ŠKOLA AJURVÉDY

November 2026 · MESAČNÍK

Ajurvédsky MAGAZÍN



MENSTRUAČNÍ CYKLUS OČIMA ÁJURVÉDY

ZA HRANICOU DUALIZMU

NOVEMBROVÉ AJUR RECEPTY

LÁSKA V KVAPKE TEKUTÉHO ZLATA

www.skolaajurvedy.sk

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, 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, duše. Pretože keď sa šíri múdrosť, šíri sa aj zdravie.



„Kto sa pozerá von, sníva; kto sa pozerá dovnútra, prebúdza sa."

- Carl Gustav Jung

Ajurvédsky MAGAZÍN

Vydáva:
Škola Ajurvédy, Ajurvéda pre verejnosť o.z.
Uloža 51, 05371

Periodicita:
Mesačník

Zakladateľ:
Miroslav Maduda

Šéfeditorka:
Lenka Hradiská

Grafický dizajn:
Patrik Hradiský

Autori:
Ivana Kočišová
Janka Bednárová
Kateřina Palíšková
Ľuboš Gajdoš
Martina Ziska
Monika Zajasenská
Patrik Hradiský

Kontakt:
email:
zdravie@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

LÁSKA V KVAPKE TEKUTÉHO ZLATA II. – AKO ZARADIŤ GHÍ DO JESENNEJ RUTINY & RECEPT NA PRAVÉ DOMÁCE GHÍ 3

KDYŽ TĚLO PROMLOUVÁ – MENSTRUAČNÍ CYKLUS OČIMA ÁJURVÉDY 7

O KNIZE – *LÉČIVÁ SÍLA KOŘENÍ* 11

NOVEMBROVÁ KUCHYŇA OČAMI AJURVÉDY – KEĎ SA SLOVENSKÉ SEZÓNNE SUROVINY STRETÁVAJÚ S MODERNOU GASTRONÓMIOU A MÚDROSŤOU AJURVÉDY 13

RECEPTY – KRÉMOVÁ KARFIOLOVÁ POLIEVKA S BURRATOU A PETRŽLENOVÝMI HALUŠKAMI 15

RECEPTY – TAPIOKOVÝ DEZERT S PEČENÝMI SLIVKAMI 17

RASA SHASTRA – KEĎ SA OHEŇ SPOJÍ S MESIACOM ALEBO AJURVÉDSKA FARMÁCIA 19

ABY NÁM POCITY A EMÓCIE NEROZLAĎOVALI ZDRAVIE 21

HLAS ÁTMY – ZA HRANICOU DUALIZMU 27

PLANET AYURVEDA – PAPÁJA 30



LÁSKA V KVAPKE TEKUTÉHO ZLATA II.

AKO ZARADIŤ GHÍ DO JESENNEJ RUTINY & RECEPT NA PRAVÉ DOMÁCE GHÍ



5 ODBORNÝCH SPÔSOBOV, AKO ZARADIŤ GHÍ DO JESENNEJ RUTINY

1. Zníženie glykemického indexu raňajok & Výživa čriev:
Pridajte čajovú lyžičku Ghí do teplej ranej kaše. Tuk spomalí vstrebávanie sacharidov a kyselina maslová (*butyrát*) v Ghí priamo vyživuje a regeneruje bunky črevnej sliznice.

2. Aktivácia liečivých látok z korenín (*Anupána*):
Ak na Ghí krátko opražíte jesenné koreniny (zázvor, kurkumu, škoricu či rímsku rascu), účinné látky rozpustné v tukoch sa naviažu na Ghí, čím sa dostanú hlbšie do tkanív (*dhátus*).

3. Večerná stabilizácia nervového systému:
Vmiešajte pol lyžičky Ghí a štipku muškátového orieška do teplej šálky rastlinného alebo kravského mlieka pred spaním. Tento nápoj pomáha upokojiť rozlietanú Vátu, uvoľní svalové aj mentálne napätie a pripraví organizmus na hlboký regeneračný spánok.

4. Hĺbková lipidová ochrana pokožky:
Voda z bežných krémov sa v jesennom vetri rýchlo odparuje, čiže pokožku chladí. Jemná kvapka Ghí aplikovaná na ešte vlhkú pokožku (tvár, pery, suché lakte) vytvorí prirodzenú ochrannú lipidovú vrstvu, ktorá uzamkne vlahu bez upchávania pórov.

5. Bezpečná tepelná úprava bez tvorby toxínov (*Áma*):
Pri prechode zo surovej stravy na pečenú zeleninu a husté polievky je Ghí ideálnym tukom. Má bod prepálenia až 250 °C, neobsahuje kazeín ani laktózu, neprepaľuje sa a robí ťažšie stráviteľné jesenné jedlá ľahko asimilovateľnými.

RECEPT NA PRAVÉ DOMÁCE GHÍ



Čo budete potrebovať:

- 0,5 kg až 1 kg kvalitného nesoleného masla (ideálne v bio kvalite alebo z overeného domáceho chovu).
- Nerezový hrniec so silným dnom, jemné kovové sitko, čisté plátno (gázu) a suchú sklenenú nádobu.

Postup prípravy:

1. **Rozpustenie:** Maslo nakrájajte na kocky a rozpustite v hrnci so silným dnom na strednom až miernom ohni.
2. **Pomalé varenie:** Keď maslo začne bublať, znížte plameň na minimum. Hrniec **nikdy nezakrývajte pokrievkou**, aby mohla voda voľne odparovať v podobe pary.
3. **Oddelenie zložiek:** Na povrchu sa tvorí biela pena, zatiaľ čo na dno hrnca postupne klesajú zrazené mliečne bielkoviny. Penu zľahka zberajte lyžicou.
4. **Zlatistý zázrak:** Po 15 až 20 minútach sa to prskanie utíši, tekutina sa spriehľadní a získa nádhernú jantárovo-zlatistú farbu s jemnou orieškovou vôňou. Hneď hrniec odstavte z ohňa, aby sa usadeniny na dne nepripálili.
5. **Cedenie:** Mierne vychladnuté, no stále tekuté Ghí preceďte cez husté sitko vystlané plátnom do úplne suchej sklenenej nádoby a skladujte pri izbovej teplote.

Dôležité upozornenie:
Do hotového Ghí nikdy nevkladajte mokrú lyžicu! Voda môže spustiť proces plesnivenia.

O AUTORKE ČLÁNKU

„Ajurvédu neodovzdávam iba ako teoretické poznanie. Žijem ju, s láskou ju premieňam na praktickúl podporu pre život dnešného človeka v modernom svete.“

Janka Bednárová vo svojej praxi prirodzene spája tisícročnú múdrosť ajurvédy s reálnymi potrebami moderného človeka. Hľadaniu súvislostí medzi telom, mysľou, stravou, emóciami a celkovým spôsobom života sa venuje už viac ako 20 rokov, z čoho vyše 9 rokov pôsobí v profesionálnej poradenskej praxi a v poslednom roku v projekte *OZ Harmónia v srdci prírody*.

Od sveta čísel k hlbšiemu zmyslu a precíznosti

Jej cesta k holistickému zdraviu viedla cez *18 rokov pôsobenia* vo finančníctve a bankovom prostredí na manažérskych pozíciách. Táto etapa ju naučila vysokej zodpovednosti, systematickému mysleniu, schopnosti vnímať hlboké súvislosti – vlastnostiam, ktoré dnes prinášajú do jej terapeutickej práce mimoriadnu odbornú precíznosť, dôveryhodnosť.

Odborné vzdelanie & Prax:

- **Škola ajurvédy:** Dvojročné štúdium modulu *Ajurvéda – Moja profesia*, kurz *Ajurvédsky výživový poradca* a kurz *Ajurjogy*.
- **Štúdium pod vedením indických lekárov:** Ročný program *Ayurvignyan* (Dr. Shivani, Dr. Vikram Chauhan) a vzdelávacie programy *Easy Ayurveda* a *The Ayurveda Experience*.
- **Zahraničná prax:** Skúsenosti s tradičným ajurvédskym varením, nastavovaním stravy získavala aj priamo počas pobytu v indickej *Kerale*.
- **Tibetská psychológia & Emócie:** Už vyše 15 rokov sa venuje štúdiu tibetskej psychológie a meditačných techník pre prácu so stresom, úzkosťami a emočným napätím.

Vo svojej poradenskej praxi prepája ajurvédsku diagnostiku, výživu, marmovú terapiu, zdravotnú aromaterapiu, dychové cvičenia, frekvenčnú terapiu (*ZYTO EVOX*) pre dosiahnutie celkovej rovnováhy tela a mysle.

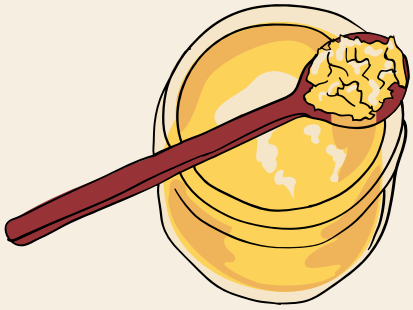


Janka Bednárová
Ajurvédska a výživová terapeutka,
zdravotná aromaterapeutka

harmoniavsrdci.sk

+421 905 785 464

jankabednarova1@gmail.com



KDYŽ TĚLO PROMLOUVÁ

MENSTRUAČNÍ CYKLUS OČIMA ÁJURVÉDY

Psychosomatický pohled na ženskou cykličnost a vnitřní rovnováhu
Menstruační cyklus je přirozenou součástí života ženy. Přesto jej často vnímáme pouze prostřednictvím několika dnů krvácení, bolestí nebo změn nálad. Málokdy se zamyslíme nad tím, jak úzce souvisí s naším každodenním životem, psychickou pohodou a schopností respektovat vlastní potřeby.

Právě tento širší pohled považuji na ájurvédě za velmi cenný. Neodděluje tělesné projevy od způsobu života a psychického prožívání. Je důležité nejen to, jaké potíže žena má, ale také jak žije, odpočívá, co ji dlouhodobě zatěžuje a jaký vztah má sama k sobě.



Když se mysl nechce zklidnit
V ájurvédě se mysl označuje jako manas. Její stav se podle tradičního učení promítá do rovnováhy celého organismu.

Představme si ženu, která je od rána do večera v jednom kole. Práce, rodina, domácnost, povinnosti. Večer je unavená, ale jakmile si lehne, hlavou jí začnou běžet myšlenky na všechno to, co ještě musí udělat, zařídit, obstarat…





Z ájurvédského pohledu zde můžeme uvažovat o zvýšené Vátě a radžasu. Váta představuje pohyb a proměnlivost, radžas neklid, neustálou aktivitu mysli. Pokud tento stav trvá dlouhodobě, může žena postupně ztrácet schopnost skutečně odpočívat.

Psychosomatický přístup nás vede k otázce, zda právě dlouhodobé napětí a nedostatek regenerace neovlivňují také způsob, jakým žena svůj cyklus prožívá.

Apána váju – důležitý princip pro zdraví ženy

Menstruace je v ájurvédě spojována s apána váju, jednou z pěti podskupin váty. Její přirozený pohyb směřuje dolů a souvisí s procesy probíhajícími v oblasti pánve.



Při nerovnováze Váty se podle tradičního výkladu mohou objevovat nepravidelnosti cyklu, bolesti nebo křeče. Pitta bývá spojována s intenzivnějším krvácením, pocity horka a podrážděností, Kapha s únavou, pocitem těžkosti a stagnací.

Důležitou úlohu má také rasa dhátu, první ze sedmi tělesných tkání, která představuje výživu a tekutiny. Její kvalita podle ájurvédy souvisí s činností agni, trávicího ohně.

Pravidelná a kvalitní strava, dostatek spánku a přiměřený odpočinek tak tvoří základ péče o ženskou rovnováhu.

Vztah k vlastnímu ženství

Z psychosomatického hlediska je zajímavé zamyslet se také nad tím, jak žena vnímá své tělo a vlastní ženství.

Tento vztah se začíná vytvářet už v dětství. Ovlivňuje jej rodina, prostředí, ve kterém vyrůstáme, a často také vztah s matkou, která bývá naším prvním ženským vzorem.



Možná jsme slýchaly, že menstruace je něco nepříjemného, o čem se nemluví. Že bolest k ženství jednoduše patří. Nebo že žena musí všechno zvládnout, být silná a nedávat najevo slabost.

Taková přesvědčení si někdy neseme až do dospělosti, aniž bychom si uvědomovaly, jak ovlivňují náš vztah k vlastnímu tělu.



Přijetí ženství však neznamená jen naplňování určité ženské role. Znamená především přijmout sebe samu, své tělo a jeho přirozenou proměnlivost.

Co nám říkají naše emoce?

Před menstruací mohou některé ženy intenzivněji vnímat smutek, podrážděnost nebo potřebu stáhnout se do sebe. Někdy právě tehdy vystoupí do popředí únava či nespokojenost, které během měsíce přehlížely.



Z psychosomatického hlediska stojí za zamyšlení, zda dlouhodobě nepřekračujeme vlastní hranice, neodkládáme odpočinek nebo nepotlačujeme své potřeby.

Dokážeme si říct o pomoc? Umíme odmítnout to, co nám nevyhovuje? Dovolíme si odpočívat bez výčitek?

Neznamená to, že naše emoce způsobují menstruační onemocnění, mohou však ovlivňovat napětí, spánek i způsob, jakým tělesné obtíže prožíváme.

BYLINKY A ÁJURVÉDSKÉ TERAPIE

Ájurvéda tradičně využívá v péči o ženské zdraví řadu zajímavých bylin.

Šatavari (Asparagus racemosus) je považována za ženskou rasájanu, spojovanou s výživou a regenerací. **Ašóka** (Saraca asoca) se tradičně používá v péči o ženský reprodukční systém.

Příjemnou a účinnou součástí péče může být **abhjanga**, olejová masáž, která pomáhá navodit klid a uvolnění. Při zvýšené Vátě se tradičně využívá teplý sezamový olej, pokud jej pokožka dobře snáší.



Další možností je **širódhara**, při které na čelo plynule stéká proud příjemně teplého oleje. Tato terapie je v ájurvédě spojována se zklidněním mysli a hlubokým odpočinkem.

Ájurvéda zná také pokročilejší terapie, které jsou součástí **pančakarmy**. Ty však patří do specializovaných ájurvédských center a do rukou zkušených odborníků.

Základem však zůstává zejména **pravidelný režim**, **teplé a dobře tepelně upravené jídlo**, **přiměřený pohyb a dostatek kvalitního spánku**. Byliny i terapie je vhodné volit podle obtíží a konstituce ženy. Výrazné bolesti, neobvykle silné krvácení nebo dlouhodobé nepravidelnosti vyžadují také lékařské vyšetření.

Návrat k vlastnímu rytmu

Někdy je nejdůležitější změnou něco mnohem jednoduššího než nová bylinka nebo terapie. Přestat od sebe očekávat každý den stejný výkon, stejnou energii. Naučit se přizpůsobovat svému tělu, místo abychom neustále očekávaly, že se ono přizpůsobí nám.



Menstruační cyklus nás může naučit respektovat vlastní proměnlivost, vnímat, kdy máme dostatek vitality a kdy potřebujeme zpomalit.

Možná právě v tom spočívá jeden z největších přínosů ájurvédy. Učí nás, že zdraví není jen nepřítomnost obtíží, ale také schopnost žít v souladu se sebou samými.

„Žena je křehká nádoba, kterou nešetrným zacházením poškodíme. Žena je i nádherným stromem, který v mládí pěkně roste a vše ve své blízkosti těší, v dospělosti pak zlatá jablka rodí, ke konci životního cyklu ztrácí sílu a potřebuje více odpočívat. Buďme pro své ženy bezpečným přístavem a dopřávejme jim prostor pro jejich zájmy, klid, aby mohly obdobně jako stromy v zimě pravidelně odpočívat. Dávejme jim i životodárnou sílu pohlazením, pochvalami a jako slunce je příjemně hřejme a povzbuzujme. Po celý život si vážme svých žen.“

Zdroj: HRABICA, Miroslav. Co nám tělo říká aneb Po stopách nemocí. Zlín, 2007. ISBN 978-80-902322-7-3.

V příštím díle Ájurvédského MAGAZÍNU:
Když tělo čeká a duše touží – Psychosomatický pohled na potíže s početím očima ájurvédy



Kateřina Palíšková
Ayurcare – cesta k ženské rovnováze

www.ayurcare.cz

katerinapaliskova@seznam.cz

O KNIZE:



“Kniha se věnuje schopnosti koření léčit nás nejenom v kuchyni při vaření, ale jako samostatný lék. Na to musí být koření v určité síle a kvalitě a samozřejmě vyžaduje znalosti, které při dobré vůli zvládne i laik. Knížka je tak učebnicí a zároveň příručkou pokaždé, když člověk chce podpořit své zdraví kořeněnými domácími léky.”

Kniha má 4 části:

1. Použití koření ve vaření





Vychází zde z ájurvédských principů nicméně se na ně neomezuje. Jak koření upravuje jídlo tak, aby měnilo jeho vlastnosti na žádoucí pro strávníka, jak rozpoznat pravé a falšované koření, jak si připravit vlastní směs koření s cíleným působením, jak upravit stravitelnost koření - to vše obsahuje tato část, včetně zajímavých receptů, které učí základní principy používaní koření v kuchyni.

2. Ájurvédská farmakologie

Jeden z předmětů na ájurvédské lékařské fakultě, nezbytný pro hlubší pochopení vlastní a působení koření. Je to nauka o látkách, zde koření, jejich vlastnostech a účincích. Tato část vyžaduje určité zaujetí, nicméně je psaná tak, aby ji pochopil i laik. Principy vysvětluje s mnoha příklady, které pomohou pochopit, co farmakologické principy znamenají a proč je nutná určitá obeznámenost s nimi. Velká část je věnovaná chutím, jejich působení na tělo i psyché.

3. Představení 15 koření

Jak z indické, tak i evropské kuchyně, lékárny detailně jako osobnosti každé koření má svůj charakter, osobnost, historii, specifické použití včetně legend. Čím blíže se s ním seznámíme, tím je větší pravděpodobnost, že ho pochopíme. Koření nám potom může ukázat jeho tajemství a my pak víme, kdy a jak ho použít.



4. Domácí kořeněné léky

Rozdělené podle systémů a detailně podle specifických problémů. Činí z této části naprosto praktickou, ihned použitelnou pomoc, kterou může vyzkoušet každý člověk.



Každá z těchto částí je unikátní sama o sobě. Neexistuje žádná jiná publikace, která by se takto do hloubky věnovala těmto tématům. Mít knihu, jež obsahuje všechny čtyři části, je ještě ojedinělejší.



Kniha má 448 stran, ukazují nekonečný léčivý potenciál koření v jeho hloubce a komplexnosti. Zároveň je textově i graficky zpracovaná tak, že se v ní čtenář lehce orientuje a může ji ihned použít.



MUDr. Martina Ziska
Ajurvédska lekárka
Autorka knihy *Léčivá síla koření*

www.drmartina.cz

martina.ayurveda@seznam.cz





NOVEMBROVÁ KUCHYŇA OČAMI AJURVÉDY

Naskenujte QR kód a objavte oba e-booky, ktoré vás prevedú jeseňou s chuťou a v rovnováhe.

KEĎ SA SLOVENSKÉ SEZÓNNE SUROVINY STRETÁVAJÚ S MODERNOU GASTRONÓMIOU A MÚDROSŤOU AJURVÉDY

November nás prirodzene pozýva spomaliť, zahriať sa a obrátiť pozornosť viac k sebe. Dni sa skracujú, pribúda chlad, vietor, sychravé počasie. Z pohľadu ajurvédy je toto obdobie charakteristické vlastnosťami dóše Váta, ktorú sa snažíme vyvažovať teplom, pravidelnosťou, jemnosťou a výživou.

V koncepte **Pranavia – slovenská kuchyňa očami ajurvédy** prepájam tradičné ajurvédske princípy s modernou gastronómiou a lokálnymi sezónnymi surovinami. Rada experimentujem s chuťami, textúrami a koreninami, pričom nezabúdam, že jedlo nás má nielen zasýtiť, ale prinášať aj potešenie.

Pre novembrové vydanie som sa nechala inšpirovať tým, čo nám ponúka neskorá jeseň. **Krémová karfiolová polievka s burratou a petržlenovými haluškami** prináša jemnosť a zaujímavé spojenie tradičných a moderných chutí. **Tapiokový dezert s pečenými slivkami** zasa ukazuje, ako možeme jednoduchými surovinami vytvoriť lahodnú sladkú bodku.

Dva odlišné recepty, ktoré spája jedna myšlienka – **variť sezónne, tvorivo a s rešpektom k potrebám nášho tela**.



Objavte viac chutí jesene s Pranaviou
Ak vás oslovuje tento spôsob varenia, pozývam vás nahliadnuť aj do môjho **Jesenného receptára.** Nájdete v ňom **46 chutných vegetariánskych receptov** – od hrejivých polievok a sýtych hlavných jedál až po voňavé nápoje a sladké maškrty.

Každý recept vznikal s myšlienkou prepájať modernú gastronómiu, naše sezónne suroviny, tradičné princípy ajurvédy do jedál, ktoré si môžete jednoducho pripraviť doma. **Pretože ajurvéda môže chutiť aj slovensky.**

Receptár nájdete na stránke: **www.pranavia.sk/jesenny-receptar/** alebo prostredníctvom odkazu v BIO na Instagrame a Facebooku **Pranavia Ayurveda**.

Ako bonus k **Jesennému receptáru Pranavia** získate aj e-book **Jesenný sprievodca podľa ajurvédy**, v ktorom sa dozviete, ako harmonizovať Vátu počas jesene prostredníctvom stravy, denných rituálov a jednoduchých ajurvédskych odporúčaní.

S láskou k jedlu, prírode a ajurvéde. Ivana Kočišová – Pranavia Ayurveda

RECEPTY

KRÉMOVÁ KARFIOLOVÁ POLIEVKA S BURRATOU A PETRŽLENOVÝMI HALUŠKAMI



Ajurvédsky náhľad na recept a vhodnosť pre jednotlivé dóše:
Karfiol patrí medzi sezónne hlúbové zeleniny, ktoré nájdu svoje miesto aj v novembrovom jedálničku. Z pohľadu ajurvédy môže svojimi ľahkými a nadúvajúcimi vlastnosťami **zvyšovať Vátu**, najmä pri oslabenom trávení. Pečením, dôkladným tepelným spracovaním a pridaním ghí, feniklu, rasce či asafoetidy ho však môžeme urobiť **lepšie stráviteľným**. Zemiaky a koreňový petržlen prinášajú sýtosť a prirodzenú sladkosť. Ghí poskytuje mastnú, zjemňujúcu kvalitu (snigdha), ktorá podľa ajurvédy pôsobí ako **protiváha suchej kvality Váty**. Burrata dodáva polievke sýtosť, tuk a krémovú konzistenciu, zároveň.

Váta – **Vhodné jedlo.** Polievka je teplá, krémová a výživná. Podávať čerstvú a teplú, **s dostatočným množstvom ghí**. Pri sklone k nadúvaniu znížiť množstvo karfiolu a nahradiť ho tekvicou, paštrnákom.

Pitta – **Vhodná s úpravami.** Obmedziť čierne korenie a citrónovú šťavu podľa tolerancie. Uprednostniť fenikel a koriander.

Kapha – **Potreba odľahčenia.** Vynechať burratu alebo ju použiť len ako malú ozdobu. Znížiť množstvo zemiakov, ghí a halušiek. Pridať trochu čerstvého zázvoru, čierneho korenia a viac aromatických korenín. Polievku pripraviť redšiu, bez nadbytočného tuku.

Ingredience na polievku:

- 50 g bielej časti póru
- 130 g koreňového petržlenu
- 300 g zemiakov (približne 2 kusy)
- 350 g karfiolových ružičiek
- 1 PL ghí
- olivový olej podľa potreby
- 1 ČL mletý fenikel
- 1 ČL mletej rasce alebo rímskej rasce
- 1 ČL mletý koriander
- ¼ čl asafoetidy
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- 1 celá burrata
- 1l zeleninového vývaru alebo prevarenej vody
- citrónová šťava na dochutenie (1 pl)
- ½ ČL mletého muškátového orieška
- čerstvá petržlenová vňať a semienka



Na petržlenové halušky:

- hrsť čerstvej petržlenovej vňate
- 50 ml vody
- 1 vajce
- 50 g jemných ovsených vločiek
- 50 g hladkej špaldovej múky
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- trochu petržlenovej vňate navyše

Postup prípravy:

Polievka: Rúru predhrejeme na **200 °C**. Koreňový petržlen, zemiaky, karfiol nakrájame na menšie kúsky. Rozložíme na plech, prelejeme olivovým olejom, osolíme, pridáme čierne korenie a štipku asafoetidy. Pečieme **približne 20–30 minút**, kým zelenina nezmäkne a nezíska jemne zlatistý nádych.

V hrnci rozohrejeme ghí, pridáme nakrájaný pór a krátko ho **opečieme**. Pridáme fenikel, rascu a koriander a na miernom ohni ich necháme rozvoňať, aby sa uvoľnili aromatické látky. Malú časť pečenej zeleniny odložíme na ozdobenie. Zvyšnú zeleninu spojíme s opečeným pórom, koreninami, burratou a časťou teplého zeleninového vývaru. Rozmixujeme na hladký krém. Postupne prilievame zvyšný vývar podľa požadovanej hustoty.

Polievku vrátime do hrnca a mierne **prehrejeme bez prudkého varenia**. Pridáme citrónovú šťavu a muškátový oriešok. Podľa potreby dochutíme soľou a korením.

Petržlenové halušky: veľkú hrsť petržlenovej vňate rozmixujeme s 50 ml vody. Pridáme vajce, jemne mleté vločky, špaldovú múku, soľ, korenie, trochu nasekanej petržlenovej vňate. Vymiešame **polohusté** haluškové cesto. Cesto pretlačíme cez haluškovač do vriacej osolenej vody. Po vyplávaní halušky ešte krátko povaríme, približne 1–2 minúty, a scedíme.

Do hlbokého taniera nalejeme horúci karfiolový krém, pridáme petržlenové halušky, odložené kúsky pečenej zeleniny, čerstvú petržlenovú vňať a semienka podľa chuti.

TAPIOKOVÝ DEZERT S PEČENÝMI SLIVKAMI



Ajurvédsky náhľad na recept a vhodnosť pre jednotlivé dóše:
Sladká chuť (madhura rasa) a mäkká, vláčna konzistencia uvarenej tapioky môže vyvažova suchú a **drsnú kvalitu Váty**. Keď ju pripravíme s rastlinným mliekom, ghí, teplým ovocím a aromatickými koreninami, vznikne **príjemný jesenný dezert**. Tapioka však nie je tradičnou slovenskou sezónnou surovinou. Jej spojenie so slivkami, škoricou a kardamómom je modernou kuchárskou interpretáciou ajurvédskych princípov podľa konceptu **Pranavia**.

Váta – **Vhodné jedlo.** Podávame teplé, s ghí, kardamómom a škoricou. Uprednostníme zrelé sladké ovocie a mäkkú pudingovú konzistenciu.

Pitta – **Vhodné s úpravou.** Zmiernime zázvor, klinček a škoricu. Použijeme viac kardamómu.

Kapha – **Len príležitostne.** Zmenšíme porciu, vynecháme pridaný cukor, obmedzíme ghí a pridáme štipku zázvoru či škorice navyše.

Ingredience na pečené slivky:

- 4 veľké zrelé sladké slivky (tmavé s červenou dužinou)
- 1 PL ghí
- ¼ ČL mletej škorice
- ¼ ČL mletého kardamómu
- štipka sušeného zázvoru
- panela alebo hnedý trstinový cukor podľa sladkosti ovocia



Na tapiokový puding:

- 60 g drobných tapiokových perličiek
- 400 ml nesladeného mandľového mlieka
- 100 ml vody
- 1 ČL vanilkovej esencie / pravá vanilka
- Štipka mletého kardamómu
- Škorica, klinček alebo badián
- 2 PL javorového sirupu alebo podľa sladkosti sliviek

Na dokončenie:

- Opečené alebo vopred namočené orechy
- Kokos podľa chuti



Postup na zálievku:

Slivky umyjeme, odkôstkujeme a nakrájame. V zapekacej mise ich premiešame s ghí, škoricou, kardamómom, zázvorom a trochou panela cukru. Pečieme pri **190 °C 10–15 minút**, kým ovocie nezmäkne a nepustí **sladkú šťavu**.

Do hrnca nalejeme mandľové mlieko a vodu. Pridáme tapiokové perličky, vanilku, kardamóm a zvolené koreniny. Za **častého miešania** varíme na miernom ohni, kým perličky nezmäknú, nespriehľadnejú a zmes nezhustne. Pri drobných perličkách to môže trvať približne **10-15 minút**, podľa výrobcu. Hotový puding osladíme javorovým sirupom a necháme niekoľko minút odstáť. **Chladnutím prirodzene zhustne**. Ak je príliš hustý, pridáme trochu teplého mandľového mlieka.

Do pohárov striedavo vrstvíme teplý tapiokový puding a pečené slivky spolu so šťavou, ktorú pustili. Ozdobíme nasekanými opečenými alebo namočenými orechmi a podľa chuti kokosom. Podávame príjemne teplé.

Tip: *Niektoré väčšie tapiokové perly vyžadujú namáčanie alebo dlhšie varenie. Riaďte sa aj návodom na obale.*



Ivana Kočišová
Zakladateľka PRANAVIA

@pranavia.ayurveda

@ivanakocisova

Ivana Kočišová

RASA SHASTRA

KEĎ SA OHEŇ SPOJÍ S MESIACOM ALEBO AJURVÉDSKA FARMÁCIA

Podľa starej legendy vznikla ortuť z božskej lásky. Ortuť je v tradícii spájaná so Šivom a síra s jeho družkou Párvatí. Keď sa spoja, vznikne jemný čierny prášok kajjali. Podľa tradície je práve on začiatkom celej náuky, ktorej hovoríme Rasa šástra. Nie je to príbeh o laboratóriu. Je to príbeh o láske, ktorá premieňa. Z dvoch odlišných látok, ktoré by osamote pôsobili ostro, nevyzreto až jedovato, vzniká niečo tretie - jemné a nové.



Keď sa teraz pozrieme z okna, uvidíme, ako zelený list žltne, vädne, napokon sa rozloží v zemi, aby sa stal súčasťou nového života. Je to stále ten istý list, a predsa celkom iný. Príroda nám každý rok potichu pripomína, že nič nepôsobí navždy rovnako.

Presne takto uvažovali aj dávni indickí mudrci. Rasa znamená šťavu, esenciu, ale aj cit a telesnú výživu. Hľadali podstatu života, ktorá sa dá vyčistiť, zjemniť a premeniť. Verili, že rozhodujúce nie je len to, čo nám príroda ponúka, ale aj to, čím sa to môže stať.



Ako sa rodí nerovnováha

Aj v našom tele sa niečo podobné deje, len potichu. Ajurvéda učí, že choroba nevzniká zo dňa na deň. Je to príbeh, ktorý má svoje kapitoly. Všetko sa začína nenápadne. Príliš veľa zhonu, studené a ponáhľané jedlá, nedostatok spánku, zadržiavané emócie. Čosi sa v nás začne hromadiť, ako opadané lístie, ktoré nikto nezametie. Zatiaľ nič nebolí. Možno len pocit tiaže, nepokoja či zvláštnej únavy.

Potom sa to, čo sa nahromadilo, začne dvíhať a rozlievať ako voda z preplneného potoka. Ozve sa tráviaci systém, spánok, nálada či pokožka. A až keď sa to usadí na slabom mieste tela, objaví sa choroba.

Ajurvéda tento príbeh rozdeľuje na šesť stupňov a jej veľkou múdrosťou je, že vie čítať už tie prvé, tiché. Chorobu nevidí ako náhlu udalosť, ale ako cestu, ktorú možno zachytiť v ktoromkoľvek bode.

Trpezlivosť, ktorá lieči

A tu sa legenda o prášku spája s naším príbehom. Mudrci vedeli, že surová látka je ostrá a neovládateľná. Preto ju premieňali: čistili, zahrievali, mleli s bylinnými šťavami, často celé dni, a znovu a znovu. Výsledkom boli jemné prášky zvané *bhasmy*, čo znamená „popol“.

Tradícia hovorí, že dobre pripravená *bhasma* už nie je pôvodnou surovinou, ale niečím s inou povahou. Dnešné výskumy zistili, že obsahujú nepredstaviteľne drobné častice, až v nanometrovom rozmere.

Rasa šástra tak ukazuje krásnu myšlienku: lieči nie to, čo je surové, ale to, čo dozrelo. Liek nie je len látka, je to výsledok trpezlivej premeny. A nie je to presne to, čo potrebujeme aj my? Aby sme sa z prepätia, nahromadeného ťažkého stavu dostali späť k jemnosti, musíme prejsť vlastnou premenou: zjemniť tempo, očistiť sa od zbytočného a dať sebe čas dozrieť.

PREMENA, KTORÚ MÔŽETE ZAČAŤ UŽ DNES

Najkrajšie na Rasa šástre nie sú kovy, ale myšlienka, ktorá sa za nimi skrýva – trpezlivosť je silnejšia než rýchlosť. A tú si môžete priniesť do jesene úplne bezpečne:

- Ráno si doprajte teplý nápoj namiesto zhonu.
- Varte pomaly, s čerstvým korením a bylinkami.
- Večer si natrite telo teplým olejom.
- Choďte spať skôr. Pravidelný spánok je tou najjemnejšou *rasájanou*, teda omladením.

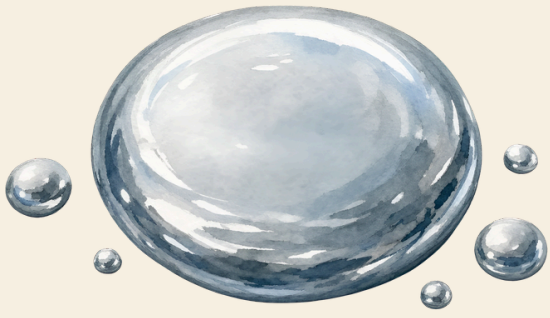
Jeseň nás učí púšťať. Ajurvéda nás učí, že aj z toho, čo púšťame, môže vzniknúť niečo nové, ak tomu dáme čas a pozornosť.

A tak sa pýtam Vás: *Čo by ste tejto jesene chceli pustiť, vyčistiť a zjemniť, aby ste mohli žiariť o niečo viac sami zo seba?*



Ľuboš Gajdoš

Lubi Ľuboš





ABY NÁM POCITY A EMÓCIE NEROZLAĎOVALI ZDRAVIE

AJURVÉDA VNÍMA ČOVEKA AKO DUCHOVNO DUŠEVNÚ BYTOSŤ. PRE HOLISTICKÉ ZDRAVIE ČLOVEKA JE ZÁSADNÝ JEHO DUŠEVNÝ SVET: *POCITY, EMÓCIE, TO, ČO ZAŽÍVA. V PODSTATE JE TO PREJAV NAŠICH REAKCIÍ NA VONKAJŠIE PROSTREDIE.*

Z pohľadu ajurvédy je zdravie vo vzťahoch definované ako určitá jasnosť, súcit a láska. Ak nemáme jasné vzťahy, dostávame sa do nepohody. Vzniká vnútorný zmätok a konflikty, napríklad hnev, strach, úzkosť.

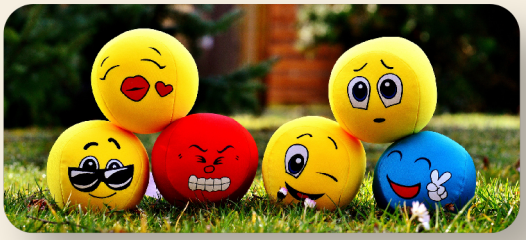


Ajurvéda kladie veľký dôraz na Agni – prvok ohňa. Je dôležité, aby sme všetko, čo prijímame, aj strávili, fyzickú aj mentálnu stravu, tzn. myšlienky, pocity, emócie, informácie a zážitky.

Všetko by sa malo metabolizovať, aby nevznikala otrava, či už tela alebo mysle. Podobne ako keď prijímame nesprávne potraviny alebo ich nesprávne skombinujeme, vznikajú toxíny - Áma.

Na duševnej úrovni dochádza k vyprovokovaniu alebo rozladeniu. V ajurvéde tomu hovoríme disharmónia, buď jednej alebo viacerých dóš Váta, Pitta alebo Kapha.





Napríklad keď vzniká strach a úzkosť, provokuje sa Váta dóša. Zlosť alebo nenávisť rozladuje Pittu. A pripútanosť, chamtivosť rozladuje Kaphu. Následne vznikajú dôsledky aj na hrubohmotných úrovniach.

Najbližší rozhovor smeruje otázky na skúsenú sprievodkyňu cesty k sebe, **Moniku Zajasenskú**, či skutočne v praxi, prežívanie vzťahov a emócií má taký obrovský vplyv na zdravie človeka:

Vynára sa otázka - Ako môžeme pracovať s našimi emóciami tak, aby nám nerozladďovali zdravie, aby sme ich vedeli metabolizovať?

“To, ako prežívame myšlienky, emócie a pocity, má veľký vplyv na zdravie človeka. Základnú príčinu, prečo nás emócie vedia ničiť, komplikovať nám život, vidím v tom, že nás nikto neučil ich vnímať, dovoliť si ich precítiť a ako hovorí ajurvéda - zmetabolizovať ich. Spracovať ich prostým prijatím, ako signál, že sa niečo v mojom živote deje a pripustiť, že sa v tom nejako cítim. A tým pádom môžu samé odísť.



Keď s tým nevieme narábať, vedie nás to k potláčaniu a vytesňovaniu emócií. Tým pádom sa nám nespracované emócie stále vracajú do života a vedú k narastaniu vnútorného napätia, odporu. Ten sa prejaví ako neprijatie seba, druhých a v konečnom dôsledku aj života ako takého.

Kľúčom je pochopiť čo emócie vôbec sú a ako k nim pristupovať.”

Môžeš uviesť na nejakom konkrétnom príklade, konkrétnu emóciu?

Pracovať s emóciami znamená hľadať skutočné príčiny, ktoré majú koreň v mojej minulosti. Naučiť sa vnímať, že všetko, čo sa ma dotkne zvonku, je aj moja téma. Že vonkajší svet je zrkadlením mňa samého.

Napríklad, ak často riešim emóciu hnevu, potrebujem si uvedomiť, že skutočným dôvodom môjho hnevu nie je druhý človek a jeho správanie, on je len vonkajším spúšťačom. Príčinou je moje vlastné neukončenie, nespracované zranenie a keď príde vonkajší spúšťač, prejaví sa mi emóciou hnevu.

Potrebujem sa vedieť zastaviť a navnímať, voči čomu som v odpore. A celá téma sa mi vtedy vie krásne vyjaviť. Toto samotné je už liečivým momentom.

Praktická otázka - Vieme si každý sám nájsť tú príčinu, alebo nám s tým musí niekto pomôcť?

Všetci máme tú kapacitu. Zo začiatku je dobré nechať sa sprevádzať týmto procesom a naučiť sa s tým pracovať. A potom sa to stane našou prirodzenou zručnosťou.

V škole nás neučili nič o emóciách, v nej nám hlavne rozvíjali intelekt a súťaživosť, čiže naše ego. A potom sme prišli do praxe a vhupli do sveta vzťahov, emócií a pocitov. Tam sme zistili, nakoľko s tým dokážeme alebo nedokážeme pracovať. A miestom, kde sa nám to najviac ukazuje, je partnerstvo.

Áno, partnerstvo a partner je náš najväčší učiteľ a príležitosť rásť.

Napríklad ak sa niekto cíti vo vzťahu odmietaný, neprijatý. Často je za tým odmietanie, ktoré zažíval už v detstve. Toto nespracované zranenie sa nám potom v živote prejavuje vo vzťahoch až dovtedy, kým si nezvedomíme, že je to len stará zablokovaná emócia, že sme sa kedysi cítili ako dieťa odmietaní. Nebolo to optimálne spracované a stal sa z tohto celoživotný program. Ten program potrebujem teraz uvidieť a rozpustiť.

Tým, že si precítim ten pocit a zvedomím si to, celé sa to môže uvoľniť a odísť. Čiže ostatní ľudia mi len stláčajú gombík tohto programu a cestou je návrat k sebe.

Cez vnímanie vlastných pocitov. Tým sa môžu dlho potlačené, zablokované pocity uvoľňovať z tela, z bunkových štruktúr a v tomto uvoľnenom priestore môže nastať pokoj, láska, kľud a prijatie.

Zamyslenie - V podstate ajurvéda nás tiež vedie k tomu pravému bytiu. Ako dlho môže trvať, kým človek ozaj zažije konečne ten stav toho skutočného bytia? To, čo sa učíme v ajurvéde, Sat-Čit-Ánanda, že sme vlastne stavom číreho bytia.

Proces prechodu do jednoty bytia je individuálny a postupný. Čím viac ho praktikujeme, ide nám to stále ľahšie, až sa stane prirodzeným spôsobom žitia a fungovania.

A celý rozdiel je v tom, že zostávam v každom okamihu čo najviac sám pri sebe a pri tom, ako sa cítim. Je to posun z hlavy, mysle, konceptov ega do pocitov a vnímania, aký mám z tejto situácie pocit.

Práve pocity nás spájajú so sebou samými. Rozdiel je, či ideme v súlade so sebou, alebo proti sebe.

Napr. ak sa v práci necítim dobre, ale svoje nepríjemné pocity ignorujem a potláčam, tak v takej práci viem byť aj desať rokov. To sa mi už vie somatizovať aj na zdraví, lebo čo neuchopím v jemnej rovine pocitov, život mi ukáže v hmote.

Kdežto keď vnímam svoje pocity a reagujem na ne, oni mi jasne ukážu, kde je mi dobre a kde nie. A že nemusím zotrvávať v živote tam, kde sa necítim dobre.

Dá sa povedať, že choroby sú dôsledok toho, že ideme do programu, ktorý ide proti nám, ktorý nás sťahuje dole do pozície obete? Aj ajurvéda hovorí, že spúšťačom chorôb je práve ten moment, kedy robíme niečo, čo nám ubližuje a robíme to dlhodobo.

Dá sa to tak povedať. Niekedy máme možnosť zmeniť veci relatívne ľahko. Inokedy sa veci dejú a ja ako keby nemám možnosť svojím konaním ich ovplyvniť.

Aj vtedy stačí len byť pri sebe, vnímať svoje pocity a pustiť akýkoľvek tlak na výkon, že to musím zmeniť, alebo že to, čo sa deje, je moja chyba, že som to pokazil.

Jednoducho život sa deje, a my plynieme s ním. Aj tam treba len navnímať svoje pocity a naučiť sa vstupovať do svojho vnútorného pokoja, do stavu základnej pradôvery, že život sa jednoducho deje tak, ako sa má diať a že platformou, na ktorej sa to deje, je láska.

Všetko, čo sa deje, sa deje z lásky k nám a tým pádom pre naše najvyššie dobro, aj keď nie vždy je to pre nás komfortné. A táto dôvera mi umožní situáciou prejsť. Pretože dôvera nie je postavená na tom, že viem, čo sa stane alebo ako to vyriešiť. Ale na tom, že čokoľvek sa deje, deje sa preto, že sa to má diať a že život mi vždy dá nástroje, aby som prešiel akoukoľvek situáciou, ktorú predo mňa postaví, aj keď vopred vôbec neviem ako.



A príde to vždy v pravý čas, všetci to poznáme zo svojich životov. Že aj keď nevieme, ako niečo vyriešime, v konečnom dôsledku cez to prejdeme. Krok po kroku sa nám cesta skladá pod nohami.

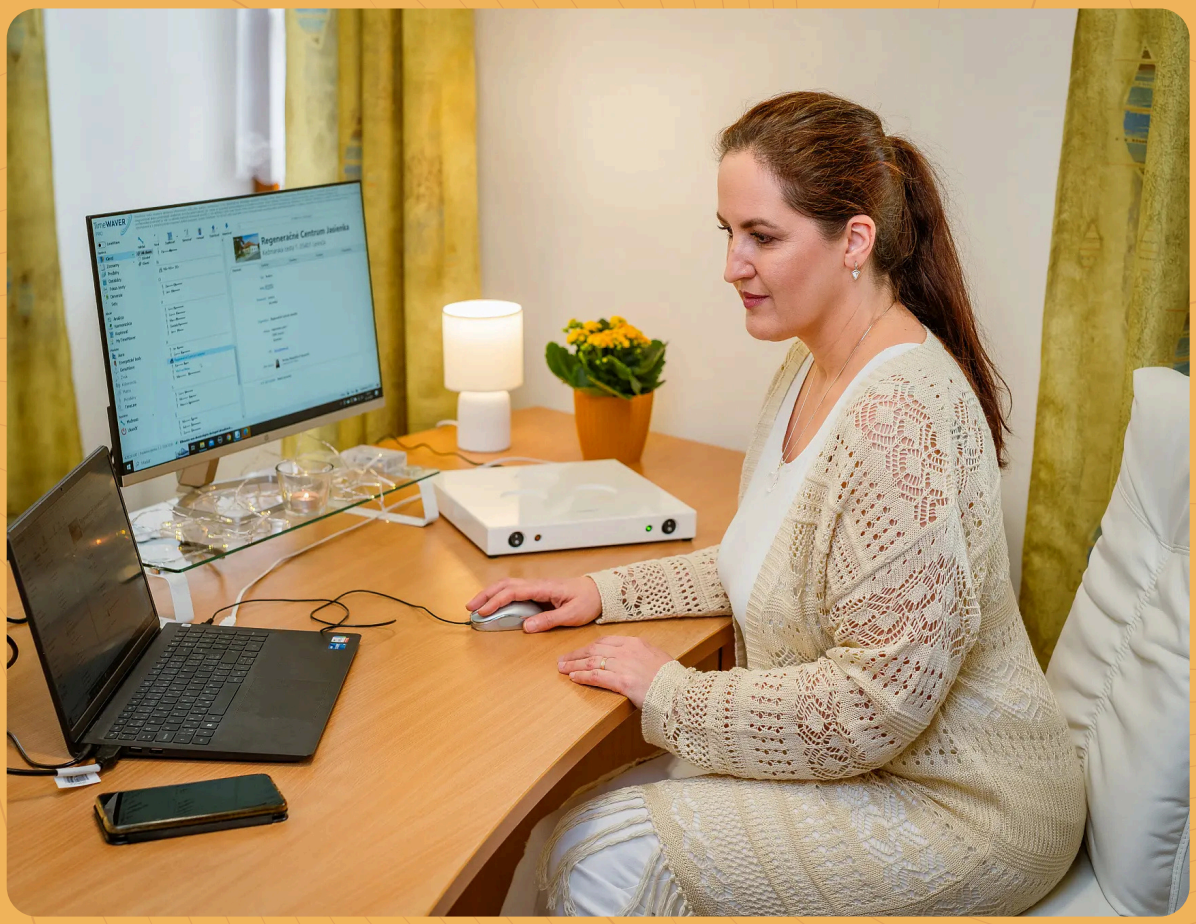


Takže aj v situáciách, ktoré zdanlivo nevieme ovplyvniť, cestou je len zostávať pri sebe, vo svojom pokoji, vo svojom strede, v dôvere, že všetko je tak, ako má byť, a tým pádom nekráčam životom v odpore a v obrovskom vnútornom strese, ale v uvoľnení, v dôvere a v prijatí.

A to sú dva absolútne odlišné priestory. V jednom ohrozujem svoje zdravie, pretože sa mi moje negatívne vnútorné stavy môžu somatizovať. A v tom druhom prechádzam životom s oveľa väčším kľudom a pokojom. Zdravšie. A aj oveľa ľahšie, pretože v stave pokoja mám väčšiu kapacitu zavnímať príležitosti, ktoré mi život prináša.

Záverečná otázka na Moniku – Máš praktické skúsenosti s uvoľňovaním potláčaných emócií a rôznych blokujúcich programov v podvedomí. Ako sa môžu ďalší záujemci na Teba kontaktovať? Robiš osobné alebo skupinové semináre?

Áno, s uvoľňovaním starých programov a blokov mám u svojich klientov veľmi dobré skúsenosti. Je to niečo, čo človeka oslobodí, uvoľní do života v jasnosti, radosti a naplnení. Pracujem s ľudmi na indiviuálnych sedeniach.



*Novinkou sú praktické víkedovky, ktoré som nazvala **Ži svoj život v ľahkosti – osloboď sa od blokujúcich emócií a tráum**, kde sa ľudia učia púšťať zablokované emócie a vracať sa k sebe, do svojej autenticity. A už 18. novembra 2026 otváram aj online program, zameraný na prácu s emóciami, pocitmi a návratom k sebe.*



Ing. Monika Zajasenská
Prameň Harmónie - celostné harmonizačné centrum

Uloža pri Levoči
+421 948 357 008
www.pramenharmonie.sk
pramenharmonie@gmail.com

HLAS ÁTMY

ZA HRANICOU DUALIZMU

Dali sme meno prázdnu a postavili z neho väzenie

Jedného večera v roku 1926 sedel Albert Einstein v pracovni a premýšľal nad *podstatou svetla*. Keď zhasol lampu, miestnosť zahalila tma. On však vedel, že otázka neznie, čo do izby vošlo, ale čo z nej odišlo. Tma neprirútila žiadnu novú hmotu. Nezostúpila ako čierna hmlovina. Tma bola len tichým svedkom toho, že *svetelné kvantá* opustili priestor.



Čo ak je celá naša ľudská skúsenosť – každý nekomfort, trápenie či pocit, že sa nám deje niečo „zlé“ – len rovnakým optickým klamom? Žijeme v kolektívnom omyle, kde dávame pekné mená veciam, ktoré vo svojej podstate neexistujú. Ontologizujeme prázdno, vymýšľame si preň slová, potom sa v ňom nechávame uväzniť.

Je *negatívum* iba nedostatok *pozitíva*?

Od detstva nás učia myslieť v prísnych dvojiciach: dobro a zlo, oheň a voda, nebo a peklo. Naša myseľ siaha po nálepkách, aby vtlačila vesmír do jednej myšlienky, no pozrime sa bližšie na samotné slová.



Slovo negatívum pochádza z latinského *negare* – teda popierať. Negatívny stav nie je samostatnou entitou, je to doslovne popieranie reality taká, aká je bez závoja ilúzie. Rovnako slovo *skúsenosť* v sebe skrýva kmeň skús-nosiť – teda skús na sebe dočasne niesť danú ilúziu. Pozrime sa aj na anglické slovíčko zla – *evil*. Otočením morfém dostaneme sémantickú polaritu – *live*, teda žiť.



Keď povieme, že niečo je „zlé“, nevyslovujeme absolútnu pravdu, ale vyjadrujeme svoju reaktívnu interpretáciu. Búrka, ktorá po dvoch týždňoch sucha poleje záhradu, je pre farmára požehnaním. No pre jeho kamaráta o ulicu vedľa, ktorému zrušila večerné plány, je koncom sveta. Búrka sama o sebe je neutrálna. Absolútna je len skutočnosť sama o sebe – my ako samotné bytie.

Pikošky od svetových géniov
Ešte hlbší vhľad prináša *Wheelerov experiment* s odloženým výberom. Tento kvantový paradox ukazuje, že rozhodnutie pozorovať časticu teraz dokáže *spätne zmeniť spôsob*, akým sa táto častica správala v minulosti. To znamená, že minulosť a charakter udalosti nie sú pevne dané. My svojím vnímaním a *reaktívnym nastavením* spätne určujeme, čím daný zážitok pre nás bol.

Rovnako je to s fyzikálnymi veličinami:

Tma nemá žiadne vlastné častice. Nemáme žiadne *temnotóny*. Je to len absencia fotónov.

Zima v termodynamike neexistuje. Existuje len teplo (pohyb častíc). *Absolútna nula* (0K / -278,16 C*) je stav, kedy sa pohyb úplne zastaví.

Ticho v akustike neexistuje. Je to len *absencia tlakových kmitov* v prostredí.



A predsa sme tieto absencie bytostne pozdvihli, dali im status existujúcich subjektov a nechali ich nás formovať...

Filozofický paradox prázdna: *Privatio Boni* a *Advaita*
Tento fyzikálny fakt spája východný aj západný myšlienkový svet.

V indickej *Advaita vedánte* sa hmotný svet označuje slovom *máya* (ilúzia). Základné učenie hovorí, že existuje len jediná absolútna realita, ktorá je zo svojej podstaty plná, svetlá a dobrá. Zlo vnímame len vtedy, keď podľahneme *ilúzii oddelenosti*, ktorej nástrojom je práve dualita.



Na západe prišiel Augustín z Hippa s konceptom *Privatio Boni* (absencia dobra), ktorým vyriešil známy teologický paradox: ak je Zdroj dokonale dobrý a zároveň absolútny, ako môže existovať zlo? Odpoveď je z celku jednoduchá – zlo nikdy neexistovalo. Zlo nemá vlastnú substanciu. Je to len privatívny stav – nedostatok dobra, rovnako ako je slepota len nedostatkom zraku, nie samostatným orgánom.

Slovami *hermetiky:* *dve polarity sú jedna podstata líšiaca sa od seba iba stupňom intenzity.*

Architektúra grotesktnej ilúzie
Ako je možné, že niečo, čo neexistuje, dokáže spôsobiť takú intenzívnu bolesť? Čím viac sa "vzďaľujeme" od svojej podstaty (obaľujeme sa do ilúzie), tým je pre nás tieň dlhší a desivejší.

Kvantová fyzika pozná jav zvaný *quantum entanglement* (kvantové previazanie) – dve vzniknuté častice zostávajú okamžite a navždy prepojené bez ohľadu na to, ako ďaleko sú od seba vo vesmíre. Rovnako ani my nemôžeme byť v skutočnosti oddelení od Zdroja.

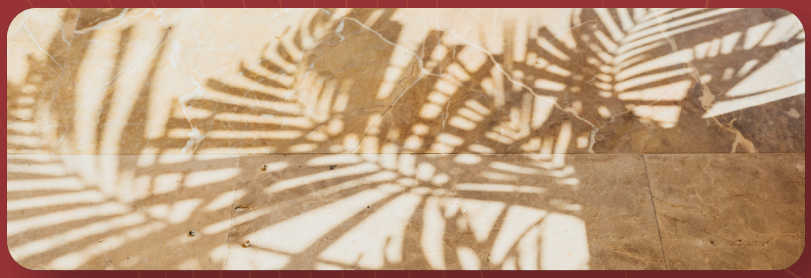


Strach je len absencia vedomia vlastnej bezpečnosti. Hnev je neprejavené porozumenie. Svár je kryštalická absencia lásky. Túto kauzálnu mechaniku môžeme použiť pri každom dualistickom aspekte.

Preto keď sa ocitneme v situácii, ktorú označujeme za nekomfortnú, nečelíme žiadnej nepriateľskej sile. Čelíme len temnej ilúzii, v ktorej momentálne chýba svetlo našej podstaty.

Zvedomenie zdroja
Keď najbližšie budete vnímať, že sa vám deje niečo „zlé", spravte krok späť, tak ako to robí kvantová častica. Pripomeňte si Wheelerov experiment – vy ste ten pozorovateľ, ktorý dáva skúsenosti jej konečnú *formu*.

Nemá zmysel bojovať s tmou takisto ako nemá zmysel udierať palicou do tieňa na stene. Tma sa nedá vytlačiť z miestnosti vo vedrách. Jediný spôsob, ako ju odstrániť, je zasvietiť.



Zlo, tma, či chlad nemôžu v skutočnosti existovať. Sú to len *umelo vytvorené nálepky* pre prázdne miesta, ktoré čakajú na to, kým ich naplníme svojou vlastnou prítomnosťou. Akonáhle prestaneme popierať skutočnosť, ilúzia sa rozpadne a zostane len to, čo tu bolo odjakživa — svetlo, ktoré nikdy nezhaslo.

Dnes, keď vás niečo vytočí alebo vyvedie z miery, nesnažte sa s tou tmou bojovať. Len zapnite svetlo :)



Patrik Hradiský

+421 944 949 655

patrick.hradisky@gmail.com

Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs

Papája (Carica papaya):

Tropický strážca ajurvédskeho trávenia, pečene a imunity

Tento rýchlo rastúci tropický strom, pôvodom zo Strednej Ameriky, v Indii zdomácnel natoľko, že sa stal neoddeliteľnou súčasťou ajurvédskej praxe. Jeho názov v sanskrte (*Erand-karkati*) znamená „ricínová tekvica“ – podľa dlaňovitých listov pripomína ricín a dužinatých plodov pripomínajúcich tekvicu. Ajurvéda si ho cení predovšetkým pre jeho primárnu vlastnosť – rozprúdiť oslabený tráviaci oheň (*Agni*), rozpúšťať nestrávené zvyšky potravy a podporovať obranyschopnosť organizmu.



Papája nie je len chutným ovocím; je to kľúčová bylina pre obnovu zdravého trávenia, očistu pečene a posilnenie krvi, ktorá navracia telu schopnosť správne premieňať potravu na výživu a energiu.

AJURVÉDSKE VLASTNOSTI (GUNA-KARMA)

Energetika papáje určuje jej silný tráviaci, čistiaci účinok na organizmus:

- **Rasa (chuť):** Madhura (sladká) v zrelom plode; nezrelý plod, listy a semená sú Tikta (horké) a Katu (štipľavé).
- **Guna (vlastnosť):** Guru (ťažká) a Snigdha (olejnatá) v zrelom plode; nezrelý plod je Laghu (ľahký) a Tikshna (prenikavý).
- **Vipaka (efekt po strávení):** Madhura (sladká) – vyživuje tkanivá a pôsobí mierne preháňavo, čím podporuje pravidelné vyprázdňovanie.

BOTANICKÝ A AJURVÉDSKY PROFIL

Latinský názov: Carica papaya
Sanskrt: Erand-karkati / Madhu-karkati
Časti rastliny používané na liečenie: Používa sa **plod** (zrelý aj nezrelý), **list**, **semená** a **mliečny latex**, ktoré obsahujú najvyššiu koncentráciu tráviacich enzýmov a alkaloidov.

- **Virya (potencia):** Ushna (hrejivá) – na rozdiel od mnohých sladkých plodov, ktoré telo ochladzujú, papája rozdúchava tráviaci oheň (Agni) a zahrieva organizmus.
- **Prabhava (špeciálny účinok):** Deepana-Pachana (povzbudzuje trávenie a trávi Amu) a Krimighna (antiparazitárny).

Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs

KĽÚČOVÉ ÚČINKY PAPÁJE NA ZDRAVIE

Papája pôsobí primárne na úrovni **Annavaha Srotas** (tráviaci systém), **Rakta Dhatu** (krv):

1. Podpora trávenia:
Enzým papaín rozkladá bielkoviny, odstraňuje ťažobu po jedle, nadúvanie, pocit plného žalúdka.

2. Antiparazitárny účinok:
Semená papáje pôsobia proti črevným parazitom a pomáhajú obnoviť zdravé črevné prostredie.

3. Podpora krvných doštičiek:
Výťažok z listov pomáha zvyšovať počet krvných doštičiek, čo je kľúčové pri horúčke dengue a v ajurvédskej praxi aj pri imunitnej trombocytopénii (ITP).

4. Ochrana pečene:
Podporuje tvorbu žlče a regeneráciu pečeňových buniek, čím napomáha detoxikácii organizmu.

PAPÁJA: POHĽAD KLASICKÝCH TEXTOV VS. MODERNÁ VEDA

V ajurvédskych textoch (Charaka Samhita):
Papája je v neskorších ajurvédskych dielach opisovaná ako bylina pre všetkých, ktorí trpia „studeným“, pomalým trávením.

Je považovaná za tráviaci oheň v podobe ovocia, ktorý rozpúšťa „*Amu*“ (toxíny) skôr, než sa usadí v tkanivách, zablokuje telesné kanály.

Pohľad modernej vedy:
Štúdie nám už potvrdili prítomnosť **papaínu** a **karpaínu**, ktoré majú vedecky dokázané tráviace, protizápalové aj antiparazitárne účinky. Klinický výskum potvrdzuje schopnosť výťažku z listov zvyšovať počet krvných doštičiek pri horúčke dengue, dokonca urýchľovať zotavenie organizmu. Jeho využitie pri ITP je predmetom ďalších štúdií.

5. Regulácia menštruácie:
Nezrelý plod podporuje pravidelný cyklus, zmierňuje bolestivú menštruáciu (v tehotenstve sa preto neužíva).



“**Papája** je mocným nástrojom **ajurvédskej starostlivosti o trávenie**, ktorý prináša úľavu preťaženému telu a **obnovuje silu tráviaceho ohňa**, čím otvára cestu k hlbokému uzdraveniu.”

Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs

PÔSOBENIE NA DÓŠE

Papája je výnimočným **harmonizérom** pre stavy spojené s nerovnováhou Váty a Kaphy:

- Účinne **znižuje Vátu** (odstraňuje nadúvanie, plynatosť, zápchu, suchosť).
- Pri nadmernom užívaní, najmä nezrelých plodov a semien, zvyšuje Pittu, preto sa pri prehriatí organizmu kombinuje s chladivými bylinami.
- Pomáha znižovať Kaphu (odstraňuje ťažobu po jedle, spomalený metabolizmus, hlieny a toxíny).
- Považuje sa za **špecifickú bylinu** pre všetkých, ktorí trpia slabým trávením, nahromadením toxínov v črevách, oslabenou imunitou.

NAJLEPŠIE SYNERGICKÉ KOMBINÁCIE

1. Papája + Giloy (Guduchi):

- Silná dvojica na vyrovnanie imunity a obnovu krvných doštičiek pri ITP a vírusových horúčkach.

2. Papája + Shunthi (Zázvor):

- Ideálna kombinácia na rozprúdenie tráviaceho ohňa a odstránenie nadúvania a ťažoby po jedle.

3. Papája + Bhumi Amla (Chanca Piedra):

- Najúčinnejšia kombinácia pri preťaženej a stukovatenej pečeni a poruchách tvorby žlče.

NAJČASTEJŠIE DIAGNÓZY, KTORÉ PAPÁJA POMÁHA LIEČIŤ

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

1. Poruchy trávenia a nadúvanie:

- Obnovuje tráviaci oheň a zlepšuje vstrebávanie živín z potravy.

2. Zápcha:

- Jemne zmäkčuje stolicu a podporuje pravidelné vyprázdňovanie.

3. Črevné parazity:

- Pomáha odstraňovať parazity a obnovovať rovnováhu v črevách.

4. ITP a nízky počet krvných doštičiek:

- V ajurvéde sa list papáje často používa ako doplnok liečby pri imunitnej trombocytopénii (ITP), kde pomáha podporovať tvorbu krvných doštičiek, a tiež pri zotavení po horúčke dengue.

OBJAVTE NAJBLIŽŠIE KURZY A UDALOSTI V ŠKOLE AJURVÉDY

NOVEMBER 2026



WORKSHOP: Liečba najrozšírenejších ochorení *LIPTOV, 7.-8.11.2026*



Víkendový kurz ajurvédskeho varenia s jogou: VÁTA HARMONIZÁCIA *STŘÍLKY, 13.-15.11.2026* *ULOŽA, 20.-22.11.2026*

AJURVÉDA PRE KAŽDÉHO

Počas celého roka sa môžete samostatne vzdelávať **v našej online akadémii** plnej zaujímavých online kurzov. Okrem toho ste vítaní **na ajurvédskych pobytoch** v ajurvédskom centre Ayurvia (Demänová Rezort) a na Uloži.



ŠKOLA® AJURVÉDY

www.skolaajurvedy.sk
zdravie@skolaajurvedy.sk
+421 915 850 255
Uloža 51, 05371