

10 ÁJURVÉDSKÝCH ZVYKŮ PRO ZDRAVÍ A SPOKOJENOST

L U C I E K Ö N I G O V Á

1. ČASNĚJŠÍ A LEHČÍ VEČEŘE



ČASNĚJŠÍ A LEHČÍ VEČEŘE

CO

Navečerte se do 18.00, max. do 19.00 hodin.

Jezte nejméně 3 hodiny před spaním.

Ideálně:

Polévky, saláty > steak či knedlíky.

Jídla s větším obsahem vody (listová zelenina, minimum škrobů, méně obilovin, luštěnin, masa i mléčných výrobků)

Po večeři už se nedojídejte.



ČASNĚJŠÍ A LEHČÍ VEČEŘE

PROČ

Večeře jako doplněk.

Hlavní jídlo je oběd s dostatkem bílkovin a tuků.

Dezert není nutný.

Ráno jsme čerstvější, energičtější, s méně bolestmi, tolik nepřibíráme, jsme méně unavení.

Večeře tak akorát do dlaně ☺

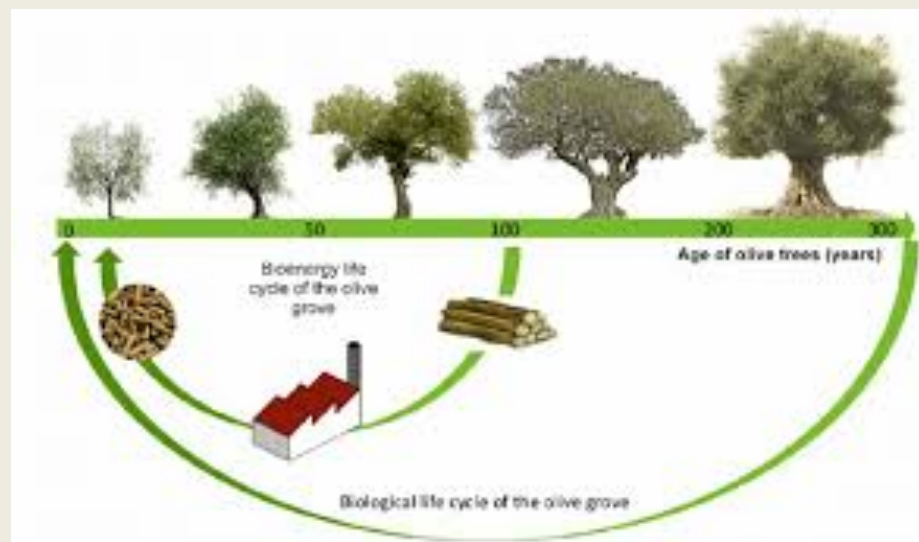
Postun o 15 minut dopředu týdně = posun o hodinu za měsíc.

Poslouchejte tělo: na chvíli se zklidněte a teprve pak připravujte večeři a pochutnejte si pak na ní.



KRAMA

- pořadí toho, co děláme
- souslednost
- umožňuje vědomí a energii plynout tak, aby to bylo pro naše zdraví nejprospěšnější
- pořadí je zásadní (ingredience a jejich souhra se jinak míjí účinky)



AGNI

- oheň zažívání a žluči
- enzymy přeměňující jídlo na energii a hmotu
- ovládá metabolismus, trávení, vstřebávání a asimilaci
- nejsilnější kolem poledne
- základ našeho zdraví



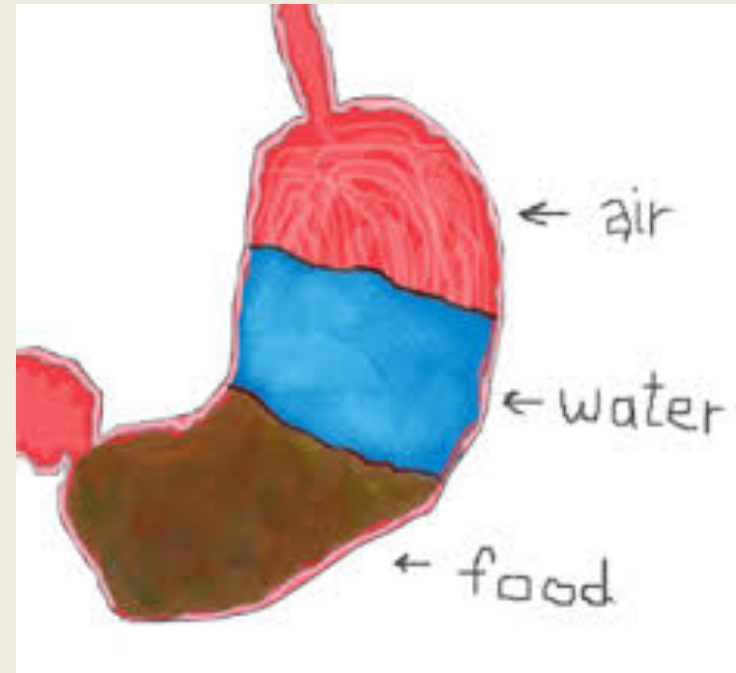
AGNI

- žluč tráví nejvýživnější jídlo mezi 10.00 a 12.00
- hlavní jídlo později, zůstává v zažívacím traktu *áma*
- *áma* = lepkavá, zbytková hmota z nestráveného jídla
- ze střeva se při dlouhodobém návyku pozdních jídel přesouvá do krve a kloubů
- přispívá k letargii, ztuhlosti, těžké mysli a zánětům



AGNI

- žaludek se potřebuje rozpínat i stahovat
- ideálně 13-16 hodin půstu mezi večeří a snídaní
- trávení potřebuje gravitaci
- trávení narušuje dechovou kapacitu
- jezte častěji doma než v restauracích



PŘÍKLADY LEHKÝCH VEČEŘÍ

Miso polévka

Minestrone

Řecký salát s minimem sýra

Karotkový krém s kokosovým mlékem a zázvorem

Pečená zelenina s olivovým olejem a tymiánem
či rozmarýnem

Teplý quinoový salát s dýní ředkvičkami,
petrželí a hořčično-medovým dresingem

Tabuleh



2. DŘÍVE DO POSTELE



2. DŘÍVE DO POSTELE

CO

Zhasněte ve 22.00 hodin.

Při únavě, nemoci, slabé imunitě či starostech jděte spát už ve 21.00.

Usínání o 15 minut dříve každý týden
= o hodinu více spánku za měsíc.

I noční sovy prospívají, když se
z nich stanou skřivani.



2. DŘÍVE DO POSTELE

PROČ

Když jdeme spát po 22.00, čerpáme už z paliva na další den (jdeme do rezerv)

Hormonálně jsme sladění s cyklem dne a noci (světla a tmy).



2. DŘÍVE DO POSTELE

- Mezi 22.00 a 02.00 v noci vládne pitta – činorodá
- Pitta řídí spalování a transformaci v mysli a těle
- Únavu v době kaphy (18.00 - 22.00) neradno překonávat
- Jinak tělo kolem 20 hod začíná produkovat kortizol (stimuluje)



2. DŘÍVE DO POSTELE

- Dnes spíme o cca 25% méně než lidé v 50. letech (cca o 1,5 - 2 hodiny méně)
- Tím trpí naše imunita
- Narušuje to ódžas
- Noční sovy jako by měly chronický jet-lag



ÓDŽAS

- čistá esence kapha dóši
- spojená s vitalitou a imunitou
- obíhá celým tělem, všemi druhy tkání a udržuje přirozenou obranyschopnost
- bojuje proti stárnutí, rozkladu a nemoci
- všechny typy úsilí zvyšují stres a stres snižuje ódžas
- ódžas = výsledný produkt skvěle fungujícího zažívání a tvorby tkání
- odráží kvalitu našeho vědomí a našich voleb, stará se o buněčnou obnovu



SANNAHANA



10 ÁJURVÉDSKÝCH ZVYKŮ PRO ZDRAVÍ A
SPOKOJENOST

FAKTORY NARUŠUJÍCÍ ÓDŽAS

- 1) spánkový deficit
- 2) přemáhání únavy na úkor odpočinku
- 3) přetíženost
- 4) kofein, cukr a čokoláda jako energetické stimulanty
- 5) chronické starosti, strachování a stresování se
- 6) nepravidelné stravování
- 7) setrvávání v nezdravých vztazích
- 8) nedostatečné sebevědomí a negativistický přístup k sobě
- 9) stagnace tělesných tekutin (hlavně lymfy) z nedostatku pohybu
- 10) mělký a rychlý dech

PŘÍKLADY VEČERNÍCH RITUÁLŮ

- esenciální oleje na chodidla
- relaxační koupel, masáž
- hlasité výdechy, broukání
- kniha místo obrazovky
- restorativní jóga
- meditace
- zápis do deníku vděčnosti
- šavásana / jóga nidra
- červené světlo
- pozorování noční oblohy
- zlaté mléko



ZLATÉ MLÉKO

- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky sušeného zázvoru
- špetka muškátového oříšku, skořice, kardamomu a vanilky
- 1 šálek rostlinného nebo živočišného mléka



3. ZAČNĚTE DEN SPRÁVNĚ



3. ZAČNĚTE DEN SPRÁVNĚ

CO

- Vstaňte časně.
- 2 minuty před tím, než vstanete z postele, si v mysli projděte, za co můžete být vděční
- Stanovte si záměr pro daný den.
- Vypijte šálek dva horké nebo teplé vody, případně i s citronem a medem
- Do hodiny po probuzení se vyprázdněte.



3. ZAČNĚTE DEN SPRÁVNĚ

PROČ

Je zdravé a potřebné vnímat svůj každodenní život v širším kontextu.

BRAHMAMUHURTA

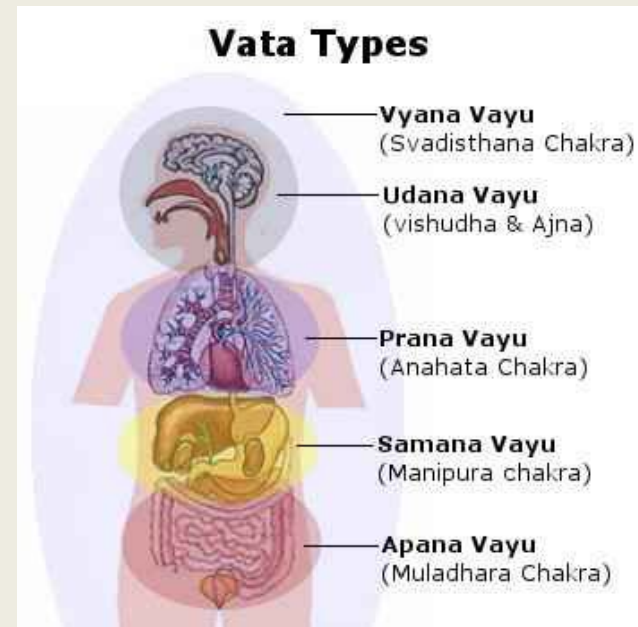
- nejposvátnější čas před úsvitem
- nervový systém je nejcitlivější, jste neklidnější, nejuvolněnější
- tento čas je velmi příhodný pro meditaci, jógové cvičení (nebo jiný vědomý pohyb, např. tajči, čchi-kung), dechová cvičení, psaní deníku, klidné rozjímání, vnímavou procházku, gáthy



3. ZAČNĚTE DEN SPRÁVNĚ

Pokud *ápánou* (energie směřující dolů a ven z těla) odejdou z těla přebytečné látky fyzické, emoční i energetické, do těla proudí více *prány* (energizuje, vyživuje, uzdravuje):

- 1) střevo lépe absorbuje živiny
- 2) fungující metabolismus bez přibírání
- 3) rychlejší hydratace buněk (krvetvorba)
- 4) méně *ámy*
- 5) čistější pleť
- 6) lepší lymfatický a imunitní systém



4. DECH A POHYB



4. DECH A POHYB

CO

Po ranním vyprázdnění - cca 20 minut pohybu v souladu s dechem.

Pročistí se dechové a energetické dráhy.

Více kyslíku do těla, více zplodin ven.

PROČ

Po dlouhém spánku je tělo ztuhlejší, má méně kyslíku v krvi, krevní oběh je pomalý a každá buňka potřebuje vzpruhu.

4. DECH A POHYB

JAK ZAČÍT

- před snídaní - alespoň 5 minut vědomého pohybu a dechu.
- jóga / tajči / čchi-kung, procházka, vědomý běh, jízda na kole



4. DECH A POHYB

Život = pulzace, choroba = stagnace.

Vše, čeho máme v těle přebytek a nehýbe se, se stane základnou pro toxické látky nebo mrtvou zónu, která naopak energii bere spíše než dává.

STAGNACE způsobuje chronické a degenerativní změny organismu.

Po nehybnosti noci se vzbudíme tamasičtí (letargičtí), použijeme radžas (pohyb, aktivitu) a pránu (dech), abychom směřovali k sattvě (harmonii).

5-20 minut pohybu: osvěží tělo i mysl, energizuje, vitalizuje, brání stagnaci.



5. ABHJANGA



5. ABHJANGA

CO

Každý den si dopřejte po ránu nebo večer olejovou /suchou masáž těla.

PROČ

Vlastní ruce jsou naším nejléčivějším nástrojem.



5. ABHJANGA

- tonizuje tkáně
- zlepšuje spánek
- stimuluje lymfatický systém
- prodlužuje život
- posiluje imunitní systém
- zlepšuje kloubní mobilitu
- posiluje sebevědomí
- zlepšuje vztah k vlastnímu tělu



5. ABHJANGA

JAK ZAČÍT

Než se ráno po sprše obléknete, rukou/ lufou/rukavicí/ručníkem protřete celé tělo – posílíte oběh krve.

Každodenně masírujte tělo olejem.

Přes kosti dlouhé tahy, přes klouby kulatě – od hlavy k patě, nakonec trup.

Sezamový olej do uší a do nosu.

Masáž tváře a občas i hlavy (kokosovým olejem).



5. ABHJANGA

PŘÍNOSY

- 1) Vlastní ruce uzdravují – SNEHA, odpovědnost za vlastní zdraví.
- 2) Začnete lépe vnímat uvolnění a napětí ve vlastním těle (odrážejícím psychiku) a pravidelně začnete uvolňovat blokády.
- 3) Zlepšíte si koordinaci (dotek prospívá mozku dětí i dospělých).
- 4) Posílíte svůj imunitní systém (lymfa, prevence suchosti, výživa kůže).
- 5) Přes pokožku vyživíte buňky.



5. ABHJANGA

POSTUP

Ráno po sprše:

- lehce poklepte tělo ručníkem, nechte ho navlhle
- vmasírujete nahřátý olej
- nechte chvíli vsáknout
- buď znovu osprchujte nebo rovnou otřete starým ručníkem



5. ABHJANGA

VÁTA – sezamový

PITTA – kokosový v létě,
slunečnicový v zimě

KAPHA – slunečnicový a
sezamový

Dobře funguje i mandlový a
jojobový (vyživují pokožku).



6. MEDITACE



6. MEDITACE

CO

V sedě či chůzi se ztište, ideálně každý den ve stejnou hodinu.



6. MEDITACE

PROČ

- pravidelná péče o mysl
- blízké a důvěrné setkání sama se sebou
- čas a prostor, abyste strávili své zážitky, myšlenky, pocity a zkušenosti
- v tichu vám otevírá brány vhledů, rozšiřují se obzory
- mírní následky stresu
- zlepšuje vaši emoční a fyzickou imunitu
- uklidňuje smysly
- smiřuje s každodenním životem
- vzácný okamžik klidu a ticha bez aktivního konání v běžném dni



6. MEDITACE

JAK ZAČÍT

- ideálně po ranním procvičení, někdy klidně hned poté, co vstanete z postele



5 VLASTNOSTÍ / PŘÍSTUPŮ

- 1) **NEOCHVĚJNOST / VYTRVALOST / VĚRNOST VŮČI SOBĚ** - ani když se děje něco nelibého
- 2) **JASNÉ ZŘENÍ / ČIRÁ VNÍMAVOST** - ochota vidět věci a cítit takové, jaké jsou
- 3) **ODVAHA** - pěstování a rozvíjení odvahy cítit a vnímat, co skutečně cítíme a vnímáme
- 4) **DOBRODRUŽNÁ MYSL** - necháme se překvapovat, udivovat, zakotvení v přítomnosti
- 5) **NO BIG DEAL / NO A CO?** - nadhled, vědomí kontextu

tyto přístupy pomáhají kultivovat **LASKAVOST, TRPĚLIVOST A NADHLED**

7. PÉČE O SMYSLOVÉ ORGÁNY



7. PÉČE O SMYSLOVÉ ORGÁNY

CO

- olej do nosu, uší a úst
- seškrábnutí a kontrola jazyka
- masáž očí + ošetření růžovou vodou
- občasný průplach nosu + nasja olej



7. PÉČE O SMYSLOVÉ ORGÁNY

PROČ

- olej zklidňuje a čistí
- připomínka, že je třeba udržovat smyslové orgány i přes den čisté (tj. prosté velkého hluku, neustálé stimulace, přílišného nebo neharmonického mluvení a přítoku zrakových, čichových a chuťových vjemů).



8. ROSTLINNÉ, MÍSTNÍ, SEZÓNNÍ JÍDLO



8. ROSTLINNÉ, MÍSTNÍ, SEZÓNNÍ JÍDLO

CO

- rostliny poskytují velkou rozmanitost a pestrost výživy
- rostliny umožňují prospívat z vysoce kvalitních fytonutrientů
- tato strava zvyšuje imunitu
- jsme součástí ekosystému a také mu prospíváme



8. ROSTLINNÉ, MÍSTNÍ, SEZÓNNÍ JÍDLO

PROČ

- napojuje vnitřní ekosystém na vnější ekosystém (místem, dobou)
- více uzemňuje, vyživuje a posiluje
- vztah k jídlu odráží vztah k tělu
- pozitivně ovlivňuje krevní tlak, cholesterol, BMI



JAK NA TO

- jezte (a pijte) co nejvíce pestrých a kvalitních rostlin. zdrojů
- co nejméně průmyslově zpracovaných a živočišných potravin
- základem jsou zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy a semínka
- ideálně 75 – 90% toho, co jíme, si připravujeme sami
- včetně naklíčených rostlin (vojtěška, mungo, adzuki, ředkvičky, řeřicha)
- 75% z toho, co jíme, pochází ze 12 rostlinných a 5 živočišných druhů!
- obiloviny dnes představují cca 45% výživový podíl na světové výživě
- vaše chutě a bažení jsou v drtivé většině ovlivněny bezprostřední minulostí – míváte chuť na to, co jíte a pijete nejčastěji / naposled – dobré půsty/detoxy

VLASTNOSTI A ÚČINKY

	<i>vliv na fyzické tělo</i>	<i>vliv na psychiku / emoce</i>	<i>příklady</i>
SEMENA	tuky, budují tělesné tkáně	vyživující energie, konejšivé, pečující	ořšky, semínka rostlin a koření
KLÍČKY	rychlá energie, proteiny	svěžest, hbitost, rychlost	vojtěška, ředkvička
KOŘENY	minerály, vláknina, cukry	energie, uzemnění	mrkev, řepa, petržel
STONKY	hydratace, vláknina	žvýkání uvolňuje nervy	řapíkatý celer
LISTY	chlorofyl, minerály, čistí	rychlá energie, čistí	saláty, pampeliška
KVĚTY	vyživují smysly a duši	krása, citlivost, jemnost	růže, fialky, fenykl
PLODY	cukry, rychlá energie	uvolňuje, stimuluje	avokádo, jablko

9. NÁVYKY PRO DOBRÉ TRÁVENÍ



9. NÁVYKY PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

CO

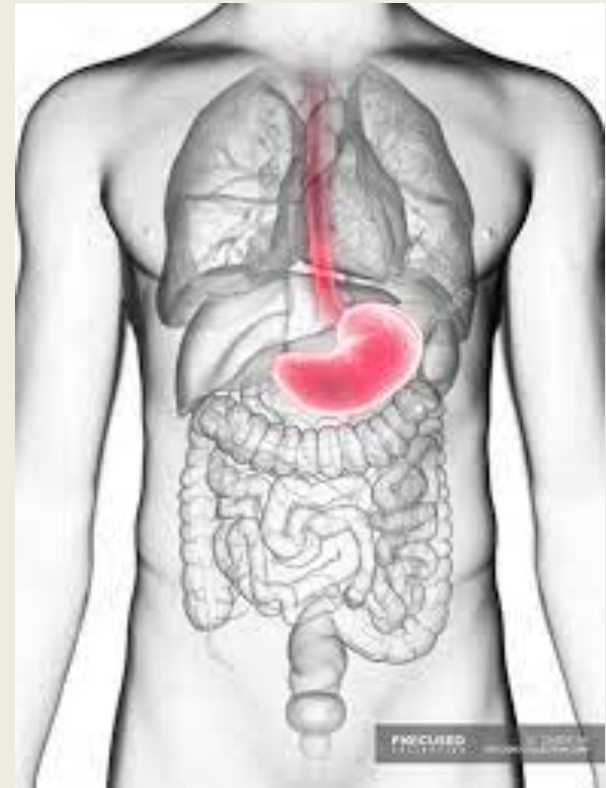
- CO, JAK, KDY, KDY A V JAKÉM MNOŽSTVÍ
- velmi ovlivňuje naše fyzické i duševní a emoční zdraví
- hlavní jídla, bez svačinek a dojídaní / sladkých nápojů mezi jídly



9. NÁVYKY PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

PROČ

- trávení potřebuje dostatek času a místa
- v plném a neustále zaplňovaném trávicím traktu potrava stagnuje, nezpracovává, neabsorbuje a nevylučuje se dobře a v těle vytváří toxiny (*ámu*)



9. NÁVYKY PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

JAK NA TO

Než si kousnete, několikrát se nadechněte a vydechněte – často vám to bude stačit místo jídla.

Zkuste se i napít, projít, zjistit, co vlastně místo jídla potřebujete (často jíme jen z emočních nebo zvykových důvodů)



9. NÁVYKY PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

Mezi jídly ponechejte dostatečný časový rozestup (4-6 hodin).

Jezte pouze, když máte hlad.

Pokrmy by měly obsahovat všech šest chutí.

Hlavním jídlem dne by měl být oběd.

Jezte a pijte pouze teplé.

Pijte pouze tehdy, když máte žízeň.

Vyhýbejte se vychlazenému/mraženému jídlu a chlazeným nápojům.

10. VZÁJEMNĚ PODPŮRNÉ VZTAHY



10. VZÁJEMNĚ PODPŮRNÉ VZTAHY

CO

- navazujte, pěstujte a udržujte takové vztahy, které podporují vaše životní směřování
- vztahy podporující fyzické, duševní, duchovní a emoční zdraví
- vztahy vzájemně podpůrné, přínosné a pečující
- pravidelná reflexe (vztahy se vyvíjí)



10. VZÁJEMNĚ PODPŮRNÉ VZTAHY

PROČ

- Každodenní život jsou vztahy, a to jak vztahy vůči sobě navzájem i vůči sobě samým (často snazší milovat a respektovat druhé než sebe).
- Vztahy ideálně plné jasnosti, soucitu a lásky.
- Vztahy = zrcadlo, slouží k vlastnímu učení, pátrání a zkoumání.
- Nemáme-li jasné vztahy, naši pohodu narušují zmatek a konflikt.



10. VZÁJEMNĚ PODPŮRNÉ VZTAHY

- Je třeba věnovat pozornost vlastním myšlenkám, pocitům a emocím.
- Nestrávené myšlenky, pocity a emoce mohou způsobovat otravu těla stejně jako špatné kombinace potravin.
- Emoce = biochemická odezva na určitý problém, může vyprovokovat dóši:
 - strach a úzkost provokují *vátu*
 - zlost a nenávist narušují *pittu*
 - připoutanost a chamtivost zvyšují *kaphu*



10. VZÁJEMNĚ PODPŮRNÉ VZTAHY

***Člověk, který vždy jí celistvé jídlo,
žije pravidelným životem,
udrží si nepřipoutanost ke smyslovým
předmětům,
dává a odpouští,
miluje pravdu
a slouží ostatním,
je bez nemocí.***

Vágbhata sútrashána