

Ajurvedsky

MAGAZÍN

TERAPEUTICKÁ LIEČBA
OČÍ V AJURVÉDE

AYURBEAUTY

ZDRAVIE
DETÍ



O MAGAZÍNE



Ajurvéda je starodávna múdrosť, ktorá pretrvala tisícročia, pretože funguje. Učí nás vnímať telo ako celok, žiť v súlade s prírodou a starať sa o svoje zdravie vedome, s rešpektom a láskavosťou k sebe samým.

Náš Ajurvédsky MAGAZÍN vznikol z túžby šíriť toto poznanie ďalej. Veríme, že zdravie je to najcennejšie, čo máme – základ radosti, rovnováhy a hodnotného života. Keď sa oň staráme včas a s porozumením, dokáže nás podporiť na každej životnej ceste.

Prinášame inšpirácie, praktické rady, rozhovory aj hlbšie pohľady na ajurvédu tak, aby bola zrozumiteľná, živá a použiteľná v každodennom modernom živote. Chceme byť mostom medzi starobylou múdrosťou a dnešným svetom.

Tento MAGAZÍN je pre všetkých, ktorí cítia, že zdravie nie je len o absencii choroby, ale o rovnováhe tela, mysle a duše. Pretože keď sa šíri múdrosť, šíri sa aj zdravie.



„To, čo v Tebe
chce byť
milované, je
ilúzia. To, čím
si, je láska.“

- Eckhart Tolle

Ajurvédsky MAGAZÍN

Vydáva:

Škola ajurvédy, Ajurvéda pre
verejnú o.z.
Uloža 51, 05371

Periodicita:

Mesačník

Zakladateľ:

Miroslav Maduda

Šéfreditorka:

Lenka Hradiská

Grafický dizajn:

Patrik Hradiský

Autori:

Gabriela Jobbágyová
Ivana Kočíšová Vavreková
Lucia Kniežová
Ľuboš Gajdoš
Mamta Tiwari
Miroslav Maduda
Slávka Rukmani

Kontakt:

email: ahoj@skolaajurvedy.sk
tel: 0915 850 255

© 2026 Škola Ajurvédy
Všetky práva vyhradené.

Web:

www.skolaajurvedy.sk

Instagram:

@skola.ajurvedy

Facebook:

Škola Ajurvédy

YouTube:

@skolaajurvedy



OBSAH

DEMÄNOVÁ REZORT

Oko ako viditeľná časť mozgu a terapia
Netra tarpanam

3

WORKSHOP: ZDRAVIE DETÍ PODĽA AJURVÉDY

Máte doma „živé striebro“? Pohľad ajurvédy
na ADHD a detský nepokoj

7

AJURVÉDSKY LEKÁR RADÍ

Ajurvédská perspektíva na stravu
a zdravý život

9

KEĎ DIEŤA POVIE NIE ŠPARGLI A ÁNO SUCHÉMU ROŽKU

O detstve, Kaphe a malých krokoch
k vedomej strave

13

RECEPTY

„Shrekova polievka pre deti“ zo špargle,
zeleného hrášku a póru s avokádom

15

Banánovo-kakaové muffiny s „tajnou“
žihľavou (pre deti)

17

ZDRAVIE ŽIEN PODĽA AJURVÉDY

Komplexný pohľad na problematiku

19

JYOTISH

Máj 2026 – čas rozpoznania pravdy
a pádu ilúzií

23

VASTU SHASTRA

JUHOZÁPAD – Tichý strážca domova

25

AYURBEAUTY

Krásne nechty bez kompromisov

29

PLANET AYURVEDA

Kutki

34



AJURVÉDSKE PANCHAKARMA CENTRUM V DEMÄNOVEJ



OKO AKO VIDITEĽNÁ ČASŤ MOZGU A TERAPIA NETRA TARPANAM

V našom ajurvédskom centre v Demänovej často robíme aj terapiu na **liečbu očí – Netra tarpanam**.

“Netra” znamená oči a “Tarpanam” znamená výživa.

Okolo očí sa vytvorí z cesta z cícerovej múky alebo pšenice s fazuľovou múkou hrádza, ktorá udrží vlažné ghí s bylinkami tak, aby sa v ňom „oči kúpali“. Tá hrádza z cesta zabezpečí, aby medikované ghí (prepustené vyčistené maslo s liečivými bylinami) nevytieklo počas celej terapie a aby bolo oko úplne zaliate týmto liečivým nektárom. Oko pod hladinou sa pomaly **otvára aj zatvára**, aby sa liečivý roztok dostal ku všetkým jeho častiam.

Po uplynutí požadovaného času sa ghí a cesto odstráni a oko/oči sa ľahko očistia od prebytočného tuku.

Táto technika vychádza z pôvodného ajurvédskeho spisu Asthanga Hridaya Sutra Sthana približne zo **siedmeho storočia nášho letopočtu** a aplikuje sa v nezmenenej podobe dodnes.

Používa sa na podporu liečby týchto problémov:

- suchosť očí, pálenie a podráždenie očí,
- únava očí, napr. po dlhom čítaní alebo práci pri obrazovke,
- pocit napätia v očiach, zhoršené videnie spájané s „oslabením očí“,
- niektoré chronické očné ťažkosti podľa ajurvédskej diagnostiky, pri pocite tmy pred očami (napríklad po silnej expozícii svetlom),
- vypadávaní mihalníc,
- nadmernom vychýlení očnej bulvy,
- pocite stuhnutosti a nehybnosti oka,
- zelenom zákale, atrofii kraniálnych nervov a podobne.



To sú indikácie z klasických ajurvédskych textov, my pracujeme v našom centre v súlade s **európskymi normami** a pravidlami. Pretože pri tejto terapii sú známe aj kontraindikácie.

Terapia sa **nedoporučuje** po ťažkej námahe, pri veľmi horúcich alebo veľmi chladných dňoch, pri akútnej očnej infekcii, poranení oka, tesne po operácii oka a ďalších.

Zaujímavé u tejto terapie je jej **dĺžka pôsobenia**. Starými ajurvédskymi lekármi bola dĺžka pôsobenia stanovovaná podľa diagnózy. Hodinky ešte neboli vymyslené a tak sa čas počítal na časové jednotky Matra Kala. Sto Matra Kala je jednotka, ktorá určuje dĺžku času kým človek napočíta do sto, čo je **približne 30 – 35 sekúnd**.



Takže napríklad pri liečbe chorôb očných viečok sa nechá medikované ghí pôsobiť **100 Matra Kala**. Ale pri liečbe zeleného zápalu **1000 Matra Kala**. Je to logické, lebo pri liečbe viečok je liečivé ghí v kontakte okamžite a tak stačí krátka doba, pri liečbe zeleného zápalu potrebuje liečivé ghí preniknúť do hĺbky oka a vytiahnuť odtiaľ problém, ktorý ho spôsobil (obvykle Pitta Áma) – a to trvá dlhšie.

Ajurvéda považuje oko za **viditeľnú časť mozgu** a preto liečivé ghí pôsobí cez oko **priamo na mozog**. Ukludňuje Prána Vátu, ktorá býva príčinou chaotickej mysle, nespavosti, šedivenia vlasov, ADHD a podobne.

Netra tarpanam nie je len liečivá terapia. Ale je aj **vyživovacia**. Samotné ghí priaznivo vplýva nielen na oko, ale aj na mozog a byliny v ňom rozpustené zaciľujú jeho účinok na špecifický problém.

Tak čo, pridete vyskúšať?

DOPRAJTE SI ÚĽAVU V DEMÄNOVEJ REZORT

VYSKÚŠAJTE NETRA TARPANAM TERAPIU
V NAŠOM HOLISTICKOM CENTRE




→ www.demanovarezort.sk/activities/ajurveda/



Miroslav Maduda
Zakladateľ Školy Ajurvédy

 +421 915 850 255

 miroslav.maduda@gmail.com

 www.skolaajurvedy.sk



WORKSHOP: ZDRAVIE DETÍ PODĽA AJURVÉDY

MÁTE DOMA „ŽIVÉ STRIEBRO“? POHĽAD
AJURVÉDY NA ADHD A DETSKÝ NEPOKOJ



Máte pocit, že vaše dieťa je neustále v pohybe, jeho pozornosť vprchá po pár sekundách a večerné zaspávanie je nekonečný proces? V dnešnej dobe sa nálepka ADHD skloňuje čoraz častejšie. Ajurvéda sa však na tieto prejavy nepozera ako na chybu, ale ako na výraznú nerovnováhu elementov vzduchu a priestoru (Váta dóša).

Keď je „vietor“ v detskom tele príliš silný, prináša rozlietanú myseľ, nepokojné telo a oslabené trávenie. Dobrou správou je, že správnou stravou, denným režimom a jemnými prírodnými postupmi vieme túto energiu uzemniť a priniesť do rodiny vytúžený pokoj.

Jar: Skúška detskej nervovej sústavy

Práve v tomto období, kedy sú deti kvôli jarným virózam často doma, sa prejavy nepokoja stupňujú. Chýbajúca štruktúra dňa a nahromadená energia v uzavretom priestore dávajú zabráť nielen deťom, ale aj rodičom. Ako z toho von? Príďte hľadať odpovede na náš praktický workshop, ktorý sme pripravili presne podľa vašich potrieb.



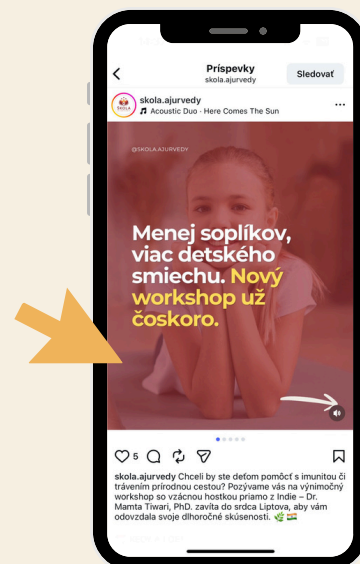
Workshop: Zdravie detí podľa ajurvédy (Demänová)

Pozývame vás na interaktívny víkend v srdci Liptova, kde nepôjde o suchú teóriu, ale o formát „otázok a odpovedí“. Získate konkrétne návody, ako riešiť najbežnejšie detské ťažkosti prirodzenou cestou.

Na čo sa môžete tešiť?

- 🌿 **Budovanie silnej imunity:** Ako skoncovat s nekonečnými prechladnutiami.
- 🌿 **Trávenie a alergie:** Čo variť, aby detské bruško nebolelo a telo nereagovalo prehnane.
- 🌿 **Podpora pri ADHD:** Konkrétne postupy, ako vyživiť nervovú sústavu a podporiť sústredenie.
- 🌿 **Praktická liečba:** Overené domáce recepty, ktoré si môžete zaznamenať (zápis/nahrávka).

Bonus: Počas nasledujúcich dní bude možnosť absolvovať aj individuálnu konzultáciu s pani doktorkou priamo pre vaše dieťa.



Organizačné info:

KEDY: Sobota 9. 5. (10:00 – 17:00) a nedeľa 10. 5. (08:00 – 13:00)

KDE: Demänová Rezort, Liptov (odborný preklad do slovenčiny zabezpečený)

STRAVA A RELAX: V rezorte nájdete indickú reštauráciu a ako účastníci máte masáže v ajurvédskom centre za polovičnú cenu!

Cena workshopu:

200 € pre našich študentov (absolventov predchádzajúcich kurzov).

250 € pre sympatizantov (v cene je aj prístup k vzdelávacej platforme s videami o základoch ajurvédy, aby ste sa mohli vopred pripraviť).

Pre viac info nám napíšte na ahoj@skolaajurvedy.sk

Darujte svojmu dieťaťu zdravý štart a sebe vedomosti, ktoré zmenia vašu každodennú starostlivosť.

AJURVÉDSKY LEKÁR RADÍ

AJURVÉDSKA PERSPEKTÍVA NA STRAVU A ZDRAVÝ ŽIVOT

Keďže sa Slovensko naďalej integruje do rýchleho tempa Európskej únie, jeho občania čelia moderným „chorobám civilizácie“ ako je **chronický stres, poruchy trávenia a sezónne vyčerpanie**. Zatiaľ čo západná medicína vyniká v akútnej starostlivosti, mnohí sa obracajú na starobylú múdrosť ajurvédy, aby našli to, čo chýba: **individualizovaný, preventívny plán každodenného života**. Namiesto „tichej revolúcie“ sme svedkami paradigmatickej zmeny v správaní sa pri hľadaní zdravia, pričom pacienti čoraz viac začleňujú ajurvédске praktiky a terapie na zvládnutie nárastu neprenosných chorôb (NCD). **Ahara (strava) sa považuje za najdôležitejší pilier života, pretože kvalita potravy, ktorú konzumujeme, priamo určuje kvalitu našich fyzických tkanív a mentálnej jasnosti**. Slúži ako forma vnútornej medicíny, kde vyvážená, individualizovaná strava udržiava rovnováhu troch dóš a bráni vzniku choroby skôr, ako sa prejaví.

Ajurvédská výživa nie je exotická „cudzozemská strava“. Je to hlboký systém bio-individuality. Vysokokvalitná, individualizovaná výživa, ktorú ponúka ajurvéda, zabezpečuje efektívny rozklad živín, bráni hromadeniu metabolického odpadu a minimalizuje systémové zápalové procesy.



Koncept potravy v ajurvéde

V ajurvéde sa potrava (Ahara) považuje za jeden z troch pilierov života, spolu so spánkom (Nidra) a regulovaným životným štýlom (Brahmacharya). Nie je len zdrojom energie, ale samotným základom fyzickej sily, imunity, mentálnej jasnosti a emocionálnej stability.

Ajurvéda zdôrazňuje, že:

- Potrava živí telesné tkanivá (Dhatus)
- Podporuje vitalitu (Ojas)
- Ovplyvňuje mentálne stavy (Sattva, Rajas, Tamas)

Preto sa nesprávna strava považuje za jednu z primárnych príčin choroby, zatiaľ čo správna strava je kľúčom k prevencii a dlhovekosti.

Adresná výživa: ajurvédsky plán Prakriti (naša individuálna konštitúcia)
Jedným z najzaujímavejších prínosov ajurvédy je koncept Prakriti – individualizovaný genetický a fyziologický plán. Namiesto prijatia štandardu „jeden rozmer pre všetkých“ pri strave ajurvédka uznáva, že naše nutričné požiadavky sú určené našimi jedinečnými dominantnými dóšami. Tieto tri základné bio-prvky riadia každý metabolický a štrukturálny proces v ľudskom tele:

1.

Váta (Kinetická energia):

Zložená viac zo **vzduchu a priestoru**, ľudia s dominanciou Váty potrebujú uzemňujúce, teplé a živiny bohaté potraviny na stabilizáciu svojho prirodzene nestáleho metabolizmu.

2.

Pitta (Transformačná energia):

Zložená viac z **ohňa a vody**, jedinci s Pittou majú vysokú tráviacu schopnosť, aktivitu enzýmov a telesnú teplotu. Diéta zameraná na Pittu sa zameriava na chladivé, alkalizujúce a hydratačné potraviny na zmiernenie nadmerne aktívneho metabolického ohňa a prevenciu zápalov.

3.

Kapha (Štrukturálna energia):

Zložená viac zo **zeme a vody**, Kapha poskytuje fyzickú stabilitu, lubrikáciu a imunitu. Na udržanie rovnováhy majú ľudia typu Kapha prospech z ľahkej, stimulujúcej a ohrievajúcej výživy, ktorá bráni metabolickej stagnácii a zadržiavaniu tekutín.

Prispôbením našej konzumácie našej špecifickej Prakriti sa posúvame od všeobecného jedenia k biochemickej harmónii, čím zabezpečujeme, že naša diéta pôsobí ako presný nástroj na udržanie systémovej rovnováhy.



OSEM PODMIENOK ZDRAVÉHO STRAVOVANIA

Ajurvéda opisuje osem kritických faktorov, ktoré určujú vhodnosť potravín pre jednotlivca. Poskytujú vysoko vedecký a praktický rámec na plánovanie stravy.

1. Povaha potravín (Prakriti):

Každá potravina má vlastné vlastnosti, ako je ťažkosť alebo ľahkosť. Napríklad: Šošovica môže byť ťažká a mungo je ľahšie a ľahšie sa trávi.

2. Spracovanie (Karana):

Spôsoby varenia výrazne menia vlastnosti potravín: Varenie, pečenie, fermentácia, atď.

3. Kombinácia (Samyoga):

Určité kombinácie potravín môžu byť prospešné alebo škodlivé. Ako mlieko s ovocím sa považuje za nekompatibilné, zatiaľ čo správne kombinácie zlepšujú trávenie.

4. Množstvo (Rashi):

Podjedenie aj prejedenie sú škodlivé. Množstvo musí zodpovedať tráviacej kapacite.

5. Prostredie (Desha):

Potraviny by mali vyhovovať geografickému regiónu. Mali by sa uprednostňovať sezónne a miestne potraviny.

6. Čas (Kala):

Načasovanie jedál je rozhodujúce pre správne trávenie, preto by osoba mala jesť len potom, čo sa predchádzajúca potravina strávi.

7. Pravidlá stravovania (Upayoga Samstha):

Zahŕňa stravovacie návyky, ako sú postoj, prostredie a zameranie.

8. Jednotlivec (Upayokta):

Osoba konzumujúca potravinu musí zväžiť svoju vlastnú telesnú konštitúciu, tráviacu silu a návyky a preferencie.

Ajurvéda ponúka sofistikovaný rámec ôsmich stravovacie determinantov (Ashta Ahara Vidhi Viseshayatana), ktorý transformuje jedenie z rutinného činu na presnú medicínsku intervenciu.

Jednotlivci si môžu prispôbiť svoj metabolický oheň (Agni) miestnej kontinentálnej klíme tým, že sa dozvedia o premenných, ako sú stravovacie kombinácie a spôsoby spracovania.

Táto vedecká metóda zabezpečuje, že aj tradičné slovanské základné potraviny sú konzumované spôsobom, ktorý maximalizuje absorpciu a zároveň znižuje systémové zápalové procesy.

DESAŤ ZLATÝCH PRAVIDIEL: PROTOKOL PRE METABOLICKÚ DOKONALOSŤ

1. Jedzte teplé jedlo:

Zvyšuje enzymatickú aktivitu a urýchľuje rozklad komplexných živín pre hladšie trávenie.

2. Jedzte jedlo so zdravými tukmi, ako je napr. ghee:

Poskytuje esenciálne lipidy, ktoré premazávajú zažívací trakt a uľahčujú absorpciu vitamínov rozpustných v tukoch.

3. Jedenie správneho množstva:

Zabraňuje gastrointestinálnemu nadbytku a zaisťuje, aby metabolický "oheň" nebol uhasený nadmerným objemom.

4. Jedzte až po úplnom strávení predchádzajúceho jedla:

Chráni pred vznikom metabolických toxínov (Ama) rešpektovaním prirodzených cyklov tela.

5. Vyhybajte sa nekompatibilným potravinám:

Eliminuje biochemické konflikty, ako je miešanie mlieka a rýb, ktoré narušajú črevnú mikroflóru a spúšťajú zápaly.

6. Jedzte v príjemnom prostredí:

Aktivuje sa parasympatický nervový systém, ktorý je klinicky nevyhnutný pre optimálne rozdelenie živín.

7. Nejedzte príliš rýchlo:

Zaisťuje to dôkladné žuvanie a umožňuje mozgu presne zaregistrovať hormóny sýtosti.

8. Nejedzte príliš pomaly:

Zabráňuje ochladnutiu jedla a fragmentácii a oslabeniu signálov trávenia.

9. Jedzte s plnou pozornosťou:

Maximalizuje cefalickú fázu trávenia a zvyšuje zmyslami riadenú sekréciu žalúdočných štiav.

10. Poznajte, čo vyhovuje vášmu telu:

Umožňuje vám vybrať si biologicky kompatibilné živiny, ktoré sa zhodujú s vašou špecifickou genetickou a metabolickou konštitúciou.



Dr. Mamta Tiwari, PhD

Vysokoškolská profesorka, Katedra Swasthavritta a Yoga, Fakulta Ayurvedy, Inštitút medicínskych vied, Banaras Hindu University, Varanasi, India



mamtat6@gmail.com



bhu.ac.in/site/FacultyProfile/2_32?FA000509

KEĎ DIEŤA POVIE
NIE ŠPARGLI A
ÁNO SUCHÉMU
ROŽKU



O DETSTVE, KAPHE A MALÝCH KROKCH K VEDOMEJ STRAVE

Detské obdobie je podľa ajurvédy prirodzene obdobím Kaphy. Je to čas rastu, výživy, budovania tkanív, imunity a sily. Deti preto potrebujú jedlo, ktoré ich nielen zasýti, ale aj skutočne vyživí.

Lenže teória je jedna vec a realita pri detskom stole býva niekedy celkom iná. Pripravíte krásne jedlo, farebné, voňavé, s láskou... a dieťa sa naň pozrie, akoby ste mu práve naservírovali „varenú ponožku“.

Aj toto je rodičovstvo.

Aj ja túto tému žijem veľmi osobne. Som mama dvoch detí. Jedno je od narodenia nejedák, jemný „vátový typ“, druhé je prirodzený jedák, taký malý „kafáčik“. Ajurvéda mi pomohla pochopiť, že **nie každé dieťa potrebuje to isté a že aj pri jedle je dôležité rešpektovať ich prirodzenosť, konštitúciu a aktuálne potreby.**

Preto sa doma nesnažím o dokonalosť, ale o vedomejší prístup. Niekedy treba ponúknuť jedlo inak, jemnejšie, hravejšie, alebo jednoducho prijať, že dnes to nebude podľa našich predstáv.

Aj moje deti si dajú pizzu, hranolky, no už to nevnímam ako zlyhanie. Je to cesta. A pre mňa je úspechom aj jeden nový návyk, jedno ochutnanie navyše alebo chvíľa, keď zdravé jedlo nevyvolá pri stole malú rodinnú drámu.

Verím, že deti nepotrebujú perfektných rodičov ani dokonalý tanier. Potrebujú nás ako sprievodcov.

Aj preto rada hľadám cesty, ako dostať do detí kvalitné suroviny tak, aby ich prijali prirodzene a s chuťou. Preto v tomto čísle nájdete recepty, ktoré spájajú výživu, rešpektujú obdobie jari, jednoduchosť a detský svet – banánové muffiny s tajnou žihľavou či zelenú „shrekovu“ polievku zo špargle, póru a zeleného hrášku.

Lebo priznajme si úprimne, niekedy pomôže viac názov „Shrekova polievka“ než desaťminútová prednáška o tom, prečo je zelenina zdravá.

Čo poviete, vydáte sa aj vy so svojimi deťmi na cestu objavovania nových chutí a malých zmien? Ak áno, možno vás na nej inšpirujú aj tieto recepty – a sama budem rada, ak zistíte, či mali úspech u vás doma.



RECEPTY

„ŠHREKOVA POLIEVKA PRE DETI“ ZO ŠPARGLE, ZELENÉHO HRÁŠKU A PÓRU S AVOKÁDOM



Ajurvédsky náhľad na recept a vhodnosť pre jednotlivé dóše:

Táto polievka je vhodná na obdobie jari. Špargľa je na jar veľmi cenná zelenina — prináša do jedla ľahkosť a jemnú horkosť, ktorá je v tomto období veľmi vítaná. Hrášok dodáva prirodzenú sladkosť a detskú prijateľnosť, fenikel a koriander zjemňujú trávenie a zázvor spolu s rascou podporujú Agni. Avokádo dodá polievke krémovosť bez potreby smotany.

Váta – pridá si viac avokáda a dopraje si čapati s ghí maslom, ktorá ju uzemní a zároveň vyživí.

Pitta – vďaka sladkej, horkej a jemne kyslej rase, mierne ohrievajúcej vírji a prevažne sladkému vipáku je polievka pre Pittu vhodná, ak sa nepreženie množstvo ostrých korenín a citrónu.

Kapha – najviac vhodná pre Kaphu.



Recept (cca 3 porcie):

- ¼ zelenej časti póru
- ¼ čerstvého fenikla
- 1 veľký hrnček mrazeného zeleného hrášku
- približne 10 ks zelenej špargle (drevnaté časti odrezat, stonky nakrájať a vrchnú časť dať osobitne na blanšírovanie)
- 1/2 avokáda
- približne 1 liter zeleninového vývaru (prípadne voda)



Korenie:

- 1/4 čl čerstvého zázvoru
- 2 čl mletej rasce
- 1čl mletého koriandra
- ¼ čl kurkumy
- štipka pippali (čierneho korenia)
- štipka asafoetidy (hingu)
- štipka muškátového orieška na záver

Ostatné:

- himalájska soľ podľa chuti a potreby
- citrónová šťava na záver (1/8 citróna)

Na podávanie:

- vrchné časti špargle, krátko oblanšírované pri varení vývaru
- teplá špaldová čapata (múka, voda, rasca, koriander, soľ – zmiešať, z cesta urobiť placku a nasucho opieť na panvici).

Postup:

Z odrezkov zo špargle, kúska zeleru a prípadne cukrového hrášku uvarte jemný zeleninový vývar. Scedte ho a odložte bokom. Vrchné časti špargle krátko oblanšírujte v zeleninovom vývare, schladte ich sprudka v studenej vode a nechajte si ich na záverečné ozdobenie. Vo väčšom hrnci krátko orestujte na troške ghí pór a čerstvý zázvor. Pridajte koreniny a krátko prehrejte. Pridajte hrášok, fenikel a nakrájanú špargľu bez vrchných častí. Zalejte pripraveným vývarom a varte približne 10 minút, kým zelenina zmäkne. Polievku rozmixujte spolu s avokádom.

Na záver dochuťte soľou, citrónovou šťavou a jemnou štipkou muškátového orieška.

Podávajte s oblanšírovanými vrškami špargle (ak to deti zvládnu) a teplou čapatou s ghí maslom.

Dobrú chuť :)



BANÁNOVO-KAKAOVÉ MUFFINY S „TAJNOU“ ŽIHL'AVOU (PRE DETI)



Ajurvédsky náhľad na recept a vhodnosť pre jednotlivé dóše:

V tomto recepte je použitá jarná žihľava, ktorá je bohatá na železo a minerály, podporuje krv a vitalitu, jemne čistí telo a na jar prirodzene odľahčuje Kaphu. A v muffinoch ju deti vôbec necítia. Tieto muffiny majú prevažne sladkú rasu (chuť), jemne doplnenú o trpkú a horkú zložku zo žihľavy a kakaa.

Váta – vďaka koreninám a sladkému vipáku sú vhodné aj pre Váty (ideálne ak sú teplé).

Pitta – vhodné tiež, avšak v primeranom množstve, pretože kakao, čokoláda, zázvor a väčšie množstvo korenín môžu pri citlivejšej Pitte zvyšovať vnútorné teplo.

Kapha – zložky žihľavy a kakaa muffiny čiastočne odľahčujú a robia ich prijateľnejším sladkým snackom aj pre Kaphy než iné dostupné sladké dezerty.



Ingrediencie na 12ks:

- 2 zrelé banány (popučené)
- 1/2 hrnčeka špaldovej hladkej múky
- 1/2 hrnčeka ryžovej polohrubej múky
- 3/4 hrnčeka mandľového mlieka (bez cukru)
- 1/3 hrnčeka kokosového oleja alebo roztopeného ghí
- 3 PL panela cukru alebo javorového sirupu



Suché ingrediencie:

- 1 ČL prášku do pečiva (bez fosfátov)
- 1/2 ČL sódy bikarbóny
- pár kvapiek citrónovej šťavy (aktivuje sódu)
- 2 PL vanilkovej hrášky (prípadne 2 vajíčka alebo chia vajíčka)
- 1 PL kvalitného nealkalizovaného kakaa
- 1 PL sušenej žihľavy

Koreniny:

- štipka soli
- 1 ČL škorice
- štipka sušeného zázvoru
- 1/2 ČL kardamónu
- vanilka / esencia- pre chuť, 1 ČL
- kúsky 60 % horkej čokolády (do stredu)
- 1 PL orechového kvalitného masla

Postup:

Banány popučte na kašu, pridajte vanilkovú hrášku a jemne zohriate mlieko s kokosovým olejom. Pridajte cukor alebo sirup. Zmiešajte suché ingrediencie zvlášť a spojte všetko dokopy. Na záver jemne vmiešajte žihľavu a 1 PL orechového masla. Naplňte vopred vymastené formy na muffiny tak do 3/4 cestom, do stredu daj 1 kúsok horkej čokolády.

Pečte cca 180 °C / 20–25 min.

Sú mäkké, jemné a zmiznú hneď :)



Ivana Kočišová Vavreková



@ivanakocisova



Ivana Kocisova Vavrekova



ZDRAVIE ŽIEN PODĽA AJURVÉDY

KOMPLEXNÝ POHĽAD NA PROBLEMATIKU

Počas života si ako ženy prechádzame rôznymi fázami, od prvej menštruácie až po príchod do menopauzy. Trápia nás menštručné bolesti, výkyvy hormónov, zle trávenie, nespavosť, úzkosti či stres. Snažíme sa s tým všetkým fungovať v našom každodennom živote, no pritom stále hľadáme riešenia na tieto problémy. Skúšame, hľadáme, občas sme z toho už frustrované. Online priestor nám poskytuje nekonečné množstvo informácií, z ktorých sa niekedy môže krútiť hlava. „Tak čo mám robiť? Čo je správne?“ pýtame sa. Len kto nám odpovie; možno nikto. A možno odpovede nájdeme samé v sebe, a Ajurvéda nás k tomu len správne nasmeruje.

Ajurvéda vníma ženské zdravie, ako komplexný a prepojený systém, ktorý je výsledkom rovnováhy tela, mysle, emócií a životného štýlu. Je aj dynamické a prirodzene sa mení v rôznych fázach života, cyklu a ročných obdobi. Hormóny v ženskom tele preto nefungujú samostatne, ale sú odrazom celkového vnútorného stavu organizmu. Hormonálny systém môže fungovať prirodzene a správne, iba ak sú dóše (Váta, Pitta, Kapha) v rovnováhe. Akékoľvek narušenie týchto dóš spôsobuje hormonálne výkyvy, ktoré sa objavia ako nepravidlený cyklus, PMS, či emocionálna nestabilita.



Ako teda funguje menštruácia pohľadom Ajurvédy?

Menštruálny cyklus je jeden z najdôležitejších ukazovateľov hormonálneho zdravia ženy. Nie je to len biologický proces, je to aj prirodzený očistný mechanizmus a jemný ukazovateľ stavu psychiky a trávenia. Je riadený spoluprácou všetkých troch dóš (Váta, Pitta, Kapha), kde každá z nich zohráva dôležitú úlohu v jednotlivých fázach cyklu a ovplyvňuje jeho priebeh aj kvalitu.

PITTA DÓŠA – Dozrievanie vajíčka pred ovuláciou je primárne riadené dóšou Pitta, ktorá súvisí s metabolizmom, teplom a transformačnými procesmi v tele. V tejto fáze dochádza k hormonálnym zmenám a aktivite, ktorá pripravuje telo na ovuláciu. Pri jej nerovnováhe dochádza k silnej a veľmi intenzívnej menštruácii, ktorú často sprevádza aj pocit pálenia. Telo je prehriaté, objavuje sa silná podráždenosť, akné, migrény, návaly tepla, citlivosť a bolesť prsníkov. Závažné gynekologické problémy, ako endometrióza, sú spojené s nadbytkom Pitty v oblasti výstelky maternice (endometria) a prejavujú sa zvýšeným zápalom a citlivosťou tkanív.

Správna starostlivosť:

Odporúča sa *ukľudniť a ochladiť organizmus; na ochladenie je vhodný **kokosový olej, ružová voda**; vhodné je aj zaradenie dychových techník – **Pranajáma** a tiež meditáciu. Alkoholu, káve a korenistým jedlám sa treba vyhýbať.*

KAPHA DÓŠA – V období pred menštruáciou preberá hlavnú úlohu Kapha dóša, ktorá je zodpovedná za budovanie a výživu tkanív. Riadi zhrubnutie výstelky maternice (endometria), čím vytvára podmienky pre možné tehotenstvo. Pri nerovnováhe dochádza k zníženiu energie, naberaniu na váhe, pocitu ťažkosti, únave, letargii, opuchom, nadúvaním, bolesti ku koncu menštruácie. Môžu sa vytvárať rôzne výrastky v reprodukčnom systéme ako sú cysty, fibrotické zmeny, atď. Tieto procesy môžu následne prispievať k bolestivej menštruácii (dysmenorea).

Správna starostlivosť:

Odporúča sa ***lahká korenená strava**, ktorá podporuje cirkuláciu. Pravidelný **pohyb a cvičenie** zohrávajú tiež dôležitú úlohu.*

VÁTA DÓŠA – Samotná menštruácia je riadená Váta dóšou, konkrétne jej subdóšou Apana vayu. Je zodpovedná za pohyb v tele, v tomto prípade za pohyb smerom nadol, aby mohol byť zabezpečený prirodzený tok menštruácie krvi. Nerovnováha spôsobuje nesprávny tok, nepravidelnosť, napätie a bolesť. Tieto ťažkosti sú často spájané so zúžením krčka maternice (zvýšená Váta, nemôže prúdiť správnym smerom nadol, kvôli blokádám v reprodukčnom systéme, mení tok, a tým vytvára bolesť a absenciu menštruácie). Je sprevádzaná bolesťou v podbrušku, krížovej oblasti, sú prítomné silné kŕče, pocit chladu, úzkosti, nespavosť, suchosť pokožky. Menštruácia zvykne byť slabá, alebo neprichádza načas.

Správna starostlivosť:

*V tomto prípade platí pravidlo, že **teplo je liek**, preto teplá a výživná strava je najdôležitejšia. Rovnako tak aj pravidelný režim a **dostatočný spánok**. Pre uzemnenie sa odporúča upokojujúca samomasáž teplým olejom- Abhyanga.*

Z pohľadu Ajurvédy, menštruačný cyklus nie je náhodný, ale presne koordinovaný proces, ktorom každá dóša, zohráva svoju jedinečnú úlohu. Rovnováha medzi nimi je kľúčová pre zdravý a plynulý priebeh cyklu.



Prečo je trávenie tak dôležité?

Trávenie v ženskom tele zohráva omnoho dôležitejšiu úlohu, než sa na prvý pohľad zdá. Nie je zodpovedné len za spracovanie potravy, ale **ovplyvňuje aj tvorbu hormónov, menštruačný cyklus, náladu a celkovú rovnováhu organizmu.** Z pohľadu modernej vedy aj Ajurvédy, je práve trávenie jedným z hlavných pilierov ženského zdravia.

Hormóny, ako estrogén a progesterón, sa v tele netvoria nezávisle. Ich produkcia závisí **od kvality živín, ktoré telo prijíma a dokáže spracovať.** Ak trávenie funguje správne, telo efektívne vstrebáva živiny, má dostatok stavebných látok pre tvorbu hormónov a hormonálny systém je stabilnejší. Naopak, ak trávenie je oslabené, živiny sa nevstrebávajú dostatočne, telo nemá z čoho vytvárať hormóny a dochádza k hormonálnym výkyvom.

V Ajurvéde sa trávenie označuje ako Agni (tráviaci oheň). Agni riadi všetky transformačné procesy v tele, nielen trávenie potravy, ale aj spracovanie emócií a hormonálnych zmien. Ak je Agni silné, trávenie funguje správne, je zabezpečená kvalitná výživa tkanív, ako aj stabilná hormonálna rovnováha. Slabé Agni sa odzrkadľuje aj cez menštruačný cyklus v podobe; nepravidelnej menštruácie, bolestivého cyklu, výrazného PMS, únave a výkyvom nálad. Preto Ajurvéda dbá na zdravé trávenie, pretože ono je kľúčom, k hormonálnej rovnováhe ženy.

Ajurvédské odporúčania

Základom je rovnováha v tele, ktorú vieme získať **pravidelnosťou**. Ženské telo vie najlepšie fungovať, keď má stabilný rytmus. Rovnako je to aj s menštruačným cyklom, kedy režim musíme prispôbiť jeho jednotlivým fázam. Počas menštruácie je dobré čo najviac spomaliť, dopriať si možnosť výdychu a odpočinku. Rozhodne to nie je obdobie pre veľký výkon, fyzické, či psychické zaťaženie.

Ďalším negatívnym aspektom ženského zdravia je **stres**, ktorý sa stal súčasťou nášho každodenného života. Odbúrať ho vieme meditáciou, jógou, dychovými cvičeniami, prechádzkou v prírode, alebo len akoukoľvek vedomou činnosťou, ktorá nás baví a naplňa.


A čo jedálničiek? Tak ten by mal obsahovať čo najviac varenej, teplej stravy z čerstvých a kvalitných surovín. Vhodné je doplniť jedlo koreninami, ktoré telo zahrejú a podporia trávenie, teda Agni (ako napr. zázvor, kurkuma, kmín, KKF čaj, ...). Vyhýbať sa treba strave, ktorá Agni oslabuje, a narúša hormonálnu rovnováhu. Príkladom sú studené jedlá a nápoje, alkohol, priemyselne spracované potraviny, sladkosti a nadmerná konzumácia surovej stravy. Pozor si treba dávať na nepravidelné jedenie, prejedanie sa a neskoré večerné „výlety do chladničky“.




Ajurvéda nás učí spoznávať naše telo v širších súvislostiach, a chápať jednotlivé procesy v ňom. To, ako každý deň pristupujeme k vlastnému telu, má v konečnom dôsledku vplyv na naše zdravie a celkovú pohodu.



Gabriela Jobbágyová
Lektorka Školy Ajurvédy

 @ayurveda_s_gabi

 ayurvedasgabi@gmail.com

JYOTISH

MÁJ 2026 – ČAS ROZPOZNANIA PRAVDY A PÁDU ILÚZIÍ

Máj býva tradične vnímaný ako mesiac lásky, radosti a rozkvetu. Z pohľadu prírody je to čas, keď **všetko rastie, otvára sa a kvitne.** Pohľad jyotish na máj 2026 prináša hlbšiu vrstvu. Tento mesiac sa nebude niesť len v energii rozkvetu, ale najmä pod témou: **rozpoznania pravdy a postupného pádu ilúzií.**

V máji sa ešte stále nachádzame v dôležitej fáze Rahu v Rybách (Meena) a Ketu v Panne (Kanya). To znamená, že stále prebieha proces:

- Ryby (Rahu) ilúzia vs. duchovno, chaos vs. dôvera ,rozpúšťanie hraníc.
- Panna (Ketu) hovorí o kontrole, analýze a potreba „opraviť“ realitu.

Spolu vytvárajú silné napätie: **„Snažím sa pochopiť a kontrolovať, ale život ma vedie k tomu, aby som videla pravdu za tým.“**

Okolo 15.–16. mája máme Nov – očista pred novým rastom:

- V znamení Býka (Vrishabha) – telo, hodnoty, stabilita a Nakšatra prechádza z Krittika do Rohini.
- Krittika (očista) – oddelenie pravdy od ilúzie, „rez“ starých väzieb, jasné uvedomenie.
- Rohini (rast) – výživa ,tvorba , ukotvenie.

Tento nov preto nesie kombinovanú kvalitu: **„Najprv očisti a potom môžeš zasadiť nové.“**

Môžeme očakávať silné uvedomenia , vnútorné „a dost“ silnú potrebu **niečo ukončiť alebo zmeniť:**

- Už nie impulzívne, ale z pocitu našej vnútornej pravdy.
- Tu nám pomôže zamyslieť sa nad tým, čo už nie je moja pravda?
- Čo potrebujem vedome ukončiť?
- Aké hodnoty chcem žiť ďalej?



Preto približne **20. mája, deň, kedy to, čo začneme, má potenciál rásť,** sa odporúča zasadiť zámer, začať niečo, čo cítime ako pravdivé a chceme, aby nás sprevádzalo v nasledujúce obdobia.

Okolo **31. mája nastane Spln, ktorý bude jedným z najsilnejších duchovných dní roka** a nesie sa v zmysle osvietenia, pochopenia reality a prebudenia vedomia.

Energia splnu na osi Býk-Škorpión prináša témy hmota vrs. transformácia. Hovorí o hlbokom pochopení situácií, uvidenie pravdy „bez filtra“ a možnosti odpustenia a prepustenia.

Máj môže priniesť prehodnocovanie práce alebo smerovania, pocit, že „už to nie som ja“ alebo vnútorný nepokoj bez jasného dôvodu, tiež potrebu spomaliť a precítiť. Je to proces, v ktorom **”vidíme pravdu, aj keď ešte nevieme, čo s ňou urobíme“**.



”Pravda sa nepresadzuje silou. Ona sa postupne odhaľuje.“

Ako tento mesiac uchopiť?

1. Neponáhľať sa do veľkých rozhodnutí, pravda sa ešte usádza.
2. Vnímať telo. Energia Býka nás vracia do reality.
3. Dovoľiť si pustiť staré bez potreby okamžite nahradiť novým.
4. Pracovať s vedomím, nie s tlakom, odpovede prídu cez vnútorné stíšenie sa.



V čase, keď sa rozpadá staré a nové ešte nie je jasné, môže prísť neistota. A práve tu pomáha jyotish a to tým, že pomenuje, čo sa presne deje, ukazuje konkrétnu oblasť života a nasmeruje človeka na jeho ďalšie, vedomé kroky.

Máj 2026 nie je len mesiacom lásky. **Je mesiacom pravdy.** Pravdy, ktorá môže byť niekedy nepohodlná, ale zároveň oslobodzujúca. Ak jej dovoľíme prísť, môžeme postupne opustiť to, čo už nie je naše a vytvoriť priestor pre niečo skutočné.


Máj nás učí:

”Nie všetko, čo kvitne, je pravdivé. Ale to, čo je pravdivé, má silu rásť.”



Slávka Rukmani

 @slavka_rukmani_jyotish

 Slávka Rukmani - Sebapoznanie pre ženy



VASTU SHASTRA

JUHOZÁPAD – TICHÝ STRÁŽCA DOMOVA

Vastu Shastra (sanskrt: vas = obývať, shastra = pojednanie) patrí spolu s Jógou, Ajurvédou a Jyotishom do skupiny takzvaných **védských vied**. Jej princíp je jednoduchý: **každý priestor má energetickú mapu rozdelenú do 45 zón – tzv. Vastu Purusha Mandala** a každá zóna riadi iný aspekt života obyvateľa. Ak je zóna narušená (zlým nábytkom, nesprávnou farbou alebo chaosom), energia stagnuje. A vy to pocítite napr. insomniou, napätím vo vzťahu, nedostatkom financií alebo neustálou únavou.

V tomto článku sa sústredím na **juhozápadný sektor** – zónu, ktorú Vastu nazýva **Nairutya**. Je to **najsilnejší** smer pre **stabilitu, vzťahy a hlboký, regeneračný spánok**.

Vastu sa často opisuje ako staré učenie o priestore, ale v skutočnosti je to skôr **tichá reč medzi človekom a miestom**, kde žije. Niektoré smery v nej rozprávajú hlasno, iné len šepkajú. Juhozápad ten nehovorí takmer vôbec. **On drží.**

Predstavte si izbu ako loď. Severovýchod je vietor do plachiet. Juhozápad je kýl pod hladinou. Nevidíte ho, ale **bez neho** by ste sa pri prvom náraze rozkývali na kusy.

Nairutya je práve tento **kýl**. Smer spojený s ťažkosťou, stabilitou a ukončením. Nie je to miesto pre začiatky, nápady a impulzy. Je to miesto, kde veci dostanú váhu. Kde sa rozhodnutia prestanú rozplývať a začnú držať tvar.

Keď je tento smer vyladený, deje sa zvláštna vec. Život sa nezrýchli, práve naopak. Spomalí tak akurát, aby sa **prestal rozsýpať**. Menej váhania, menej nutkania utekať od vecí, viac schopnosti zostať. V práci, vo vzťahoch, v rozhodnutiach.

Keď nie je, všetko je trochu „na vode“. Nič nie je vyslovene zlé, ale ani **nič poriadne nedrží**.



Nairutya - zóna, kde spíte alebo stratíte pokoj

Juhozápad je v systéme Vastu spravovaný **živlom Zeme** a **planétou Rahu**. Táto kombinácia dáva sektoru vlastnosti **pevnosti, ťažkosti a hĺbky**. Vastu majstri preto odporúčajú, aby práve v tejto časti bola umiestnená **postel'** - konkrétne tak, aby hlava spiacoho smerovala na **juh** alebo **západ**.

Prečo? Podľa Vastu teórie, keď hlava smeruje na sever, magnetické pole Zeme (ktoré tiahne od juhu k severu) **pôsobí protismerne k prirodzenému elektrickému prúdu** v ľudskom tele. Výsledok je nekvalitný spánok, ranná únava a dlhodobé migrény.

Naopak, hlava na juhu = **harmónia s poľom**.

Okrem polohy postele má juhozápadný sektor ďalšie prísne pravidlá: **nemala by tu byť kúpeľňa**, zrkadlo oproti posteli, televízor ani otvorené police. Každý z týchto prvkov narúša ťažkú, stabilnú energiu zóny a vnáša do nej pohyb či odrazy, ktoré Zemi **neprislušajú**.

Miesto toho Vastu odporúča v juhozápadnom rohu **ťažký nábytok** – masívna skriňa, pevná nočná skrinka z plného dreva, alebo dokonca umiestnenie archívnych krabíc a **ťažkých predmetov**. Čím viac hmotnosti je na juhozápade, tým pevnejší je základ domácnosti a tým **pokojnější spánok**. Nemá tu byť ani plno „prechodných“ predmetov, ako sú veci na cestovanie – batohy, kufre, krabice... . Juhozápad nie je tranzitná zóna. Keď tam stojíte, máte cítiť, že sa neoplatí utekať. Že **môžete zostať**. Je to miesto, kde chcete zostať. Ak tam uložíte veci spojené s pohybom, začne sa hýbať aj to, čo by malo zostať. Preto všetko, čo hovorí „odchádzam“ dať **preč**.

Podlaha v juhozápade by nemala byť rozhádzaná, mäkká a nestabilná (napr. kopec vecí, koberčekov bez poriadku). Prázdny roh – **paradoxne oslabuje** viac než mierny neporiadok.

Zaujímavé je, že nehrá rolu len samotná váha, ale aj výška. Vyšší, kompaktný prvok vytvára **pocit opory**. Nie bariéru, ale stenu, o ktorú sa môžete oprieť, aj keď ju fyzicky nepoužívate.

Farby, vône a materiály pre Nairutya

Zónu Zeme živia zemité, teplé tóny: **tehlová, okrová, tmavohnedá, béžová** so zemitým podtónom. Biela je tu príliš ľahká, modrá odvádza energiu smerom k vode.

Ak maľujete juhozápadnú stenu, siahnite po **farbe teplej hliny**.

Rastliny

Vastu tu **neodporúča živé rastliny** (patria skôr na severovýchod a východ). Ak chcete zeleň, zvolte **sukulenty** – tučné, tiché, nepohyblivé. Žiadne liany ani rýchlorastúce popínavé rastlinky. Kaktus pre jeho trne je **špecifický** a dáva sa v prípade ak potrebujete **viac hraníc**, máte pocit, že ľudia na vás tlačia alebo chcete pritvrdiť.

Santalové drevo, pačuli a vetiver sú vône zeme a preto sú vhodné. Zvuk by mal byť **tlmený** – žiadne reproduktory v tomto rohu. Ak máte zvonkohru, premiestnite ju na sever alebo západ od postele. Tiež žiadne blikajúce svetlá, minimum pohybu, žiadny vizuálny chaos.



Vastu nie je náboženstvo. Je to dizajn s pamäťou

Či ste veriaci, skeptik, alebo niekde medzi – skúste malý 8 bodový experiment. Zmeny budú viditeľné **rýchlo**. Nie preto, že by izba nabrala magické vlastnosti, ale preto, že mozog reaguje na poriadok, hmotu a orientáciu **intuitívne**. Priestor, ktorý „sedí“, vás **upokojí** – aj keď nevíete prečo.

8 KONKRÉTNÝCH KROKOV - VASTU ÚPRAVA JZ SEKTORA:

1. Postel' na juhozápad

Presuňte postel' tak, aby sa opierala o juhozápadnú alebo južnú stenu (nie plávajúca uprostred izby). Hlava spiaceho = juh alebo západ. Nikdy nie sever.

2. Skriňa = kotva

Najťažší kus nábytku patrí do JZ rohu. Masívna šatníková skriňa z plného dreva je ideálna. Ľahké „IKEA“ police nie.

3. Odstráňte zrkadlo oproti posteli

Zrkadlo je násobič, ktoré odráža spiaceho, narúša energiu a môže spôsobiť nočné prebúdzanie. Zakryte ho závesom alebo premiestnite.

4. Žiadna elektronika v JZ

Televízor, nabíjačky, routery – ideálne mimo spálne. Ak televízor musí zostať, nesmie byť na JZ stene.

5. Farba steny

Juhozápadnú stenu (za hlavou postele) natrite na teplú okrovú, tehlovo-béžovú alebo tmavo-čokoládovú. Vyhnite sa sivej, bielej.

6. Zatvorte dvere záchoda

Ak kúpeľňa alebo toaleta leží na juhozápade – čo je podľa Vastu problematická poloha – udržiavajte dvere vždy zatvorené a umiestnite na ne malé zrkadlo (vonkajšia strana), ktoré energiu „odráža“ späť.

7. Solná lampa alebo selenitový blok

V JZ rohu, na zemi alebo nočnej skrinke, umiestnite himalájsku solnú lampu (zemitá farba, ťažký materiál). Ionizuje vzduch a symbolicky „zatažuje“ roh. Selenitová veža je síce biela, až priesvitná, ale bráni hromadeniu „mŕtvej“ energie, ktorá sa v ťažkých zemných sektoroch môže hromadiť. Hoci je to vzdušný a svetelný kameň tu pôsobí ako harmonizátor Vastu defektov. Nezabúdajte, že selenit sa nesmie dostať do kontaktu s vodou.

8. Skúste sem dať niečo osobné, ale nie sentimentálny chaos

Nie desať krásnych vecí. Jednu. Niečo, čo má váhu: starý predmet, ktorý prežil čas. Fotografia, ktorá má pre vás význam, kus materiálu, ktorý je skutočný, nie plastový svet. Tento roh nereaguje na kvantitu. Reaguje na pravdivosť. Proste jeden predmet, ktorý má príbeh, váhu, realitu. Tu dekorácie nefungujú.

Upravte juhozápad podľa týchto princípov. Každý deň si tam potom na chvíľu sadnite alebo postojte. Bez mobilu. Bez rozptýlenia. Len si všimnite jednu vec: **tahá vás to preč, alebo vás to drží?** Ak vás to nepustí, ste blízko. Ak áno, viete, kde začať.



Luboš Gajdoš



Lubi Luboš

A Y U R B E A U T Y

KRÁSNE NECHTY BEZ KOMPROMISOV



Čo nás učí ajurvéda o skutočnej starostlivosti

Nedávno som sedela v kaviarni a pri vedľajšom stole si dve mladé dievčatá porovnávali nechty. Dlhé, lesklé, dokonale upravené. „Robila som si nové, stálo to 30 eur,“ hovorí jedna. O pár minút neskôr však dodá: „Ale už mi to odrastá, budem musieť ísť znovu.“

A v tej chvíli mi napadol ten zvláštny paradox dnešnej doby. To, čo nazývame „starostlivosťou o nechty“, je často len neustále opakovanie zásahov, ktoré nechty v skutočnosti oslabujú.

Kolobeh krásy, ktorý vyčerpáva

Mnohé mladé dievčatá dnes túžia po dlhých, pevných nechtoch. Je to prirodzené – nechty sú symbolom ženskosti, estetiky, upravenosti.

Cesta, ktorú si však volia, býva často najrýchlejšia: návšteva lacného nechtového salónu, kde sa aplikujú gélové či akrylové nechty.

Výsledok? Na prvý pohľad dokonalosť.

Ale čo sa deje pod povrchom?

- prirodzený necht sa stenčuje
- stráca schopnosť regenerácie
- je vystavený toxickým chemikáliám
- „dýchanie“ nechtu je dlhodobo narušené



A keď sa žena rozhodne tieto nechty odstrániť, čaká ju ďalší agresívny zásah – brúsenie, rozpúšťadlá, acetón. Necht je ešte slabší, krehkejší... a často prichádza rozhodnutie: „Radšej si ich dám spraviť znovu.“

A tak vzniká uzavretý kolobeh. Nie starostlivosť. **Závislosť.**



Paradox modernej krásy

Je zaujímavé, že dnes sa považuje za „self-care“ sadnúť si do drahého salónu, dýchať výpary chemikálií a odísť s nechty, ktoré síce vyzerajú krásne, ale nie sú naše.

Akoby sme zabudli, že skutočná krása nevzniká prekrytím, ale výživou. Ajurvéda má na toto veľmi jasný pohľad.

Ajurvéda: nechty ako zrkadlo zdravia

V ajurvéde sú nechty považované za vedľajší produkt kostného tkaniva – Asthi Dhátu. To znamená, že kvalita našich nechtov priamo súvisí s tým, ako dobre je vyživené naše telo.

Krehké, lámavé, ryhované nechty nie sú estetický problém. Sú informácia.

Informácia o:

- oslabenom trávení (Agni)
- nedostatku minerálov
- nadmernom strese
- vyčerpaní organizmu

Ajurvéda sa nepýta: „Ako to prekryť?“
Pýta sa: „Čo telo potrebuje, aby bolo prirodzene silné?“



A aj o tomto učíme študentky v kurze **AyurBeauty Expert**. 😊

Ako mať krásne nechty prirodzene (a lacno)

Dobrá správa je, že cesta k zdravým nechtom nemusí byť drahá ani komplikovaná.

A
Y
U
R
B
E
A
U
T
Y
T
I
P
Y

1. Výživa zvnútra

Zamerajte sa na potraviny, ktoré vyživujú kosti a tkanivá:

- sezamové semienka (bohaté na vápnik)
- mandle a orechy
- ghí (prepustené maslo)
- teplé, výživné jedlá namiesto studených a spracovaných

2. Olejovanie – jednoduchý zázrak

Každý večer si jemne vmasírujte do nechtov a nechtového lôžka:

- sezamový olej (pre suché, lámavé nechty)
- kokosový olej (pri zápaloch a citlivosti)

Tento malý rituál dokáže za pár týždňov zmeniť kvalitu nechtov.

3. Obmedzenie chémie

Doprajte svojim nechtom pauzu. Aj pár týždňov bez gélových nechtov môže byť začiatkom regenerácie.

4. Podpora trávenia (Agni)

Silné nechty začínajú v trávení.

- jedzte pravidelne
- vyhýbajte sa prejedaniu
- pite teplú vodu

5. Trpezlivosť a rešpekt k telu

Prírodná krása nevzniká za hodinu v salóne. Vzniká postupne. Ale je skutočná a trvalá.



Matky ako prvý vzor

Možno najdôležitejšia otázka znie: čo týmto všetkým učíme naše dcéry? Dievčatá sa nepozerajú len na reklamy a sociálne siete. Pozerajú sa na nás.

Na to, ako sa staráme o seba, ako hovoríme o svojom tele a aké rituály krásy si vyberáme. Ak im ukazujeme, že krása znamená prekryť, upraviť, „opraviť“, prevezmú to.

Ak im však ukážeme, že krása je o starostlivosti, výžive a rešpekte k telu, dávame im dar na celý život.



Návrat k podstate

Nechty nemajú byť dokonalé podľa trendov. Majú byť zdravé, pevné a naše.

Ajurvéda nás učí jednoduchú, no hlbokú pravdu:

To, čo je prirodzené, je aj krásne.

A možno práve dnes je ten správny moment položiť si otázku:

Chcem krásu, ktorá vydrží dva týždne... alebo takú, ktorá vyrastá so mnou?

Pre ženy, ktoré už sú v kolobehu umelých nechtov, je dôležité vedieť jedno:

Nechty sa dajú obnoviť. Len potrebujú čas, jemnosť a trpezlivosť.

KROK ZA KROKOM NÁVRAT K PRIRODZENÝM NECHTOM


Zdravé nechty nevznikajú v salóne, ale v starostlivosti každý deň. ❤️

<p>1</p> 	<p>ROZHODNUTIE Uvedom si, prečo končíš s umelými nechtami: nechceš len efekt, ale zdravie a prirodzenosť.</p>	 <p>Začni voľbou, ktorá je dobrá pre tvoje telo a dušu.</p>
<p>2</p> 	<p>JEMNÉ ODSTRÁNENIE Nechaj si nechty odstrániť čo najšetrnejšie. Počítaj s tým, že budú oslabené – je to normálne.</p>	 <p>Daj svojim nechtom čas a priestor na regeneráciu.</p>
<p>3</p> 	<p>OCHRANNÉ OBDOBIE (2–4 TÝŽDNE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • drž nechty krátke • nepoužívaj laky ani chémiu • pri upratovaní používaj rukavice 	 <p>Chráň, čo je krehké, aby mohlo opäť zosilnieť.</p>
<p>4</p> 	<p>KAŽDODENNÉ OLEJOVANIE Každý večer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sezamový alebo kokosový olej • jemná masáž nechtov a kožtičky <p>❤️ Najdôležitejší návyk!</p>	 <p>Olej vyživuje, posilňuje a podporuje rast.</p>
<p>5</p> 	<p>VÝŽIVA ZVNÚTRA Podpor nechty jedlom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sezam, mandle, ghí • teplá, výživná strava • menej cukru a priemyselných potravín 	 <p>Nechty rastú z toho, čo tvoje telo skutočne vstrebá.</p>
<p>6</p> 	<p>PODPORA TRÁVENIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • teplá voda ráno • pravidelnosť v jedle <p>❤️ Silné trávenie = silné nechty</p>	 <p>Zdravé trávenie je základom pevného tela aj nechtov.</p>
<p>7</p> 	<p>TRPEZLIVOSŤ Obnova trvá 3–6 mesiacov. Postupne si všimneš:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pevnosť • prirodzený lesk • menej lámania 	 <p>Krása, ktorá vyrastie z tela, vydrží.</p>
 <p>NIE JE TO LEN O NECHTOCH. Je to o láske k sebe. O vedomých voľbách. O príklade, ktorý dávame našim dčeram.</p>		<p>PRIRODNÁ KRÁSA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ BEZ TOXÍNOV ✓ BEZ KOMPROMISOV ✓ SKUTOČNE TVOJA 



Lucia Kniežová
Lektorka Školy Ajurvedy

 @lucia_ajurveda

 Knazna Lucy

 www.do-pilates.online/ajurvedska-premena-srilanka-2026



Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



Kutki (Picrorhiza kurroa)

Kráľovná horkých bylín pre ochranu pečene a detoxikáciu

Táto vzácna trvalka rastúca vo vysokých nadmorských výškach Himalájí je v ajurvéde po tisícročia uctievaná ako najúčinnšie prírodné hepatoprotektívum. Jej názov v sanskrte je odvodený od slova „horký“, čo odzrkadľuje jej primárnu vlastnosť – prečisťovať pečeň, žlčník a krv od hlboko usadených toxínov.

Kutki nie je len prostriedkom na podporu trávenia; je to kľúčová bylina pre regeneráciu pečňových buniek a stimuláciu metabolizmu, ktorá navracia telu schopnosť efektívnej samočistiacej funkcie.



AJURVÉDSKE VLASTNOSTI (GUNA-KARMA)

Energetika Kutki určuje jej silný čistiaci a protizápalový účinok na organizmus:

- **Rasa (chuť):** Tikta (horká).
- **Guna (vlastnosť):** Laghu (ľahká) a Ruksha (suchá).
- **Virya (potencia):** Sheeta (chladivá) – na rozdiel od mnohých iných čistiacich bylín, Kutki ochladzuje nadmernú horkosť v tele (Pitta).
- **Vipaka (efekt po strávení):** Katu (štiplavá) – stimuluje metabolizmus a odbúravanie tukov.

BOTANICKÝ A AJURVÉDSKY PROFIL

Latinský názov: Picrorhiza kurroa

Sanskrt: Kutki / Katuki

Časti rastliny používané na liečenie:

Používa sa predovšetkým **koreň a podzemok**, ktoré obsahujú najvyššiu koncentráciu horkých glykozidov.

• **Prabhava (špeciálny účinok):**

Bhedana (purgatívny/preháňací v malých dávkach) a Yakrit-uttejaka (stimulant pečene).





Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



KLÍČOVÉ ÚČINKY PUNARNAVY NA ZDRAVIE

Kutki pôsobí primárne na úrovni **Rakta Dhatu** (krv) a **Yakrit** (pečeň):

1. Hepatoprotekcia:

Chráni pečeňové bunky pred poškodením toxínmi, alkoholom a liekmi.

2. Podpora žlčníka:

Stimuluje tvorbu a vylučovanie žlče, čím pomáha pri žltacke a trávení tukov.

3. Zdravie pečene:

Podporuje detoxikáciu pečene, pomáha pri žltacke a regeneruje pečeňové bunky poškodené toxínmi.

4. Imunomodulácia:

Pomáha vyrovnať imunitný systém, čo je kľúčové pri autoimunitných ochoreniach a kožných problémoch.

5. Čistenie pleti:

Vďaka detoxikácii pečene a krvi účinne odstraňuje akné, psoriázu a ekzémy.

KUTKI: POHĽAD KLASICKÝCH TEXTOV VS. MODERNÁ VEDA

V ajurvédskych textoch (Charaka Samhita):

Kutki je opisovaná ako nepostrádateľná bylina pre všetkých, ktorí trpia „ohnivými“ chorobami krvi a pečene.

Je považovaná za **bdelého strážcu tela**, ktorý neúnavne odstraňuje „Amu“ (toxíny) skôr, než stihnú poškodiť orgány.

Pohľad modernej vedy:

Štúdie potvrdili prítomnosť **picrosidov** (kutkosidov), ktoré majú vedecky dokázané hepatoprotektívne účinky prevyšujúce účinky silymarínu (z ostropestreca).

Výskum potvrdzuje jej schopnosť znižovať hladinu pečeňových enzýmov a podporovať regeneráciu tkaniva aj pri chronických stavoch.



6. Zdravie sleziny:

Podporuje funkciu sleziny a pomáha pri jej zväčšení.





Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



PÔSOBENIE NA DÓŠE

Kutki je **najsilnejším harmonizérom** pre stavy spojené s nerovnováhou Pitty:

- Účinne **znižuje Pittu** (odstraňuje nadmernú horkosť, zápal a hnev).
- V malých dávkach **zvyšuje Vátu**, preto sa v zmesiach kombinuje s bylinami, ktoré ju uzemňujú.

- Pomáha **znižovať Kaphu** (odstraňuje stagnáciu žlče, hlieny a nadváhu).
- Považuje sa za **špecifickú bylinu** pre všetkých, ktorí trpia autoimunitnými poruchami spojenými s prekyslením organizmu.

NAJLEPŠIE SYNERGICKÉ KOMBINÁCIE

1. Kutki + Punarnava:

- Ideálna kombinácia pre celkovú regeneráciu pečene a odstránenie opuchov spojených so zlou filtráciou.

2. Kutki + Neem:

- Silná dvojica na čistenie krvi a riešenie chronických kožných zápalov.

3. Kutki + Kalmegh:

- Najúčinnější kombinácia pri infekčnej žltacke a vírusových ochoreniach pečene.

NAJČASTEJŠIE DIAGNÓZY, KTORÉ KUTKI POMÁHA LIEČIŤ

Na základe klinických skúseností ajurvédy je KUTKI kľúčová pri liečbe týchto stavov:

1. Hepatitída a cirhóza:

- Regeneruje poškodené bunky a obnovuje funkciu pečene.

2. Stukovatená pečeň (Steatóza):

- Pomáha odbúravať nahromadený tuk v pečeni.

3. Psoriáza a ekzémy:

- Čistí krv a odstraňuje zápalové ložiská zvnútra.

4. Tráviace ťažkosti:

- Zlepšuje apetít a metabolizmus u ľudí so slabým trávením.

Kutki je mocným nástrojom ajurvédскеj detoxikácie, ktorý prináša úľavu preťaženému telu a obnovuje čistotu v každom krvnom riečisku, čím otvára cestu k hlbokému uzdraveniu.

KATEGÓRIA

PEČEŇ A TRÁVIACA
SÚSTAVA

www.planetayurveda.sk

OBJAVTE NAŠE AKTUÁLNE JARNÉ KURZY V ŠKOLE AJURVÉDY

APRÍL 2026



Ajurvédsky výživový poradca

DEMÄNOVÁ REZORT

MÁJ 2026

ULOŽA

Zdravie žien podľa ajurvédy



LIPTOV

Zdravie detí podľa ajurvédy



SÚŤAŽ O MAGAZÍN KAŽDÝ MESIAC!

Každý mesiac losujeme jedného výhercu aktuálneho vydania.

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE NA NAŠICH SOCIÁLNYCH SIETACH



+



Počas celého roka sa môžete samostatne vzdelávať v našej online akadémii. Okrem toho ste vítaní na ajurvédskych pobytoch v ajurvédskom centre v Demänovej a na Uloži.



ŠKOLA
AJURVÉDY

 www.skolaajurvedy.sk

 ahoj@skolaajurvedy.sk

 +421 915 850 255

 Uloža 51, 05371