Tereza Misařová

ÁJURVÉDSKÉ KARTY

Pravidla pro zdravý a dlouhý život

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Copyright © Tereza Misařová, 2024
Ilustrace © Shutterstock.com
© Nakladatelství ANAG, 2024
ISBN 978-80-7554-409-4

Držíte v rukou průvodce základními principy ájurvédy. Tato tisíci lety prověřená nauka o životě je komplexním systémem, v jehož popředí stojí individuální potřeby každého jednotlivce. To ji dělá přístupnou a nápomocnou všem. Přesto však někoho může odradit velké množství teorie, kterou je potřeba se „prokousat“, aby se člověk zorientoval v jejích principech. A to mnoho lidí od této filozofie odvrátí.

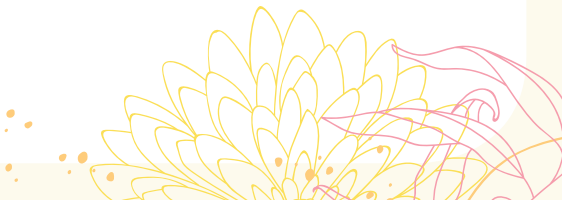
Ano, pochopení vzájemných souvislostí je skvělým základem pro uvedení jednotlivých principů do praxe. Nemusíte ale nutně být úplným znalcem, abyste mohli ozdravné návyky začít krůček po krůčku aplikovat do svého každodenního života.

Ájurvéda nabízí nespočet drobných doporučení pro lepší zdraví. Jejich postupným zaváděním a sledováním reakcí vlastního těla začíná cesta sebepoznání. Cesta k životu bez bolesti, dobrému fyzickému i psychickému stavu, vnitřní energii, kvalitnímu spánku, prospěšným stravovacím návykům, pravidelnému vyprazdňování, zdravě vypadající pokožce, čistému hlasu i lesku v očích.

Dveře do světa ájurvédy se otevírají

Tato příručka je koncipována jako vstupní brána do názvosloví, principů a obecných doporučení v ájurvédě běžně užívaných. Vstřebání jednotlivých pojmů a pochopení jejich fungování je ne nezbytně nutným, avšak velmi doporučeným výchozím bodem pro plnohodnotné využití návodů pro život, které jsou obsahem jednotlivých karet.

Celkem 52 karet nabízí inspiraci ke změnám v každodenním životě či výzvu k akčním krokům vedoucím ke zlepšení celkového zdraví. Většinou se jedná o výživová doporučení, případně recepty, neboť ájurvéda léčí především obyčejným jídlem. Dále karty obsahují tipy na péči o sebe, hygienu či detoxikaci anebo rozšíření vědomostí o jedlých rostlinách či vlastnostech koření.



Jak s kartami pracovat?

Karty si lze pouze pročíst jako informativní knihu. Nebo si můžete každý den jednu kartu náhodně vytáhnout a zaměřit pozornost na konkrétní pravidlo výživy, rituál sebepéče či jiný tip pro zdraví.

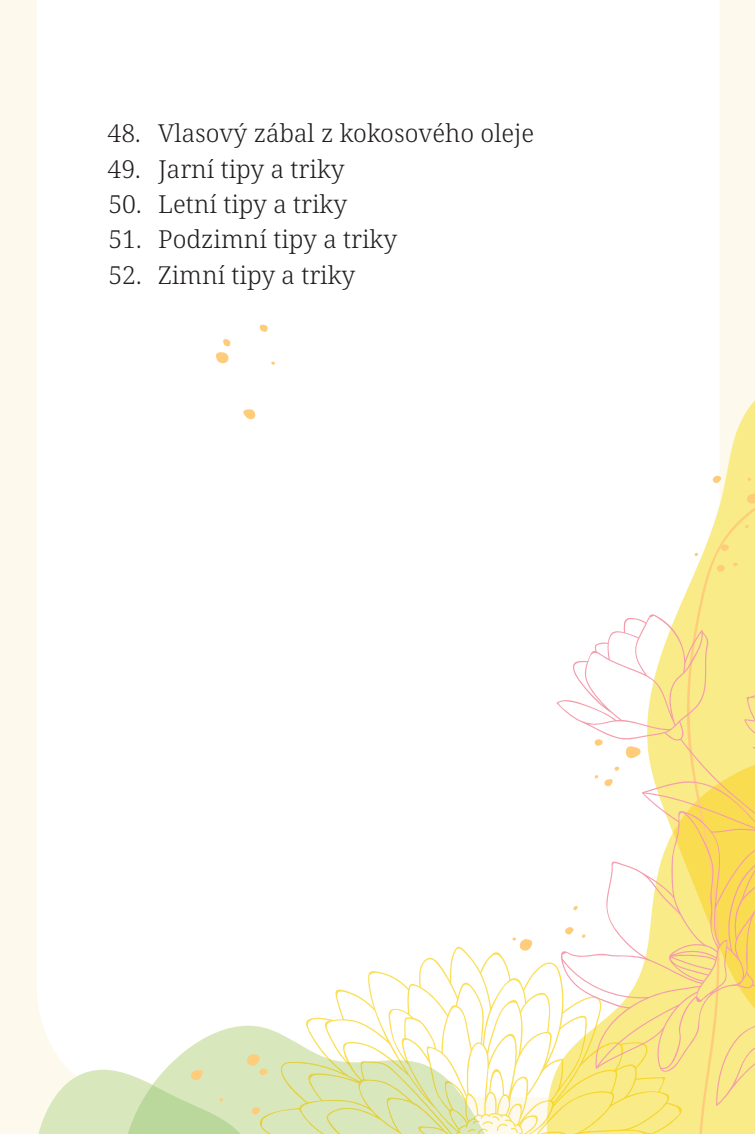
V neposlední řadě mohou být karty nápomocny k zařazení ájurvédy do běžného života. A sice tak, že si kartu popisující návyk, který je předmětem osvojení, umístíte na viditelné místo. Budete tak neustále mít na očích novou rutinu. Až se vybraná aktivita stane běžnou součástí vaší životosprávy, můžete karty vystřídat a zaměřit se na další tip pro zdraví.

Osm karet popisuje specifika jednotlivých ročních období (dvě karty pro každé z nich). Je prospěšné zařadit je do procesu osvojení změn v příslušné sezóně.

1. Pravidelnost v životě
2. Ráno dělá den
3. Odstranění ranního povlaku z jazyka
4. Voda s citronem a medem každé ráno
5. Oběd jako hlavní pokrm dne
6. Vyhněte se spánku přes den
7. K večeři teplé a lehké jídlo
8. Klidová večerní rutina
9. Zamilujte se do vaření i vlastní kuchyně
10. Dezert jako sladký začátek pokrmu
11. Základní návyky pro kvalitnější vaření
12. Prodýchejte se před každým jídlem
13. Převařené mléko je lék
14. Ghí – zlato na pánvi
15. Místo chleba placky čapátí
16. Lék jménem zázvor
17. Kičarí – univerzální ozdravné jídlo
18. Dopřejte tělu mezi jídly pořádnou pauzu
19. Mít hlad je zdravé
20. Nepijte při jídle
21. Jezte to, co vašemu tělu dělá dobře
22. Čerstvost pokrmu na prvním místě
23. Strava s potenciálem života
24. Jezte lokální sezónní dary přírody
25. Ovoce do jídelníčku patří

26. Vyvarujte se studených jídel a ledových nápojů
27. Omezte kofein – získáte více energie
28. Nesolte jídlo na talíři
29. Okořeňte si život
30. Vyváženost všech šesti chutí
31. Vyhněte se doplňkům stravy
32. U stolu se věnujte jen a pouze jídlu
33. Kousat, kousat, kousat
34. Jezte do prvního říhnutí
35. Vypláchněte sladko z úst
36. Ulevte trávení doma vyrobeným nápojem
37. Po jídle se hýbejte
38. Jarní stravovací návyky
39. Letní stravovací návyky
40. Podzimní stravovací návyky
41. Zimní stravovací návyky
42. Krátká zastavení zvyšují prožitek
43. Nezadržujte přirozené projevy těla
44. Dech – jednoduše dostupný všelék
45. Masáž chodidel pro dlouhověkost
46. Regenerační automasáž jednou týdně
47. Libido jako součást zdravého životního stylu

48. Vlasový zábal z kokosového oleje
49. Jarní tipy a triky
50. Letní tipy a triky
51. Podzimní tipy a triky
52. Zimní tipy a triky



1

PRAVIDELNOST V ŽIVOTĚ

Sklenice teplé vody s kapkou
citronu a lžičkou medu vypitá
každé ráno na lačno má řadu benefitů.

Citronová šťáva nastartuje trávení.
Stačí opravdu kapka, není třeba
to s kyselostí přehánět.

Med je zahřívací potravinou, podporuje trávení
a dokáže rozproudit pomalou ranní ***kaphu***.
Navíc má schopnost tzv. seškrábnutí (vlastnost
lékhana), čímž tělo a ústa očistí od nočních
metabolických odpadů.

Voda nesmí mít víc než 42 °C, aby med zůstal
v raw kvalitě a zachoval si veškeré dobré
vlastnosti. Při vyšších teplotách se totiž v pojetí
ájurvédy stává jedem.

8

KLIDOVÁ VEČERNÍ RUTINA

Podle ájurvédy je přirozené konzumovat dvě až tři jídla denně, bez svačinek.

Trávení je ohromně složité. Během něj se energie a živiny zapracovávají hluboko do tkání. Aby byl celý proces dokonale dokončen, je třeba tělu dopřát po jídle čas, a to ideálně 4 až 6 hodin podle stravitelnosti konkrétního pokrmu.

Mezi jídly patří do úst pouze čistá voda a nic než voda, aby se nenarušoval probíhající trávicí proces.

Pocit hladu ájurvéda vítá jako skvělý signál, že jídlo je stráveno a tělo je připraveno na další příděl.

Po letech „svačinkování“ může být těžké odlišit skutečný hlad od psychického pocitu nedostatku, disciplína hladu je však lehce obnovitelná. Zkuste si na ten pocit hladu znovu zvyknout.

23

STRAVA S POTENCIÁLEM ŽIVOTA

Dalším způsobem, jak dodat jídlu vyváženost a podpořit trávení, jsou chutě. Každá chuť stimuluje určitý orgán, nemělo by jí být ani moc, aby mu neškodila, ale ani málo, aby nestagnoval. Chuťová vyváženost vede k pocitu naplnění a uspokojení.

Ájurvéda definuje šest chutí:

- **slaná** (sůl),
- **sladká** (med, fenykl, mrkev, dýně, ghí),
- **ostrá** (zázvor, česnek, pepř),
- **kyselá** (citronová/limetová šťáva, rajče),
- **hořká** (fenykl, kurkuma),
- **svíravá** (kurkuma, luštěniny).

Stolování se zakončuje neutrálním soustem, například hrstkou rýže, což eliminuje dodatečné nutkání dát si něco sladkého.

39

LETNÍ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Jelikož je ***pitta*** v létě aktivní a akční, i my máme tendenci stále něco podnikat – sport, výlety, kolo, koupání.

Naučte se odpočívat.
Sportujte jen ráno nebo večer. Nejeďte na plný výkon, jen pro radost. Poledne je dobré vyhradit klidu a odpočinku, zejména v horkých dnech.

Noste pokrývku hlavy.
Hlava je sluncem nejvíce exponovanou částí těla. Zahřívají ji nejen vnější podmínky, ale i charakteristická horkost ***pitty***. Takže bez klobouku či kšiltovky ani ránu! Při úžehu či úpalu aplikujte kokosový olej smíchaný se šťávou z cibule do pokožky hlavy. Snižuje to horkost i horečku.

Využijte ochlazovacích metod.
Celodenní popíjení kokosové vody průběžně ochlazuje tělo. Při přehřátí pomůže také pojídání okvětních plátků růže.

Snižte či zcela eliminujte příjem kofeinu.