



Ājurvédský žurnál

zima 2020/21

Čtvrtletník vydává Everest Ayurveda, s.r.o. k distribuci zdarma

VLIV ĀJURVÉDSKÉHO LÉKAŘSTVÍ NA ALOPATICKOU MEDICÍNU

„Určité důležité koncepty, které dnes „objevujeme“, pracně „dokazujeme“ a složitě pojmenováváme, již dávno ve svých dílech podrobně a uceleně popsali zakladatelé ājurvědy.“ ~ Dr. George P. Eassey, ājurvédský lékař a doktor čínské medicíny

Letem světem

▼ OBSAHU:

**Vznešené vůně
z Japonska**
zimní řada Hikali Koh

Amalaki
nebeské ovoce Indie
průvodce užíváním

**V čem je ukryta
lidská krása**
holistická filozofie z Bali

Vyhrajte v soutěži!
nová ājurvédská kúra
„Péče o vlasy“

**Poznávej ājurvědu
jednoduše!**
V. díl: Šest stádií
onemocnění

Hluboké poznání, ze kterého ājurvěda vzešla, bylo nejprve odhaleno osvícenými mudrci, jogíny a světci, kteří se shromáždili zhruba v 7. století před naším letopočtem v předhůří Himálají a vytvořili tak první „vědecký koncil“ v dějinách lidstva. Záznam o tomto setkání lze nalézt v jednom ze dvou nejznámějších ājurvédských spisů Čaraka samhitě.

Svým celistvým viděním člověka vytvořili tito mudrci velmi hluboké a komplexní pojetí léčby. Dnes se tak ukazuje, že ājurvěda je mimořádně přesná věda, která logicky objasňuje důmyslné souvislosti, jejichž pochopení je nezbytné pro zachování zdraví. Tyto jevy jsou součástí širšího tajemství přírody, které tito dávní vědci odhalili, aniž by k tomu potřebovali nástroje experimentální analýzy.

Rozsáhlá ājurvédská pokladnice učenných spisů obsahuje na 8000 receptů různých léčebných postupů při využití kolem 600 druhů bylin. Na základě poznatků o zdravotně prospěšném působení mnoha z těchto ājurvédských rostlin byly následně farmaceutickými společnostmi vyvinuty přípravky aplikované i v současné moderní medicíně.

Například rostlina rauwolfia serpentina, která se již po staletí používá ke snížení krevního tlaku. V roce 1931 se z této rostliny podařilo izolovat reserpin a rescamin a v roce 1945 se díky tomu podařilo vyvinout první alopatický lék na snižování krevního tlaku. Takových příkladů bychom našli velmi mnoho. Ājurvédské poznatky staré tisíce let jsou tak stále platné a mohou ještě mnoho nabídnout.



Věci se mění.
Roky přinášejí nové hodnoty.
Srdce dušeplného úsilí však vždy zůstane
nejbezpečnějším a zdaleka nejlepším
útočištěm.

~ Sri Chinmoy



VZNEŠENÉ PŘÍRODNÍ VŮNĚ Z JAPONSKA

Vůně obohacují lidský život více, než by se mohlo zdát. Uchovávají mimo jiné třeba podobu našich vzpomínek na konkrétní místa a prožité situace a tím nám je vrývají více do paměti. Určité vůně mají navíc schopnost vytvořit posvátnou atmosféru, díky které se lidská mysl dokáže pozvednout nad všední úroveň každodenní existence.

S vonnou tyčinkou z východu na západ

Užívání vonných tyčinek se rozvíjelo již od starověku, především v buddhistické a hinduistické tradici a později i v dalších náboženských směrech. V Japonsku, Indii, Tibetu a Číně se tak výroba vonných směsí stala posvátným rituálem, který souvisí s vykonáváním duchovní praxe. Vonné tyčinky se od té doby zapalují ve svatyních a chrámech, aby očistily vzduch od negativních vibrací a lépe se navodila kontemplativní atmosféra při modlitbách a meditacích. Určité typy vůní dokáží stimulovat lidskou mysl tak, aby upokojila své myšlenky, soustředila se na trvalejší zdroj pravdy uvnitř nás a prohloubila tak prožitek míru, spokojenosti a harmonie.

Kvalitní vonné esence a tyčinky včetně kadidla z východu putovaly na západ stejně jako koření a další zboží z orientu na hřebtech velbloudů v karavánách po hedvábné stezce nebo po moři na palubách dřevěných lodí. Postupně se tak vůně z východu staly běžnou součástí životů lidí po celém světě a začaly se používat při běžných událostech, třeba ke zpríjemnění atmosféry v domácnosti, odpočinku po práci nebo k relaxačním masáží.

Účinky vonných směsí

Každá bylina, koření či dřevina má již od pradávna svůj vlastní terapeutický účinek, právě i proto každá vůně jednotlivě zapálené směsi má svůj jedinečný vliv na naše tělo, ducha i mysl.

Proto byli mistři vůní velmi často dobřími znalci účinků jednotlivých rostlin, což jim umožňovalo jednodušší a účinnější mísení vonných směsí ke konkrétním účelům. Zatímco některé směsi dokážou vytvořit atmosféru příjemné pohody, klidu a odpočinku, jiné mají schopnost posílit naši koncentraci a zbystrit pozornost.

Vonné byliny, vzácná dřeva, pryskyřice a mech

Hlavní podstatou tradice japonských vůní je jejich výjimečné složení smíchané z vonných bylin, dřev, stromových kůr, pryskyřic, mechů a koření jako je např. skořice, badyán a muškátový oříšek. Jejich základem je dřevo tropického stromu Persea thunbergii neboli japonsky Tabu-no-ki spolu se santalovým dřevem. Rozemletý dřevěný prášek tohoto stromu se mísí s vodou a vytváří tak tvárnou pastu, do které se pak přimíchávají ostatní jemně rozemleté přísady. Výsledná vonná pasta se pak lisuje a protlačuje přes drobné kulaté otvory. Vylisované tyčinky se poté krájí, suší a jsou uloženy v suchých místnostech na 1-4 roky k důkladnému dozrání aroma.

Japonské vonné tyčinky označené nápisem **Kenmei Do** a **Hikali Koh** pochází od Mistrů starodávneho umění vůní japonských chrámů, kteří po staletí předávali tuto skrytou znalost svým nejvybranějším žákům.

První záznamy receptů vonných směsí byly dochovány v Japonsku před tisíci lety. Receptury byly předávány především verbálně a udržovány v přísném utajení po několik staletí, proto mnoho starodávných receptur zůstává širší veřejnosti stále skryto. I dnes jsou tyto směsi vyráběné stále tradičním způsobem v malých rodinných manufakturách.

Tradičně rozdělujeme japonské vonné směsi na jarní, letní, podzimní a zimní. Jarní a letní vůně jsou více jemné, svěží, lehké a často nasládlé. Jejich základ tvoří vonné byliny, méně často pak květiny, zatímco podzimní a zimní vůně jsou těžší, kořenější, hutnější a výraznější. Základem v nich je především koření jako je skořice, hřebíček, byliny, dřeviny a pryskyřice.

Jemnost a přírodní kvalita

Od klasických běžně dostupných vonných tyčinek se japonské tyčinky liší svou 100% přírodní kvalitou a originální složením. Neobsahují žádné chemické přísady, ani bambusové či jiné dřívko, které po vyhoření tyčinky nepříjemně doutná a může působit dráždivě. Proto jsou tyto vonné směsi vhodné i pro citlivější jedince.

ZIMNÍ ŘADA JAPONSKÝCH VONNÝCH SMĚSÍ *Hikali Koh* je paleta vznešených vůní připravovaných podle tradičních receptur nejlepších japonských mistrů, které nás unášejí do světa umění a poezie, malebné přírody, překrásných zahrad a chrámů japonské kultury a probouzí v nás přirozený smysl pro pokoru a vznešenost.

TAKAMURA

Bambusový háj

Nádherná dřevitá vůně s nádechem pačulí a skořice připomínající koruny bambusových hájů. Vůně, která pomáhá probouzet krásné vzpomínky, hluboké pocity a pomáhá upevňovat stará i nová přátelství.



WAKABA

Kouzlo věčného mládí

Výrazná dřevitá vůně s květinovým aranžmá. Vůně oblíbená pro své omlazující účinky. Posiluje životní energii a přináší tak pocit svěžesti a mladosti.



RYOSHIKI

Umění vznešenosti

Velmi harmonická sladká vůně připomínající atmosféru klidných japonských zimních večerů. Vůně velmi rychle navozuje atmosféru fyzické i psychické relaxace. Pomáhá při vyčerpanosti k rychlému zotavení těla i ducha.



SUZUKAZE

Šeptající vítr

Krásná jemná zimní vůně ze světa zenových klášterů a japonských chrámů. Vhodná pro osobní příležitosti, tiché okamžiky rozjímání a meditace.



JUNDO

Životní energie

Velmi bohatá a květnatá vůně s jemným dřevitým podtónem. Tato vůně odstraňuje staré vibrace a vytváří novou a čistou energii. Ideální vůně pro nové začátky.



SHIRATAMA

Perla moudrosti

Osvěžující květnatá smysly okouzující vůně se vzácnou aromatickou rostlinou Ylang-Ylang. Vůně probouzející smysly, bystrost a jasný úsudek pomáhá naslouchání vnitřní moudrosti v nás.



Každá rolička obsahuje 22 tyčinek s dobou hoření cca 45 minut.





AMALAKI – nebeské ovoce Indie

je drobný plod středně velkého stromu *phyllanthus emblica*, známého také jako *emblica officinalis*. Roste v rovinatých a podhorských oblastech na celém indickém subkontinentu v nadmořských výškách od 200 m do 2000 m. V Indii je amalaki považováno za posvátný strom plodící nebeské ovoce, které je ájurvédou už tisíce let vysoce ceněno a hojně používáno pro svůj bohatý obsah vitamínu C a antioxidačních látek.

Účinky amalaki dle výzkumů

Dominantní aktivní složkou amalaki je skupina taninů. Četné vědecké výzkumy prokázaly, že mají velmi prospěšné zdravotní účinky na dýchací cesty a střevní činnost. Při rozboření se ukázalo, že přítomné polyfenoly výrazně přispívají ke snižování hladiny lipidů a cukru v krvi, posilují krevní oběh, blokují účinky karcinogenů a celkově působí velmi příznivě na regeneraci buněčných tkání. To, co se dříve považovalo za převládající působení složky vitamínu C, je tedy ve skutečnosti způsobené účinky taninu, který se chová jako vitamín. Amalaki se proto úspěšně využívá při onkologické terapii a také k ochraně kardiovaskulárního systému při zvýšené hladině cholesterolu a následnému poškození cév.

Taninové sloučeniny nacházející se v plodu amalaki byly také testovány na tři důležité enzymy likvidující volné radikály. Výzkumy poté potvrdily, že amalaki posiluje ochranné mechanismy organismu proti poškození volnými radikály vyvolané stresem.

Amalaki z pohledu ájurvedy

Staré indické spisy zmiňují následující široké spektrum zdravotních účinků: pomáhá při kašli a nachlazení, příznivě působí na dobré trávení, ulevuje při žaludečních a střevních potížích, pomáhá při chronické gastritidě a zánětu tlustého střeva, snižuje tělesnou teplotu a ulevuje od žízně, podporuje srdeční a mozkovou činnost, přispívá k celkovému zdraví kardiovaskulárního systému, zpomaluje proces stárnutí, zvyšuje počet červených krvinek a působí jako vynikající tonikum pro zdravou funkci krve, kostí, jater, žlučníku, sleziny a srdce. Pomáhá také vyloučit z těla toxiny,

zlepšuje zrakové funkce a příznivě působí na růst vlasů.

Dle starých legend se také vypráví, že v dávných dobách v Indii si starý mudrc Chyawan připravil omlazující bylinný džem z amalaki, léčivých bylin, medu a přepuštěného másla ghí. Pravidelnou konzumaci tak obnovil své zdraví a dožil se velmi vysokého věku. Tomuto omlazujícímu bylinnému přípravku obsahujícímu až 50 druhů bylin se od té doby říká Chyawanprash a je známý také jako „ájurvédský elixír mládí“.



PRŮVODCE UŽÍVÁNÍM AMALAKI

AMALAKI SUŠENÉ

Čerstvý plod amalaki můžete zkusit ochutnat, nicméně málokdo je schopen sníst ho celý, ačkoliv svou velikostí odpovídá jen většímu angreštu. Vzhledem k velmi vysokému obsahu vitamínu C je samotné totiž velmi kyselé a trpké.

S amalaki se tedy setkáte vždy v sušené proslazené formě, která je lahodná. Důležité na tom je, zda je sbíráno udržitelným způsobem v přirozeném prostředí bez chemické zátěže a ve zralém stavu, jakým způsobem je sušené a čím je proslazené. Tradičním ájurvédským prostředkem bývá šťáva vylisovaná z cukrové třtiny.

V sušeném amalaki najdete:

- široké spektrum antioxidantů
- vitamíny: C, B1 a B2
- bioflavonoidy (vitamíny podporující odolnost buněčných stěn)
- životně důležité esenciální aminokyseliny
- minerály: vápník, železo a fosfor

TIP: při běžném vytížení v rámci prevence užívejte 10 měsíčku denně, při větší zátěži, změně ročních období a poklesu imunity lze sníst celé balení.



V některých indických oblastech sklízí amalaki také domorodé kmeny. Například kmen Soliga, jeden z nejstarších kmenů Indie, který se živí sběrem lesních plodů v jižním státě Karnataka na území chráněné tygří rezervace. Své tradiční obydlí mají umístěné vysoko ve větvích stromů kvůli ochraně před divokými šelmami, a proto se jim říká stromoví lidé.



AMALAKI VE FORMĚ BYLINNÉHO DŽEMU

Dle tradičního užívání v rámci léčebných ájurvédských kúr se amalaki užívá často ve formě avalehas – bylinných džemů neboli elixírů.

V tomto případě se plody amalaki povaří, stejně jako ovoce, ze kterého se běžně vyrábí džem. Díky jeho silné retenční schopnosti si ale uchovává až 95 % výživných látek při době 8 minut ve varné lázni. Vznikne tak ovocná pasta, do kterého se v různých fázích přimíchávají ájurvédské byliny.

Z některých se používají kořeny (např. zázvor, ashwagandha, kurkuma, lékořice), u některých plody (kardamom, vrcholák, pepřovník, koriandr), u jiných zase stonky, listy nebo kůra (guduchi, skořicovník, chřest, santal, brahmi). Dále se přidá přepuštěné máslo ghí a med, které slouží jako vodiče zdraví prospěšných látek do tkání a buněk.

Takto upravené amalaki je jedním z nejsilnějších přípravků pro posílení hlubší substance našeho imunitního systému, zvaného ódžas. Neznámější je elixír Chyawanprash, ale vybrat si můžete i z dalších druhů elixírů, které se zaměřují na řadu konkrétních zdravotních



problémů, které se týkají například dlouhodobě snížené imunity, zažívacích potíží, nervové soustavy, jater a krve, hubnutí, posílení svalstva, zdraví kostí a kloubů, dýchací soustavy, močových cest a dalších.



TIP: užívejte ráno a večer na lžičku a zapijte bio mlékem, rostlinným mlékem nebo teplou vodou.

AMALAKI - ZDRAVÝ NÁPOJ

Jemně namletý čistý prášek z amalaki lze užívat jako horký ájurvédský nápoj (1 čajovou lžičku prášku zalijte 250 ml horké vody a přidejte med podle chuti) nebo ho můžete přidat k rozmixovanému ovoci a připravit si zdravé ájurvédské smoothie.



Y čem je ukryta lidská krása?



Ājurvédský léčebný systém vzešel z hluboké znalosti bylin a koření, které upevňují nejen zdraví, ale také z něj plynoucí přirozenou krásu.



Už před tisíci lety byli někteří indiští mudrci (říšiové), autoři dnes už tradičních ājurvédských receptur, zvaní na královský dvůr, aby se se svými králi podělili o duchovní moudrost i poznání na poli léčebných metod, které získali mnohaletým rozjímáním a meditací na osamělých místech. Vladaři byli často uneseni vznešeným vzhledem svatých mužů, kteří ačkoli byli velmi prostě oděni, z tváře jim vyzařoval hluboký mír, soucit a světlo.

Holistická filozofie krásy

V Indonésii, kam se principy ājurvédského lékařství z Indie brzy rozšířily, vznikla za časů královských dynastií v 18. století holistická filozofie „Ngadi Sarira“, která hovořila o důležité povinnosti udržovat své tělo vždy v perfektní formě. Nešlo však pouze o krásu vnější, ale také vnitřní: „jasmani“, naše fyzické tělo září, když se člověk cítí dobře a je spokojený sám se sebou, a toto světlo vytváří přirozenou krásu. Javánské princezny si tehdy samy připravovaly bylinné a květinové směsi, aby si uchovaly nejen krásnou tvář, ale i mysl. Například krásné a zdravé rty byly považovány za výsledek krásné mluvy (wacika), která vycházela z krásných myšlenek (manacika).

Rovnováha

vnitřní a vnější skutečnosti

Tato filozofie krásy říká, že jakmile člověk porozumí své skutečné přirozenosti a naučí se žít v souladu se zákony přírody a vesmíru, dokáže získat tělesné zdraví, krásu a dostatek energie a nadšení do života. Jádrem této holistické filozofie je dávná formule „Rupasampat wahya bhiantara“: rovnováha mezi tím, co je ukryto uvnitř a tím, co existuje navenek.

Toto starodávné učení hovoří pak o nejvyšší kráse jako o dokonalém projevení sedmi nejdůležitějších lidských ctností na úrovni fyzického těla: pravdy (sathya), lásky (prema), poctivosti (dharma), míru (shanti), tolerance (sahana), radosti (ananda) a duchovnosti (svan ubh uti).

Tajemství lidské krásy je tak ukryto v harmonickém souznění a naplnění tří životních principů a potřeb na úrovni těla (kama datu), mysli (rupa datu) a duše (arupa datu). Vzájemná rovnováha mezi nimi je základním předpokladem skutečné krásy a spokojeného života.



VYHRAJTE NOVINKU! ĀJURVÉDSKOU REVITALIZAČNÍ PÉČI O VLASY

vhodnou pro péči o růst a kvalitu vlasů

Pro rok 2021 jsme připravili dvě nové ājurvédské kúry. Jednou z nich je právě ājurvédská péče o vlasy. Pokud uhádnete, jaká je naše druhá zdravotní kúra, pošleme vám balíček s naší vlasovou novinkou jako vaši výhru!

Vyhrávají první tři správné odpovědi. Piště nám je spolu s vaší adresou na:

fb@everest-ayurveda.cz

nebo naše sociální sítě

everestayurveda.cz

everestayurveda



Ājurvédský čaj BHRINGARAJ
pomáhá udržovat optimální stav pokožky a vlasové pokrývky

Ājurvédský elixír KESHAPRASH
působí jako vnitřní prostředek péče o růst a kvalitu vlasů

AMALAKI nápoj NATURAL
prospívá dobrému trávení a obsažený vitamín C podporuje tvorbu kolagenu pro revitalizaci kožní tkáně

Proč naše vlasy trpí?

Řídnutí, vypadávání a šedivění vlasů je způsobené nesprávnou výživou, poruchami trávení, znečištěním tlustého střeva, oslabenou činností jater, toxicitou krve, nedostatkem železa, nahromaděným stresem, narušenou funkcí štítné žlázy a hormonální činnosti, dehydratací nebo nadměrným užíváním chemických léčiv. Za poškozením struktury vlasu stojí také přílišné používání laků či tužidel, časté fénování, nesprávné česání a mytí.



Himálajské relaxační čaje

kolekce 6 druhů originálních směsí ājurvédských bylin v sáčku

Vyražte do hor s termoskou teplého himálajského čaje!



Lékař budoucnosti
nebude podávat žádné léky,
ale bude své pacienty
podněcovat k tomu,
aby se zajímali o svou
lidskou schránku,
svou stravu a příčinu
a prevenci svých nemocí.

~ Thomas Edison



ŠEST STÁDIÍ ONEMOCNĚNÍ

Dokážeme-li rozpoznat jednotlivá stádia, kterými nemoc při svém vzniku prochází, bude pro nás mnohem snazší zabránit jejímu dalšímu rozvoji.

V prvních třech fázích (hromadění, podráždění, rozlévání) se nemoc ohlašuje jemnými příznaky, které si člověk buď neuvědomuje nebo jim jednoduše nevěnuje pozornost. Pokud nedokážeme tyto počáteční náznaky narušené rovnováhy včas odhalit a přikročit k jejich nápravě, nemoc poté postupuje do dalších třech fází (přemístění, projevení, narušení), kdy dochází již k plnému propuknutí nemoci.

Samotné onemocnění vzniká nejprve na základě **nahromadění** jednotlivé dóši v určitém místě trávicího systému podle svého sídla. Váta se nachází ve střevech, pitta v žaludku, tenkém střevě a játrech, kapha v trávicí trubici a dýchacích cestách. Následně pak dojde k **podráždění** orgánů

spojených s jednotlivými oblastmi, kde jednotlivé dóši působí. V těchto dvou prvních stádiích lze nastupující nemoci ještě snadno zabránit úpravou stravy a užíváním vhodných bylin. Jakmile se dóša začne **rozlévat** do periferních tkání (plazma, krev, pokožka), tehdy postupuje do svého třetího stádia. Ve čtvrté fázi se poté začne **přemísťovat** do vnitřních tkání fyzického těla (svalstvo, tuk, nervy, kosti a reprodukční tkáně). Odtud se v pátém kroku přesouvá do oblastí centrálních orgánů, kde se **projeví** a usadí (mozek, srdce, plíce, játra, ledviny a reprodukční orgány). Až do tohoto stádia lze nemoc zvrátit a zjednat v těle nápravu pomocí bylinných přípravků.

V závěrečné šesté etapě pak dochází k závažnému onemocnění v podobě chronického **narušení** činnosti některých z našich životně důležitých funkcí.

Poznávej ájurvédu jednoduše! ŠEST STÁDIÍ ONEMOCNĚNÍ (V. díl)



Zaskoňte si vyzkoušet sílu himálajských bylin a ájurvédských receptur do nejbližší prodejny:

LIBERECKÝ KRAJ

BEDŘICHOV
Penzion UKO, Bedřichov 300

ČESKÝ DUB
Lékárna, nám. Bedřicha Smetany 10
Dobromysl, Řídicího učitele Havla 14/1

ČESKÁ LÍPA
Natura, Moskevská 14/17
Ráj zdraví, Paní Zdislavy 418

HEJNICE
Za Duhou, Jizerská 288

JABLONEC nad Jizerou
Naturka, Jablonec nad Jizerou 309

JABLONEC nad Nisou
Zdravíčko, Máchova 544/1
Madal Bal, Mírové nám. 486/18
Horoskop, OC Centrální, Komenského 18
Zdravá výživa Dar, Soukenná 567/7
Pamed, OC Billa, Jehlářská 1332/7

JILEMNICE
Lékárna Montana, Jana Harracha 90

LIBEREC
Léčivé rostliny, Moskevská 33/29
Gaia, Frýdlantská 242
Zdravá výživa, I. máje 76/10
Orient Krystal, Moskevská 31/27
Jobio, Zelezná 249/12

SÉMILY
Jutak, Nádražní 573

TANVALD
Čaj a káva, Krkonošská 134

TURNOV
Bylinářství Lilie, Palackého 175
Zdravíčko, Hluboká 287

VRCHLABÍ
Echinacea, Svatopluka Čecha 168
Lékárna Devětsil, Krkonošská 44

ZANDOV u České Lípy
Gaia, Náměstí 133

ZELEZNÝ BROD
Devětsil, Masarykova 5

Ájurvédský žurnál vydává
Everest Ayurveda, s.r.o., se sídlem
Bystrá 761/10, Praha 9, 193 00,
IČ: 27240576. Periodicita: 3x ročně,
místo vydání: Praha. Ev.č.: MK ČR E 23875

www.everest-ayurveda.cz

[facebook.com/everestayurveda.cz](https://www.facebook.com/everestayurveda.cz)

[instagram.com/everestayurveda](https://www.instagram.com/everestayurveda)