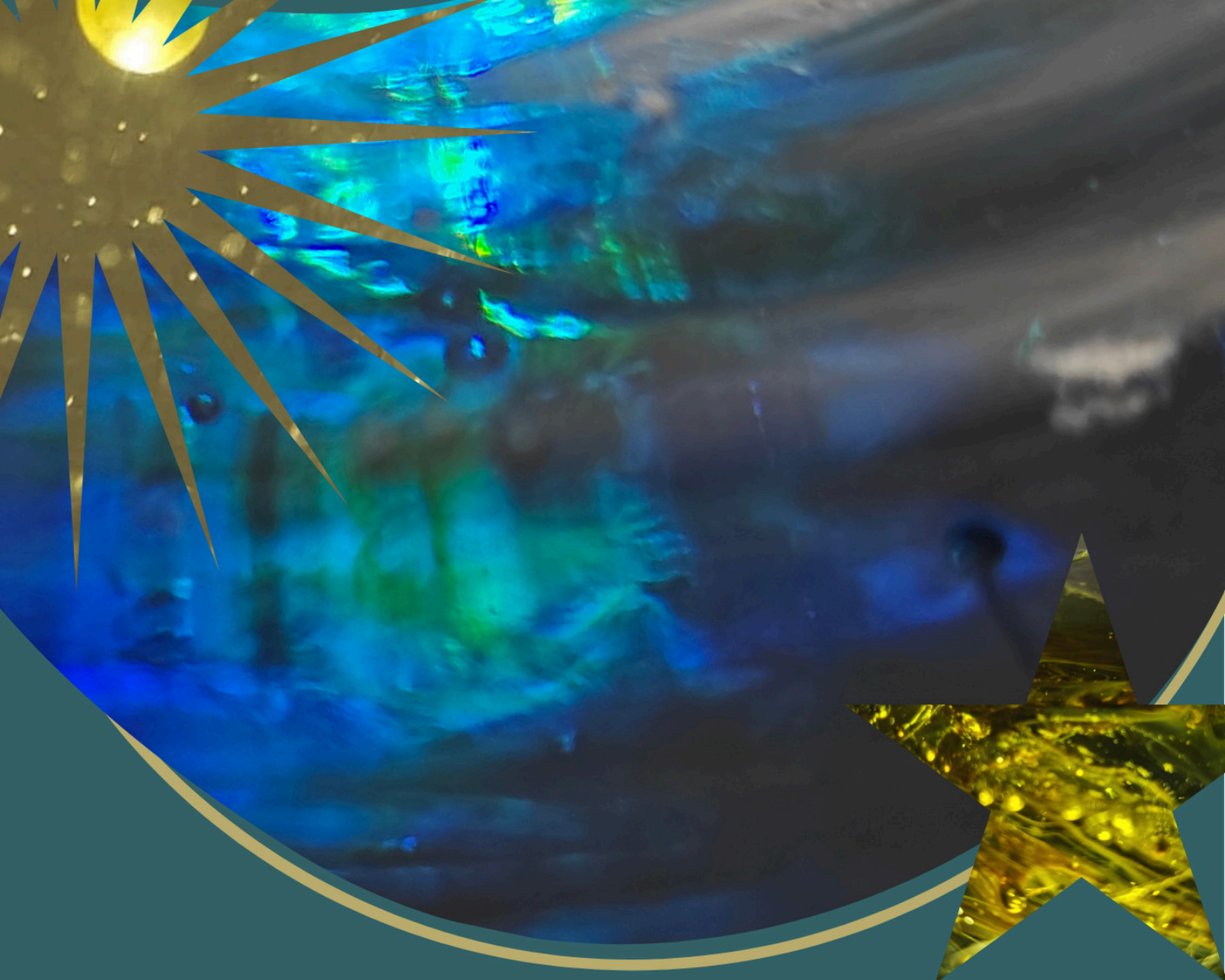
Benefity pre dámy, ozdoba na ceremóniu, vyzdvihovanie ženskej sily, využitie starodávnej energie a spomienok, návrat ku koreňom, sexualita, je to cesta dovnútra, vedenie energie, prináša božskú kreativitu a nadpozemskú krásu, podporuje rast vlasov, nechťov, napomáha lymfe a odvodňuje, tým pomáha redukovať hmotnosť.

Neoceniteľný spoločník na cestách, miluje spojenie slnko-more-piesok, pomáha pri jet lag, tráviace problémy a pod.

Nosenie špirály z medi je veľmi silný kontakt s energiou, akoby cez vás prehovárala Matka Zem, jej tvar vedie energiu cez celé telo, výhodou je jej blízkosť a spojenie s pokožkou

Pre deti: nechajte ich hrať sa v prírode, na tráve - najjednoduchší spôsob ako posilniť sústredenie, upokojiť myseľ, mať v rovnováhe telo a dušu, skludniť nahromadenú energiu, regulácia nervového systému, emocionálna stabilita, uzemnenie počas hry (na boso).

Pre aktiváciu môžete špirály trieť o seba.



DOTYK ANDARY

Hra a poznanie pre malých aj veľkých

Slavomíra Machová

Naše knihy

DOTYK ANDARY

Kniha Dotyk Andary je vytvorená ako zrozumiteľný sprievodca svetom Andár, určený najmä pre deti a začiatočníkov. Prináša základné informácie o tom, čo Andary sú, ako s nimi pracovať a ako ich vnímať bez zložitých teórií, prirodzene a intuitívne.

Jej obsah je postavený tak, aby čitateľa postupne viedol od prvého kontaktu s Andarou až k jednoduchým praktickým cvičeniam. Vysvetľuje základné princípy práce s energiou, význam farieb a spôsob, akým môžu Andary pôsobiť na telo, myseľ aj priestor.

Súčasťou knihy sú aj konkrétne návody, recepty a praktiky, ktoré je možné jednoducho zaradiť do každodenného života.

“Kniha Dotyk Andary neukazuje, čo má človek robiť, ale pomáha mu pochopiť, čo už dávno cíti a ako s tým pracovať.”



Čitateľ sa učí, ako Andaru držať, kam ju prikladať, ako s ňou pracovať pri oddychu, sústredení alebo pred spaním. Texty sú doplnené tak, aby boli pochopiteľné aj pre mladšieho čitateľa, no zároveň dostatočne hodnotné aj pre dospelého. Kniha zároveň pracuje s príbehovou a zážitkovou rovinou, vďaka ktorej sa Andary nepredstavujú len ako nástroj, ale ako niečo, čo je možné cítiť, objavovať a postupne si k tomu vytvárať vlastný vzťah.

Dotyk Andary tak ponúka bezpečný a prirodzený vstup do tejto oblasti. Je vhodná pre každého, kto chce začať jednoducho a s dôrazom na vlastné vnímanie, pričom poskytuje pevný základ pre ďalšie objavovanie.

Knihu si môžete zadovážiť ako e-knihu alebo v tlačenej podobe. V prípade záujmu nás môžete kontaktovať prostredníctvom e-mailu alebo sociálnych sietí Apotéky Juliána.

To, čo hľadáš zvonku, sa niekedy tvorí vnútri.

Energetická esencia na mieru

Energetická esencia na mieru je osobné stretnutie jeden na jedného, počas ktorého vzniká jedinečná harmonizačná esencia vytvorená z energetického poľa klienta pre jeho aktuálnu životnú situáciu. Sedenie prebieha v bezpečnom a pokojnom priestore Apotéky Juliána.

Pred začiatkom sedenia klient potvrdzuje, že sa zúčastňuje dobrovoľne, rozumie, že ide o alternatívnu harmonizačnú metódu, nejde o zdravotnícku ani psychoterapeutickú službu, terapia nenahrádza lekársku ani psychiatrickú starostlivosť



Po príchode sa klient usadí alebo uloží do pohodlnej polohy. Nasleduje krátke úvodné naladenie a vytvorenie bezpečného priestoru. Klient môže zavrieť oči a sústrediť sa na dych. Cieľom je upokojenie nervového systému a stabilizácia pozornosti. Prepojenie sa so sprievodcom.

Energetický sken

Terapeut sa napája na energetické pole klienta. Prebieha jemné vnímanie oblastí napätia, oslabenia alebo stagnácie. Nepracuje sa s diagnostikou chorôb ani s určovaním medicínskych príčin. Ide o vnímanie energetickej dynamiky a rovnováhy.

Hlboké naladenie

Tvorba energetickej esencie

Z energetického poľa klienta sa vytvára osobná harmonizačná esencia. Táto esencia symbolizuje kvality, ktoré telo a vedomie v danom období potrebujú. Esencia je klientovi odovzdaná počas sedenia. Klient ju môže symbolicky prijať do tela, vložiť do oblasti, ktorú chce podporiť, alebo ju vedomo integrovať držaním v rukách. Proces je vedomý a pokojný.



Každý má v sebe miesto, kde je všetko v poriadku

Energetická esencia na mieru

Ukončenie sedenia

Na záver prebieha uzemnenie a stabilizácia. Klient je vedený späť do plného vedomia tela a priestoru. Nasleduje krátke zhrnutie a odporúčania na najbližšie dni. Odporúča sa pokojnejší režim, dostatok vody a vedomé vnímanie zmien.

Energetická očista po sedení

Po ukončení sedenia terapeut uzatvára energetické pole klienta a vykonáva vlastnú očistu priestoru. Každé sedenie je samostatné a uzatvorené.

Opakovanie sedenia

Energetickú esenciu je možné vytvoriť opakovane, ak klient prechádza významnou životnou zmenou, cíti dlhodobé vyčerpanie, potrebuje podporiť stabilitu alebo vnútornú silu.

Bežne sa odporúča interval minimálne 3 až 4 týždne medzi stretnutiami. Terapia nie je určená na časté opakovanie bez vedomého dôvodu.

Dôležité upozornenie

Energetická esencia na mieru je podporná harmonizačná metóda.

Apotéka Juliána neposkytuje zdravotnícke služby.



Pre koho je terapia vhodná

Terapia je vhodná pre ľudí, ktorí cítia potrebu zastaviť sa a venovať sa sebe pre tých, ktorí prechádzajú náročným obdobím, cítia vnútorné napätie, nepokoj alebo únavu, hľadajú jemnú, individuálnu podporu, chcú sa viac napojiť na seba a svoje vnímanie, vnímajú, že sa v ich živote opakujú určité témy, majú záujem o prácu na úrovni energie a vedomia.

Pre koho terapia nie je vhodná

Terapia nie je vhodná pre osoby v akútnom zdravotnom alebo psychickom stave, ktorý vyžaduje odbornú lekársku alebo psychologickú starostlivosť, nie je určená ako náhrada liečby, nie je vhodná pre osoby, ktoré očakávajú rýchle alebo garantované riešenie, nie je vhodná pre osoby, ktoré nie sú otvorené vnútornému procesu.

**Nie všetko sa musí
pochopiť
niečo stačí precítiť**



SVETELNÝ ČAKROVÝ HARMONIZÉR

Svetelný čakrový harmonizér predstavuje unikátny prístroj vytvorený priamo v Apotéke Juliána ako výsledok prepojenia svetla, farieb, minerálov a práce s energiou. Jeho základ tvorí osem lampičiek, v ktorých sú umiestnené farebné Andary usporiadané podľa jednotlivých čakier, pričom ôsma, biela, zastrešuje celý systém ako symbol celistvosti a prepojenia. Celok prístroja uzatvára veľký obraz špirály doplnený o minerály, ktorý pôsobí ako energetický nabíjač a zosilňovač celého procesu.

Samotná terapia prebieha bezbolestne, príjemne a v pokojnom tempe. Osoba si ľahne, najčastejšie na chrbát, a postupne sa uvedie do stavu uvoľnenia. Na oči sa prikladá vankúšik plnený levanduľou, ktorá svojou vôňou podporuje upokojenie a stíšenie. Na uši sa nasadia slúchadlá, cez ktoré znie solfeggio hudba zameraná na harmonizáciu čakier. Telo je prikryté pre zabezpečenie tepla a komfortu, pričom podľa potreby sa naň ukladajú minerály, napríklad selenit, krištál alebo ametyst, ktoré podporujú celý proces.

Svetelný čakrový harmonizér pracuje s kombináciou farieb, svetla a minerálov, ktoré pôsobia súčasne na viacero úrovní vnímania. Každá farba je priradená konkrétnej čakre, čím sa vytvára harmonický tok energie v tele.

Terapia trvá približne 45 minút a počas nej dochádza k postupnému uvoľňovaniu napätia a harmonizácii. Po jej skončení sa môžu objaviť rôzne prejavy. Telo môže reagovať únavou, ospalosťou a potrebou oddychu, no rovnako sa môže objaviť aj pocit ľahkosti alebo prírval energie. Svetelný čakrový harmonizér tak vytvára priestor pre hlboké uvoľnenie, regeneráciu a jemné naladenie celého systému.

Svetelný čakrový harmonizér je vhodný pre každého, kto potrebuje spomaliť, uvoľniť sa a obnoviť vnútornú rovnováhu. Je určený pre ľudí, ktorí žijú v dlhodobom napätí, strese alebo pocite preťaženia, a hľadajú jemnú, neinvazívnu formu podpory bez zásahu do tela. Terapia je vhodná pri psychickom vyčerpaní, únave, nepokoji alebo pocite, že telo aj myseľ sú neustále v napätí. Pomáha pri problémoch so spánkom, neschopnosti vypnúť, pri vnútornom nepokoji alebo zahltení myšlienkami. Vhodná je aj v obdobiach zmien, neistoty alebo pri potrebe znovu sa naladiť na seba a svoje vnútorné prežívanie. Svoj význam má aj pri dlhodobom fyzickom vyčerpaní, oslabení organizmu alebo po náročných obdobiach, keď telo potrebuje regeneráciu. Vďaka kombinácii svetla, farieb, zvuku a minerálov pôsobí komplexne, no zároveň jemne, bez zataženia. Terapia je vhodná aj pre citlivejších ľudí, ktorí nevnímajú dobre intenzívne techniky alebo potrebujú bezpečný a pokojný priestor. Rovnako ju možno zaradiť ako podporu pri osobnom rozvoji, práci na sebe alebo ako súčasť pravidelnej starostlivosti o telo a myseľ.

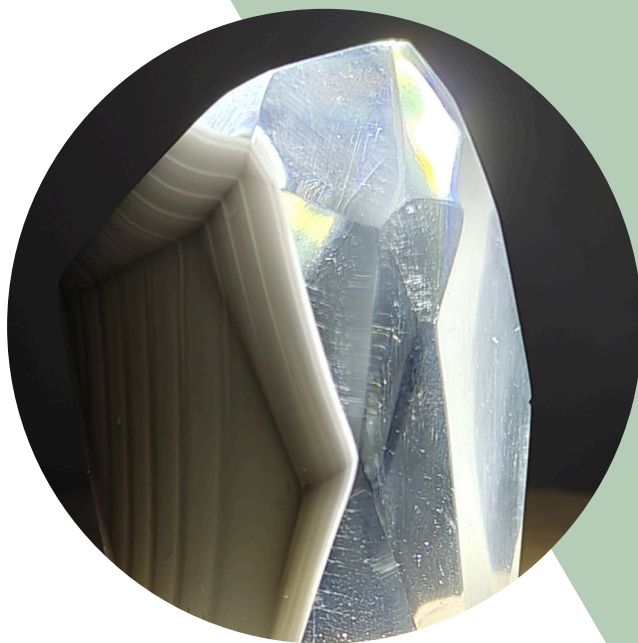
ANDARY

Andary predstavujú jedinečný živý materiál, ktorý sa vyznačuje vysokou čistotou, intenzívnou farbou a výraznou schopnosťou pracovať s energiou. Na prvý pohľad pôsobia ako sklo, no ich charakter je odlišný. Sú vnímané ako nositelia informácie, svetla a vibrácie, ktoré môžu ovplyvňovať prostredie aj samotného človeka.

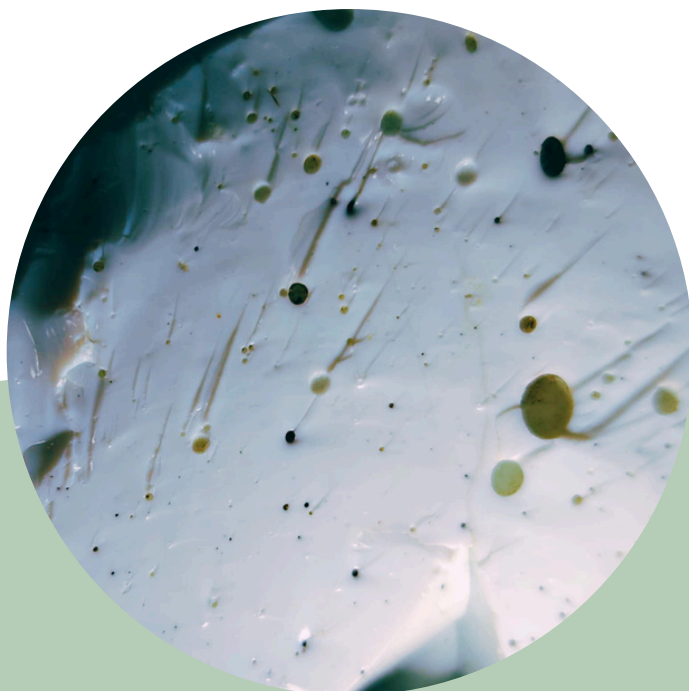
Každá Andara má svoju farbu, a tým aj svoje špecifické pôsobenie. Farby sú spojené s jednotlivými oblasťami tela a energetického systému, pričom výber konkrétnej Andary závisí od aktuálneho naladenia alebo potreby. Môžu pôsobiť harmonizačne, upokojujúco alebo naopak aktivačne, podľa toho, aký typ energie prinášajú.

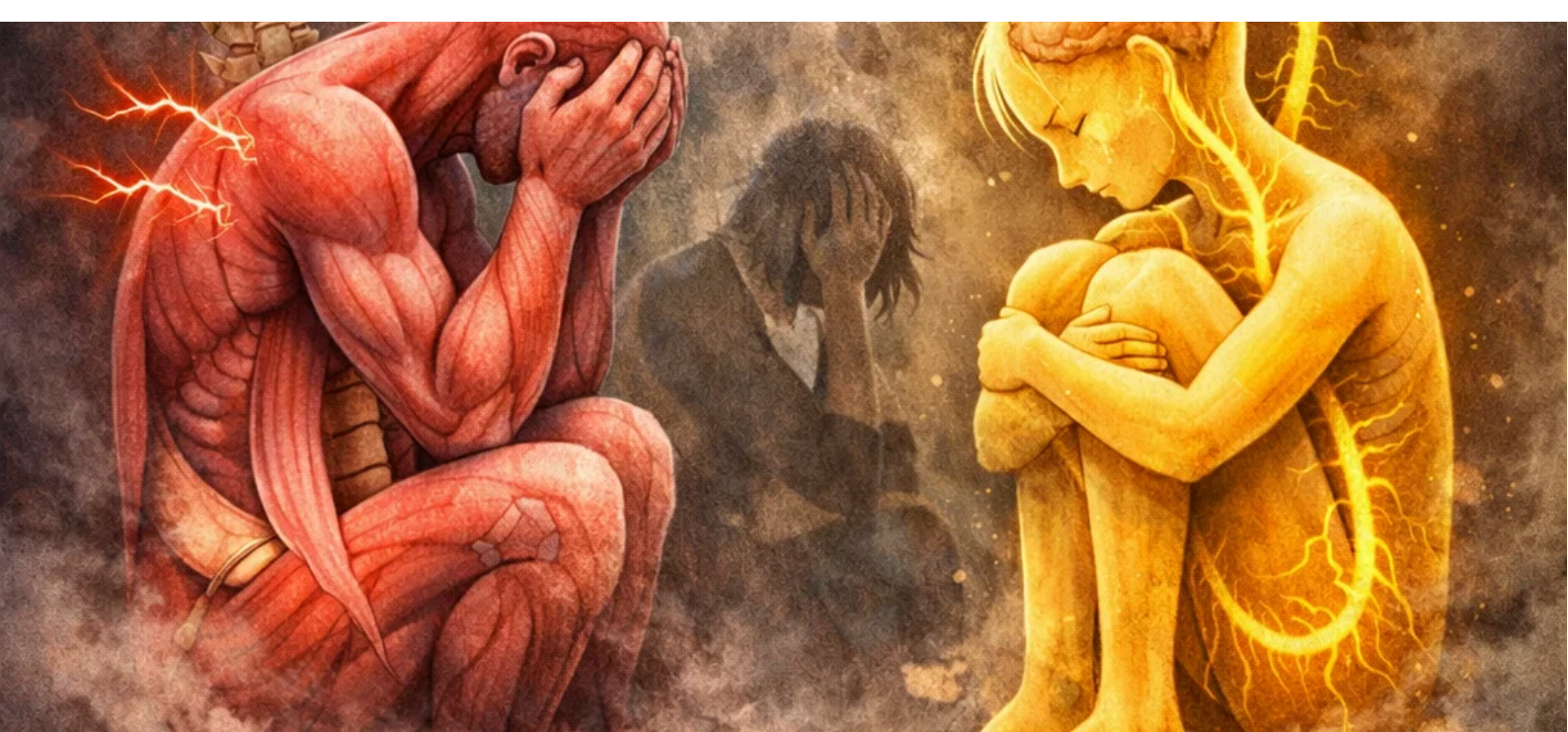
V praxi sa Andary využívajú pri rôznych terapiách, meditáciách alebo ako súčasť priestoru. Ukladajú sa na telo, držia v rukách alebo sa umiestňujú do miestnosti, kde vytvárajú špecifickú atmosféru. Ich prítomnosť môže podporiť uvoľnenie, sústredenie alebo vnútorné naladenie.

Andary tak predstavujú spojenie vizuálnej krásy a energetického pôsobenia. Sú nástrojom, ktorý je možné vnímať intuitívne, bez potreby zložitého vysvetlenia, a ktorý prirodzene zapadá do práce s telom, myslou a priestorom.



Biela mliečna Andara patrí medzi najstaršie a zároveň najzákladnejšie typy Andár, a preto je prirodzene predstavovaná ako prvá. Nesie v sebe kvalitu čistoty, celistvosti a návratu k podstate. Jej jemný, mliečny vzhľad pôsobí pokojne, vyrovnane a stabilne, bez rušivých prvkov, čo sa odráža aj v jej pôsobení. Táto Andara je spojená s očistou, harmonizáciou a vyrovnávaním. Pôsobí naprieč celým energetickým systémom a pomáha uvádzať jednotlivé časti tela aj mysle do rovnováhy. Je vhodná všade tam, kde je prítomný chaos, nepokoj alebo rozladenie. Prináša pocit ticha, spomalenia a postupného usporiadania. Môže sa držať v rukách, prikladať na telo alebo umiestniť do priestoru. Často sa používa pri meditáciách, kde pomáha prehĺbiť vnímanie a uľahčiť prechod do pokojnejšieho stavu. V terapiách sa prikladá na rôzne časti tela podľa potreby, najčastejšie do oblasti hlavy, hrudníka alebo brucha, kde podporuje uvoľnenie a harmonizáciu. V priestore pôsobí ako stabilizačný prvok. Je vhodná do miestností, kde sa pracuje s ľuďmi, kde je potrebné vytvoriť pokojné a bezpečné prostredie, alebo tam, kde dochádza k častej zmene energií. Pomáha vyčistiť a zjemniť atmosféru bez toho, aby ju výrazne menila. Na úrovni účinkov sa spája s celkovou očistou, podporou vnútornej rovnováhy a návratom k sebe. Pomáha uvoľniť napätie, upokojiť myseľ a vytvoriť priestor pre regeneráciu.





NERVUS VAGUS

Blúdívý nerv ako most medzi telom a prežívaním

Nervus vagus, nazývaný aj blúdívý nerv, patrí medzi najdôležitejšie nervy v tele. Prepája mozog s orgánmi, dýchaním, trávením aj srdcom a vytvára spojenie medzi tým, čo človek prežíva, a tým, ako na to reaguje jeho telo. Jeho hlavnou úlohou je navádzať telo do stavu pokoja, regenerácie a bezpečia. V tomto režime sa telo dokáže opravovať, tráviť, uvoľňovať napätie a prirodzene fungovať. Keď je však človek vystavený dlhodobému stresu alebo silným zážitkom, tento systém sa naruší. Trauma nie je uložená len v mysli. Ukladá sa aj v tele, v napätí svalov, v dýchaní a v nervovom systéme. Nervus vagus v takýchto momentoch reaguje ochranným spôsobom. Môže aktivovať únik, boj alebo naopak stav stuhnutia, pri ktorom sa telo akoby „odpojí“. Ak tento stav pretrváva, telo si ho zapamätá. Nervový systém zostáva v napätí aj vtedy, keď už neexistuje reálne ohrozenie.

Vznikajú bloky, ktoré sa prejavujú ako vnútorný nepokoj, úzkosť, únava, stiahnuté dýchanie alebo pocit, že telo nie je úplne uvoľnené.

Nervus vagus zohráva kľúčovú úlohu v tom, ako sa telo dokáže z týchto stavov vrátiť späť. Jemné podnety ako vedomé dýchanie, pohyb, dotyk alebo práca s telom pomáhajú nervovému systému znovu nájsť rovnováhu. Postupne sa tak uvoľňuje napätie, ktoré bolo v tele uložené, a telo sa vracia do prirodzeného stavu, kde môže opäť fungovať bez vnútorného tlaku.

Terapia znovuaktivovania blúdívého nervu je veľmi intenzívna, pôsobí do hĺbky, pracuje s traumami, emočnými blokádami. Je bolestivá a vyvoláva očistný plač. Absolvovať túto terapiu vyžaduje pevné odhodlanie pracovať na sebe a zbaviť sa kameňov smútku. Na konci tejto ozdravnej cesty, čaká vytúžené uvoľnenie a radosť zo života.

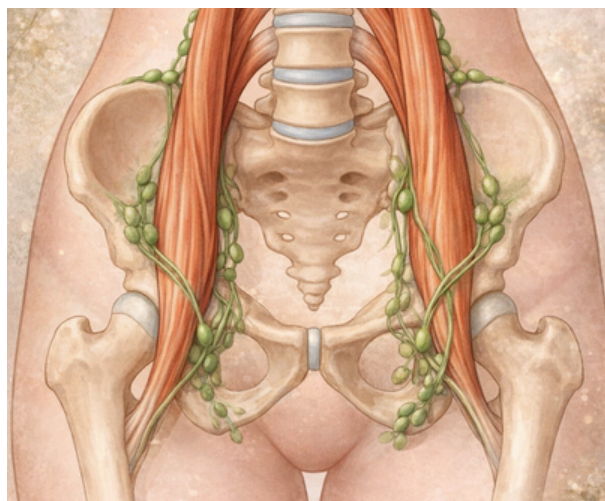
Psoas a nervus vagus

Skrytá os tela, ktorá ovplyvňuje pohyb, lymfu aj vnútorný pokoj

V tele existujú miesta, ktoré na prvý pohľad nepôsobia dôležito, no v skutočnosti riadia celý systém. Jedným z nich je hlboký sval psoas a druhým nervus vagus, blúdívý nerv, ktorý prepája telo s nervovým systémom. Spolu vytvárajú os, ktorá ovplyvňuje pohyb, tok lymfy aj vnútorné prežívanie. Psoas je hlboký sval uložený v strede tela. Začína na drierkovej chrbtici, prechádza panvou a pripája sa na stehno. Nachádza sa presne v mieste, kde musí prechádzať lymfa z dolnej časti tela. Panva tak predstavuje akýsi lievrik, cez ktorý prechádza všetko z nôh smerom nahor. Ak je tento priestor voľný, tekutiny prirodzene prúdia, tkanivá sa čistia a nohy zostávajú ľahké. Ak je však stlačený, lymfa sa spomaľuje, tekutiny sa hromadia a telo reaguje opuchom, ťažobou a únavou. Práve psoas rozhoduje o tom, či je tento priechod otvorený alebo zablokovaný. Keď je pružný a aktívny, pri pohybe sa prirodzene sťahuje a uvoľňuje. Tento rytmus pôsobí ako pumpa, ktorá pomáha lymfe stúpať nahor. S každým krokom sa podporuje cirkulácia, bez potreby vedomého zásahu. Problém nastáva v momente, keď sa telo dostáva do dlhodobého sedenia. Psoas sa skracuje, tuhne a stráca svoju prirodzenú funkciu. Namiesto pohybu vzniká tlak. Lymfatické cievy v oblasti panvy sú stláčané zvnútra samotným svalom a zároveň zvonka polohou tela. Sedenie vytvára ohyb v bedrách, ktorý mechanicky utláča lymfatické cesty. Výsledkom je situácia, kde je priechod blokovaný z oboch strán. Lymfa nemá možnosť voľne odtekať a začne sa hromadiť v dolných končatinách. Tento stav je často vnímaný ako zadržiavanie vody, no v skutočnosti ide o spomalenie lymfatického toku. Typickým prejavom je rozdiel medzi ráno a večerom. Ráno sú nohy ľahké, oddýchnuté, bez opuchu.

Počas dňa, najmä pri sedení, sa tekutiny postupne hromadia, až večer vzniká pocit ťažoby, napätia a viditeľný opuch.

Psoas však nie je jediný, kto sa na tomto procese podieľa. Dôležitú úlohu zohráva aj bránica a nervus vagus. Bránica sa pri každom nádychu pohybuje smerom nadol a vytvára jemný tlak, ktorý podporuje pohyb lymfy v hornej časti tela. Nervus vagus zároveň ovplyvňuje vnútorné nastavenie organizmu, schopnosť uvoľniť sa a prejsť do regeneračného režimu. Ak je telo v napätí, dýchanie je plytké a nervový systém zostáva v pohotovosti, lymfa sa nepohybuje efektívne. Naopak, pri vedomom dychu, uvoľnení a prirodzenom pohybe sa vytvára prostredie, v ktorom môže telo fungovať správne. Psoas a bránica tak spolu vytvárajú mechanizmus podobný srdcu. Psoas pumpuje zdola, bránica nasáva zhora. Lymfa nemá vlastnú pumpu, je úplne závislá od pohybu a dychu. Podpora tohto systému je preto jednoduchá, no zároveň zásadná. Pravidelný pohyb, vedomé dýchanie a práca s uvoľnením bedier pomáhajú obnoviť prirodzený tok. Dôležité je vyhnúť sa dlhému sedeniu bez prestávky, zaradiť jemné natiahnutie, chôdzu alebo vedomé pohyby panvy. Telo má schopnosť regenerovať sa, ak dostane priestor. Uvoľnený psoas znamená otvorený priechod, aktívnu pumpu a návrat k prirodzenému fungovaniu.



Psoas a uložené emócie

Keď telo drží to, čo myseľ pustila

Psoas patrí medzi najhlbšie svaly tela, no jeho význam presahuje samotný pohyb. Je miestom, kde sa stretáva fyzická štruktúra s prežívaním. Reaguje na napätie, stres, smútok aj strach, a ukladá si ich spôsobom, ktorý si človek často neuvedomuje.

Aj keď má človek pocit, že niektoré situácie spracoval, telo si ich môže pamätať inak. Vnútorne zážitky sa neukladajú len do mysle, ale aj do svalov, dychu a nervového systému. Psoas je jedným z miest, kde tieto stopy zostávajú. Postupne sa skracuje, tuhne a vytvára napätie, ktoré ovplyvňuje celé telo.

Pri silných alebo neprijemných zážitkoch reaguje nervový systém okamžite. Nervus vagus vyšle signál do mozgu, ktorý vyhodnotí situáciu ako ohrozenie. Telo sa snaží chrániť a môže dôjsť k tomu, že niektoré časti systému sa „odpoja“. Komunikácia medzi telom a mozgom sa naruší a vzniká blok.

Tento blok sa nemusí prejaviť okamžite. Postupne sa však môže preniesť do fyzickej roviny ako bolesť, stuhnutosť, problémy s pohybom alebo trávením. Na psychickej úrovni sa môže objaviť nepokoj, únava alebo pocit, že telo nie je úplne v rovnováhe.

Ak sa napätie v psoase udržiava dlhodobo, vytvára sa začarovaný kruh. Telo zostáva v napätí, nervový systém je v pohotovosti a uložená trauma sa môže prehĺbovať. Preto je dôležité pracovať nielen s myslou, ale aj s telom.

Uvoľnenie psoasu je proces, ktorý prebieha fyzicky aj energeticky. Pri terapii dochádza k mechanickému uvoľneniu svalového napätia, čím sa postupne obnovuje priechodnosť a komunikácia v tele. Súčasne sa pracuje aj s nervovým systémom, najmä s blúdivým nervom, ktorý pomáha telu prejsť z napätia do uvoľnenia.

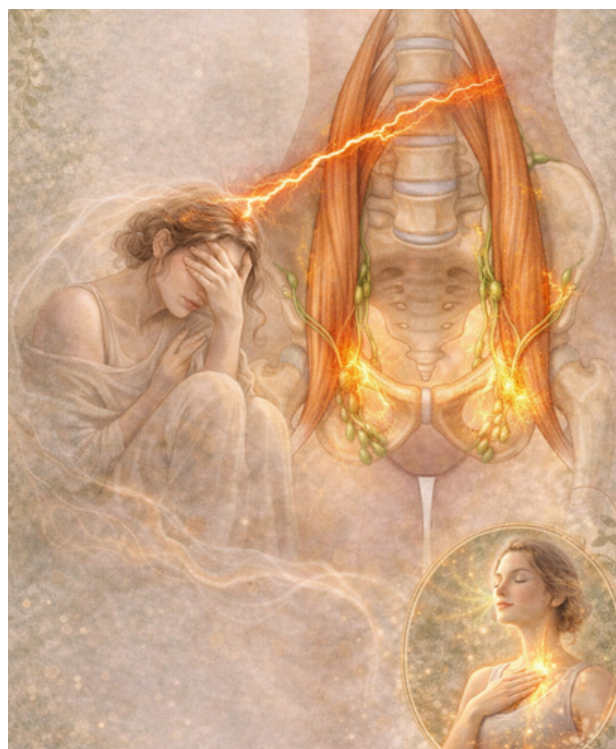
Táto práca býva intenzívna a nie vždy príjemná. Telo sa stretáva s miestami, ktoré boli dlhodobo stiahnuté alebo potlačené. Po uvoľnení môže prísť únava, potreba oddychu alebo stíšenia.

Postupne sa však začne meniť vnímanie. Už počas terapie sa môže objaviť pocit tepla, jemné vibrácie alebo brnenie v tele. Tieto prejavy sú znakom, že sa tok obnovuje a telo reaguje na zmenu.

Pri hlbších alebo dlhodobo uložených traumách je potrebné proces opakovať. Každé uvoľnenie ide o krok hlbšie a postupne sa odkrývajú vrstvy, ktoré boli uložené v tele.

Spojenie práce s psoasom a vedomej práce s nervovým systémom, najmä s nervus vagus, predstavuje účinný prístup k obnoveniu rovnováhy. Telo sa učí znovu komunikovať, uvoľniť napätie a vrátiť sa do prirodzeného stavu.

Psoas tak nepredstavuje len sval. Je miestom, kde sa zapisuje skúsenosť, a zároveň miestom, kde môže začať proces uvoľnenia.



Psoas po pôrode

Sval, ktorý drží telo pokope aj po veľkej zmene

Psoas patrí medzi najdôležitejšie stabilizačné svaly tela. Nachádza sa hlboko v panve a prepája chrbticu s nohami, čím vytvára základnú oporu pre držanie tela, pohyb aj vnútornú stabilitu. Jeho význam sa naplno ukazuje najmä po pôrode, keď telo prechádza výraznou zmenou.

Počas tehotenstva sa psoas postupne prispôsobuje rastúcemu brušku. Mení sa jeho napätie, dĺžka aj spôsob zapojenia. Panva sa otvára, väzy sa uvoľňujú a celý systém sa pripravuje na pôrod. Tento proces je prirodzený, no zanecháva v tele určitú nestabilitu.

Po pôrode sa telo potrebuje vrátiť späť, no nie vždy sa tak deje automaticky. Psoas môže zostať stiahnutý, oslabený alebo naopak preťažený. Vzniká nerovnováha, ktorá sa môže prejavíť bolesťou v krížoch, pocitom nestability, slabosťou v strede tela alebo problémami s držaním tela.

Tento sval však neovplyvňuje len pohyb. Je úzko prepojený s panvovým dnom, bránicou a nervovým systémom. Po pôrode zohráva dôležitú úlohu aj v tom, ako sa žena cíti vo vlastnom tele.

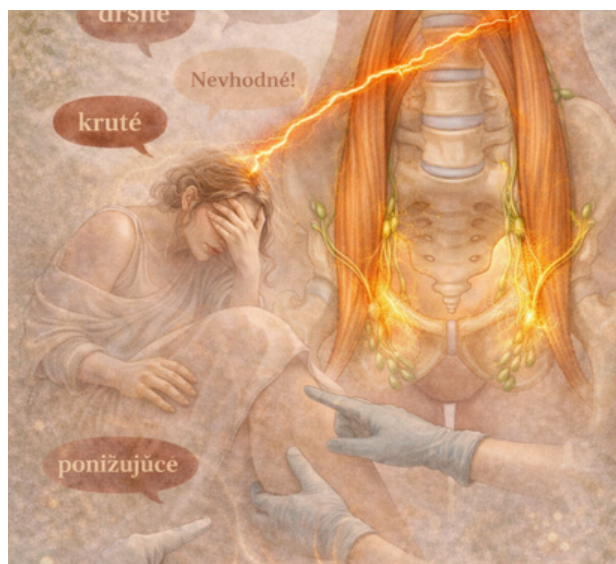
Ak je psoas v napätí, telo môže zostať v akomsi ochrannom režime. Objavuje sa únava, stiahnutie, niekedy aj pocit nepokoja. Naopak, ak sa psoas postupne uvoľní a aktivuje správnym spôsobom, telo sa začína stabilizovať a vracia sa pocit istoty a ľahkosti.

Dôležitá je preto vedomá práca s telom po pôrode. Jemný pohyb, dychové cvičenia a postupné zapájanie stredu tela pomáhajú obnoviť funkciu psoasu bez preťaženia.

Psoas tak zohráva kľúčovú úlohu nielen pri fyzickom zotavení, ale aj pri celkovom návrate ženy k sebe. Je to sval, ktorý drží telo, no zároveň ovplyvňuje aj to, ako sa v ňom žena cíti. Hlavne po pôrode je dôležité nájsť opäť rovnováhu a bezpečie.

Trauma uložená v tele počas pôrodu

Pôrod patrí medzi najsilnejšie zážitky, aké telo dokáže prežiť. V tomto období je žena mimoriadne otvorená, citlivá a vníma každý podnet oveľa intenzívnejšie. Práve preto sa do tela zapisujú nielen samotné fyzické procesy, ale aj emócie a situácie, ktoré ich sprevádzajú. Nemusia to byť veľké udalosti. Často stačí jediné nevhodné alebo kruté slovo, necitlivá poznámka, drsné zaobchádzanie, nepríjemný pohyb alebo situácia, ktorá pôsobí ponížujúco či nebezpečne. Telo si tieto momenty zapamätá a uloží ich hlboko do svojich štruktúr. Tieto zápisy zostávajú prítomné aj vtedy, keď si ich myseľ už nevybavuje alebo ich považuje za spracované. Môžu sa prejavíť ako napätie v panve, stiahnutie v psoase, zmenené dýchanie alebo vnútorný nepokoj bez jasnej príčiny. Telo nehodnotí, či bola situácia „dôležitá“ alebo „malá“. Reaguje na pocit bezpečia alebo ohrozenia. A všetko, čo narušilo pocit bezpečia, si ukladá ako skúsenosť, ku ktorej sa môže vracieť. Preto je dôležité vnímať telo ako nositeľa príbehu. To, čo sa doň zapísalo, je možné postupne uvoľniť cez vedomú prácu, dotyk, pohyb a bezpečné vedenie. Telo si pamätá, no zároveň má schopnosť sa znovu uvoľniť a nájsť rovnováhu.



Masť podľa receptúry starého Egypta

Hathor vonia včelím voskom,
kvapka vzácnej myrhy ako studňa,
pod prstami cítiť zrnká piesku
starobylej púšte
v podobe zlatého kadidla



INŠPIRÁCIA ZO STARÉHO EGYPTA

Receptáreň

Masť podľa starého egyptského receptu vznikla ako spontánny nápad tesne pred stretnutím Klubu školy mystérií v Postoupkách, ktoré sa konalo v priestore pyramídy. Už samotná príprava niesla charakter alchymistického diela, kde každá zložka mala svoje miesto, význam aj symboliku. Základ tvoril včelí vosk, ktorý bol v starovekom Egypte považovaný za vzácnu substanciu a bol spájaný aj s chrámovou praxou bohyne Hathor. Jeho prirodzená, lákavá vôňa vytvorila nosnú líniu celej masti. K nemu bol pridaný rok tvorený olej, esencia z fialových rastlín, ktorá sa macerovala spolu s fialovými minerálmi. Práve táto zložka dodala masti hlboký, starobylý závan času a jemnú, zmyslovú vrstvu. Kadidlo, rozdrvené na jemný prach, pripomína zrnká piesku púšte. Vnáša do masti nielen charakteristickú vôňu, ale aj svoje prirodzené regeneračné a hojivé vlastnosti.

Po naliatí do nádoby bola v strede vytvorená jemná jamka, vzácna kvapka myrhy. Tá v tejto kompozícii symbolizuje vodu, studňu, zdroj života a vzácnosti v prostredí, kde je voda tým najcennejším. Pri aplikácii sa vôňa a dotyk prirodzene spájajú. Masť sa jemne vmasíruje do pokožky, čím vzniká komplexný zmyslový zážitok. Vnímanie vône a hmatu sa prepojí a vytvára pocit, akoby sa človek na okamih preniesol do dávnej histórie. Zrnká kadidla sú spoiatku pod prstami výraznejšie, no postupným trením sa zjemňujú a splývajú s pokožkou. Masť má široké využitie. Je vhodná na drobné rany a odreniny, kde sa aplikuje jemne bez intenzívneho trenia. Vďaka obsahu kadidla a včelieho vosku podporuje regeneráciu pokožky. Zároveň je vhodná aj na použitie pri meditáciách, najmä v ranných hodinách, kde pomáha prepojiť telo, zmysly a vnútorné naladenie.



ČAJ PRE TVOJE TELO

Kúpeľový čaj patrí medzi produkty, ktoré si v Apotéke Juliána rýchlo našli svoje miesto. Ako novinka bol prvýkrát predstavený v adventnom kalendári, kde si získal veľkú obľubu. Postupne sa stal jedným z najobľúbenejších produktov, ktorý si zamilovali ženy, ale aj muži, ktorí hľadajú jednoduchý a prirodzený spôsob, ako si dopriať oddych.

Ide o zmes starostlivo vybraných bylín uzavretých vo väčšom čajovom sáčku, ktorý sa vloží priamo do kúpeľa. Po kontakte s teplou vodou sa začnú uvoľňovať účinné látky a jemná prírodná vôňa, ktorá naplní celý priestor. Kúpeľ sa tak mení na zmyslový zážitok, kde sa spája dotyk, teplo a vôňa.

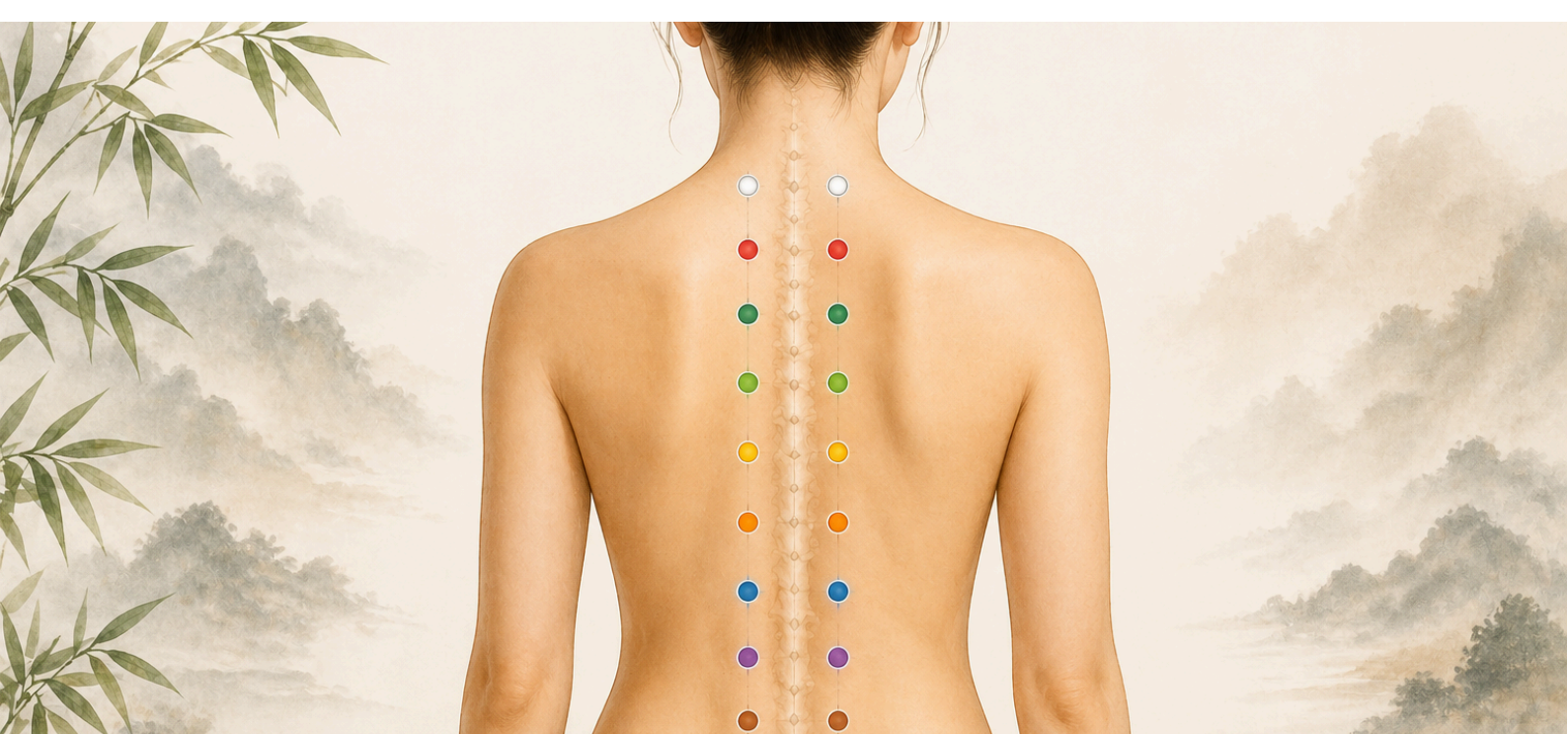
Bylinky pôsobia na pokožku, podporujú jej regeneráciu a zároveň uvoľňujú napätie nahromadené v tele.

Teplá voda pomáha svalom relaxovať, zatiaľ čo bylinná zmes prináša pocit upokojenia a celkového odľahčenia. Tento jednoduchý rituál dokáže premeniť bežný večer na chvíľu, ktorá patrí len človeku samotnému.

Kúpeľový čaj je zároveň praktický a čistý spôsob použitia bylín bez neporiadku. Sáček udrží všetok obsah pohromade, vďaka čomu zostáva kúpeľ príjemný a bez nutnosti následného čistenia.

V Apotéke Juliána tak vznikol produkt, ktorý spája jednoduchosť, krásu a funkčnosť. Prináša možnosť vytvoriť si doma vlastný kúpeľný rituál, ktorý podporuje telo aj myseľ a zároveň ponúka priestor na zastavenie a regeneráciu.





SHU BODY V TČM

Zadné Shu body ako zrkadlo orgánov

Zadné transportné body, označované ako Shu body, patria v tradičnej čínskej medicíne medzi kľúčové body na diagnostiku aj terapiu. Nachádzajú sa na chrbte, pozdĺž dráhy močového mechúra, ktorá prechádza po oboch stranách chrbtice. Každý z týchto bodov je priamo prepojený s konkrétnym orgánom a odráža jeho aktuálny stav.

Nazývajú sa transportné, pretože cez ne sa energia Qi z orgánov dostáva bližšie k povrchu tela. Vďaka tomu ju možno ovplyvniť dotykom, masážou, teplom alebo akupunktúrou. Predstavujú prirodzený most medzi vnútornými procesmi a povrchom tela, kde sa s nimi dá vedome pracovať.

Zadné Shu body sú veľmi citlivé. Pri oslabení orgánu môžu byť bolestivé na dotyk, napäté alebo naopak prázdne a ochabnuté. Práve preto sa často využívajú aj diagnosticky, pretože telo cez ne jasne ukazuje, kde je nerovnováha.

Najdôležitejšie Shu body

Bod pre pľúca, Fei Shu (BL13), sa nachádza v hornej časti chrbta približne na úrovni lopatiek vedľa chrbtice. Podporuje dýchanie, posilňuje imunitu a pomáha pri kašli, smútku alebo oslabení organizmu. Je vhodný aj pri pocite stiahnutého hrudníka alebo plytkého dychu.

Bod pre srdce, Xin Shu (BL15), leží v strede chrbta medzi lopatkami. Pôsobí na psychiku, upokojuje myseľ a pomáha pri nepokoji, nespavosti alebo emočnom napätí. Je veľmi jemný a citlivý, preto je vhodné s ním pracovať pokojne a vedome.

Bod pre pečeň, Gan Shu (BL18), sa nachádza nižšie pod lopatkami. Uvoľňuje stagnáciu energie, pomáha pri hneve, napätí a hormonálnej nerovnováhe. Je výborný pri pocite tlaku v tele alebo pri podráždenosti.

Bod pre žlčník, Dan Shu (BL19), leží mierne pod pečeňou. Podporuje schopnosť rozhodovania, odvahu a zároveň pomáha pri trávení tukov. V emočnej rovine pomáha pri nerozhodnosti alebo vnútornom váhaní.

The diagram illustrates the Bladder Meridian (BL) and its connection to the Kidney Meridian. The BL is shown as a red line with red dots representing points. The points are labeled as follows:

- BL-10 (top of the head)
- BL-11 (between the eyebrows)
- GV-14 (top of the head)
- GV-13 (between the eyebrows)
- BL-12 (upper back)
- BL-13 (upper back)
- BL-14 (upper back)
- BL-15 (upper back)
- BL-16 (upper back)
- BL-17 (upper back)
- BL-18 (upper back)
- BL-19 (upper back)
- BL-20 (upper back)
- BL-21 (upper back)
- BL-22 (upper back)
- BL-23 (upper back)
- BL-24 (lower back)

The diagram also shows the connection to the Kidney Meridian (KI) and the Kidney organ. The KI is shown as a red line with red dots. The points are labeled as follows:

- BL-41 (upper back)
- BL-42 (upper back)
- BL-43 (upper back)
- BL-44 (upper back)
- BL-45 (upper back)
- BL-46 (upper back)
- BL-47 (upper back)
- BL-48 (upper back)
- BL-49 (upper back)

The diagram also indicates an 'extra point' and the 'kidney' organ.

Veľmi účinné je aj teplo. Nahriaty vankúšik, termofor alebo moxa pomáhajú energii preniknúť hlbšie do tela a posilniť účinok bodov. Teplo je vhodné najmä pri únave, chlade alebo oslabení.

Dôležitá je aj práca s dychom. Pri stimulácii bodu je vhodné pomaly a vedome dýchať, čím sa telo ešte viac uvoľní a otvorí.

Shu body predstavujú jednoduchý a prirodzený spôsob, ako sa spojiť s vlastným telom a jeho potrebami. Fungujú ako zrkadlo orgánov, ktoré ukazuje, kde je potrebné spomaliť, doplniť energiu alebo uvoľniť napätie.

Ich sila spočíva v jednoduchosti. Stačí jemný dotyk, teplo alebo odborná stimulácia akupunktúrnymi ihlami. Telo potom samo začne nachádzať rovnováhu a postupne sa vracia do svojho prirodzeného stavu.

Zadné Shu body sú veľmi vďačné, pretože aj jemná stimulácia dokáže priniesť výraznú úľavu a podporu organizmu.

41

AURA - SOMA

Zrkadlo duše

Aura-Soma je jemný terapeutický systém, ktorý pracuje s farbou, svetlom a rastlinnými esenciami. Vznikol ako spôsob, ako prepojiť vnútorný svet človeka s jeho vedomým vnímaním. Nepracuje silou ani zásahom, ale cez výber, pocit a intuíciu.

Základom Aura-Somy sú dvojfarebné fľaštičky, ktoré obsahujú kombináciu olejovej a vodnej zložky. Každá farba nesie svoju vibráciu a odráža určitý aspekt človeka. Pri výbere si človek vyberá tie fľaštičky, ktoré ho najviac priťahujú. Práve tento výber ukazuje, kde sa nachádza, čo prežíva a kam sa môže posunúť.

Aura-Soma vychádza z myšlienky, že farby nie sú len vizuálny vnem, ale nesú informáciu. Pôsobia na psychiku, emócie aj telo. Dokážu harmonizovať, uvoľniť napätie, podporiť vnútorný pokoj alebo naopak prebudiť energiu.

Použitie je jednoduché a zároveň veľmi osobné. Vybraná esencia sa jemne nanáša na telo, najčastejšie na oblasti, ktoré súvisia s jej významom. Vôňa, farba a dotyk sa spájajú a vytvárajú priestor pre vnútorné naladenie. Aura-Soma sa využíva pri hľadaní rovnováhy, pri práci s emóciami, pri únave alebo období zmien. Pomáha človeku zastaviť sa a vnímať, čo sa deje vo vnútri, bez potreby hľadať odpovede navonok.



Jej sila spočíva v jednoduchosti. Človek si vyberá to, čo ho osloví, a práve v tom sa ukrýva odpoveď. Farba sa stáva sprievodcom, ktorý jemne vedie späť k sebe. Aura-Soma diagnostiku a terapiu si môžete prísť vyskúšať priamo do Apotéky Juliána, kde vás jemne prevedieme výberom farieb podľa vašej intuície. Výber odhalí aktuálne nastavenie tela aj emócií a ukáže smer, ktorým sa môžete vydať.

„Ste farby, ktoré si vyberáte, a tie odrážajú potreby vášho bytia.“ (Vicky Wall)



Equilibrium 00

Duchovná prvá pomoc

Fľaštička Aura-Soma Equilibrium 00 nesie názov Duchovná záchrana a už pri prvom pohľade na nás pôsobí hlboko, ticho a zároveň silne ochranným dojmom.

Kombinácia tmavej magenty v spodnej časti a hlbkej modrej v hornej časti vytvára most medzi každodennosťou a vyšším vedomím.

Táto esencia sa často objavuje v momentoch, keď človek cíti vnútorné vyčerpanie, stratu smeru alebo potrebu zastaviť sa. Prináša pocit bezpečia, akoby jemné objatie, ktoré nehodnotí, len je prítomné. Pomáha ukotviť sa v sebe a znovu nadviazať spojenie s tým, čo presahuje bežné vnímanie.

Modrá farba predstavuje pokoj, ticho a dôveru. Je to energia, ktorá upokojuje myseľ a umožňuje človeku počúvať. Magenta naopak prináša lásku k maličkostiam, starostlivosť o detaily a schopnosť vidieť posvätné v každodennom živote. Spolu vytvárajú harmonický priestor, kde sa duchovno prirodzene prepája s realitou.

Equilibrium 00 podporuje hlboký vnútorný oddych. Je vhodná v obdobiach stresu, pri emocionálnom preťažení alebo keď sa človek cíti stratený. Pomáha vrátiť sa k sebe, k vlastnému dychu a k jednoduchosti bytia.

Použitie tejto fľaštičky:

Po pretrepaní sa nanáša na telo, najčastejšie v oblasti hrude, krku alebo tam, kde telo intuitívne volá po podpore. Jej dotyk je tichý, no postupne preniká hlbšie, kde prináša pocit stability a vnútorného svetla.

MANDALINKY OD NELINKY



Mandaly sú starobylé symboly, ktoré sa objavujú v rôznych kultúrach po celom svete. Ich názov pochádza zo sanskritu a znamená kruh alebo posvätný celok. V tradičnom ponímaní predstavujú obraz vesmíru, poriadku a harmónie, kde všetko má svoje miesto. Ich pravidelná štruktúra a symetria prirodzene priťahujú pozornosť človeka a pomáhajú mu upokojiť myseľ, sústrediť sa a vrátiť sa viac k sebe.

Dnes sa mandaly využívajú nielen ako umelecký prejav, ale aj ako nástroj pre relaxáciu, meditáciu a vnútornú rovnováhu. Už samotné pozeranie sa na mandalu môže pôsobiť liečivo, pretože jemne usmerňuje pozornosť do stredu, kde sa postupne upokojujú myšlienky a telo sa uvoľňuje.

Táto mandala od Nelinky pôsobí veľmi harmonizačne a uzemňujúco, čo je viditeľné aj z jej zelenej farebnosti a pravidelnej symetrie.

Zelená farba je prirodzene spojená so srdcom, rovnováhou a obnovou. Prináša pocit pokoja, bezpečia a návratu k prirodzenému rytmu. Pomáha zmierniť napätie, uvoľniť vnútorný tlak a jemne stabilizovať emócie. Na úrovni tela podporuje regeneráciu a celkové zharmonizovanie organizmu, najmä po období vyčerpania alebo stresu. Jej energia pôsobí ukludňujúco, akoby spomaľovala tempo a dávala telu priestor na oddych. Emocionálne prináša jemnosť, ticho a návrat k sebe. Je vhodná pri vnútornom nepokoji, podráždenosti alebo pociť preťaženia, keď je človek zahľtený a potrebuje sa znovu nadýchnuť.

Siahnuť po tejto mandale je ideálne v čase, keď je potrebné spomaliť, zastaviť sa a znovu nájsť rovnováhu. Môže byť sprievodcom po náročnom dni, pri únave alebo v momentoch, keď sa objaví vnútorný chaos a myseľ nevie vypnúť.

Práca s ňou je veľmi jednoduchá a prirodzená. Stačí sa na ňu chvíľu pozerieť, vnímať jej stred a nechať pohľad jemne spočinúť v jej symetrii. Myšlienky sa postupne spomalia a dych sa prehĺbi. Dá sa využiť aj pri meditácii alebo vedomom dýchaní, kde sa stáva tichým sprievodcom, ktorý postupne harmonizuje telo aj emócie.

Keďže mandala je zobrazená na celej strane, jej účinok je ešte intenzívnejší. Umožňuje ponoriť sa do nej hlbšie, vnímať detaily aj celok a nechať ju pôsobiť bez námahy. Stačí si dovoliť chvíľu zastaviť sa a byť v jej prítomnosti.



VYKLADACIA KARTA NA JAR



Táto tarotová karta pochádza z balíku Veľká kniha Crowleyho, ktorý vychádza zo systému Thoth Tarot. V tomto systéme sa namiesto označenia pentakle používa názov disky, ktoré symbolizujú hmotný svet, prácu, schopnosti a konkrétne výsledky.

Karta Trojka diskov hovorí o schopnosti sústrediť energiu na konkrétny cieľ a postupne ho pretvárať do reality. Predstavuje vytrvalosť, disciplínu a ochotu nie byť zodpovedný za svoje rozhodnutia. Pripomína, že úspech neprichádza náhodne, ale vzniká krok za krokom, cez systematickú a vedomú prácu.

Ukazuje, že keď sa prepojí myseľ, srdce a činy, vzniká pevný základ pre stabilné výsledky. Táto karta zdôrazňuje dôležitosť jasne stanovených cieľov a schopnosť určiť si priority. Zároveň poukazuje na potrebu trpezlivosti a vytrvania aj v momentoch, keď sa objavia prekážky. Trojka diskov nesie energiu budovania. Hovorí o tvorení niečoho, čo má hodnotu a môže pretrvať v čase.

Často súvisí so spoluprácou, učením sa od druhých alebo zapojením sa do spoločného projektu, kde každý prináša svoju časť a spolu vytvárajú celok.

Prináša aj uvedomenie vlastných schopností a ich vedomé využitie. Podporuje organizáciu, plánovanie a schopnosť vidieť veci v širšom kontexte. Môže signalizovať obdobie rastu, zlepšovania sa a postupného napredovania.

Celkové posolstvo tejto karty je jasné. To, čomu venuješ pozornosť a energiu, sa môže rozvinúť do niečoho stabilného a trvalého.

Práca s touto kartou je veľmi praktická. Vedie k tomu, aby sa človek zameral na konkrétny krok v prítomnosti. Položiť si jednoduchú otázku, čo sa dá urobiť dnes, aby sa veci posunuli ďalej. Podporuje trpezlivosť, systematickosť a dôveru v proces.

Posolstvo kariet na jar Vyššie vedomie a Ekológia

Jar je obdobím prebudenia. Príroda sa znovu nadýchne, spomaľuje zimný útlm a postupne sa otvára novému životu. Rovnaký proces sa odohráva aj v človeku. Prichádza priestor naladiť sa viac na seba, svoje vnútro aj svet okolo nás.

Karty Vyššie vedomie a Ekológia prinášajú na toto obdobie jasné a veľmi jemné posolstvo. Spájajú vnútorný svet človeka s vonkajším svetom prírody a ukazujú, že tieto dva svety nie sú oddelené, ale navzájom prepojené.

Karty Vyššie vedomie a Ekológia z balíčka Liečenie s vílami prinášajú na jarne obdobie jemné, ale veľmi dôležité posolstvo. Spájajú vnútorný svet človeka s prírodou a pripomínajú, že rovnováha vzniká vtedy, keď vnímame oba tieto smery zároveň.

Karta Vyššie vedomie hovorí o schopnosti zastaviť sa a načúvať sebe. Pripomína, že vnútorné pocity, myšlienky a intuícia nie sú náhodné, ale vedú človeka správnym smerom. Jar je ideálnym časom na toto naladenie, pretože prináša nový začiatok a priestor pre vedomé rozhodnutia.



Karta Ekológia obracia pozornosť k prírode a každodenným krokom, ktorými ju môžeme chrániť. Nejde o veľké zmeny, ale o malé vedomé rozhodnutia, ktoré postupne vytvárajú harmóniu. Zároveň pripomína, že keď sa staráme o prostredie okolo seba, prirodzene tým podporujeme aj vlastnú rovnováhu. Spoločným odkazom týchto kariet je návrat k jednoduchosti. Počúvať seba, vnímať prírodu a dovoliť si spomaliť. Práve v tomto priestore vzniká pokoj, jasnosť a prirodzený smer.

PONUKA WORKSHOPOV

u nás v Apotéke Juliána

TVORBA OSOBNÉHO PARFÉMU

Tento intenzívny trojhodinový workshop otvára dvere do sveta prírodnej parfumérie. Počas stretnutia sa účastníci zoznámia so základnými princípmi skladania vône, od hlavy cez srdce až po základ, a pochopia, ako jednotlivé zložky spolupracujú.

Nie sú potrebné žiadne predchádzajúce skúsenosti. Celý proces je vedený krok za krokom, jemne a zrozumiteľne. Pracuje sa s kvalitnými esenciálnymi olejmi a prírodnými základmi, ktoré umožňujú vytvoriť vôňu s vlastným charakterom.

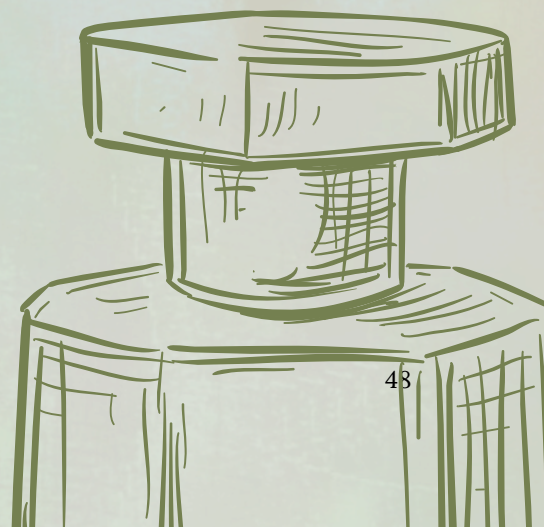
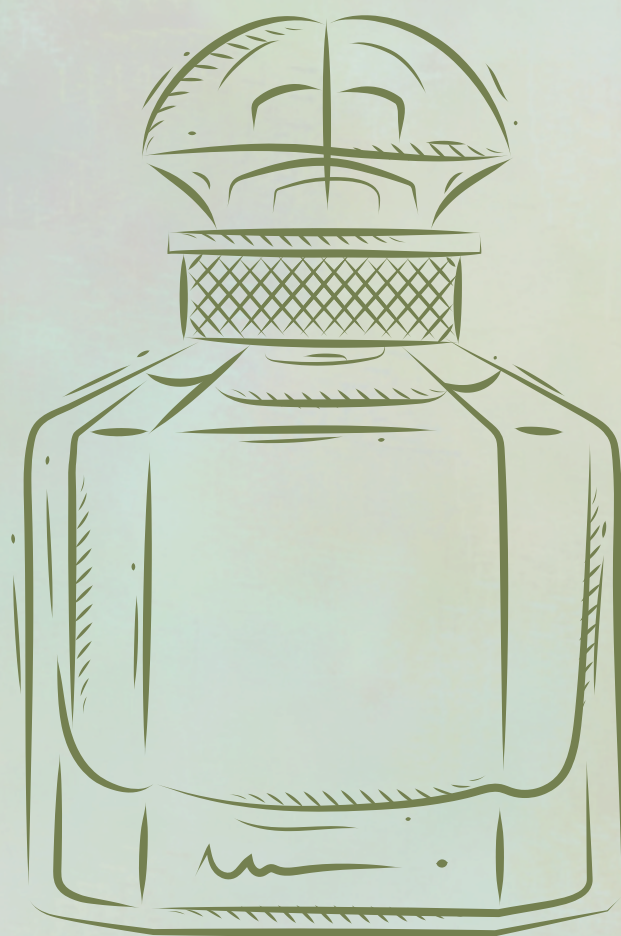
Každý účastník si počas workshopu vytvorí dva vlastné parfémy, jeden olejový a jeden alkoholový. Súčasťou je aj práca so zámerom, kde sa vôňa prepája s emóciami, vnútorným nastavením a osobnou potrebou. Stretnutie prebieha v príjemných priestoroch Apotéky Juliána v malej skupine, čo vytvára pokojnú atmosféru a individuálny prístup.

Workshop je vhodný pre každého, kto túži spoznať vône hlbšie, vytvoriť si niečo vlastné a zároveň si dopriať čas pre seba.

Trvanie workshopu je približne tri hodiny. Cena je 55 eur a zahŕňa všetky ingrediencie aj materiály potrebné na tvorbu.

Pre viac informácií o jednotlivých kurzoch nás neváhajte kontaktovať.

Aktuálne termíny zverejňujeme priebežne na našich sociálnych sieťach





PREDSVADOBNÝ WORKSHOP

vytvorte si svoju vlastnú svadobnú vôňu

Svadobný deň je jedinečný a svoju jedinečnosť môže niesť aj vôňa, ktorá vás bude sprevádzať. Tento workshop je vytvorený pre páry, ktoré si chcú uchovať spoločný moment v podobe osobného parfému.

Počas približne dvoch hodín vás prevedieme svetom esencií, tónov a emócií. Spoločne objavíte vône, ktoré vystihujú váš príbeh ako pár. Jemnosť, vášeň, pokoj, silu aj hlboké prepojenie, ktoré medzi vami vzniká.

Súčasťou stretnutia je spoločné miešanie parfému, výber ingrediencií podľa vášho príbehu a profesionálne vedenie s dôrazom na individuálny prístup. Výsledkom je vlastný flakón, ktorý sa stáva pamiatkou na váš veľký deň.

*“Vaša láska má svoj príbeh
nech má aj svoju vôňu”*

Predstavte si moment svadobného rána, keď si naniesiete vôňu, ktorú ste tvorili spolu. Vôňu, ktorá patrí iba vám a nesie v sebe váš príbeh.

Termín a miesto konania sa dohadujú individuálne v priestoroch Apotéky Juliána. Kapacita je obmedzená, preto je vhodné rezervovať si svoj čas vopred.



Apotéka Juliána sa neustále vzdeláva a pozoruje nové podnety, ktoré skvele zapadajú do už praktikujúcich terapií.

Rubriky časopisu Apotéka Juliána sú vytvorené ako stabilný základ, ku ktorému sa bude čitateľ pravidelne vracieť. Ich obsah sa však bude prirodzene meniť podľa ročného obdobia, aktuálnych potrieb tela a tém, ktoré s nimi súvisia. Každé vydanie tak prinesie nové informácie, pohľady a odporúčania, pričom štruktúra zostáva zachovaná pre lepšiu orientáciu a kontinuitu.

Časopis sa bude postupne vyvíjať spolu s praxou, skúsenosťami a záujmom čitateľov. V budúcnosti sa preto môžu objaviť aj nové rubriky, ktoré rozšíria jeho obsah a prinesú ďalšie oblasti starostlivosti o telo, myseľ a priestor.

Svoje otázky, podnety a želania môžu čitatelia zasielať na uvedený e-mailový kontakt. Každá správa je vnímaná ako cenná spätná väzba, ktorá pomáha formovať obsah časopisu a jeho ďalšie smerovanie. Záujem, skúsenosti a potreby čitateľov sú dôležitou súčasťou tvorby, preto je tento priestor otvorený pre všetkých, ktorí sa chcú zapojiť a byť súčasťou jeho rozvoja.

mail: apoteka.juliana@gmail.com





Kontakt

Apotéka Juliána

tel: +421 903 788 531

email: apoteka.juliana@gmail.com

web: www.apotekajuliana.com

instagram: [apoteka.juliana](https://www.instagram.com/apoteka.juliana)

facebook: [Apotéka Juliána](https://www.facebook.com/ApotékaJuliána)