

ZELENÉ MÚRY & POPÍNAVKY (TERMOREGULÁCIA A TIENENIE FASÁD)

Vertikálna zelen odcláňa priame slnečné žiarenie z fasády, čím znižuje povrchovú teplotu stien až o 10 °C až 18 °C. Cez zimu opadavé druhy prepustia slnko na vyhriatie domu, zatiaľ čo stálezelené znižujú ochladzovanie vetrom.



Akébia päťpočetná

- Exoticky vyzerajúca, mimoriadne odolná popínavka (dĺžka 6 – 10 m), Polostálozelená ochrana: V miernejších zimách si ponecháva listy po celý rok.
- Vysoká tolerancia na sucho a úpal.
- Extrémne prispôsobivá: Zvláda priame slnko, polotieň aj plný tieň. Rastie v bežnej, chudobnejšej aj občasne vysušenej pôde a netrpí žiadnymi chorobami ani škodcami.
- Nádherná vôňa (Jar): V apríli a máji kvitne trsmi tmavofialových až vínových kvetov, ktoré intenzívne voňajú po čokoláde, vanilke a koreninách.
- Netradičné jedlé plody (Jeseň): Pri výsadbe dvoch rôznych odrôd (pre opelenie) rodí fascinujúce neónovo-fialové plody pripomínajúce malé baklažány alebo kivi. Dužina je sladká, rosolovitá a chutí po exotickom ovocí (zmes melóna a marakuje).



Tipy

Slnčné stanovište (Južné a západné steny)

- **Mini Kivi / Aktinídia (*Actinidia arguta*):** Nádherná, bujne rastúca popínavka s hladkými, mimoriadne sladkými plodmi. Vyžaduje oporu, vytvára hustý zelený záves a poskytuje bohatú úrodu bez šúpania.
- **Vinič hroznorodý (*Vitis vinifera*):** Tradičná a extrémne odolná voľba na úpal. Poskytuje letný tieň, jedlé plody a na jeseň sa mení na žiarivo červeno-žltú kulisu.
- **Akébia päťpočetná (*Akebia quinata*):** Polostálezelená, veľmi odolná liana s voňavými fialovými kvetmi. Odoláva suchu aj horúčavám a vytvára jemnú, ale hustú clonu.
- **Slanoplodka / Špargľová zmes (Jedlá exotika):** Odolné zelené vertikálne pokrytie, ktoré zvláda silné slnko a prináša netradičnú úrodu.

Polotieň a tieň (Severné a východné steny)

- **Prísavník trojlaločný (*Parthenocissus tricuspidata*):** Kráľ fasád. Samolepiacimi doštičkami sa drží na mure bez potreby opornej konštrukcie. V lete vytvára dokonale hladkú zelenú stenu, na jeseň sa rozhorí do úchvatnej červenej.
- **Hortenzia popínavá (*Hydrangea anomala* subsp. *petiolaris*):** Poklad do hlbokého tieňa. Kvitne nádhernými bielymi súkvetiami, rožiari tmavé kúty a znáša aj chladnejšie micro-prostredie.
- **Brečtan popínavý (*Hedera helix*):** Stálezelená klasika. Zabezpečuje celoročné tienenie, absorbuje prach a tvorí ideálny úkryt pre hniezdenie vtáctva a užitočného hmyzu.

 Dizajnové pravidlo pre prax:

- **Opadavé popínavky na JÚH a ZÁPAD:** V lete chladia, v zime (po opadnutí listov) dovoľia slnku prirodzene vyhrievať steny domu.
- **Opora vs. Samopopínavosť:** Pre vinič a kivi vždy plánujeme lankový alebo drevený systém (5–10 cm od fasády pre prúdenie vzduchu). Prísavník a brečtan popínavý si poradia sami.



Krásna jedlá záhrada

NAPLÁNUJ - VYBUDUJ - VYPESTUJ

Záhrada, ktorá dáva zmysel. Bez chaosu, bez driny, bez chémie.



KOMPLETNÝ SYSTÉM: NÁVRH, BUDOVANIE A PESTOVANIE BEZ DRINY

- 32 detailných videolekcií a 45 hodín hodnotného obsahu (vrátane 10 odborných webinárov, záznamov z výziev a ukazovateľov dizajnovania v praxi).
- 3 ucelené časti kurzu: Naplánuj (253 €), Vybuduj (217 €) a Vypestuj (253 €).
- 5 ročný prístup k celému obsahu – študujete vlastným tempom v pokoji domova. (Hodnota samostatného obsahu: 723 €)

EXKLUZÍVNY AZORSKÝ ŠPECIÁL (ROČNÍK 2026/2027)

- Budete mi pozeráť priamo cez rameno a svoj záhradný projekt tvoriť v reálnom čase paralelne so mnou. (Hodnota bonusu 168 eur.)

ŽIVÉ VEDENIE A GARANTOVANÝ VÝSLEDOK

- Individuálna konzultácia vášho návrhu 1 na 1 so mnou.
- Polročné živé sprevádzanie – 6x mesačná online skupinka, v ktorej pre veľký úspech väčšina pokračuje ďalej aj celé roky. (Hodnota bonusu: 123 €)

TROJKROKOVÝ SYSTÉM & ŽIVÁ KOMUNITNÁ PODPORA

Užitočná WhatsApp trieda (infokanál), mesačné živé stretnutia a AI LifeReseták vás povedú krok za krokom.

Vďaka tomuto systému náš program neskončí ako ďalší zabudnutý kurz, do ktorého ste sa mesiace neprihlásili. Stále tu budem ja a naša komunita študentov, aby sme vás inšpirovali a vy ste na tvorbu svojho jedlého raja neboli nikdy sami. Hodnota bonusu nevýčisliteľná!

BONUSY

- Moja osobná polročná podpora na online stretnutiach - 6 podporných stretnutí každý mesiac (stredy o 20:00), kde vás metodicky prevediem kurzom, odpoviem na otázky a pomôžem s vaším dizajnom.
- Záznamy zo stretnutí a prístupy do celého kurzu na 5 rokov.



LifeReseťák - váš AI záhradný asistent v mobile 24/7

- Predstavte si, že v nedeľu večer objavíte na rastlinách škodcu alebo chorobu. LifeReseťák vám okamžite v mobile navrhne domáce bio postreky a výluhy.
- Obsahuje celé moje 10-ročné permakultúrne know-how.
- Dostupný pre vás 24/7 na 3 mesiace ZDARMA. (Upozornenie: LifeReseťák je inteligentný AI asistent vytrénovaný na našich vlastných podkladoch a praxi).

VŠETKY INFORMÁCIE NÁJDETE NA [LIFERESET.SK](https://lifereset.sk)



ZUZKA MATÚŠOVÁ

Som vizionárka, ktorá vidí v každej záhrade dušu. Pre mňa neexistuje záhrada, ktorá by sa nemohla stať vysneným rajom. Mojim poslaním je naučiť vás to.