

Ajurvédsky MAGAZÍN

**TAJOMSTVÁ HVIEZD – ČO
PRINÁŠA MAREC**

VYPNITE MYŠLIENKY A
NAČERPAJTE POKOJ

VNÚTORNÁ
KRÁSA



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 starobyľou 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.



*„Každý čin
vykonaný s láskou
má večnú
hodnotu.“*

*- Matka Tereza (1910 -
1997)*

Ajurvédsky MAGAZÍN

Vydáva:

Škola ajurvédy, Ajuvéda pre
verejnosť o.z.
Uloža 51, 05371

Periodicita:

Mesačník

Zakladateľ:

Miroslav Maduda

Šéfreditorka:

Lenka Hradiská

Grafický dizajn:

Patrik Hradiský

Autori:

Ingrid Bajžíková
Ivana Kočišová Vavreková
Jozef Jogendra Zajasenský
Lucia Kniežová
Ľuboš Gajdoš
Mamta Tiwari
Miroslav Maduda
Slávka Rukmani
Yashashree Bhairav Kulkarni

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

Ajurvédské techniky očisty horných ciest dýchacích 3

AJURJOGA

Tadāsana - marcový spojenec Váty
a Kaphy pri prechode zo zimy do jari 6

AJURVÉDSKY LEKÁR RADÍ

Prečo sa na jar cítime "zvláštne" a čo nás môže
ajurvéda naučiť 11

JYOTISH

Marec v rytme Jyotish – Amavasya v Revati,
Saturn v Míne a Navaratri 15

AYURBEAUTY

Čo je to krása? 17

RECEPTY

Romanesco karfiol so zeleninovou quinoou a jemne
pikantnou špenátovou petržlenovou omáčkou 21

Jemne pikantná polievka z feniklu, mrkvy, pak choy
so slzovkou a adzuki fazuľkami 23

AJURVÉDSKA TROJICA

Holistický plán na udržateľnú rovnováhu hmotnosti 25

VASTU SHASTRA

Starý dom a nový dych 29

JEDNODUCHÝ MENTÁLNY DETOX

Ako vypnúť myšlienky bez boja so sebou? 33

PLANET AYURVEDA

Arjuna 38

AJURVÉDSKE PANCHAKARMA CENTRUM V DEMÄNOVEJ



AJURVÉDSKE TECHNIKY OČISTY HORNÝCH CIEST DÝCHACÍCH

Prichádzajúce teplo jari rozpúšťa v tele toxíny, ktoré sme si nadobudli konzumovaním výdatných a ťažších jedál počas zimy, čo sa prejavuje zahlienením.

Ajurvéda ponúka veľmi účinné procedúry, ktoré v našom ajurvédskom centre v Demänovej ponúkame pre našich klientov pravidelne.



NASYA

Je veľmi jemná, no zároveň **mimoriadne silná detoxikačná a harmonizačná technika**, ktorá sa zameriava na oblasť **hlavy, dutín a nervového systému**.

V ajurvéde platí známe pravidlo: „Nos je bránou do mozgu.“

Nasya je terapia, pri ktorej sa do nosových dierok aplikujú **liečivé oleje, ghí alebo bylinné extrakty**. Patrí medzi **Panchakarma procedúry** a používa sa najmä na očistu a vyváženie oblasti nad **klúčnymi kosťami** (hlava, krk, zmyslové orgány).

Pred samotnou aplikáciou sa vykonáva jemná masáž tváre, krku a ramien teplým olejom a krátke naparenie tváre, ktoré uvoľní hlien, otvorí nosové dutiny, pripraví tkanivá na vstrebávanie liečiv.

Klient leží na chrbte s mierne zaklonenou hlavou a s krkom podopretým malým vankúšom.

Do každej nosovej dierky sa nakvapká **2–8 kvapiek teplého liečivého oleja** (podľa typu Nasya), ktorý klient jemne vdychuje, aby sa olej dostal hlbšie do dutín.

U nás v centre používame originálny olej Anu Tailam, ale môže sa používať aj ghí, alebo Brahmi ghí.

Terapeut jemne masíruje oblasť nosa, líc a čela a klient následne vypljuje hlien a nečistoty, ktoré sa uvoľnia.

Po procedúre sa odporúča nejesť a nepiť aspoň 30 minút a vyhnúť sa chladu, vetru a klimatizácii.

Na hlavu a nervový systém spôsobí terapia na prečistenie dutín a nosových priechodov, zlepšenie koncentrácie, pamäti a mentálnej jasnosti, upokojenie mysle a nervového systému na úľavu pri bolestiach hlavy a migrénach.

- Terapia trvá približne **20 minút**.
- Na dýchací systém pôsobí terapia tak, že pomáha pri nádche a chronickej sinusitíde, alergiách, upchatom nose a zahlienení.
- Zlepšuje zrak a čuch, pomáha pri tinituse a tlaku v ušiach a pri suchosti očí a nosa.
- Pomáha harmonizovať hypofýzu a epifýzu a tým aj celý hormonálny systém.
- Ocenia ju ľudia s problémami dutín a dýchania, pri strese, nespavosti a mentálnom preťažení, pri bolestiach hlavy a migrénach, pri suchosti nosa a zmyslových orgánov.
- Terapia je kontraindikovaná pri akútnej horúčke, tehotenstve, silnom krvácaní z nosa.
- Nasya má viaceré spôsoby použitia ako jemná technika na denné použitie, alebo ako silná očistná technika alebo ako vyživujúca technika.

DHOOMAPANA (dhúmapana) je tradičná ajurvédská terapeutická **inhalácia liečivého dymu**. Ide o presne riadenú, krátku a cielenú liečivú procedúru, ktorá má odstrániť **prebytočnú Kapha dóšu** a hlieny z oblasti hlavy, krku a dýchacích ciest.

Liečivý dym vzniká pálením liečivých bylín ako je **kurkuma, guggul, triphala** alebo rôznych **živíc olejov a koreňov** (puškvorec). Dym je teplý, suchý a prenikavý a dopravuje účinnú látku priamo na **sliznice** a odtiaľ do **krvi**.

Odstraňuje a rozpúšťa hlieny, otvára telesné kanály, čistí oblasť hlavy. Pôsobí hlavne na nosové dutiny, priedušky, hlasivky, uši. Pomocou dhúmapany sa odstraňujú problémy spojené s chronickou nádchou a upchatými dutinami, nadmernou tvorbou hlienu, astmou spôsobenou dóšou Kapha, vlhkým chronickým kašľom.

- Lieči bolesti hlavy typu Kapha, zhoršený čuch, ochorenia uší, chronické opuchy mandlí.
- Jej absolvovanie prospeje ľuďom hlavne pri chladnom a vlhkom počasí, ochoreniach typu Kapha, pri liečbe ORL problémov.
- Terapia nie je vhodná pri silne prekyslených ľuďoch, pri zápaloch v krku, krvácaní z nosa, pri suchých slizniciach, suchom kašli a nespavosti. Tiež nie je vhodná pri krvácaní z pľúc a tehotenstve.
- Vykonáva sa v sede tak, že dym liečivej „cigarety“ vyrobenej terapeutom z bylín vhodných pre konkrétneho klienta sa vdychuje nosom a vydychuje ústami.
- Od 30 sekúnd do dvoch minút.



V našom ajurvédskom centre si môžete túto terapiu vychutnať ako mimoriadne účinnú z nasledovných dôvodov. V centre máme vždy prítomného lekára alebo ajurvédskeho terapeuta, ktorý vie presne posúdiť pre koho a v akej forme je terapia vhodná. Disponujeme najväčším výberom bylín a bylinných olejov, z ktorých vieme vybrať presne tú skladbu, ktorá zohľadňuje individualitu klienta, dennú a ročnú dobu.



Miroslav Maduda
Zakladateľ Školy Ajurvedy



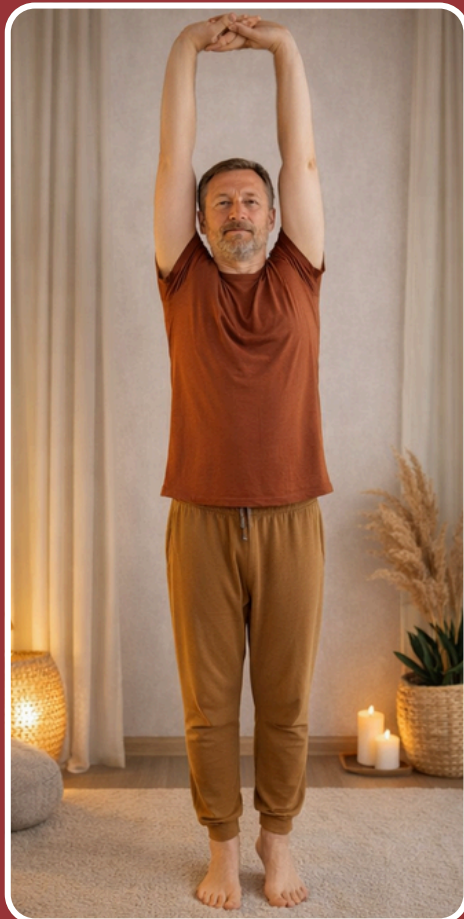
+421 915 850 255



miroslav.maduda@gmail.com



www.skolaajurvedy.sk



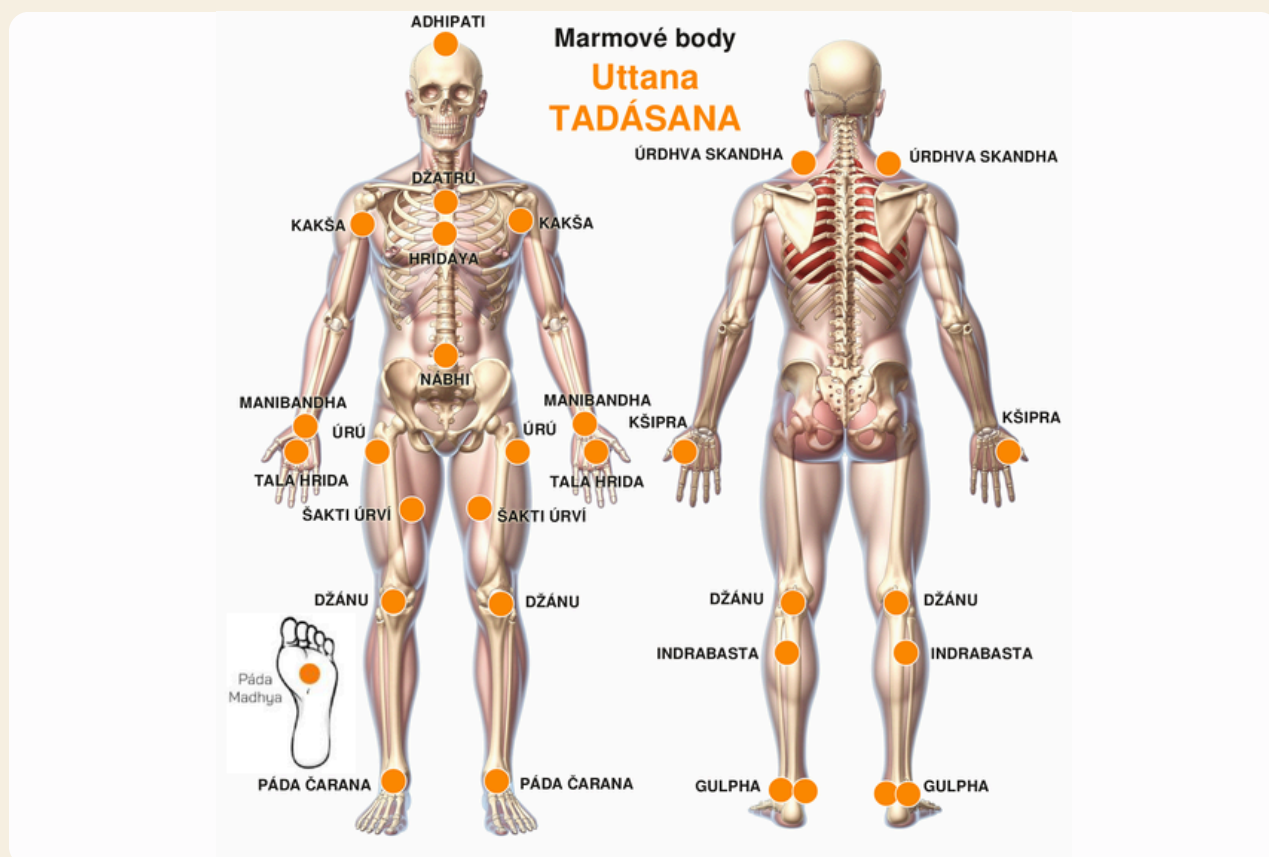
AJURJOGA

TADÁSANA - MARCOVÝ SPOJENEC VÁTY A KAPHY PRI PRECHODE ZO ZIMY DO JARI

Marec je mostom medzi zimou a jarou, kedy Váta odovzdáva vládnuce žezlo Kaphe. Obdobie suchej, chladnej a pohyblivej Váty sa pomaly vytráca a nastupuje ťažšia, vlhkejšia a stabilná energia Kaphy. V tele sa môže objaviť únava, zahlienenie, opuchy, kolísanie energie či psychická stagnácia. Telo aj myseľ potrebujú podporu, aby tento prechod zvládli harmonicky.

- **Tadāsana** je ako most – spája „nebo“ so „zemou“ v našom tele
- Prepája temeno (Adhipati) s chodidlami (Páda Madhya)
- Uzemňuje ľahkú Vátu a odľahčuje ťažkú Kaphu
- Vyvažuje zostupnú Apánu so vzostupnou Udánou uprostred tela v pupku

Na jarnú harmonizáciu špeciálne použijeme dynamickú variáciu UTTANA TADÁSANA s dvíhaním rúk a natahovaním sa do výponu s dychovou koordináciou. Názov sa zvykne prekladať ako predĺžená Hora alebo strom Palma. Táto ásana je ako strom, ktorý sa natahuje k svetlu, ale korene drží pevne v zemi. V symbolike marcovej energie: zima (Váta) = prázdne vetvy a jar (Kapha) = miazga začína prúdiť. Keď sa praktikuje plynule a vedome s dýchaním, má výrazné účinky na fyzickej, mentálnej aj energetickej úrovni prány a troch dōš.



Ako pôsobí ásana cez marmové body (vitálne energetické uzly)?

1. Adhipati marma (na temene hlavy) – položením prstov na temeno

- stimuluje vyššie vedomie, jemne aktivuje Sahasrára čakru
- harmonizuje nervový systém
- podporuje koncentráciu

2. Úrdhva Skandha (na pleciach, na hornej strane trapézového svalu) – zodvihnutím rúk do vzpaženia

- uľahčuje tok prány do pľúc a hornej časti hrudníka
- zmierňuje bolesti v zadnej časti hlavy
- zmierňuje stres, upokojuje myseľ

3. Džatrú marma (horná časť hrudnej kosti) – zodvihnutím rúk do vzpaženia, otvorením hrudníka a pohľadom nahor

- udržiava imunitu a stimuluje ódžas (esenciu Kaphy)
- reguluje funkcie štítnej žľazy a prištítnych teliesok
- uvoľňuje potlačené emócie

4. Hridayam marma (na hrudnej kosti v oblasti srdca) – zodvihnutím rúk do vzpaženia, otvorením hrudníka a pohľadom nahor

- reguluje srdcovú činnosť a zlepšuje krvný obeh
- udržiava optimálnu funkciu pľúc a dýchacích ciest
- upokojuje myseľ, vyrovnáva emócie, zmierňuje stres

5. Kakša marma (v podpazuší) – vzpažovaním a pripažovaním rúk

- zlepšuje lymfatickú drenáž prsného tkaniva
- reguluje potenie
- pomáha uvoľniť potlačené emócie

6. Nábhí marma (oblasť pupka) – striedaním výponu so vzpažením a návratu z výponu s pripažením

- podporuje tráviaci oheň, reguluje Samana váju
- stimuluje trávenie a vstrebávanie v žalúdku, v tenkom a hrubom čreve
- podporuje vnútornú stabilitu a pohodu

7. Ūru marma (v hornej oblasti stehna) – striedaním výponu a návratu z výponu

- uľavuje od bolesti bedier, kolien a dolnej časti chrbta
- podporuje sebadôveru a stabilitu
- pomáha pri pocite vyčerpania a slabosti

8. Šakti Ūrví (na prednej a zadnej strane stehna) – striedaním výponu a návratu z výponu

- podporuje krvný obeh v dolných končatinách
- prospieva močovému mechúru, hrubému črevu a obličkám
- prospieva vaječníkom a semenníkom

9. Džánu marma (v oblasti kolena) – striedaním výponu a návratu z výponu

- podporuje zdravie kolenného kĺbu, znižuje bolesť, stuhnutosť a opuch
- uľavuje pri kŕčoch a únave stehien a nôh
- pomáha pri pocite stability a uzemnenia, podporuje sebavedomie a istotu pri pohybe

10. Indrabasta (vnútorná a vonkajšia strana lýtkového svalu) – striedaním výponu a návratu z výponu

- prospieva nohám a uvoľňuje svaly
- upravuje menštruáciu
- stabilizuje myseľ

11. Páda Čarana (na prednej strane členka) – striedaním výponu a návratu z výponu

- prospieva členkom, uľavuje od bolesti
- zlepšuje krvný obeh v chodidlách
- reguluje funkcie hrubého čreva a močového mechúra

12. Gulpha marma (vonkajšia a vnútorná strana členkov) – výponom na špičky

- aktivuje energetický tok medzi zemou a telom
- podporuje stabilitu
- upokojuje Kapha dóšu

13. Páda Madhya (na chodidle v 1/3 od prstov) – návratom z výponu na celé chodidlá

- prospieva chodidlám a dolným končatinám
- podporuje uzemnenie, stabilizuje Vátu
- udržiava rovnováhu, upokojuje myseľ a zmierňuje stres

14. Manibandha marma (stred záhybu zápästia) – prepletením prstov rúk a vytočením dlaní nahor

- uvoľňuje pohyby v zápästnom kĺbe
- ovplyvňuje reprodukčné orgány
- rozvíja duševný pokoj, vyrovnáva emócie

15. Tala Hrida marma (na dlaniach pri koreni ukazováka) – prepletením prstov rúk a vytočením dlaní nahor

- upokojuje myseľ a emócie – zmierňuje stres, hnev, úzkosť
- podporuje zdravie srdca a krvný obeh
- uvoľňuje napätie v hrudníku a ramenách
- podporuje uzemnenie a pocit bezpečia

16. Kšipra marma (medzi palcom a ukazovákom na rukách) – prepletením prstov

- stimuluje energetické dráhy rúk
- harmonizuje srdcový a pľúcny okruh
- zlepšuje prúdenie energie prány v tele

Z hľadiska ajurvédy pôsobí tridóšicky = vyvažuje všetky 3 dóše Váta, Pitta a Kapha

Stabilizuje doznievajúcu Vátu: pevný postoj, kontakt so zemou, vedomé dýchanie, rytmus pohybu. To dáva nervovému systému pocit bezpečia. Výpon bez straty rovnováhy učí: „Môžem sa pohybovať a pritom zostať stabilný.“ To je presne to, čo Váta potrebuje po zime.

Aktivuje stagnujúcu Kaphu: otvára stiahnutý hrudník po zime, aktivuje lymfu, rozhýbava stagnujúcu energiu, podporuje cirkuláciu, výpon pôsobí ako pumpa na krv a lymfu, ťažoba sa znižuje, ospalosť sa znižuje. Je to jemná jarná aktivácia bez prehriatia, bez zvyšovania Pitty.

Stimuluje Agni (tráviaci oheň) bez prehrievania: jemne aktivuje metabolizmus, prebúdza trávenie, podporuje rannú energiu.

AKO PÔSOBÍ ÁSANA NA JEDNOTLIVÉ SUBDÓŠE?

PRÁNA VÁJU - subdóša Váty pôsobiaca v oblasti hlavy a hrudníka, riadi mozog, nervovú činnosť a nádych

- **Aktivuje sa predovšetkým zdvíhaním rúk nahor**
- Podporuje pokoj mysle a dobrú koncentráciu
- Zlepšuje prúdenie energie cez hlavu a hrudník
- Podporuje mentálnu jasnosť a emočnú rovnováhu

UDANA VÁJU - subdóša Váty pôsobiaca v oblasti hrdla a hrudníka

- **Silne sa stimuluje výponom**
- Podporuje sebavedomie
- Pomáha pri pocite stagnácie
- Aktivuje vyššie schopnosti myslenia, intuíciu

APÁNA VÁJU - subdóša Váty pôsobiaca v hrubom čreve a v panvovej oblasti

- **Uzemňuje a stabilizuje sa pri vedomom návrate chodidiel z výponu**
- Podporuje zdravie vylučovacieho a reprodukčného systému
- Uzemňuje nahromadenú Vátu v hrubom čreve a v panvovom priestore

AVALAMBAKA KAPHA - subdóša Kaphy pôsobiaca v hrudníku

- **Otváraním hrudníka aktivuje stagnujúcu energiu v hrudníku**
- Pomáha pri letargii
- Vytvára pocit dôvery, lásky a súcitu

TARPAKA KAPHA - subdóša Kaphy pôsobiaca v hlave

- **Jemná stimulácia temena harmonizuje mozgovú energiu**
- Chráni nervy pred účinkami emocionálneho nepokoja
- Poskytuje pocit bezpečia a ochrany

SÁDHAKA PITTA - subdóša Pitty pôsobiaca v mozgu (mysel) a srdci (emócie)

- **Pohyb nahor a otvorenie hrudníka podporuje odvahu**
- Posilňuje zdravé sebavedomie a sebadôveru
- Zlepšuje mentálnu ostrosť a správne chápanie

Ako praktikovať Uttana Tadásanu, aby sme vyvážili zostupnú APÁNU so vzostupnou UDÁNOU ?

Postavíme sa vzpriamene a uvoľnene do stoja spojného na celé chodidlá aby sme pocítili stabilitu na pevnej podlahe. Zdvihneme ruky pred seba, prepletieme prsty a vytočíme dlane smerom von. Ruky vzpažíme a prsty položíme na temeno hlavy. Praktikuujeme pomaly, plynule a vedome, v súlade s dychom, a dávame dôraz na nádychu do hrudníka. Ak je veľká ťažoba → pridáme trochu dynamiky a ak je ešte veľa Váty → vykonávame pomalšie, stabilnejšie.

S nádychom zdvíhame spojené ruky do vzpaženia a pokračujeme do výponu na špičky, ruky ťaháme nahor, pohľad nasmerujeme šikmo nahor aby vzostupná Udána pokračovala nahor cez „tretie“ oko (Sthapani marmu). Precítime natiahnutie a stabilitu na špičkách.

S výdychom sa vraciame päťami na podložku, prsty rúk položíme na temeno, pohľad uvoľníme nadol.

V ďalších opakovaniach zapojíme VIZUALIZÁCIU na zosilnenie účinku ásany:

S nádychom si predstavujeme ako dvíhame Udánu od pupka nahor za rukami, v najvyššom bode výponu vnímame rast a otváranie sa.

S výdychom si predstavujeme ako smerujeme a uzemňujeme Apánu od pupka dole cez nohy do zeme, a po návrate z výponu vnímame stabilitu a pokoj.

Celkovo zopakujeme 8-12x a na záver pomaly ruky pripažíme.

Po docvičení pozorujeme a precítujeme stav vyváženia a harmónie Apány a Udány uprostred tela v pupku (Nábhi marma). Vnímajte tento stabilný žiarivý bod rovnováhy. To je moment vyváženia a zvedomenia vo svojom energetickom strede.

Uttana Tadásana je veľmi nápomocná kedykoľvek pri nestabilnej Váte, pri únave alebo pri letargii (ťažká Apána), pri úzkosti (prílišná Udána), pri mentálnej zahmlenosti (slabá Sádha Pitta), pri pocite „nie som vo svojom tele“ alebo pri nízkom sebavedomí (slabá Sádha Pitta), celkovo pri stagnácii Kapha energie, a je vynikajúca aj ako ranná aktivácia – príprava do nového dňa.

Opatrne ásanu praktikujeme (alebo vynecháme) pri závratoch, pri nestabilnom krvnom tlaku alebo pri akútnej Váta nerovnováhe.

Doprajte si v marci plynulý prechod od Váty ku Kaphe, a zažite vyvažujúci stav, ktorý v marci všetci potrebujeme:

Pohyb bez chaosu.

Aktiváciu bez preťaženia.

Rast bez straty koreňov.



Jozef Jogendra Zajasenský

Lektor Školy Ajurvédy & Ajurvédsky konzultant v Harmonizačnom centre Jasienka



Harmonizačné centrum Jasienka



jozef@skolaajurvedy.sk



www.jasienka.sk



AJURVÉDSKY LEKÁR RADÍ

PREČO SA NA JAR CÍTIME “ZVLÁŠTNE” A ČO NÁS MÔŽE AJURVÉDA NAUČIŤ

Každý rok, keď zima ustúpi a príde jar, mnohí ľudia si všimnú jemné zmeny vo svojom zdraví. Môžeme cítiť:

- viac alergií a kýchania
- ťažšie alebo pomalšie trávenie
- nízku energiu napriek dlhším dňom
- záchvaty astmy
- zmeny v spánku

Znie vám to povedome?

Moderná veda potvrdzuje, že sezónne prechody ovplyvňujú imunitu, metabolizmus, cykly spánku a zápal v tele.

Ale čo je fascinujúce: 3 000 ročný pôvodný zdravotný systém – ajurvéda – opisuje tieto sezónne zmeny už po stáročia.

Pozrime sa, čo o tom hovorí a ako by vám to mohlo pomôcť cítiť sa túto jar lepšie. Jar nie je len zmena počasia – je to posun v tele. V Európe jar prináša dlhšie denné svetlo, rastúce teploty a vyššie hladiny peľu. Tieto zmeny ovplyvňujú:

- imunitné odpovede organizmu
- hormónálnu rovnováhu
- cykly spánku
- zdravie črevného traktu

Mnohí alopatickí lekári už tiež uznávajú sezónne zdravotné vzory. Kliniky alergií sú na jar zaneprázdnennejšie. Počet prípadov astmy rastie. Ľudia sa často cítia spomalení a ťažkopádni po zime. Ajurvéda to považuje za úplne prirodzené a predvídateľné.

Ajurvédске vysvetlenie: Jar „rozpušťa“ zimu v tele

Ajurvéda nazýva jar obdobím uvoľňovania. Podľa jej tradičného chápania zima spôsobuje hromadenie ťažkosti v tele – spojené so slizom, pomalším trávením a nižším metabolizmom. Často zažívajú:

- tečúci alebo upchatý nos
- kašeľ
- alergické reakcie
- vyčerpanosť (jarnú únavu)
- pomalé trávenie

Zaujímavé je, že moderná medicína pozoruje podobné vzory, vrátane zvýšeného uvoľňovania histamínu, produkcie slizu a spomalenia metabolizmu po zime. Iný jazyk, ale podobné závery.

Prečo sú jarné alergické reakcie tak intenzívne?

Jar v Európe znamená peľ – a je ho veľa. Váš imunitný systém sa stáva reaktívnejší, čo môže viesť k:

- sennej nádche
- svrbeniu očí
- upchania nosných dutín
- zhoršeniu stavu kože

Zároveň je vaše telo ešte stále ovplyvnené zimnými vplyvmi, kedy sme jedli ťažšie jedlo, mali menej pohybu a menej slnečného svetla.

ČO TEDA AJURVÉDA ODPORÚČA?

1. Odlahčite si stravu

Po zimných výdatnejších jedlách vášmu organizmu prospejú ľahšie jedlá.

Skúste:

- ľahšie obilie (ako jačmeň, ovos, proso)
- listovú zeleninu
- horké zeleniny (rukolu, čakanku)
- ohrievajúce korenia ako zázvor a kurkuma
- malé množstvo surového medu

Znížte:

- ťažké mliečne výrobky
- smažené potraviny
- nadmerný cukor

Ľahšie jedenie môže podporiť trávenie, metabolizmus a kontrolu zápalov.

3. Pohybujte sa viac ako v zime

Je normálne spomaľovať počas chladných mesiacov. Ale jar je ideálny čas na zvýšenie aktivity.

Nepotrebuje extrémne tréningy.

Aj mierne pohyby pomáhajú:

- rýchla chôdza
- bicyklovanie
- joga
- turistika

5. Skúste dychové cvičenia

Dychové cvičenia, populárne v jógových tradíciách, získavajú pozornosť v Európe.

Môžu pomôcť:

- funkciu pľúc
- zníženiu stresu
- vyváženiu nervového systému
- odolnosti voči alergii

Aj 5–10 minút denne môže urobiť rozdiel.

2. Podporte svoje trávenie

Jar je často čas, keď sa trávenie cíti slabšie.

Jednoduché spôsoby, ako pomôcť:

- piť teplú vodu na ráno
- jesť v pravidelných časoch
- vyhnúť sa jedlám neskoro v noci
- používať tráviacu bylinu a korenia

Zdravý tráviaci trakt hrá veľkú úlohu v rovnováhe imunity – niečo, s čím súhlasia aj ajurvéda a moderná veda.

4. Resetujte svoj spánkový rytmus

Dlhšie denné svetlo prirodzene ovplyvňuje vaše vnútorné biologické hodiny.

Jar je skvelý čas na:

- skoršie vstávanie
- ranné slnečné svetlo
- zníženie spánku počas dňa
- spánok v konzistentných časoch

To podporuje cirkadiánný rytmus – v súčasnosti hlavnú tému v modernom výskume spánku a metabolizmu.

6. Buďte opatrní s trendmi „detoxu“

Ajurvéda síce odporúča hlbšie čistenie počas jari, ale vždy pod odborným dohľadom.

V dnešnom svete sa to často nesprávne chápe ako:

- čistenie štavami
- extrémne detoxikačné diéty
- trendy pôstu

Ak zvažujete sezónny reset, hľadajte kvalifikovaných odborníkov namiesto online detoxikačných módnych trendov.

Prečo je to dôležitejšie ako kedykoľvek predtým?

Moderný život sťažil ľuďom sezónne prechody pre telo. Teraz čelíme:

- životu v uzavretých priestoroch, budovách
- spracovaným potravinám
- chronickému stresu
- nepravidelnému spánkovému režimu

Tieto faktory môžu zosilniť jarné symptómy ako únava, alergické reakcie a zápal. Čo začína veda uznávať. Výskumní pracovníci čoraz viac študujú sezónnu biológiu. Vznikajúce zistenia ukazujú:

- imunitná aktivita sa mení počas sezón
- zápalové markery ročne kolíšu
- diverzita črevnej mikrobiómy sa posúva
- hormóny nasledujú sezónne rytmy

Toto rastúce pole sa niekedy nazýva sezónna alebo cirkadiánna medicína a objavuje sa v mnohých tradičných zdravotných systémoch. Vyváženosť je ale dôležitá.

Ajurvéda nie je náhradou za modernú medicínu – najmä pri stavoch ako závažná astma alebo chronické alergické reakcie. Ale jej pokyny na sezónny spôsob života môžu ponúknuť podporné stratégie, najmä na prevenciu a každodennú pohodu. Myslite na to ako na pridanie ďalšej vrstvy do vášho zdravotného arzenálu.

Jednoduchý jarný reset

Ak chcete skúsiť jemný, praktický prístup túto jar.

Začnite v malom:

- jedzte ľahšie jedlá
- trávte viac času vonku
- pohybujte sa denne
- resetujte svoj spánkový režim
- podporujte svoju trávenie

Záverečné myšlienky

Jar je čas obnovy, nielen v prírode, ale aj v tele.

Prispôbením svojich návykov sezóne môžete:

- znížiť alergické reakcie
- zlepšiť svoju energiu
- podporiť metabolizmus
- cítiť sa celkovo viac vyvážený

Staré tradície ako ajurvéda nán pripomínajú niečo jednoduché, ale silné:

“Zdravie je sezónne. A niekedy je najlepšie, čo môžeme urobiť, pohybovať sa s prírodou, nie proti nej.”



Dr. Yashashree Bhairav Kulkarni, BAMS, MD

Zakladateľka a konzultantka Shree Siddhivinayak Ayurveda Pancharma Centra, Chhatrapati Sambhajinagar, Maharashtra, India



+919420249387



yashdesh7@gmail.com

JYOTISH

MAREC V RYTME JYOTISH – AMAVASYA V REVATI, SATURN V MÍNE A NAVARATRI

Marec 2026 prináša obdobie, ktoré mnohí vnímajú ako chaos, spomalenie alebo stratu smeru.

Z pohľadu Jyotish však nejde o náhodu ani osobné zlyhanie, ale o presne načasovaný prechod medzi dvoma cyklami vedomia. V marci dominantná energia Rýb uzatvára zverokruh a spolu so Saturnom rozpúšťa to, čo už nemá oporu v pravde. **Rahu v Rybách** zosilňuje citlivosť, zatiaľ čo **Ketu v Panne** odoberá analytickú istotu. Mysel' tak stráca staré mapy skôr, než dostane nové.

Vrcholom tohto procesu je **Amavasya** 19.marca 2026 (nov mesiaca, Slnko a Mesiac sú v ukončovacom znamení Rýb) a v **nakšatre Revati**. Revati je posledná hviezdna brána, ktorú stráži Pušan, sprievodca duší na ceste medzi svetmi. Jej energia neprináša aktivitu, ale jemné rozpustenie.

V tomto čase sa prirodzene sťahujeme dovnútra, objavuje sa únava, potreba ticha a bilancovania. To, čo sa nedá udržať silou, sa rozpadá samo. Práve preto je **Amavasya v Revati** ideálnym momentom na odpustenie, ukončenie starých mentálnych vzorcov a vedomé pustenie identít, ktoré už neslúžia dharme (poslaniu duše).



Z ajurvédského pohľadu sa tento stav prejavuje kombináciou **zvýšenej Váty a Kaphy**. Váta prináša nepokoj, rozptýlenosť a neistotu, Kapha zase ťažobu a odkladanie. Výsledkom je paradox, veľa myšlienok, ale málo energie na ich realizáciu. Tento stav nie je potrebné prekonávať silou, ale stabilizovať jednoduchosťou. **Saturn v Rybách** nás učí robiť menej, ale pravidelne a vedomé. Skutočnou praxou sa stáva dinacharya, teplé jedlo, rytmus dňa a krátka, ale každodenná sádhana.

Po Amavasya prichádza **Chaitra Navaratri** (20. – 28. marec 2026), ktoré prináša štruktúru do priestoru, kde sa predtým všetko rozpúšťalo. Navaratri je vnútorný proces prebudenia ženskej sily (Shakti) v troch fázach. Najprv prichádza **Durga**, ktorá odstraňuje prekážky a ilúzie. Potom **Lakshmi** stabilizuje energiu a učí nás hodnotám a rovnováhe. Nakoniec **Saraswati** prináša čistotu mysle a jasné poznanie.



Legenda o víťazstve **Durgy** nad démonom **Mahishasurou** symbolizuje **premenu nevedomosti na vedomie**. Mahishasura predstavuje chaotickú myseľ, ktorá mení formy a uniká pozornosti. Durga je sústredená sila vedomia, ktorá ho premáha nie násilím, ale stabilitou a jasnosťou. Navaratri nás učí, že chaos sa neodstraňuje bojom, ale prítomnosťou a pravidelnou praxou.



V praktickom živote to znamená zjednodušiť všetko, čo je zbytočné.

Namiesto hromadenia nových informácií je vhodné dokončovať rozpracované úlohy, prečistiť poznámky, upratať pracovný priestor aj denný režim. Strava by mala byť ľahká a sattvická, vhodné je kichari, teplé raňajky a obmedzenie ťažkých a sladkých jedál. Každodenná pranajáma, najmä nadi shodhana, harmonizuje Vátu aj myseľ. Krátka pravidelná meditácia zameraná na púšťanie starých vzorcov je účinnejšia ako dlhé nepravidelné praktiky.

Mentálne je dôležité prijať, že ide o **obdobie uzatvárania, nie expanzie**. Ketu v Panne odoberá istotu v detailoch, aby sme sa prestali opierať o perfekcionizmus. Rahu v Míne (Rybách) nás učí dôverovať procesu, aj keď ešte nevidíme výsledok. Keď sa prestaneme snažiť kontrolovať každý krok, objaví sa intuitívne vedenie.

Navaratri môže byť pre človeka, ktorý uplatňuje prvky ajurvédy **veľmi praktickým návodom**:

- **Prvé tri dni** sú vhodné na očistu tela aj priestoru.
- **Ďalšie tri dni** na stabilizáciu režimu.
- **Posledné tri dni** na štúdium a integráciu poznania.

Tak sa chaos postupne mení na štruktúru a energia sa vracia do stredu.

Toto obdobie nás učí, že skutočná disciplína nie je tvrdosť, ale **pravidelnosť**. Skutočné poznanie nevzniká z množstva informácií, ale z ich stelesnenia v každodennom živote. A skutočný nový začiatok neprichádza v momente, keď sa rozhodneme konať, ale vtedy, keď vedome dokončíme to, čo už patrí minulosti.

Marec 2026 je posvätným prechodom. Amavasya v Revati uzatvára starý cyklus, Saturn v Míne **rozpúšťa ilúzie** a Navaratri prináša **novú vnútornú štruktúru**. Keď prijmeme chaos ako súčasť procesu a odpovieme naň jednoduchosťou, rytmom a vedomou praxou, stáva sa z neho brána k hlbšiemu poznaniu.



Slávka Rukmani



@slavka_rukmani_jyotish



Slávka Rukmani - Sebapoznanie pre ženy

AYURBEAUTY

ČO JE TO KRÁSA?



Pohľad dnešného sveta a múdrosť ajurvédy

Keď dnes vyslovíme slovo *krása*, väčšine z nás sa automaticky vybaví obrazy z reklám, sociálnych sietí a titulných strán časopisov. Dokonalá pleť bez vrások, symetrická tvár, štíhle telo, lesklé vlasy. Krása sa v modernom svete často meria tým, ako pôsobíme navonok – a najmä tým, ako dobre zapadáme do aktuálneho ideálu.

Ajurvéda však kladie inú otázku. Nepýta sa, *ako vyzeráš*, ale *ako sa máš*. A práve v tejto otázke sa začína úplne iné chápanie krásy.

Krása podľa dnešného sveta: obraz, ktorý treba udržať

Moderný svet nás učí, že krása je niečo, čo si treba neustále strážiť, vylepšovať a opravovať. Je viazaná na vek, trendy a porovnávanie. Často je prezentovaná ako cieľ – ak budem vyzerat určitým spôsobom, budem spokojná, úspešná, prijatá.

Tento pohľad však prináša aj tlak. Neustále hodnotenie, porovnávanie sa s inými a pocit, že „nie som dosť“. Krása sa stáva projektom, ktorý nikdy nie je hotový.

Ajurvédsky pohľad: krása ako dôsledok rovnováhy

V Ajurvéde je krása prirodzeným prejavom zdravia, vitality a vnútornej rovnováhy. Nevzniká nátlakom zvonka, ale ako tichý dôsledok toho, ako žijeme, jeme, myslíme a cítime.

Ajurvéda hovorí, že skutočná krása sa rodí vtedy, keď:

- je trávenie silné,
- myseľ pokojná,
- emócie spracované,
- telo vyživené a rešpektované.

Pleť, oči, držanie tela či vyžarovanie sú len odrazom toho, čo sa deje vo vnútri.

Krása nie je oddelená od zdravia – je jeho súčasťou.

Skúsenosť z kurzu AyurBeauty: čo pre nás krása naozaj znamená

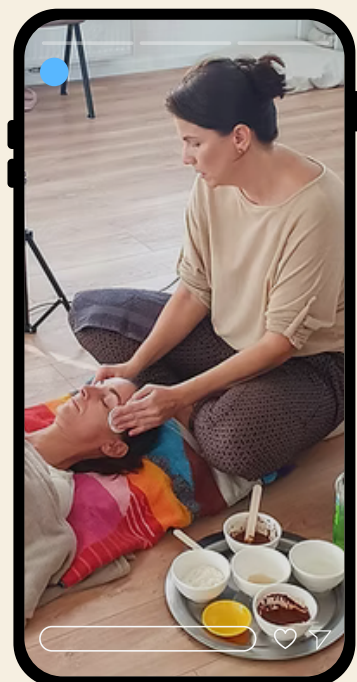
Počas kurzu AyurBeauty sme sa študentiek opýtali jednoduchú, no hlbokú otázku:

„Čo pre teba znamená krása?“

Odpovede boli veľmi výrečné. Len máloktorá hovorila o vzhľade v zmysle ideálov z reklám. Oveľa častejšie zaznievali slová ako:

- pokoj,
- spokojnosť,
- ženskosť,
- prirodzenosť,
- zdravie,
- súlad so sebou.

Pre mnohé ženy bola krása pocitom – nie obrazom. Stavom, keď sa cítia dobre vo svojom tele, keď si dovoľia spomaliť, oddýchnuť si, byť samy sebou. Krása ako vnútorný domov, nie ako maska.



Ked' sa krása prestane tlačiť a začne žiariť

Ajurvéda nás jemne vedie k tomu, aby sme prestali s telom bojovať a začali ho počúvať. Neponúka univerzálny ideál, ale rešpektuje jedinečnosť každej ženy – jej konštitúciu, vek, životné obdobie aj aktuálny stav.

Krása v ajurvédskom ponímaní:

- nie je rovnaká pre všetkých,
- mení sa v čase,
- dozrieva spolu s nami.

A práve v tom je jej sila. Neuberá na hodnotu s vekom, ale naopak – môže sa prehlbovať.

Dve cesty, jedna voľba

Moderný svet nám ponúka rýchle riešenia a okamžité výsledky. Ajurvéda ponúka cestu – pomalšiu, vedomú a hlbokú. Nehovorí, že sa nemáme o seba starať. Hovorí len, že starostlivosť o krásu má začínať vo vnútri. Keď sa ženy v kurze AyurBeauty dotýkali tejto témy, často prichádzalo uvedomenie: „*Krása nie je niečo, čo si musím zaslúžiť. Je to niečo, čo sa objaví, keď som v súlade so sebou.*“

A možno práve to je odpoveď na otázku, čo je krása – dnes aj v pohľade Ajurvédy.

AJURVÉDSKA KRÁSA V 5 BODOCH:

1. **Krása je dôsledok rovnováhy**, nie cieľ, ktorý treba dosiahnuť.
2. **Každá žena má iný typ krásy** – univerzálny ideál neexistuje.
3. **Koža je signál**, nie problém, ktorý treba potlačiť.
4. **Vedomý dotyk lieči hlbšie** než samotný kozmetický produkt.
5. **Skutočná krása vzniká zvnútra** – v súlade tela a mysle.



Ak vás tento pohľad na krásu oslovil a cítite, že by ste chceli ísť viac do hĺbky, práve tomu sa venujeme v kurze AyurBeauty. Je to priestor, kde sa krása neučí ako technika, ale ako dôsledok porozumenia telu, mysli a prirodzeným rytmom ženy. Kurz je určený všetkým, ktoré chcú pracovať s krásou vedome – či už pre seba, alebo vo svojej profesionálnej praxi – a hľadajú zmysluplný, ajurvédsky a celostný prístup.



Lucia Kniežová
Lektorka Školy Ajurvédy



@lucia_ajurveda



Knazna Lucy



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

ZA HRANICOU VAŠICH OČÍ:

Pravda a krása

„Krása je pravda a pravda je krása.“ – povedal anglický básnik Keats. „To je všetko, čo tu na zemi potrebujeme vedieť.“ Je to naozaj tak?

Niekedy môže vzniknúť rozpor, či sa pojmy „pravda“ a „krása“ dajú zlúčiť. Zvyčajne máme tendenciu hovoriť pravdu, ale vzhľadom na to, že nie je vždy príjemná – v skutočnosti je niekedy nepekná, ako môžeme hovoriť o pravde a kráse zároveň?

Na to môžeme odpovedať, že pojmy „pravda“ a „krása“ sa dajú zlúčiť. Okrem toho môžeme zdôrazniť, že skutočná pravda je vždy krásna. Pravda je taká krásna, že priťahuje všetkých, dokonca aj pravdu samotnú.

Ľudia nenašťastie nevedia nič o skutočnej pravde. **Ved' 99% ľudí sa naháňa za nepravdou a pritom si myslia, že hľadajú pravdu.** V skutočnosti nás priťahuje len krása pravdy, ale už od nepamäti sme zvyknutí milovať nepravdu, ktorá vyzerá ako pravda. Preto sú však svetské pojmy „pravda“ a „krása“ nezlúčiteľné.

Raz sa jeden pekný a mocný muž pochybného charakteru zamiloval do krásnej dievčiny, ktorá bola nielen pôvabná, ale aj poznala, čo je to skutočná pravda a krása, preto sa jej návrhy domýšľavého muža vôbec nepáčili. Tento muž ju však neustále obťažoval, tak ho teda požiadala, aby počkal sedem dní a určila dobu, kedy sa s ňou môže znova stretnúť. Muž súhlasil a netrpezlivo očakával dohovorený deň. Dievča sa rozhodlo pre veľmi účinný spôsob, ako ukázať pravú krásu absolútnej pravdy. Užila silnú dávku očistujúceho prehánadla a všetok telesný odpad uskladňovala do vhodných nádob. Následkom tejto kúry kedysi krásna žena schudla, jej pleť stmavla, krásne oči jej vpadli do očných jamiek – vyzerala ako smrčka. V tomto čase očakávala chťivého mládenca. Keď sa pekne oblečený krásavec objavil, zdvorilo sa spýtal tohto nepekného dievčaťa, či pozná dievča, s ktorým sa má stretnúť. Nespoznal, že žena, ktorá pred ním stojí, je práve tá, ktorú hľadá. Dievčina ho niekoľko krát ubezpečila, že ona je tá, s ktorou sa má zísť, ale on ju vďaka jej neutešenému stavu nemohol spoznať. Nakoniec mu povedala, že oddelila zložky svojej krásy a zhromaždila ich v osobitných nádobách. Povedala mu tiež, že môže tento nektár krásy užívať. Mladý romantik chcel ihneď uzrieť tento nektár krásy. Dievčina ho teda zaviedla do miestnosti, kde zhromaždila všetku vylúčenú stravu. Takto mu bolo odhalené tajomstvo tekutej krásy. Múdrostou tejto dievčiny si muž uvedomil rozdiel medzi ilúziou a skutočnosťou a prišiel k rozumu.

Tento muž bol v rovnakej situácii, ako hocikto z nás, koho priťahuje nepravá hmotná krása. V skutočnosti to bola duša, rovnako ako jej nápadník, ktorého priťahoval len jej vonkajší obal.

Naháname sa za klamnou relatívnou pravdou, ktorá sa nedá ani porovnať s pravou krásou. Skutočná pravda je večne krásna, táto krása postupom času nezaníka. Duchovná iskra je nezničiteľná. A duchovné iskry, ktoré sú čiastočkami duchovného celku, sú kvalitatívne rovnako krásne a večné. Oboje sú však **konečná pravda, konečná krása, konečné poznanie, konečná energia, konečné odriekanie a konečné bohatstvo.**

Úryvok z knihy **Vedecké poznanie duše** od A. C. Bhaktivedantu Swamiho Prabhupádu.

Pre potreby článku upravil Patrik Hradiský



RECEPTY

ROMANESCO KARFIOL SO ZELENINOVOU QUINOOU A JEMNE PIKANTNOU ŠPENÁTOVOU PETRŽLENOVOU OMÁČKOU

Ajurvédsky náhľad na recept a vhodnosť pre jednotlivé dóše:

Jedlo je vhodné na obdobie jari, nakoľko je ľahké, teplé a nezatažuje trávenie. Dominuje mierne horká a jemne pikantná chuť. Zelenina, hrášok dodáva jedlu miernu sladkosť. Jedlo má zahrievajúcu vírju. Karfiol romanesco je svojou vlastnosťou menej horký oproti bielemu, obsahuje chlorofyl a je vhodnejší na citlivé trávenie, menej nafukuje. Quinoa je ľahko stráviteľná bielkovina, dodá stabilnú energiu a omáčka dodá do jedla trochu vlhkosti.

Váta – menej vhodné jedlo, nakoľko je ľahké, suchšie s prevahou horkej chuti. Váta si do jedla pridá viac tuku v podobe ghee masla, viac tekutosti v podobe omáčky a viac quinoi.

Pitta – vhodné jedlo, pozor na priveľa pálivých korenín (pri zvýšenej Pitte ubrať pippali, vynechať čili a zázvor len jemne, pridať v závere čerstvý koriander, citrón vymeniť za chladivejšiu limetku).

Kapha – veľmi vhodné jedlo, nezataží, nezahlieni, naštartuje trávenie a dodá stabilnú energiu.

Recept (1 väčšia porcia):

- 5 ks ružičiek karfiol Romanesco
- 1 PL ghee maslo

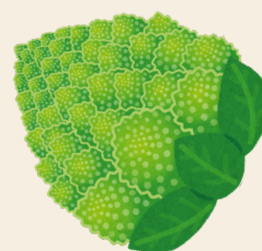
Korenie:

- štipka asafoetidy
- ¼ ČL mletý fenikel
- ½ ČL mletá rasca
- pár čili vločiek
- štipka mletý koriander
- himalájska soľ podľa potreby



Postup:

Karfiol krátko povaríme vo vode so štipkou asafoetidy, feniklu, rasce a himalájskej soli, potom ho prudko schladíme v studenej vode. Necháme odkvapkať. Na ghee masle opečieme mletý koriander, štipku rasce, pár čili vločiek, pridáme karfiol a krátko ho v tej zmesi opečieme. Dosolíme podľa potreby.





Zeleninová quinoa:

- malý hrnček uvarenej quinoi
- hrnček mrazenej zeleniny – mrkva, hrášok, fazuľové lusky
- 1 PL ghee masla
- cca 0,5 dcl vody

Korenie:

- ½ ČL mletý fenikel
- ¼ ČL mletý koriander
- 1 ČL mletá rasca
- štipka pippali
- himalájska soľ



Postup:

Do rozohriateho ghee masla pridáme korenie, krátko opražíme a pridáme zeleninu, orestujeme, podlejeme troškou vody a jemne podusíme, kým sa tekutina neodparí. Do tejto zmesi pridáme uvarenú quinu a premiešame.

Špenátovo – petržlenová omáčka

- hrst čerstvého špenátu
- ¼ hrste petržlenovej vňate
- 1 ČL ghee masla
- 0,5 až 1 dcl vody
- 5 cm kúsok póru
- pár kvapiek citrónovej šťavy



Korenie:

- kúsok čerstvého zázvoru (1/4 čl)
- štipka čierneho korenia
- himalájska soľ podľa potreby

Ostatné:

- tekvicové a slnečnicové semienka nasucho opražené

Postup:

Na ghee masle opečieme krátko pór a zázvor, pridáme mleté koreniny, krátko orestujeme. Do zmesi pridáme lístky špenátu, osolíme, podlejeme vodou a podusíme pár minút. Zmes preložíme do mixéra a rozmixujeme do hladkej omáčky, ktorú dochutíme pár kvapkami citrónovej šťavy.



JEMNE PIKANTNÁ POLIEVKA Z FENIKLU, MRKVY, PAK CHOY SO SLZOVKOU A ADZUKI FAZUĽKAMI.



Ajurvédsky náhľad na recept a vhodnosť pre jednotlivé dóše:

Jedlo je vhodné na obdobie jari, nakoľko je ľahké, teplé a korenené. Polievka má zahrievajúcu vírju a katu vipák, čiže redukuje hlien, tuk a stagnáciu Kaphy a vďaka adzuki fazuľkám je jedlo doplnené o ľahko stráviteľné bielkoviny. Slzovka je výborná čistiaca obilnina, vhodná pre Kaphu.

Váta – vhodné jedlo, je teplé, mierne korenené, podporí Agni, avšak Váta si pridá viac tuku v podobe ghee masla, aby jedlo bolo pre ňu viac uzemňujúce.

Pitta – vhodné jedlo, pozor na priveľa pálivých korenín (pri zvýšenej Pitte ubrať pippali, a zázvor len jemne, pridať v závere čerstvý koriander a citrón vymeniť za limetku).

Kapha – veľmi vhodné jedlo, rozprúdi stagnáciu, nezahlieni, odľahčí a podporí trávenie.



Recept (3 porcie):

- ½ pak choy
- ¼ čerstvého feniklu
- 1 mrkva
- 2 plátky zázvoru
- 1 PL ghee masla
- 1 hrnček uvarenej slzovky
- 1 hrnček uvarenej adzuki fazule
- 1 lahôdková cibul'ka
- 1 l vody
- citrónová šťava



Korenie:

- 1 ČL mletá rasca
- ½ ČL rímska rasca
- ½ ČL kurkumy
- 1 ČL mletý koriander
- ¼ ČL asafoetidy
- 1 ČL mletý bobkový list
- štipka pipali
- himalájska soľ podľa potreby

Ostatné:

- čerstvá petržlenová vňať

Postup:

Slzovku a adzuki fazuľky namočíme do vody deň vopred. Slzovku uvaríme podľa návodu v horúcej vode, cca 20 minút a scedíme. Fazuľky premyjeme a uvaríme vo vode so štipkou hingu, rascou a mletým bobkovým listom, aby sa eliminovala plynatosť. Zeleninu nakrájame na pásiky. Na 1 PL ghee masla orestujeme nakrájaný čerstvý zázvor a lahôdkovú cibul'ku, pridáme k tomu mleté koreniny (rasca, rímska rasca, kurkuma, koriander). Ku koreninám pridáme nakrájaný fenikel a mrkvu a zalejeme vodou, osolíme, okoreníme s pipalí. Pred koncom varenia pridáme nakrájaný pak choy a krátko ešte povaríme, kým nezmäkne. Jemne ochutíme citrónovou šťavou.

Slzovku a adzuki fazuľky pridáme do hotovej polievky a všetko spolu premiešame, alebo servírujeme na tanier samostatne a zalejeme pripravenou polievkou a podávame teplé. Dochutíme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Dobrú chuť :)



Ivana Kočišová Vavreková



@ivanakocisova27



Ivana Kocisova Vavrekova





AJURVÉDSKA TROJICA

HOLISTICKÝ PLÁN NA UDRŽATEĽNÚ ROVNOVÁHU HMOTNOSTI

V modernej Európe žijeme v dobe hojnosti – hojného jedla, neustáleho digitálneho prepojenia, náročných harmonogramov a chronickej stimulácie. Napriek tomuto pokroku sa obezita stala jednou z najväčších zdravotných výziev našej doby.

Obezita zvyšuje riziko kardiovaskulárnych chorôb, metabolického syndrómu, diabetu typu 2, hormonálnej nerovnováhy a chronického zápalu. Zatiaľ čo moderná medicína sa často zameriava na obmedzenie kalórií, lieky a chirurgiu, dlhodobá udržateľnosť pre ňu naďalej zostáva výzvou.

Ajurvéda, staroveká veda o živote podrobne opísaná v Charaka Samhite, opisuje koncept **Trayopastambha**, alebo „**troch podporných pilierov života**“:

- **[Ahara]** – Uvedomelá výživa
- **[Nidra]** – Regeneračný spánok
- **[Brahmacharya]** – Disciplinované využívanie energie

Spolu tvoria úplnú architektúru životného štýlu pre udržateľnú pohodu.

Tento rámec predstavuje klinicky relevantný, systémovo orientovaný model so silným dosahom na súčasné európske verejné zdravotníctvo. Integráciou výživy, regulácie spánku a behaviorálnej disciplíny priamo rieši základné determinanty životného štýlu, ktoré vedú k obezite a súvisiacim neprenosným chorobám, ktoré sú teraz zodpovedné za väčšinu preventabilnej morbidity a predčasnej mortality na celom svete.

PRVÝ PILIER: AHARA (STRAVA)

V ajurvéde nie je potrava len palivo, je to informácia. Potrava tu funguje ako bioaktívny kód, ktorého význam sa interpretuje cez prizmu chuti (Rasa), účinnosti (Virya), účinku po trávení (Vipaka) a jedinečného, nevysvetleného pôsobenia (Prabhava), ktoré sa spolu nazývajú Rasa Panchaka.

Táto perspektíva vníma Aharu (stravu) ako dynamické, inteligentné médium, ktoré prenáša špecifické pokyny do metabolických a regulačných systémov tela, čím priamo formuje kvalitu tkanív tela (Dhatus), životnú esenciu imunity a vitality (silu Ojas) a jasnosť mysle (Manas).

Vhodné potraviny:

Pre udržateľnú rovnováhu hmotnosti ajurvéda zdôrazňuje strategické zaradenie potravín s tromi primárnymi chuťami – pálivou, horkou a trpkou. Tieto potraviny sa vyznačujú ľahkosťou, suchosťou a horúcou povahou, spolu s charakteristickým škrabavým alebo tukmi znižujúcim účinkom. Spolu tieto vlastnosti pomáhajú zvýšiť tráviacu silu, stimulujú metabolickú aktivitu, ktorá pôsobí proti ťažkosti, nadmernému nahromadeniu tuku a metabolickej pomalosti.

Potraviny, ktoré je potrebné minimalizovať:

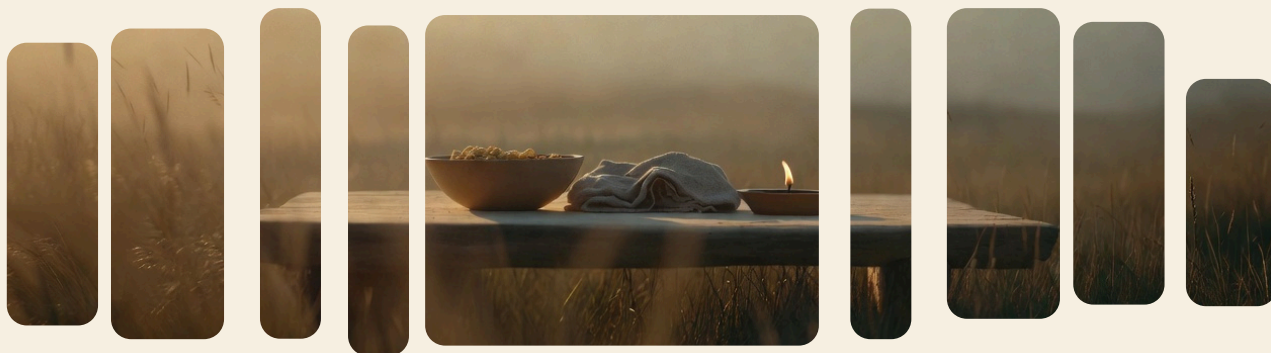
Potraviny so sladkou, kyslou a slanou chuťou – ako je nadmerný cukor a výrobky z rafinovanej múky, ťažké mliečne prípravy, smažené a olejnaté potraviny a spracované alebo zatuchnuté jedlá by mali byť minimalizované alebo používané v miere. Tieto potraviny majú tendenciu byť ťažké (Guru), mastné (Snigdha) a často metabolicky náročné, čo prispieva k pomalému tráveniu, zadržiavaniu tekutín a zvýšenému nahromadeniu tuku.

Potrava a nálada /spojenie mysle a metabolizmu/:

Ajurvéda vysvetľuje, že potrava ovplyvňuje mentálne vlastnosti (Triguna):

- Jasnosť (Sattva)
- Aktivita (Rajas)
- Zotrvačnosť (Tamas)

Čerstvá zelenina, ovocie, celozrnné obilniny a strukoviny podporujú jasnosť a emocionálnu stabilitu. Nadmerne stimulujúce potraviny zvyšujú nepokoj a túžby. Ťažké, staré alebo nadmerne spracované potraviny podporujú letargiu a depresiu — obidve sú rizikovými faktormi obezity. Emocionálny stres, vrátane pretrvávajúcej starostlivosti (Chinta), smútku (Shoka), strachu (Bhaya) a zúrivosti (Krodha), môže narušiť trávenie a metabolickú funkciu. Pretrvávajúci psychologický stres narúša os mozgu a črevá, znižuje účinnosť trávenia a prispieva k metabolickej nerovnováhe, čo zdôrazňuje potrebu emocionálnej kontroly pri dlhodobom riadení hmotnosti. Obezita preto nie je len fyzická – je psychometabolická porucha.



DRUHÝ PILIER: NIDRA (SPÁNOK)

V ajurvéde je spánok aktívny liečebný proces. Obnovuje silu (Bala), výživu (Pushti), šťastie (Sukha) a dlhovekosť (Ayu). Nevhodný spánok – či už nedostatočný, nadmerný alebo nepravidelný – priamo prispieva k obezite. Večerné hodiny sú riadené Kapha dóšou, ktorá prirodzene pripravuje telo na spánok. Ignorovanie tohto rytmu vedie k nerovnováhe metabolizmu.

Nedostatočný alebo nekvalitný spánok ovplyvňuje hormonálnu kontrolu zvýšením hormónov stimulujúcich hlad, znížením citlivosti na inzulín a zvýšením hladín kortizolu, hlavného stresového hormónu tela. Táto kombinácia zvyšuje apetít a chute na jedlo, zároveň podporuje skladovanie tuku a znižuje metabolickú účinnosť.

Ajurvédске odporúčania na riadenie hmotnosti:

- Spať pred 22:00 hod.
- Vstať pred východom slnka.
- Udržiavať konzistentné cykly spánku.
- Vyhnúť sa ťažkým jedlám neskoro v noci.

Pre „digitálnu“ Európu môže obnovenie prirodzených cyklov spánku byť jedným z najsilnejších nástrojov na reguláciu hmotnosti.



TRETÍ PILIER: BRAHMACHARYA (DISCIPLINOVANÝ SPÔSOB ŽIVOTA) “Správa energie v digitálnom veku.”

Brahmacharya sa často nesprávne interpretuje ako celibát, ale v skutočnosti sa vzťahuje na rozumné šetrenie a pozornú správu svojej životnej energie. V praktických, moderných podmienkach to zahŕňa zmiernenie zmyslových podnetov, emocionálnu sebareguláciu, digitálnu disciplínu a vedomé životné voľby.

V dnešnom rýchlo sa meniacom európskom prostredí, vrátane Slovenska, je nervový systém neustále stimulovaný pracovným tlakom, expozíciou obrazovkám a preťažením informáciami.

Táto prolongovaná aktivácia môže vyčerpať vitalitu (Ojas v terminológii ajurvédy), narušiť hormonálnu rovnováhu a znížiť dlhodobú odolnosť. Pestovanie rovnováhy a uvedomelého spôsobu života je preto nevyhnutné nielen pre duševnú pohodu, ale aj pre dlhodobé metabolické a celkové zdravie.

Cvičenie (Brahmacharya) pre lepšiu správu hmotnosti:

- Plánovaná digitálna detoxikácia
- Uvedomelé jedenie bez rozptyľovania
- Znížená impulzivnosť
- Štruktúrovaný denný režim

Bez disciplíny zlyhá diéta.

Bez emocionálnej regulácie trpí spánok.

Bez šetrenia energie sa metabolizmus spomalí.

UZAVRETÝ CYKLUS ZDRAVIA

Tri piliere sú hlboko prepojené:

- Zlá strava naruša spánok.
- Nedostatok spánku zvyšuje chute na jedlo.
- Chute oslabujú disciplínu.
- Nedostatok disciplíny naruša trávenie.

To vytvára metabolický cyklus, ktorý posilňuje obezitu. Moderné stratégie na chudnutie sa často zameriavajú iba na stravu alebo cvičenie, pričom prehliadajú spánok a správanie sa.

Ajurvédsky koncept Trayopasthambha integruje tri podstatné prvky—uvedomelé jedenie (Ahara), regeneračný spánok (Nidra) a disciplinovaný spôsob života (Brahmacharya).

Spolu posilňujú metabolickú funkciu (Agni), zabráňujú hromadeniu toxínov (Ama), znižujú nadmerný obsah tuku (Meda Dhatu) a obnovujú celkovú rovnováhu organizmu pre udržateľné riadenie hmotnosti.

NADČASOVÝ MODEL PRE MODERNÚ EURÓPU

Obezita nie je jednoducho nadmerná telesná hmotnosť.

Odráža:

- Metabolickú nerovnováhu
- Emocionálnu dysreguláciu
- Behaviorálnu nestabilitu
- Poruchu cirkadiálneho rytmu

Ajurvéda ponúka nie obmedzenie – ale zosúladenie s prírodným rytmom, praktizovanie vedomého stravovania, regeneračného spánku a zmysluplné využívanie našej fyzickej a mentálnej energie.



Dr. Mamta Tiwari

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



mamtat6@gmail.com



VASTU SHASTRA

STARÝ DOM A NOVÝ DYCH

Dnes si mnoho ľudí kupuje staré domy. Majú charakter, silné múry, stromy staršie než ich nový majiteľ. Sú lacnejšie než novostavby, stoja na dobrých miestach a často pôsobia pevnejšie. **Na čo však často nemyslíme, je to, že spolu s nimi si kupujeme aj minulosť.** Možno dom prežil vojny, generačné zlomy, choroby, finančné pády alebo dlhé roky ticha. Možno tam boli svadby. Možno choroby. Možno hádky, bankroty, vysťahovania. Nevieme ani to, či na danom pozemku prebehli vojny, či to nebolo pohrebisko. **Dom si to však pamätá.**

Podľa tradičnej náuky Vastu Shastra nie je priestor prázdny. **Je to živé pole.** Reaguje na tvar, smer, hmotu, proporciu aj na vedomie človeka. Keď sa mení majiteľ, mení sa energetický podpis domu. A tento prechod je možné urobiť vedome a presne. Kompletná očista má jasnú postupnosť. Začína sa zemou. Pokračuje stavbou. Končí nastavením proporcií nového rytmu.

Očista pozemku a prebudenie koreňa

Pozemok je základ. Ak je energeticky narušený, dom nad ním nebude nikdy stabilný. **Najprv je potrebné pozemok v tichu prejsť a vnímať,** ideálne v nočných hodinách, keď je prostredie najpokojnejšie a **v správny čas. Ten nastáva tri dni pred splnom, počas splnu alebo tri dni po ňom.** Vtedy je mesačné pole najplnšie, tekutiny v prírode reagujú citlivejšie, aj tvoje telo je vnímavejšie. Vypni mobil. Nechaj si len ticho.

Predtým, než si ľahneš, prejdi hranice pozemku. Pomaly, máš čas. Akoby si ho obkresľoval vlastným dychom. Polož dlaň na zem v každom rohu. Vnímaj, či je niekde chlad, tlak, nepokoj. **Miesta, kde sa necítiš dobre, si zapamätaj. To sú uzly, kde sa energia stáča alebo stagnuje.**

Potom si vyber stred. Nie geometrický podľa plánu, ale ten, kde ťa to ťahá. Ľahni si na chrbát, hlavu smeruj na východ. Dlane otoč k nebu. Oči nechaj otvorené a sleduj mesiac. Dýchaj pomaly nosom, výdych dlhší než nádych. Po pár minútach začneš cítiť zvláštnu vec. Telo akoby oťaželo, ale myseľ sa vyčistí. Zem ťa začne "niesť".

Po desiatich minútach presuň pozornosť do chodidiel. Cíť, či je tam teplo, pulzovanie, brnenie. To je prvý kontakt. Potom do panvy. Tam sa stretáva tvoja vnútorná yoni s yoni zeme – princíp prijímania a tvorby. **Ak cítiš pokoj, jemné teplo alebo emocionálnu vlnu, pozemok je harmonický.** Ak príde tlak na hrudi, nepokoj alebo zvláštny chlad v bruchu, je tam nerovnováha, ktorú treba riešiť. Ak pretrváva silný pocit nesúlady, výrazná nerovnováha je nutné zvážiť, či je daný pozemok skutočne pre teba vhodný.

“Sleduj sny. Sleduj náladu po návšteve pozemku. Zem komunikuje aj cez podvedomie.”

Potom prichádza **fyzická očista pozemku**. Odstráni sa odpad, kovový šrot, staré rozpadajúce sa konštrukcie, choré dreviny. Zem sa musí nadýchnuť a dýchať. Prejde sa celý obvod pozemku v smere hodinových ručičiek. Tento krok symbolicky uzatvára hranicu a nastavuje nový rámec. Nasleduje práca so soľou. Hrubá kamenná soľ sa rozdelí na štyri časti a zakope do rohov pozemku:

Najdôležitejší je **severovýchod**, ktorý je vo Vastu citlivým bodom čistoty a toku. Soľ zostáva v zemi dvadsaťjeden dní a následne sa odstráni mimo pozemok. Ide o symbolické stiahnutie starej informácie.

Na **juhozápade** sa zakope čistý kúsok kovu, najčastejšie meď alebo železo. Juhozápad je zóna stability. Kov pôsobí ako kotva. Ukotvuje nový cyklus.

Severovýchod sa poleje čistou pramenitou vodou, ideálne odstátou v medenej nádobe. Voda aktivuje tok a čistí jemné pole. Takto si otvoríme najdôležitejšiu diagonálu Puruša – chrbticu, ktorá drží všetko pohromade.

Potom sa zapáli malý oheň v kovovej nádobe. Drevo a sušené byliny postačia. Oheň transformuje. Pri ňom sa vysloví jasné vyhlásenie, že od tejto chvíle má pozemok slúžiť zdraviu, pokoju a stabilite (prípadne čomu bude určený). Oheň nech sa prirodzene dohorí a popol sa jemne zakope späť do zeme na jeho **juhovýchodnej strane**.

Severozápadnej strane pozemku nesmieme vzdávať hold rutinným spôsobom, lebo by sme ho paradoxne oslabili. Je to strana cirkulácie, chaosu a premenlivosti, preto vyžaduje voľnosť. V tomto sektore zapálime kadidlo, tu vyslovíme modlitbu, necháme vlajočku alebo zvonkohru. Tu sa všetko rozptyľuje zvuk, vôňa, slová. Na tejto strane nesmie byť prítomná bariéra skál, kopec a podobne.



Stromy ako živé členenie priestoru

Výsadba nových stromov je kľúčový krok, ktorý mnohí podceňujú. Strom je vertikálna os medzi zemou a oblohou. Stabilizuje pole.

Ťažší strom v juhozápade posilňuje stabilitu. Menšie alebo ovocné stromy môžu rozdeliť pozemok na zóny bez potreby múrov. Stromy vytvárajú **imaginárne hranice**, menia smer vetra, regulujú svetlo a dávajú priestoru prirodzenú štruktúru a aj vymedzujú presné hranice vastu jednotiek. Ak je pozemok príliš otvorený a energia sa rozlieva, stromy ju zhromažďujú. Ak je pozemok príliš stiesnený, správne rozmiestnenie stromov vytvorí rytmus a prúdenie.

Nový strom znamená nový koreň. A nový koreň znamená nový osud miesta.



Očista domu – ladenie nástroja

Keď je zem stabilizovaná, prichádza na rad dom. Jeho vnútorná energia je často spomalená, ak je dlhodobo zatvorený a neudržiavaný.

Najprv sa otvoria všetky okná a dvere. Dom sa nechá vetrať celý deň. Svetlo je prirodzený harmonizátor. Vzduch rozhýbe stagnáciu. Nasleduje zvuková očista. Zvončekom, miskou alebo mantrou sa prejde každá miestnosť, rohy, pivnica, podkrovie. Zvuk rozbije jemné vrstvy stagnácie.

Podlahy sa umyjú vodou so soľou. Tento krok uzatvára fyzickú očistu. Potom sa presunie nábytok. Postel sa otočí alebo premiestni. Ťažké skrine sa rozložia vedome podľa smerov. Zmena rozloženia mení energetický vzor. Ak zostane všetko rovnaké, starý vzorec sa môže zopakovať.

V strede pôdorysu sa zapáli olejová lampa alebo sviečka. Tento bod je energetickým **srdcom domu**. Plameň nech horí minimálne dvadsať minút v tichu. Vysloví sa jasný manifest nového začiatku. Priestor sa mení podľa zámeru majiteľa, a preto je jeho vedomá prítomnosť a sústredenie kľúčové.

Ak dom prežil úmrtie, vojny alebo dramatické obdobia, je vhodné robiť hlbšiu očistu – remiestiť nábytok alebo ho vyhodiť a ponechať priestor pár dní prázdny umožňuje uvoľniť energiu minulosti.

Pri vstupnom bode domu a severovýchode je potrebné venovať špeciálnu pozornosť, pretože sú energeticky citlivé. Pri rituáloch sa presne sleduje, kedy zapáliť oheň, kedy zmeniť umiestnenie nábytku a ako harmonizovať elementy. Túto tému by bolo možné rozvinúť ešte hlbšie, no jej plné vysvetlenie presahuje rámec tohto článku.

Moderné rekonštrukcie často menia objem miestností – zateplenie zvnútra, sádkokartónové predsadené steny, vstavané skrine alebo veľké knižnice môžu deformovať energetický tok. Vastu sa zameriava nielen na plochu, ale aj na proporcie priestoru a zachovanie jednotiek, ktoré udržujú harmóniu a rovnováhu negatívnych iónov. Priestor je citlivý na hmotu a rozloženie, a profesionál dokáže tieto proporcie a pomery presne vyhodnotiť a nastaviť tak, aby energia domu prúdila voľne.

Ak sa napríklad severovýchod zahltí ťažkou skriňou, tok sa potláča. Ak juhozápad zostane príliš ľahký, chýba stabilita. Zmenšenie objemu miestnosti musí rešpektovať proporcie, inak vzniká pocit tlaku bez zjavnej príčiny. Správne nastavené pomery vytvárajú pokoj. Nesprávne vyvolávajú nepokoj.

Kompletný rituál očisty nie je divadlo. Je to presná postupnosť krokov. Zem sa prečistí a ukotví. Stromy vytvoria nový koreň. Oheň transformuje. Svetlo a zvuk aktivujú vnútro. Nábytok sa usporiada podľa smerov a proporcií. Keď sa tento proces urobí vedome a ucelene, dom zareaguje a prestane sa správať ako archív minulosti.

Najväčšia očista nastáva, keď sa očistí aj nový majiteľ. Ak človek vstupuje do domu s pocitom strachu z minulosti, dom tento tón zosilní. Ak vstupuje s jasným zámerom a pokojom, priestor sa tomu prispôsobí.

Dom je zosilňovač. Nie pôvodca.

Staré domy nie sú problém. Sú archív.

Možno prežili vojny. Možno zmeny hraníc. Možno generačné konflikty – no priestor nie je odsúdený niest minulost navždy.

A keď si prvýkrát sadnete do vyčisteného domu večer, môžete si všimnúť jednu vec – ticho už nebude ťažké.

Nie je nutné búrať steny. Stačí vyvážiť hmotu a uvoľniť tok priestoru.

Starý dom je ako stará kniha. Stránky sú plné príbehov, no nový majiteľ môže napísať ďalšiu kapitolu a poučiť sa z predošlej.



Ľuboš Gajdoš



Lubi Ľuboš

Jednoduchý MENTÁLNY DETOX

AKO VYPNÚŤ MYŠLIENKY BEZ BOJA SO SEBOU?

Premýšľali ste niekedy, koľko “šumu” denne prejde vašou hlavou? Správy, úlohy, rozhovory, očakávania, vlastné pochybnosti.

Ajurvéda hovorí jednoducho: myseľ má silný vplyv na to, ako sa cíti telo – a naopak. Chápe zdravie ako vitalitu a stabilitu v tele, myslí aj vnútri (vedomie / duch). Sú to spojené nádoby. Keď sa v jednej hromadí neporiadok, časom sa to prejaví aj v ostatných.

Ajurvéda rieši myseľ prakticky

Myseľ (Manas) prirovnáva k rieke: keď je prúd čistý, vidíte dno. Keď je kalný, nevidíte smer. V ajurvéde sa tento “kal” často popisuje ako mentálna Áma = nahromadený nestrávený stres, emócie a podnety.

Nie je to diagnóza – je to pomenovanie toho, čo mnohí poznáme: preťaženie, vnútorný tlak, myšlienkový chaos.

Kanál mysle (Manovaha Srotas) je podľa tradičných textov úzko spojený so srdcom (Hridaya). Prakticky to znamená: keď sa “zatiahne” srdce – napätím, úzkosťou, potlačenými emóciami – myseľ ide do režimu prežitia, nie do režimu tvorivosti.

7 SIGNÁLOV, KEDY POTREBUJETE MENTÁLNY DETOX:

- **Zaspávate unavení**, hlava beží ďalej, neustále niečo riešite a máte pocit, že z tej “špirály” myšlienok neviete vystúpiť.
- **Vystrelí vám podráždenosť za maličkosti**, alebo naopak “nič necítite”, máte pocit otupenosti.
- **Neviete sa sústrediť**, preskakujete medzi úlohami, všetko trvá dlhšie.
- **Často máte pocit tlaku v hrudi/krku** alebo stiahnutého brucha.
- **Máte chuť na sladké**, doprajete si kávu ešte večer, aby ste “dofungovali”.
- **Úzkosť**, vnútorné napätie, alebo v hlave stále to isté – dokola.
- **Máte pocit, že ste od seba odpojení** - telo žije, myseľ hodnotí.

Čo môžete urobiť ako prvé?

Keď je telo v režime stresu, myseľ prirodzene vyhľadáva hrozby. Preto mentálny detox nie je o “pozitívnom myslení”. Je o tom, aby ste telu dali signál bezpečia. A až potom sa dá rozumne pracovať s myšlienkami, emóciami a rozhodnutiami.

Čiže: **Najskôr upokojte nervový systém a potom riešte myšlienky.**



10-minútový denný mentálny reset - bez ezoteriky, len prax

Toto je krátky protokol, ktorý zvládnete doma. Ideálne 1× denne v rovnakom čase. Ajurvéda miluje pravidelnosť. Tak čo vyskúšate?

1.

1) Dych – 2 minúty: predĺžený výdych

Nadýchnite sa pomaly nosom na 4 doby. Vydýchnite nosom na 6 až 8 dôb. Opakujte 10-12 cyklov. Ak je to nepríjemné, máte pocit, že to nedokážete, je to v poriadku, každý sme iný a hlavne sa s nikým neporovnávajte. Skrátte výdych napr. 4-5 dôb.

2.

2) Telo – 2 minúty: “vytrasenie” napätia

Postavte sa, chodidlá na šírku panvy. Jemne roztraste ruky, ramená, kolenná. Potom 3× silnejší výdych s uvoľnením čeluste – bez tlačenia na výkon.

3.

3) Zmysly – 2 minúty: uzemnenie 5-4-3-2-1

Pomenujte: 5 vecí, ktoré vidíte, 4 ktoré cítite na koži, 3 ktoré počujete, 2 ktoré cítite nosom, 1 chuť v ústach. Tým vraciate pozornosť do prítomnosti – *som tu a teraz*.

4.

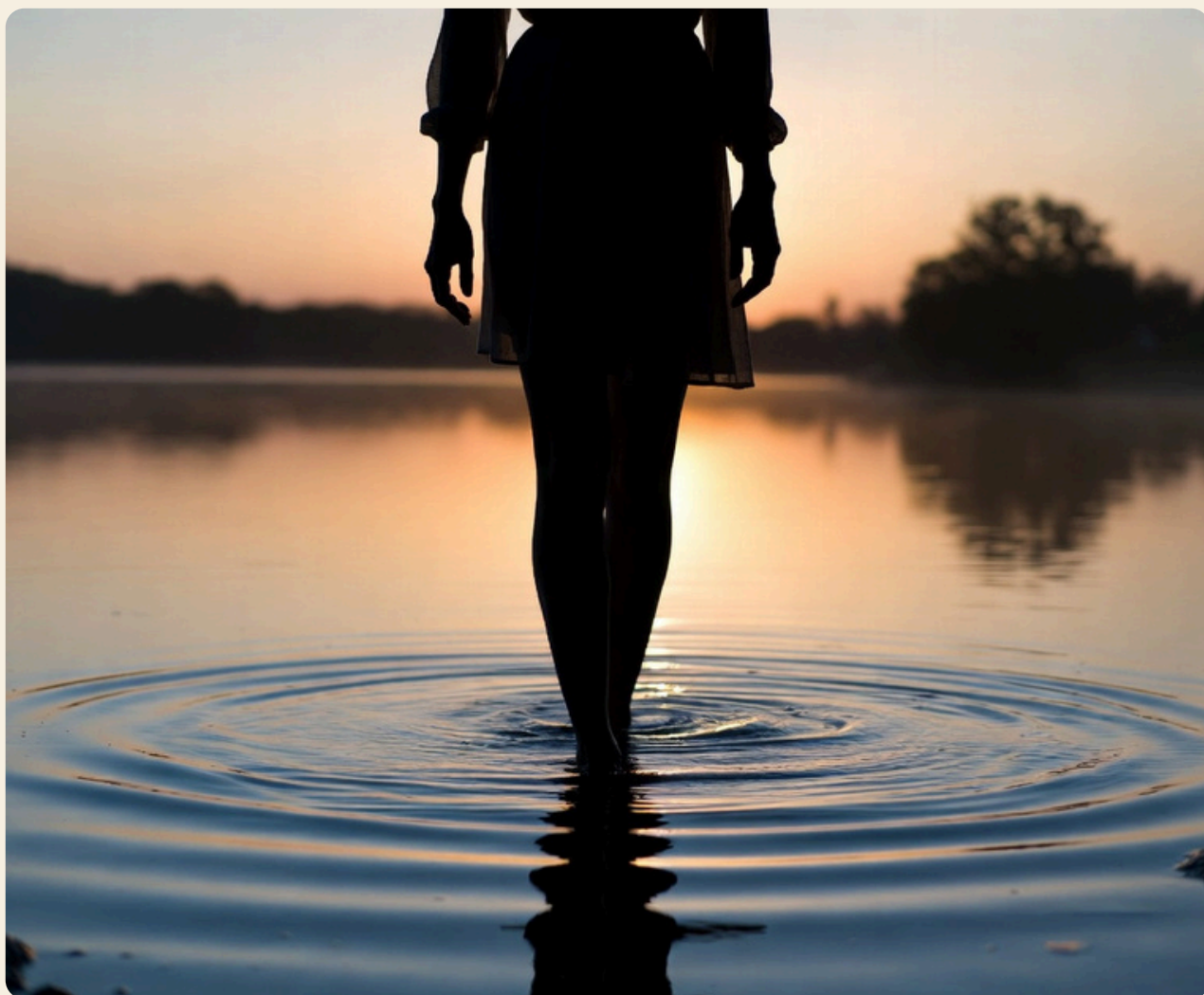
4) Myseľ – 2 minúty: jedna “moja” veta pravdy

Položte si otázku: “Čo je teraz naozaj pravda?” (napr. “Sedím, dýcham, som v bezpečí.” alebo “Nemusím vyriešiť celý život dnes.”, zopakujte si to 5×.

5.

5) Srdce – 2 minúty: dych do hrude

Dajte dlaň na stred hrude. Dýchajte pomaly a potichu, ideálne nosom. Pri nádychu si povedzte “prijímam”, pri výdychu “čo nepotrebujem uvoľňujem”. 10 nádychov/výdychov.



PRAKTICKÉ CVIČENIA NA MENTÁLNY DETOX:

(vyberte si 1-2, nie všetko naraz)

A) Pránájáma (dychové techniky) – 3 jednoduché varianty

Dych je najrýchlejší spôsob, ako ovplyvniť stav mysle. Držte sa pravidla – bez zádrží dychu a bez tlaku na výkon.

- **Rovnomerné dýchanie (Samavritti):** nádych nosom na 4 doby, výdych nosom na 4 doby. Tento dych praktizujte aspoň 3-5 minút.
- **Striedavé dýchanie (Nadi Shodhana):** striedavo zatvárajte nosové dierky a dýchajte plynulo, 3-7 minút, vy sa sami rozhodnite.
- **Bzučanie včely (Bhramari):** nádych nosom, výdych s jemným zvukom "mmm".

Aspoň 7-10 výdychov.

POZOR! Ak máte neliečený vysoký tlak, arytmie, silné panické ataky, alebo ste tehotná a dychové techniky vám nerobia dobre, držte sa len jemného predĺženého výdychu a konzultujte vhodný postup s ajurvédskym odborníkom.

B) Meditácia pre ľudí, ktorí “nevedia meditovať”

Nie je cieľom nemať myšlienky. Cieľom je prestať s nimi bojovať.

- **Meditácia 3 minúty:** nastavte si časovač. Iba sledujte nádych/výdych. Pokiaľ vám prichádzajú neustále nové a nové myšlienky, nechajte ich iba plynúť, nehodnoťte ich, iba ich pozorujte. 3 minúti vášho ticha môžu urobiť veľa.
- **Skúste vedenú meditáciu** na obnovenie pozitívnej energie – <https://youtu.be/a8mSBLQMWiY>

C) Emócie: bezpečné uvoľnenie hnevu a napätia (bez ubližovania)

Potlačený hnev často udržiava nervový systém v nepokoji. Mentálny detox znamená dať telu legálny ventil. Urobte si jednoduché cvičenia, verte fakt to funguje.

- **Tlak do steny:** postavte sa k stene, dlane o stenu, tlačte 10 sekúnd, uvoľnite 10 sekúnd. Zopakujte to aspoň 5×. Okrem toho posilňujete aj svoje tricepsy.
- **Vankúš:** objímte ho a pri výdychu urobte zvuk “hhaaa” – automaticky sa uvoľní čelusť a hrdlo. Aspoň 10×.
- **Chôdza 10 minút bez mobilu:** Ideálne každý deň vybehnite do prírody, na čerstvý vzduch a prechádzajte sa v rýchlejšom tempe, nech telo “dokončí” stresovú reakciu.

Ak máte za sebou traumy alebo sa vám pri práci s emóciami zhoršuje stav, neodkladajte to a obráťte sa s dôverou na ajurvédkeho terapeuta alebo lekára.

D) Denník: “strávenie” dňa za 5 minút

Skúste si večer odpovedať na tieto 3 otázky, dajte tomu energiu a vaše odpovede si zapíšte, čo najdetailnejšie, vyjadrite svoje pocity a vložte ich napr. na papier, do poznámok v mobile:

- **Čo ma dnes najviac vyčerpalo?**
- **Čo mi dnes urobilo dobre, aj maličkosť?**
- **Čo zajtra urobím inak – jedna vec, ktorá je realistická.**

Ak máte radi vďačnosť, spravte z toho “ďakovníček”: 3 vety denne. Bez veľkých filozofií.

E) Zmyslová hygiena - čo púšťate do hlavy, to bude vo vás žiť

V ajurvéde platí: “Jedlo pre telo musí byť strávené – ale aj myšlienky je potrebné stráviť”.

- **24-hodinový mini digitálny pôst:** bez správ, sociálnych sietí a “doomscrollingu”. Telefón len na praktické veci.
- **Večer 60 minút bez obrazoviek:** radšej teplá sprcha, kniha, jemná hudba, ticho.
- **Jeden “informačný slot” denne:** správy len 1× (napr. 15 minút), nie priebežne.

KRÁTKE ODPORÚČANIA PODĽA DÓŠ, ABY TO BOLO NAOZAJ INDIVIDUÁLNE

Ak poznáte svoju dominantnú energiu, môžete mentálny detox prispôbiť. Ak nie, vyberte si podľa toho, čo vám je najbližšie:

Váta (vzduch a éter): nepokoj, úzkosť, rozlietaná myseľ

- **Teplo a uzemnenie:** teplý nápoj, teplé chodidlá, pomalá chôdza.
- **Dych:** predĺžený výdych 4/6, bez rýchlych techník.
- **Rutina:** rovnaký čas spánku a jedla aspoň 5 dní v týždni.



Pitta (ohnieň a voda): tlak na výkon, podráždenosť, perfekcionizmus

- **Ochladenie:** krátka prechádzka v tieni, voda na zápästia, pokojný dych 4/4.
- **Hranice:** správy a konfliktné témy len v určenom čase (nie večer).
- **Denník:** "čo nemusím mať pod kontrolou" – 3 body.



Kapha (zem a voda): ťažoba, apatia, mentálna hmla

- **Rozhýbanie:** 10–15 minút dynamickej chôdze alebo ľahké posilnenie.
- **Dych:** bhramari alebo nadi shodhana pre jasnosť.
- **Svetlo:** ranné denné svetlo 10 minút (aj keď je zamračené).



Mentálny detox nie je o dokonalosti. Je o tom, aby ste sa k sebe vrátili – každý deň o kúsok. Stačí začať jedným cvičením, ktoré viete naozaj udržať.



Ingrid Bajžíková, Lektorka Školy Ajurvédy



@insi.ayurveda



insi.ayurveda



@insi-ayurveda



www.insi-ayurveda.com



Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



Arjuna (Terminalia arjuna)

Strážca srdca, sila pre cievy a omladenie obehového systému

Tento mohutný, posvätný strom s hladkou sivou kôrou, rastúci pozdĺž riečnych brehov v Indii a na Srí Lanke, je v ajurvéde už tisíce rokov uctievaný ako najvýznamnejšie omladzujúce tonikum pre srdce a celý obehový systém.

Jej názov v sanskrte odkazuje na bájneho hrdinu Arjuna z eposu Mahábhárata, čo symbolizuje jej schopnosť dodávať srdcu neuveriteľnú silu, odvahu a ochranu pred nepriaznivými vplyvmi.

Arjuna nie je len prostriedkom na srdcové arytmie; je to Hridya Rasayana – kategória bylín určených na budovanie srdcového svalu, posilnenie pružnosti ciev a stabilizáciu emócií spojených so srdcom u mužov aj žien.



AJURVÉDSKE VLASTNOSTI (GUNA-KARMA)

Energetika Arjuna určuje jej hlboký posilňujúci účinok na kardio systém:

- **Rasa (chuť):** Kashaya (trpká/zvieravá). Trpká chuť signalizuje jej schopnosť sťahovať tkanivá a zastavovať krvácanie.
- **Guna (vlastnosť):** Laghu (ľahká) a Ruksha (suchá). Tieto vlastnosti pomáhajú redukovať nadmerný tuk v cievach a odstraňovať nánosy cholesterolu.
- **Virya (potencia):** Sheeta (chladivá). Arjuna účinne ochladzuje zápaly v cievach a upokojuje hnev či napätie spojené so srdcom.

BOTANICKÝ A AJURVÉDSKY PROFIL

Latinský názov: Terminalia arjuna

Sanskrt: Arjuna

Časti rastliny používané na liečenie:

Používa sa predovšetkým **vnútorná kôra** stromu, ktorá je zásobárňou špecifických glykozidov, minerálov a ochrannej energie stromu.



- **Vipaka (efekt po strávení):** Katu (pálivá). Zaisťuje stimuláciu krvného obehu a efektívnu elimináciu toxínov z obehu.
- **Prabhava (špeciálny účinok):** Hridya (špecifické tonikum pre srdce) a Sandhaniya (podpora spájania kostí a tkanív).



Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



KLÚČOVÉ ÚČINKY ARJUNA NA ZDRAVIE

Arjuna pôsobí primárne na úrovni Rakta Dhatu (krv) a Mamsa Dhatu (svalstvo, najmä srdcový sval):

1. Podpora funkcie srdca:

Posilňuje srdcový sval (myokard), zlepšuje čerpaciu schopnosť srdca a reguluje srdcový rytmus.

2. Krvný tlak a cholesterol:

Pomáha prirodzene regulovať vysoký krvný tlak a znižuje hladinu LDL cholesterolu, čím chráni cievy pred kôrnatením.

3. Hojenie tkanív a kostí:

Vďaka zvieravému účinku urýchljuje zrastanie zlomenín a hojenie vnútorných rán či krvácajúcich stavov.

4. Antioxidačná ochrana:

Chráni srdcové bunky pred voľnými radikálmi a stresom, čím predchádza predčasnemu starnutiu ciev.

ARJUNA: POHĽAD KLASICKÝCH TEXTOV VS. MODERNÁ VEDA

V ajurvédskych textoch (Charaka Samhita):

Arjuna je opisovaná ako kľúčová bylina na všetky ochorenia srdca, ktorá dodáva odvahu, vytrvalosť a emocionálnu silu bojovníka. Je považovaná za **sattvickú bylinu**, pretože podporuje jasnú myseľ a ušľachtilé vlastnosti srdca.

Pohľad modernej vedy:

Klinické štúdie potvrdili prítomnosť **triterpenoidov** a **flavonoidov**, ktoré pôsobia ako silné kardioprotektíva. Výskum potvrdzuje jej schopnosť zvyšovať koenzým Q10 v srdcovom svale, čím zvyšuje energiu buniek a odolnosť srdca voči záťaži.



5. Emocionálna stabilita:

Upokojuje „zlomené srdce“, úzkosť a emocionálne napätie, ktoré fyzicky zatažuje srdcovú oblasť.





Planet Ayurveda®

Holistic Healing through herbs



PÔSOBENIE NA DÓŠE

Arjuna je vďaka svojej povahe vynikajúcim harmonizérom pre stavy nadbytku energie a tepla:

- Vďaka chladivej potencii výrazne **znižuje Pittu** (vysoký krvný tlak, zápaly ciev, horkosť, podráždenosť).
- Vďaka svojej trpkosti a suchosti **znižuje Kaphu** (vysoký cholesterol, zadržiavanie tekutín v tele, obezita).



NAJLEPŠIE SYNERGICKÉ KOMBINÁCIE

1. Arjuna + Ashwagandha:

- Ideálna kombinácia pre srdce zatažené stresom. Spoločne posilňujú organizmus a stabilizujú krvný tlak u vyčerpaných ľudí.

2. Arjuna + Punarnava:

- Táto kombinácia je určená na podporu srdca pri zadržiavaní tekutín v tele (opuchy nôh) a na zlepšenie funkcie obličiek v súvislosti s obehom.

3. Arjuna + Guggul:

- Používa sa na silnú podporu pri čistení ciev od nánosov cholesterolu a na zlepšenie celkového metabolizmu tukov.

4. Arjuna + Ghí (prepustené maslo):

- Tradične sa podáva v Ghí alebo mlieku, aby sa vyvážila jej suchosť a zabezpečilo hĺbkové vyživenie srdcového svalu a ciev.

- Pri nadmernom užívaní môže **zvyšovať Vátu** kvôli svojej „suchej“ povahe, preto sa často podáva s tukmi (mlieko alebo Ghí).
- Považuje sa za **tridóšickú**, ak je v tele prítomné nadmerné teplo alebo hlien, ktoré je potrebné vyvážiť.

NAJČASTEJŠIE DIAGNÓZY, KTORÉ ARJUNA POMÁHA LIEČIŤ

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

1. Ischemická choroba srdca a angína pectoris:

Zlepšuje prekrvenie srdca.

2. Hypertenzia (vysoký krvný tlak):

Pomáha udržiavať tlak v zdravých medziach.

3. Zotavenie po infarkte:

Regeneruje poškodené tkanivá srdca.

4. Zlomeniny kostí:

Urýchľuje proces kalcifikácie a hojenia.

5. Palpitácie a arytmie:

Upokojuje a stabilizuje srdcový pulz.

Arjuna je skutočným štítom pre naše srdce, ktorý prináša silu a stabilitu do obehu nášho života, umožňujúc nám kráčať s odvahou a zdravým srdcom v každom veku.

KATEGÓRIA

**SRDCOVO-CIEVNA
SÚSTAVA**

www.planetayurveda.sk

JARNÉ KURZY V ŠKOLE AJURVÉDY

MAREC 2026

ULOŽA

AjurJoga



ULOŽA

Workshop: Uzdravte sa pomocou dychu
metódou Dr. Butejka



APRÍL 2026



Ajurvedsky výživový poradca

DEMÄNOVÁ REZORT

MÁJ 2026

DEMÄNOVÁ REZORT

Zdravie žien podľa ajurvédy



BRATISLAVA

Workshop: Ajurvédске omladzovanie



Počas celého roka sa môžete samostatne vzdelávať v našej online akadémii.
Okrem toho ste vítaní na ajurvédskych pobytach v ajurvédskom centre v
Demänovej a na Uloží. Viac informácií na: www.skolaajurvedy.sk