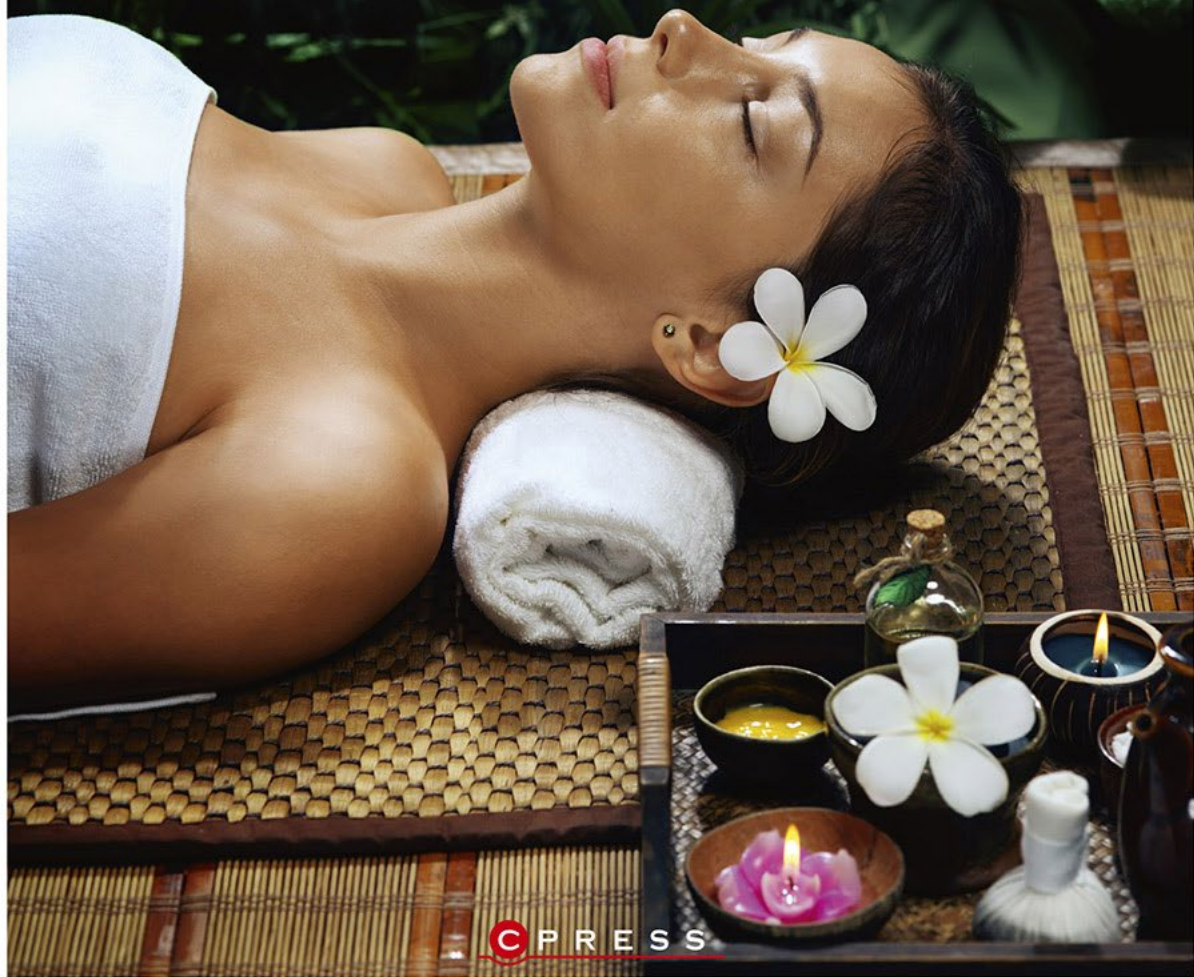


KRÁSNÁ DÍKY

Ájurvedě

CVIKY, RITUÁLY, RECEPTY
A DOMÁCÍ PŘÍPRAVKY



Krásná díky ájurvédě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Helena Subijana
Krásná díky ájurvédě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



ÚVOD

„Chci, aby byla žena krásná!“

Tato věta, kterou jsem pronesla před více než třinácti lety a kterou jsem zkoušela zhmotnit v počátcích své ájurvédské praxe, musela ujít dlouhou cestu, aby nakonec vyvrcholila touto knihou.

Pořád se vidím uprostřed zapálené debaty se svou přítelkyní Gaëlle, s níž jsem se setkala během svého vzdělávání v tělesných technikách, právě o tomto tématu, tedy jak učinit ženu krásnou a umožnit, aby se její krása projevila jak uvnitř, tak navenek. Bylo zapotřebí mnoha let osobního cvičení a experimentování, kúr v Indii, ale taky poučených rad mých mentorů a spirituality, než jsem skutečně pochopila smysl svého výroku. Neboť jak bych mohla předat ženám koncept krásy, kdybych ho nevyzkoušela sama na sobě? Vesmír mě naučil trpělivosti a posunul mě k prožívání krásy mimo stezky vyšlapané pozlátkem a povrchností.

Krása přichází především zevnitř. Tak jak se člověk oprostuje, očisťuje se, jak se posiluje fyzicky i psychicky, obklopí naše fyzické tělo nová energie, nehmatná, ale dobře viditelná. Jednoho dne se staneme krásnými a je to vidět, lze to beze vší pochybnosti pocítit. Něco se změnilo na velmi hluboké úrovni. A to je ta skutečná krása. Vyzářuje zevnitř navenek... Tuto knihu jsem se rozhodla napsat, abych mohla předat svoje prožitky, všechny

přednášky, které mě velice inspirovaly, všechny ty staré ájurvédské texty hovořící o rituálech krásy, již sepsané vědomosti... A můj sen se stal skutečností.

V knize najdete recepty snadné i takové, které vyžadují více práce. Nic není ustrnulé a všechno se může proměňovat. Vyberím vás dokonce k tomu, abyste návody vyzkoušely a změnily podle toho, jak máte chuť a radost experimentovat. Nicméně mějte na paměti, že mají-li mít návody zaručený účinek, je třeba vykonat hodně práce. Podle své dóši musíte přijmout očistu těla a smyslu, životní hygienu a optimální stravování. Bez nabytí tohoto vědomí a bez přechodu k činu se vaše krása nebude moct projevit dokonale.

Avšak zde uvedené rady musíte brát s lehkostí a dobrým naladěním. Změnit své zvyky není snadná záležitost, dejte si tedy načas a postupujte vlastním tempem. Začněte drobnými změnami v každodenním životě... S vytrvalostí a laskavostí dojdete k cíli. Všechno je jen otázkou volby a vy si můžete zvolit změnu každodenní rutiny tak „nepatrnou“, jak jen ve vašich očích může změna být.

Příjemnou četbu a příjemné experimentování.

Vesele vaše,

Helena

OBSAH

1

HLAVNÍ PRINCIPY ÁJURVÉDY:	
TEORIE 5 ŽIVLŮ	6
3 dóši a 5 živlů	8
Váta dóša: mysl a pohyb.....	9
Pitta dóša: horko, regulace a metabolismus	10
Kapha dóša: struktura a forma	13
Zdraví podle ájurvédy (hledání fyzické, psychické a mentální rovnováhy)	17
Detoxikace a paňčakarma	20
Rasajána neboli buněčné omlazení	23
Určete si svou ájurvédskou konstituci	24

2

KRÁSA PODLE ÁJURVÉDY	30
Krása vnitřní versus krása vnější	32
Kůže – obal našeho těla.....	32
Sedm tkání neboli dhátu	32
Různé dóši kůže	35
Rady k životní hygieně pro krásnou a zdravou pleť	36
Výživa	39
Význam šesti chutí v ájurvédě	40

3

RITUÁLY A TECHNIKY PRO KRÁSU..... 52

Dinačarja	54
Ranní rutina	54
Denní rutina	58
Večerní rutina	58
Jóga pro krásný obličej.....	59
Jóga pro tělo.....	66
Meditace a vděčnost	75

4

RECEPTY PRO KRÁSU: VLASTNÍ PŘÍPRAVKY, DÍKY NIMŽ BUDETE KRÁSNÉ OD HLAVY K PATĚ.... 76

Pravidla hygieny, bezpečnosti a konzervace	78
Vybavení.....	79
Základní ingredience	80
Příprava ghí.....	81
Můj program krásy.....	82
Tělo.....	84
Peelingy	86
Koupele.....	87
Tělové masky	90
Masážní oleje	92
Masážní balzámy.....	94

Nohy a ruce.....	95
Obličej.....	98
Čisticí ošetření.....	100
Péče pro výživu pleti.....	105
Vyživující přípravky s esenciálními oleji.....	112
Hydratační přípravky	115
Rty.....	118
Balzámy na rty	120
Zuby.....	122
Oči	126
Vlasy	129
Šampony podle typu vlasů.....	131
Péče.....	135

5

DETOXIKAČNÍ PROGRAM S RECEPTY..... 138

Očista a obnova těla a ducha	140
Malá detoxikační kúra u sebe doma	141
4 fáze kúry.....	142
Několik detoxikačních receptů.....	148



HLAVNÍ PRINCIPY ÁJURVÉDY

TEORIE 5 ŽIVLŮ





Ajurvéda je v první řadě filozofie života a systém péče o zdraví, který se zrodil před 5 000 lety v Indii. Sdružuje pochopení fyzického těla, mentality (naše myšlení, racionalita), psychiky (emoce) a ducha (nekonečná a vrozená inteligence).

Lidská bytost postupuje od objevu sebe sama ke zkoumání „vnitřního já“ neboli „posvátného sebe“... je to cesta k vědomí. Snaží se především nastolit rovnováhu, harmonii mezi sebou samým, okolím i kosmem.

Všechno, co se nachází vně nás, v přírodě, ve vesmíru, se nachází taky uvnitř nás samotných, stejně jako buňky jsou odrazem našeho těla a našeho ducha. Právě tato harmonická a subtilní komunikace mezi vnějškem a vnitřkem nám přináší zdraví, radost a dlouhověkost.

Ve stručnosti vyjděme ze zásady že:

- příroda je inteligentní;
- člověk je zcela součástí, přírody a je tedy od ní neoddělitelný;
- inteligence přírody se nachází rovněž u člověka;
- žít v dobrém zdraví, tedy stanovit a udržet rovnováhu těla, mysli, psychiky a ducha,

vyplývá z harmonie člověka s jeho prostředím a kosmem.

3 dóši a 5 živlů

Každá viditelná i neviditelná věc se skládá z 5 prvků, živlů. Projděme od nejsubtilnějšího k nejfyzičtějšímu z živlů:

Prostor/Éther
Vzduch
Oheň
Voda
Země

Také my jsme tvořeni těmito 5 živly, každý má své odlišné a individuální zvláštnosti, které z nás dělají JEDINEČNÉ bytosti ve všech těchto rozměrech.

Dóši (v sanskrtu slovo dóša znamená „odchylka“ a používá se v ájurvédské medicíně) jsou u lidské bytosti regulátory fyzických, psychických a mentálních funkcí. Přesněji mluvíme o tridóše neboli 3 dóšách neboli individuálních temperamentech/fenotypech, které zase dávají, jakmile se zkombinují, 10 konstitucí. Váta, váta/pitta, pitta/váta, pitta, pitta/kapha, kapha/pitta, kapha, kapha/váta, váta/kapha, váta/pitta/kapha.

Základní konstituce nazývaná PRAKRTÍ je



dána v okamžiku početí genetickou informací od matky a otce, prostředím, ročním obdobím, myšlenkami rodičů, jejich buněčnou pamětí. Je to vlastní a jedinečná povaha nové bytosti, která se narodí...

Jaké je pouto mezi 5 dříve zmíněnými živly a dóšami?

Vysvětlím vám přesněji charakteristiky každé dóši a jejich interakci s člověkem a kosmem. Těmto charakteristikám se také říká „guny“.

VÁTA DÓŠA: MYSL A POHYB

VÁTA je kombinací ÉTHERU a VZDUCHU, jejími vlastnosti jsou suchost, lehkost, chladnost, hrubost, křehkost a pohyblivost. To nám umožňuje pochopit, co znamená převaha váty. Vysvětlím to: jestliže osoba hromadí tyto vlastnosti na úrovni své konstituce při zrození prakti, nebo když je odráží aktuální nerovnováha osoby (v sanskrtu zvaná vakriti), pak ony zase budou odrážet silné a slabé stránky osoby.

Tím, že váta je svou podstatou „studená“, vycházíme z principu, že vátu dóšu může umocnit chladné a studené počasí, syrové potraviny, chladné, nebo dokonce studené roční období. Stejně tak suchost váty mohou zvýšit „suchá“ období, příliš suchá potrava, příliš suché prostředí nebo více či méně silné emoce. Příliš emocí totiž skutečně škodí psychickému zdraví váty a hrozí, že rychle ztratí vyrovnanost, neboť váta je velmi upovídána. Řekněme, že jste typ váta. Protože jednou z vlastností váty je suchost, pokud žijete na příliš

suchém místě, jako je poušť, a navíc jíte chipsy, krekry, suché sladké pečivo, tento přídavek suchosti se přidá k zásadní vlastnosti váty, které už máte hodně. Což by vedlo k dalšímu navýšení váty a způsobilo by vám zácpu nebo suchou, dehydratovanou pleť.

Když se vnitřní vlastnosti váty příliš zvýší, mohou tedy vytvořit nerovnováhu, která má několik projevů a příznaků:

- **Vlastnost „suchý“ a „hrubý“ se projeví jemnou a nepromaštěnou pleť.**

Při přebytku může být pleť suchá a šupinatá, rty, vlasy, nehty a kosti vysušené (osteoporóza), s projevy, jako je zácpa, plynatost, nadýmání, tvrdá stolice nebo pocit osamění či emoční „vyschlostí“, tedy odtažitost v emocích, empatii, a dokonce jistá chladnost, se zvýšenou citlivostí na hluky a zvuky.

- **Vlastnost „lehký“ se může projevit hubeností.**

Avšak přemíra lehkosti může přivodit nízkou hmotnost, ochablé svalstvo, slabou kostru, nespavost nebo pocit nejistoty.

- **Vlastnost „chladný“ z vás udělá osobu přecitlivělou na chlad, se studenými rukama a nohama, s lačností po teple a averzí vůči větru.**

Co se týče emocí, bude způsobovat strach a úzkost.

- **Vlastnost „křehký“ se může projevit introvertním chováním, kreativitou a mimořádně aktivním duchem.**

Pokud je jí naopak příliš, hrozí vám, že se budete ztotožňovat s ostatními nebo



budete přehnaně citlivé, jako jakási emoční houba, která nasává pocity druhých.

- **Vlastnost „pohyblivý“ vám dodá schopnost dělat víc věcí zároveň.**

Naopak při přebytku z ní plyne chabá pozornost, třas, tiky, křeče i nervozita. Fyzicky jsou osoby váta buď velmi velké, nebo velmi malé, s výraznými výkyvy váhy v různých obdobích života.

Jak čelit takovým přehnaným vlastnostem? Jejich opakem.

Například protože je váta už dost chladná od přírody, chlad a studená potrava nerovnováhu váty zvyšují, tedy zhoršují její stav. Aby se váta vyrovnala, je třeba jíst teplá jídla a chodit do teplých a útulných míst.

Opakem váty jsou vláčnost, nehybnost, horko, měkkost, vlhkost, stabilita. Tyto vlastnosti by měla váta upřednostňovat a vyhledávat, aby si zachovala rovnováhu ve všech rovinách, fyzické, psychické, mentální i v rovině prostředí. Usadit se, pozorovat, nechat se trochu nést životem a nenechat se vtáhnout do každodenního běsnění. Provádět lehká a harmonická cvičení s dlouhými a uvědomělými nádechy.

**PITTA DÓŠA:
HORKO, REGULACE
A METABOLISMUS**

PITTA je kombinací OHNĚ a VODY a jejími hlavními vlastnostmi je tučnost, ostrost, horko, pronikavost, lehkost, vláčnost, tekutost a bystrost.

Jak bylo zmíněno už dříve, vlastnosti najdete ve své síle a slabosti v rovině fyzické, mentální a emoční.

Pitta je vnitřně „horká“ jako oheň. Když je venku horko (během tzv. teplého ročního období, tedy v létě nebo v nejteplejším okamžiku v průběhu dne) nebo když se křikem projevují emoce, například hněv, zvyšuje to pittu. Pitta se zvýší také v důsledku vlhkého prostředí, protože vlhkost je součástí jejích vlastností.

Představte si, že máte konstituci typu pitta. Odjedete na dovolenou do tropů, abyste si užili zaslouženého odpočinku a krásně teplého slunce, které opaluje. Celý týden každodenně několik hodin ochutnáváte kořeněnou a chuťově výraznou stravu. Jakmile se vrátíte domů, dostanete prudkou kožní vyrážku s pálicí pokožkou, podrážděním a přetrvávající špatnou náladou. Z ájurvédského pohledu vysvětluje (váš) stav to, že horkost, aktivita i strava povážlivě a náhle zvýšily oheň, kterého už v sobě máte dost, a vaše konstituce pitta proto podráždila vaši tělesnou horkost a také vaše emoce.

Je-li pittu přebytek, tady je několik znaků a symptomů, které se můžou projevit:

- **Vlastnost „tučný“ dodává pleti hebkost.** Ale při přemíře riskujete, že budete mít mastnou pleť se sklony k větší či menší nedokonalosti, jako jsou pupínky nebo akné v nejprudší podobě. Psychologicky z vás vlastnost může udělat manipulátory, aby vám přinesla výhody na úkor ostatních.





- **Vlastnost „ostrý“ se může projevit vysokou inteligencí a pronikavým duchem.**

Pokud je jí přebytek, stává se ústní projev jízlivým, úsečným, objevuje se vřed, dráždivost, vynášení odsudků, netrpělivost, kritika vůči sobě i ostatním, netolerance, frustrace, směřování k perfekcionismu.

- **Vlastnost „teplý“ se projevuje růžovou a měkkou pleť, vyšší tělesnou teplotou, výkonným metabolismem a dobrou chutí k jídlu.**

Při přemíře se mohou rozvinout problémy trávení, pálení žaludku, prudké záněty, červené nebo na světlo citlivé oči či vyhročený temperament.

- **Vlastnost „lehký“ se projevuje drobným a útlým tělem s jasností ducha nebo nevolností, když vynecháme jídlo.**

- **Vlastnost „pronikavý“ se projevuje silným tělesným pachem (což znamená páchnoucím, to pouze pokud došlo k nerovnováze).**

- **Vlastnost „hebký“ se může projevit ve formě rozpínavosti nebo ovlivňování osob ve vaší blízkosti.**

Pitta se pokusí vás zmírnit, ovládnout, to vše jemným způsobem, aniž si to uvědomíte. Právě kvůli pittě se objevuje červenání nebo šíření viru.

- **Vlastnost „tekutý“**

Při přemíře se projevuje velkým pocením, překyselením žaludku nebo průjmem.

Z toho vyplývá, že je pro lidi typu pitta důležité volit fyzická a emoční prostředí,

pravidelné činnosti a potraviny povahy opačné, než výše zmíněné vnitřní kvality pittы doši.

Vlastnosti kontrastující s pittou zahrnují: suchost, jednodušnost, nehybnost, čerstvost, těžkost, sladká vůně a stabilita.

Ideální prostředí pro typ pitta je chladné a suché prostředí. Je pro ně nevhodnější provozovat ranní cvičení a za chladného a studeného počasí (třeba) lyžovat nebo bruslit.

Ze své povahy bude mít typ pitta sklony k britkosti. S vytrvalostí a tvrdou prací dojde ke svému cíli a bude mít všechno od začátku do konce pod kontrolou. Právě tato vlastnost umožní pittě v obecné rovině zvolit, co je dobré a co dobré není, tedy projevit soudnost. Přijmout dobré rozhodnutí ve správnou chvíli, a nejen pro sebe, ale pro dobro lidstva. Platí to, když je dóša vyvážená. V opačném případě převáží moc a dominance. Na osobnější úrovni vede sklon k nevyváženosti, ke kontrole nebo k ovládnutí ostatních. Naše osobní ambice přesáhnou zdravou míru a hrozí, že nás přivedou až k fyzickému a mentálnímu vyhoření.

Jeden z léků pro pittu je „pokleknout na zem“. Ovládnout ego, ohladit hrany, obklopit se něhou, prokázat laskavost ostatním, hýčkat vztahy a sytit ducha s otevřeným srdcem. Meditace jako duchovní aktivita může být zdrojem radosti, aniž to znamená, že bychom ji museli „ovládat“, nebo v ní dokonce „vynikat“ kvůli duchovnímu povznesení.



KAPHA DÓŠA: STRUKTURA A FORMA

KAPHA je kombinací VODY a OHNĚ a jejími vlastnostmi jsou hladkost, svěžest, těžkost, nehybnost, hustota, hrubost, stabilita, setrvačnost. U typu KAPHA se projevují prostřednictvím mentality, psychiky a emocí. Jejich odraz můžete spatřit ve svých silných i slabých stránkách.

Tím, že je kapha z podstaty čerstvá, těžká a vlhká, může její tendence zesílit chladné a vlhké počasí, těžké jídlo a chladná a vlhká roční období. Představte si, že jste typ kapha. Sníte-li misku zmrzliny (mražený krém, který je těžký, hutný a studený) večer (studená část dne) v zimě na severním pobřeží (studené a vlhké počasí), buďte si jisti, že kapha ve vašem organismu zesílí a následující den se můžete ocitnout v posteli s pořádnou rýmou a přírůstkem váhy 1 až 2 kg (zvýšení těžkosti a hustoty) a minimální chutí se hýbat (nehybnost).

Je-li vaše kapha příliš vysoká, může se projevat těmito znaky a symptomy:

- **Vlastnost „hladkost“ přináší ohebné a promazané klouby.**

V případě jejího zvýšení budete mít mastnou pleť a vlasy.

- **Vlastnost „čerstvost“ se může projevit velmi svěží pleť, uvolněnou náladou, upřednostňováním tepla a teplého a suchého počasí.**

Při jejím přebytku se zpomalí metabolismus, sníží se chuť k jídlu a zpomalí se trávení.

- **Vlastnost „těžkost“ se projevuje ve formě spíše pevné, hranaté, stabilní konstituce, jak na úrovni fyzické, tak emocionální.**

Při jejím přebytku se zvyšuje šance nabírání váhy a fyzická a psychická tíha. Potíže s ranním vstáváním, sklon k vleklé chůzi s pocitem pomalosti, naštvanosti, nudy a letargie.

- **Vlastnost „setrvačnost“ se projevuje pomalým a stabilním postupem po cestě, kterou jste si vytyčili.**

Při přebytku se projevuje pomalým metabolismem nebo zablokovaním, které může být řádu psychického (osoba se nemůže rozhodnout, protože je pomalá a rozhodnutí dělá někdo za ni), v míře, která není příznivá pro váš osobní rozvoj.

- **Vlastnost „něžnost“ se projevuje „měkkým srdcem“, sklony k prožívání emocí ostatních (empatie) a velmi jemnou pleť.**

Při přebytku se může osoba projevat jako nezdravě žárlivá, příliš sentimentální nebo přehnaně závislá.

- **Vlastnost „stabilita“ se občas projevuje jako důvěra, opora. Lidé s vámi mohou počítat. Přátelé, rodina a kolegové za vámi chodí pro radu, útěchu a pochopení.**

Při přebytku budete paličatí, úslužní a apatičtí. Tím, že budete „stabilní“, ztratíte jakoukoli chuť na fyzickou a sportovní aktivitu.

- **Vlastnost „hutnost“ je typická vytrvalostí, pevnými svaly a silnými kostmi, což umožňuje provozovat intenzivní**





fyzičnou a sportovní aktivitu. **Vlastnost také odpovídá za husté a lesklé vlasy.**

Při přebytku vyvolává zmatenost, přílišné přilnutí k osobám či věcem a majetnické tendence.

• **Vlastnost „hustota“ se projevuje množstvím střevního hleny, který chrání střeva před kyselinami.**

Při přebytku je viditelná na jazyku (je potažený bělavou vrstvou, která je projevem ámy – toxinů) nebo vlhkou a lepčavou stolicí.

Protikladné vlastnosti kaphy jsou v zásadě teplo, sucho, lehkost a pohyblivost, proto je pro typ kapha důležité vyhledávat adekvátní fyzická i psychická prostředí i stravu, které právě tyto vlastnosti obsahují. Navzdory schopnosti kaphy snášet výkyvy teploty je pro ni ideální teplé a suché místo se sportovními aktivitami jako chůze, lezení, jízda na kole (možno i v rámci závodů), a to ideálně po ránu.

Lék číslo jedna k harmonizaci kaphy? Aktivita! Hýbat se... najít klíč, který ji bude

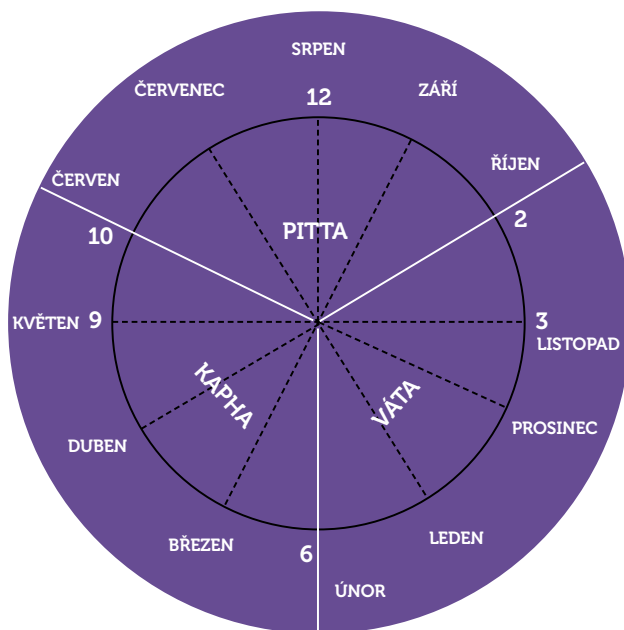
motivovat. Většinou je to prostřednictvím kolektivní fyzické nebo sportovní činnosti. Zkrátka všechny aktivity jsou v pořádku, pokud jsou vyvážené a správné.

Je důležité si uvědomit, že váta není lepší než kapha a ta zase není lepší než pitta. Každá vlastnost má svoje silné stránky... Veškerý smysl dává vnitřní i vnější krása, osobnosti, tělu a duchu smysl jejich harmonie. Právě v ní spočívá kouzlo ájurvědy. Umožňuje nám stavět na našich vnitřních kvalitách a docílit tak rovnováhy. Právě prostřednictvím znalostí našich dóš, rostlin, potravy, nápojů, prostředí, barev, vůní a životního stylu jsme schopni uchovat si svou rovnováhu. Existují vodící čáry a rituály, které mudrci ájurvědy, řišiové, narýsovali už před dávnými časy a které figurují v klasických textech ájurvědy, Aštánga hridajam a Čaraka samhítá. Stačí změnit některé „zlovyky“ podle svých převažujících dóš a samy uvidíte sílu proměny. Pochopíme-li zákony, které vládnu mikrokosmu a makrokosmu, podaří se nám dosáhnout autoregulace a následovat úsloví „žít dlouho, šťastně a zdravě“.





Tři dóši pod vlivem denního a ročního cyklu



ČÁSTI DNE

Ráno je **KAPHA**, tělo je těžké. Vstáváme, protože jdeme vstříc kaphě. Je to ideální moment pro fyzické cvičení!

PITTA, zaživací oheň se aktivuje po celé dopoledne, vyvrcholí v poledne, kdy nastává ideální chvíle na oběd.

VÁTA nás vybízí k intelektuálnější činnost, zklidňujeme se, mentálně se připravujeme na aktivity následujícího dne.

KAPHA nám připomíná, že je čas připravit se k odpočinku. Večeříme před

19 hodinou a tentokrát následujeme dóšu. Mezi 22:00 a 22:30 je čas jít spát. Uléháme s prázdným žaludkem, protože trávení už proběhlo.

PITTA se aktivuje a stará se o zažívání a přizpůsobení denním událostem v rovině mentální. Proto je v našem zájmu nechodit spát pozdě, protože by to bránilo správnému přizpůsobení.

VÁTA vstupuje do své fáze mentální aktivity, na které záleží hlavně během spánkového cyklu. Tato dóša umožňuje třídění příjemných i nepříjemných událostí předchozího dne, které probíhá