

PODZIMNÍ OČISTA AJURVÉDA

Jemná podzimní očista tvého těla



Podzim je časem změny – dny se zkracují, teploty klesají a příroda se připravuje na zimu. V ájurvédě je podzim obdobím, kdy převládá energie váty (suchá, chladná a pohyblivá), což přináší jedinečné výzvy pro naše tělo i mysl. Jak se mění počasí, mění se i naše potřeby. Naše tělo se přirozeně snaží přizpůsobit novému prostředí a vyrovnat se s přebytkem toxinů, které se mohou nahromadit během léta. Abychom podpořili zdraví a pohodu v chladnějších měsících, je ideální čas na očistu těla.

Proč provádět podzimní očistu?

Obnova rovnováhy po létě: Během horkých letních měsíců se v těle hromadí teplo a toxiny. Podzimní očista pomáhá tělo ochladit, odstranit nahromaděné přebytky a připravit ho na chladnější období.

Posílení trávení: Trávicí oheň (agni) bývá po létě oslabený. Očista posiluje agni, čímž zlepšuje trávení a metabolismus, což je zásadní pro zpracování těžší zimní stravy.

Prevence nemocí: Podzimní přechodové období je čas, kdy jsme náchylnější k nemocem, jako jsou nachlazení a chřipka. Očista posiluje imunitu a zvyšuje naši odolnost vůči sezónním onemocněním.

Zklidnění váty: Vátová energie je na podzim nejaktivnější a může vést k neklidu, nervozitě a napětí. Očista pomáhá vyvážit váta dóšu, zklidňuje nervový systém a podporuje duševní pohodu.

Příprava na zimu: Zima je obdobím, kdy naše tělo ukládá více energie a tuku. Očista na podzim umožňuje tělu lépe zvládat tento přirozený proces a připravuje ho na zimní výzvy.

Ājurvédská očista těla na podzim má své opodstatnění, protože podzim je podle ājurvédy obdobím, kdy převládá energie váty – suchá, chladná a pohyblivá. Po letních měsících, kdy tělo nasbíralo teplo a možná i toxiny z letních stravovacích návyků, je důležité tělo očistit a připravit ho na nadcházející zimní období.

Signály tvého těla, že potřebuje očistu

Únava a nedostatek energie: Pokud se cítíte unavení i po dostatečném spánku, je to znamení, že tělo bojuje s přetížením toxinů a potřebuje detoxikaci.

Těžkost v těle a ztuhlost: Pocit těžkosti nebo ztuhlosti v kloubech a svalech, zejména ráno, může signalizovat, že se v těle hromadí odpadní látky, které brzdí jeho přirozenou pružnost.

Špatné trávení: Nepravidelná stolice, nadýmání, plynatost, pálení žáhy nebo časté zažívací potíže jsou jasnými ukazateli, že trávicí oheň (agni) je oslaben a je potřeba ho očistit a posílit.

Kožní problémy: Akné, vyrážky, ekzémy nebo suchá, matná pokožka často signalizují, že játra a ostatní vylučovací orgány jsou přetíženy a potřebují podporu k vyloučení toxinů.

Zamlžená mysl a nesoustředěnost: Pokud pocítujete mentální mlhu, problémy se soustředěním, paměť nebo vás často trápí pocit přetížení, může to být známka toxického přetížení v nervovém systému.

Nerovnováha hmotnosti: Nečekané přibývání nebo naopak ztráta hmotnosti, které nejsou spojeny se změnami v jídelníčku nebo aktivitách, mohou poukazovat na to, že metabolismus potřebuje očistu.

Narušení spánku: Potíže s usínáním, nekvalitní nebo přerušovaný spánek mohou být důsledkem nahromaděných toxinů v těle, které narušují přirozený rytmus těla.

Nepříjemný tělesný zápach: Přetrvávající nepříjemný zápach z úst nebo potu může naznačovat, že tělo není schopné efektivně vyloučit toxiny a potřebuje očistu.

Dinačárja

- tříj denní rytmus během očistných dní

- Naplánuj si ten týden, abys očistu zvládl/a
- Ráno- pravidelně zařaď očistu jazyka a na lačno lžičku ghí
- Ráno si vypláchni nosní dutiny konvičkou a roztokem z černé soli
- Zkus zařadit ranní praxi jógy a meditaci
- Jez vědomě 3x denně - žádné svačinky
- Vynechej zcela kávu a alkohol, sladkosti, maso, tučná jídla, konzervovaná, smažená, mražená jídla
- Ke spánku se ukládej před 22h.



Co budeš potřebovat?

Pro ájurvédskou podzimní očistu budeš potřebovat několik klíčových bylin, potravin a nástrojů, které pomohou tělu zbavit se toxinů a obnovit rovnováhu. Zde je seznam toho, co bys měla připravit:

1. Triphala

Směs tří druhů ovoce, která podporuje trávení a vylučování toxinů z těla. Můžeš ji užívat večer ve formě prášku nebo tablet.

2. Ghí(přepuštěné máslo)

Pomáhá promazat trávicí trakt a podpořit eliminaci toxinů. Je součástí očištného procesu zvaného snehana (vnitřní oleace).

3. Kitchari

Tradiční ájurvédské jídlo z rýže basmati a mungo fazolí, které je lehce stravitelné a výživné. Doporučuje se jíst během očisty jako hlavní jídlo, protože uleví trávení a podpoří detoxikaci. (recept najdeš dalších stránkách)

4. Zázvorový čaj

Zázvor stimuluje trávení a pomáhá spalovat toxiny (áma).

Pij ho pravidelně během dne, aby tělo zůstalo hydratované a detoxikace probíhala efektivně.

5. Bylinné čaje (např. tulsi, fenykl, koriandr)

Tyto čaje pomáhají podpořit trávení a zklidnit nervový systém.

6. Teplá voda

Pití teplé vody během celého dne podpoří eliminaci toxinů a pomůže hydratovat tělo.

7. Olej na masáž (např. sezamový nebo mandlový)

Abhyanga, denní samomasáž teplým olejem, pomáhá vyplavovat toxiny a uvolňuje napětí.

8. Byliny pro podporu trávení

Trikatu (směs zázvoru, černého pepře a dlouhého pepře) na posílení agni (trávicího ohně).

Ajwain (semínka) na podporu trávení a snížení nadýmání.

9. Ráno - citrónová voda

Citrónová šťáva ve vlažné vodě podporuje detoxikaci a alkalizuje tělo.

10. Škrabka na jazyk (koupíš v drogerii)

11. Konvička na výplach nosu (koupíš v lékárně)



Bud' k sobě vnímavá



TUTO OČISTU NEDĚLÁŠ PROTO, ABY JSI ZHUBLA, ALE ABY SI SVÉMU TĚLU ODLEHČILA, POMOHLA MU ODPLAVIT TOXINY, DOVIŽIVILA A NABRALA SÍLA NA CHLADNĚJŠÍ POČASÍ.

PROTO SE BÉHEM OČISTY VYHNI NÁROČNÉ SPORTOVNÍ AKTIVITE A BUD K SOBĚ VNÍMAVÁ.

HLAVNĚ CÍLENĚ NEHLADOV, JEZ 3 PORCE DENNĚ V DOSTATEČNÉM MNOŽSTVÍ

Udělej tento týden něco jinak

Pokud pracuješ celý den u počítače, naplánuj si pravidelnou klidnou procházku v přírodě, pokud v extrémní fyzické zátěži, dopřej více klidových aktivit



Postup ajurvédské očisty



Den 1: Příprava těla na očistu

Ráno

Voda s citronem: Hned po probuzení vypij vlažnou vodu s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou. Pomůže nastartovat trávení a probudit organismus.

Jemná jóga nebo procházka: Zaměř se na jednoduché protažení těla, jako jsou jemné jógové pozice (např. pozdrav slunci) nebo lehká procházka, aby se tělo pomalu zahřálo.

Snídaně

Snaž se připravit teplou snídani a s prvním dnem se snaž vyřadit mléčné výrobky.

Dopoledne

Zázvorový čaj: Popíjej zázvorový čaj na podporu trávení a stimulaci agni (trávicího ohně).

Pomůže tvému tělu začít spalovat ámu (toxiny).

Meditace: Krátká meditace (10–15 minut) ti pomůže zklidnit mysl a připravit se na očistný proces.

Oběd

Kitchari: Tradiční ajurvédské jídlo z rýže basmati a mungo fazolí, vařené s kořením, jako je kurkuma, římský kmín, koriandr a zázvor. Toto lehké jídlo podporuje detoxikaci a je snadno stravitelné.

Odpoledne

Pití teplé vody: Během dne pravidelně popíjej teplou vodu. Pomáhá vyplavovat toxiny a udržovat hydrataci těla.

Odpočinek: Během první fáze očisty je důležité, aby ses dostatečně odpočívala. Vyvaruj se těžké fyzické aktivitě.

Večere

Kitchari nebo lehká zeleninová polévka: Stejně jako oběd můžeš mít lehkou večeři, která nebude zatěžovat trávení. Zeleninová polévka by měla být připravena z lehce stravitelných druhů zeleniny, jako jsou dýně, cuketa nebo špenát s trochou brambor.

Večer

Abhyanga (sezamová olejová masáž): Před spaním si udělej teplou olejovou masáž celého těla, abys podpořila vyplavování toxinů z tkání.

Triphala: Před spaním si dej lžičku triphaly rozmíchané ve vlažné vodě. Pomůže jemně pročistit střeva a podporuje trávení během noci.

Tento první den je zaměřen na jemnou přípravu těla, stimulaci trávení a odstranění počátečních toxinů. Důležitá je jednoduchost a lehká strava, která pomůže tělu začít očistný proces.

Postup ajurvédské očisty

Den 2: Posílení trávicího ohně a začátek detoxikace

Ráno

Voda s citronem a špetkou zázvoru: Pokračuj ve zvyku pití teplé vody s citronem, přidej kousek čerstvého zázvoru nebo špetku zázvorového prášku na podporu trávení.

Jóga na podporu detoxikace: Zaměř se na jemné jógové pozice podporující detoxikaci, například rotační pozice (twisty), které stimulují trávicí orgány, jako jsou „Matsyendrasana“ (poloviční twist) a „Marichyasana“.

Snídaně

Teplá rýžová kaše: Jako den předtím, připrav si rýžovou kaši s ghí. Můžeš přidat špetku fenyklu nebo kardamomu, což podpoří trávení a pocit lehkosti. Druhý den zkus vyřadit vejce

Dopoledne

Bylinný čaj (tulsi nebo fenykl): Popíjej čaj, který uklidňuje trávicí systém a zklidňuje váta dóšu, která může být v tomto období citlivější.

Dechová cvičení (pránájáma): Zaměř se na dechové techniky jako Nadi Shodhana (střídané dýchání nosními dírkami) nebo Kapalabhati (dech ohně), které podporují proudění energie a pomáhají uvolňovat toxiny.

Oběd

Kitchari: Pokračuj v lehkém stravování s kitchari. Přidej do něj špetku asafoetidy (hing), která zabraňuje nadýmání a podporuje trávení.

Odpoledne

Pití teplé vody: Pokračuj v pití teplé vody po malých doušcích během dne. Udržuj tělo hydratované a podpoř vyplavování toxinů.

Večere

Lehká zeleninová polévka: Připrav si lehkou polévku ze sezónní zeleniny. Můžeš použít dýni, cuketu, mrkev nebo špenát s přidáním kořením, jako je římský kmín a koriandr.

Večer

Abhyanga (olejová masáž): Opět proved' olejovou masáž sezamovým olejem. Tento krok je důležitý pro vyplavování toxinů z tkání a regeneraci.

Triphala: Stejně jako předešlou noc, dej si lžičku triphaly rozmíchanou ve vlažné vodě.

Pomůže jemně pročistit střeva a zajistí pravidelnou stolicí.



Postup ajurvédské očisty



Den 3: Hlubší detoxikace a stabilizace trávicího ohně

Ráno

Voda s citronem, zázvorem a medem: Do teplé vody s citronem přidej trochu medu a zázvoru. Tato kombinace posílí imunitu a podpoří detoxikaci.

Jemná jóga zaměřená na detoxikaci: Pokračuj v józe zaměřené na detoxikaci, přidej více pozic stimulujících orgány, jako jsou předklony a rotační pozice. Zkus „Uttanasanu“ (předklon vestoje) a „Parivrtta Utkatasanu“ (rotovaný dřep).

Snídaně

Kaše z rýže basmati s přídavkem ghí, doplněná trochou kardamomu nebo skořice pro zklidnění trávení. Pokud se cítíš hladovější, můžeš přidat trochu dušeného jablka, které pomáhá při očistě. Jsi na čistě rostlinné stravě.

Dopoledne

Zázvorový čaj nebo tulsí čaj: Pokračuj v pití teplých bylinných čajů na podporu trávení a prohřívání těla. Zázvorový čaj pomáhá stimulovat agni (trávicí oheň).

Meditace a pránájáma: Meditace na harmonizaci mysli a těla, následovaná dechovými cvičeními, jako je Kapalabhati, které čistí a okysličuje tělo.

Oběd

Kitchari s kořením: Připrav si kitchari s přidáním koření, jako je římský kmín, koriandr, kurkuma a zázvor. Toto jídlo je ideální pro posílení trávení a detoxikaci.

Bylinný čaj (fenykl nebo koriandr): Během nebo po jídle si dej bylinný čaj, který podporuje trávení a pomáhá uvolňovat toxiny.

Odpoledne

Teplá voda nebo zázvorový čaj: Pokračuj v pravidelném pití teplé vody, která podpoří vylučování toxinů. Zázvorový čaj pomůže rozproudit energii a usnadní detoxikaci.

Suché kartáčování: Před koupelí znovu proved' suché kartáčování, aby se podpořil lymfatický systém a detoxikace kůže.

Večere

Lehká polévka nebo kitchari. Polévka může být ze sezónní zeleniny s trochou koření (zázvor, koriandr, římský kmín), která podpoří trávení a nezatíží trávicí systém.

Večer

Abhyanga (olejová masáž): Proved' olejovou masáž sezamovým olejem, soustřeď se na klouby a svaly. Teplý olej pomůže uvolnit toxiny z tkání a podpoří regeneraci.

Triphala: Opět si dej před spaním triphalu ve vlažné vodě. Pomůže jemně pročistit střeva a posílí vylučovací systém.

Postup ajurvédské očisty



Den 4. - 6. pokračuješ ve stejném stravování a péči.

- Dopřát si navíc můžeš koupel s epsomskou solí, která uvolní svaly a podpoří detoxikaci platí
- Dopřej si čas pro sebe, pusť si relaxační hudbu, řízenou meditaci a snaž se utříbit i myšlenky

Den 7: Závěrečná očista a revitalizace

Ráno

Voda s citronem a zázvorem:

Jóga na uvolnění a revitalizaci: Zaměř se na jemnou jógovou praxi, která zahrnuje pozice v jemném zaklonění a „Savasana“ (pozice mrtvého těla) pro uvolnění napětí a posílení vnitřní pohody.

Snídaně

Rýžová kaše s ovocem a kořením: Připrav si rýžovou kaši s přidavkem pářeného nebo vařeného sezónního ovoce

Dopoledne

Pokračuj s bylinným čajem, který pomáhá pročištění a dodává energii.

Meditace na uvolnění a vděčnost: Medituj 20–30 minut na téma vděčnosti za proces očisty a všechno, co jsi během týdne prožila. Uvolni se a spoj se se svými myšlenkami a emocemi.

Oběd

Lehký kitchari: Připrav si kitchari s různými zeleninami a kořením podle chuti. Tento pokrm ti poskytne výživu a energii, zatímco stále podporuje detoxikaci.

Teplá voda nebo bylinný čaj: Po obědě si dej teplou vodu nebo bylinný čaj. (jen doušek)

Odpoledne

Zázvorový čaj: Pokračuj s pitím zázvorového čaje, který posiluje trávení a energii.

Krátká procházka: Udělej si procházku na čerstvém vzduchu, abys podpořila vylučování toxinů a osvěžila svou mysl.

Večere

Lehká zeleninová polévka:

Večer

Abhyanga (olejová masáž): Dopřej si poslední olejovou masáž sezamovým olejem. Věnuj se obzvláště těm oblastem, které byly během týdne napjaté.

Triphala: Na závěr dne si dej lžičku triphaly ve vlažné vodě, aby podpořila trávení a pomohla ti uzavřít proces očisty.

Návod y a recept y

Recept na Kitcharí

- Ingredience:

1/2 šálku mung dal (loupané mungo fazolky)

1/2 šálku rýže basmati

1 lžíce ghí (přepuštěné máslo) nebo olivového oleje

1 lžička římského kmínu

1 lžička hořčičných semínek

1 lžička mletého koriandru

1/2 lžičky kurkumy

1/2 lžičky mletého zázvoru (nebo čerstvý nastrohaný zázvor)

4 šálky vody (můžete přidat více podle požadované konzistence)

Špetka soli

Čerstvá koriandrová nať na ozdobu (volitelně)

Můžete použít zeleninu jak mrkev, petržel, cuketa

- Postup:

Příprava:

Propláchněte mung dal a rýži několikrát ve studené vodě, dokud voda nebude čirá.

Zahřátí koření:

Ve velkém hrnci rozehejte ghí nebo olej na střední teplotu. Přidejte římský kmín a hořčičná semínka. Jakmile začnou prskat (to trvá jen několik sekund), přidejte mletý koriandr, kurkumu a zázvor. Nechte koření krátce osmahnout, aby se rozvinula jejich vůně, ale dejte pozor, aby se nespálilo.

Přidání mung dal a rýže:

Přidejte do hrnce propláchnutý mung dal a rýži a krátce promíchejte s kořením, aby se zrna obalila směsí.

Vaření:

Zalijte vše vodou, přidejte špetku soli a přiveďte k varu. Jakmile začne kitchari vařit, snižte teplotu a nechte ho na mírném ohni vařit 25–30 minut, dokud rýže a mung dal nejsou měkké. Občas promíchejte a pokud se kitchari zdá příliš husté, přidejte trochu více vody.

Servírování:

Variace:

Zelenina: Můžete přidat zeleninu podle sezóny, jako je mrkev, cuketa, brokolice nebo špenát, které dodají pokrmu více výživných látek. Zeleninu přidejte do hrnce během vaření, aby změkla.

Postup pro ájurvédskou automasáž teplým olejem

- Zahřejte olej na příjemnou teplotu. Můžete jej dát do nádoby a zahřát ve vodní lázni. Olej by měl být teplý, ne horký.
- Namasírujte celé tělo, nevynechejte ani obličej, temeno hlavy (můžete i pokožku hlavy)
- Klouby masírujeme krouživými pohyby
- Hrudník a srdce - masážní tahy proti směru hodinových ručiček
- Břicho - taky proti směru hodinových ručiček
- Dlouhé kosti - Dlouhé táhlé pohyby směrem k dlaním a chodidlům pro posílení krevního oběhu
- Nakonec si dopřejte teplou koupel nebo sprchu a mýdlo použijte na nezbytná místa nebo vůbec



Ukončení očisty



Poslední den vnímej jako proces uzavření tvé očisty. Je důležité si zaznamenat změny, pocity, jak na těle, tak na mysli, Můžeš se cítit lehčí, vitálnější, ale zároveň mírně podrážděná z hladu.

NEZAPOMEŇ POSTUPNĚ NAJÍŽDĚT NA BĚŽNOU STRAVU, ALE
VĚŘÍM, ŽE HNED NEBUDEŠ MÍT ANI CHUŤ NA SMAŽÁK S
HRANOLKAMA :)

Snaž se určité praktiky zařadit do svého běžného režimu (jako třeba - teplá voda s citrónem, teplé a výživné jídlo v chladnějším období, zázvorový čaj a koření na podporu trávení)

Nezapomeň být k sobě laskavá(y)

(Je úplně v pořádku, když se ti nepodaří očistu dodržet celý týden, každý den se počítá)

Přeji ti, aby ti očista přinesla právě to,
co potřebuješ

Namaste