

Ájurvédskou péčí k sebelásce



Květen je měsíc lásky. A jelikož zdravý partnerský vztah začíná u zdravé sebelásky, pojďme se společně podívat na několik tipů, jak o sebe pečovat a nabrat síly.

3 TIPY PRO SEBE-PÉČI A KRÁSU

O **sebe-lásce** toho bylo napsáno již hodně. I když může působit jako módní slovo, nejde o nic jiného než o vnímavý vztah sám se sebou. Cítím a respektuji svoje potřeby. Nezapomínám na sebe, nejsem až ta poslední v řadě. Je to cesta k sebe-přijetí. Jak vám to zní? Když se nebudu starat sama o sebe, vyčerpám se, zatrpknou a nebudu moct pečovat ani o ty druhé. A proto o sebe pečuji, jak to v tu chvíli jde. Ájurvéda nám k sebelásce krásně pomáhá, když nás učí **sebe-péči**. Pryč s teorií, počítá se to, jak se k sobě reálně chováme v rámci našeho běžného dne. Díky ájurvédské moudrosti si do svého dne můžeme přidat **konkrétní zvyky a rituály**, které nás podpoří jak na těle, tak na duchu.

1. TIP: MUŽI A ŽENY – JINÁ CESTA K AKTIVITĚ

Je známý fakt, že muži a ženy jsou odlišní díky opačným kvalitám svých polarit. Tyto rozdíly jsou dány hormonálně. Mužská síla je dravá, aktivizující, odlehčující. Ženská je naopak zklidňující, vyživující, tvořící. Každý má v sobě obě kvality, ale záleží, v jaké míře. Tyto kvality se u žen mění i podle fází menstruačního cyklu. Těsně po menstruaci jsme my ženy neaktivnější, v době menstruace bychom si ale měly dovolit zpomalit. Ájurvédská lékařka Claudie Welch vysvětluje, že v obecné rovině si **muži nejlépe odpočinou aktivitou a ženy naopak dokážou být aktivní až díky odpočinku**. Je to tedy přesně opačně a každý potřebujeme něco jiného. Obě pohlaví potřebují být

aktivní a pasivní, jen jinak a jindy.

Z tohoto pohledu žijeme ve velmi mužském světě. Výkonném, akčním. A abychom se jako ženy udržely ve své vnitřní rovnováze, potřebujeme je vyvažovat i zklidněním. Proto o sebe pečujeme, kdykoli je to možné. Víím, jsme teď v nesnadné situaci, vlivem karantény je svět vzhůru nohama a možná si říkáte, že pečovat o sebe je spíš v žánru sci-fi. Máme starost o zdraví naše i blízkých, o děti a jejich výuku, o práci... nebo řešíme existenční otázky. Zkrátka někdy není možné všechno zavřít a dovolit si zcela vypnout.

Můžeme si ale odlehčit i **drobnostmi**. Například nedávat si druhou kávu, ale jít dřív spát, pokud to jde (čas do 22 h je pro odpočinek těla nenahraditelný). Být každý den alespoň chvíli venku na čerstvém

vzduchu (procházky po jídle, například po obědě, zlepší naše trávení). Pravidelně jíst (hlavní jídlo dne je v poledne a večer máme jíst do 18, maximálně do 19 h). Nedávat si večer zmrzlinu, když víme, že nám po ní ráno nebude dobře (studené mléčné výrobky na noc zahleňují). Pít přes den teplé nápoje, ať už vodu nebo vodu s trochou koření na mírnou očistu (kardamom, fenykl, skořice, zázvor atd.). Tedy dělat pro sebe, co je možné, a zbytkem se netrápit.

2. TIP:

ĀJURVÉDSKÁ LASKA-VÁ MASÁŽ (ABHJANGA)

Víte, že v sanskrtu, jazyku ājurvědy, se používá stejné slovo pro lásku a olej? Je jím „**snéha**“. Láska, stejně jako teplý olej, nás hřeje, objímá, změkčuje. Jedním ze zvyků, který nás podpoří na cestě k **sebe-lásce** a **sebe-péči**, je masáž teplým olejem, takzvaná **abhjanga**. A pokud si ji dopřejeme, přesně takto se můžeme cítit. Můžeme si ji dopřát od maséra nebo od partnera, ale také si ji dělat sami sobě jako sebe-masáž (automasáž).

Jak stárneme, naše tělo je méně pružné, máme sušší pleť a vlasy a podobně to může být s klouby. Masáž teplým olejem funguje je, jako když promazáváte zarezlý stroj, aby mohl zase fungovat. Cílem této ājurvédské masáže je **opečovat se** – podpoříme proudění své energie (prány) promazáním těla teplým olejem. Dopřejeme si náš laska-vý dotyk a pozornost. Kdy jindy se sami sebe dotýkáme po celém těle? Při masáži hladíme sami sebe, ladíme se na sebe. A teplý olej je v tom opravdu vděčný společník. Zahřátý se dobře vstřebává do kůže a hlubších tkání a vyživuje nás. Upřímně – **zatím neznám ženu, která by z této masáže nebyla nadšená.**

Samotná abhjanga má řadu přínosů jak na rovině fyzické, tak i psychické:

Přínosy masáže na fyzické rovině – masírování tělo zahřívá, zvyšuje se krevní oběh a rozproudí se lymfatický systém, což umožní odstranění toxinů a odpadních produktů z tkání. Masáž tím pročisťuje a zprůchodňuje náš systém tělních kanálků (sróty). Tonizuje a uvolňuje svaly a odstraňuje fyzickou únavu, zatuhlost a těžkost těla. Vede k pocitům lehkosti, pomáhá obnově tkání a promazání kloubů. Zlepšuje kvalitu kůže, zmírňuje projevy stárnutí. Zvyšuje životní sílu, sexuální vitalitu a prohlubuje spánek.

Přínosy masáže na psychické rovině – kůže je náš největší smyslový orgán. Skrze dotek masáž ovlivňuje nervový a endokrinní systém. Příjemné pocity z dotyku podporují vylučování hormonu štěstí. Ten zklidňuje naše nervy, odstraňuje mentální únavu a stres. Spojitost mezi dotykem a naším nervovým systémem je neodiskutovatelná. Oba systémy – jak kožní, tak nervový – se vyvinuly v rámci embryonálního vývoje z ektodermu, vnějšího zárodečného listu. Dotek umí krásně zklidnit nervový systém, aktivuje náš parasympatikus. Dle ājurvédských principů řídí nervovou soustavu váta dóša, bionergie starající se o veškerý pohyb. A ze smyslu má na starosti kromě sluchu právě také dotek, který ji pomáhá harmonizovat.

Abhjanga je časem prověřený způsob, jak ukonejšit přepracovaný a křehký nervový systém kvalitami klidu a bezpečí. Na denní bázi je prospěšná především konstitučním typům s převahou váty, jelikož ty jsou tvořeny nejmenohmotnějšími elementy (éterem a vzduchem) a inklinují k pocitům neuzemněnosti, strachu a nervozity. Olejový film vytváří další jemnou ochranu našeho těla. Masáž zároveň působí na marmové body, což je obdoba akupunkturních bodů, které můžete znát z čínské medicíny.

KDY MASÁŽ POMÁHÁ A KDY NE?

Abhjanga pomáhá lidem v rekonvalescenci po nemoci, starým, oslabeným a vyhořelým lidem, lidem pod velkou zátěží, ženám po porodu.

Neděláme ji, pokud máme v těle velké množství toxinů (ámy), při velké obezitě, nachlazení, zahleňování, horečce, při extrémním vyčerpání (kdy je naše trávení natolik slabé, že by nás olejová masáž ještě více zatížila) či zánětech kůže a atopickém ekzému.

JAKÝ OLEJ VYBRAT?

- tradičně se používá pro vátové typy zahřívající **sezamový olej** (celoročně), který má nejvyšší schopnost vázat na sebe toxiny, na zklidnění nervů je výborný **mandlový olej**;
- pro horké pittu ochlazující **kokosový** (v létě) nebo **slunečnicový olej**;
- kaphy ocení **sezamový nebo hořčičný olej** (na podzim a v zimě).

Do oleje můžeme přidat i kapičku **esenciálního oleje**:

- **vátám** dělá dobře uklidňující vůně snižující neklid, obavy, nervozitu a podporující dobrý spánek a výtzu. Jsou to obvyklé sladké a mírně kyselé, zahřívající vůně: pomeranč, geranium, hřebíček, růže, skořice, jasmín, cypřiš;
- **pittám** prospívá chladivá, sladká či mírně hořká vůně snižující podrážděnost, přílišnou horkost, zlost a žárlivost: růže, máta, jasmín, santalové dřevo, citronová tráva, lotos, meduňka;
- **kaphám** prospějí aktivující a kořeněné vůně, které jsou zahřívající, nebo lehké a dřevité, které odstraňují zahleňování, městnání lymfy a stimuluje metabolismus: eukalyptus, jalovec, cedr, borovice, hřebíček, šafrán, kafr, zázvor.

JAK SE ŠAMA NAMASÍROVAT?

Masáž můžeme dělat ráno po probuzení jako součást ranní hygieny a skvělý start do začátku dne. Anebo večer před spaním na zklidnění. Vybereme si čas, kdy nespěcháme.

- **Krok 1** – Zařídíme, abychom měli teplo v koupelně. Na zem nebo na židli položíme starý ručník. Přichystáme si pantofle pouze pro tento účel.
- **Krok 2** – Rozehřejeme olej (alespoň 1,5 dcl) ve vodní lázni, nikdy ne na přímém ohni. Já používám malou kovovou misku nebo skleničku, kterou ohřívám v rendlíčku s vodou. Časem si najdete vlastní





způsob. Použití olejů je individuální podle vlastní konstituce (prakrti), aktuálního stavu (vikrti) a sezony. Olej nahřejeme na teplotu, která je nám příjemná a nespálí nás. Určitě by neměl bublat.

- **Krok 3** – Posadíme se na ručník (není dobré stát) a teplý olej vmasírováváme do těla. Masírujeme pomalými pohyby od hlavy až k patám (včetně šlapky). Zhluboka dýcháme, uvolníme se, nespěcháme. Dotýkáme se sami sebe jako někoho, koho máme opravdu rádi. Pozorně. Na kloubech krouživě a po délce končetin podélně. Vyhýbáme se zbytečnému přemýšlení. Nejlepší je naše vlastní intuitivní technika. Můžeme lehce masírovat i bříško (proti směru hodinových ručiček). Pohyby po směru růstu chloupků, tedy od srdce, mají zklidňující a vyživující účinek (snižují váhu). Opačný směr proti chloupkům, tedy k srdci, nás povzbuzuje, aktivuje lymfu. Tedy záleží, jaký účinek chceme. Obecně večer před spaním chceme zklidňovat pro dobrý spánek a ráno zase stimulovat. Olejem nešetříme – brzy získáme zkušenost, co je moc a co málo. Čím déle se masírujeme, tím lépe. Pokud tak strávíme aspoň 10 minut, skvělé. Pokud méně, je to lépe než nic.
- **Krok 4** – Necháme olej působit alespoň 10 minut. Pokud je to déle, jen lépe (20 minut ideál). Máme teď čas na čištění zubů či něco jednoduchého (jsme totiž celí od oleje). Pak si dáme teplou sprchu, ve které olej smyjeme. Pozor, ať na hladkém povrchu neuklouznete – do vany si z toho důvodu můžete dát nějaký hadřík a stoupnout si na něj. Po mytí je dobré vanu od oleje vytrít. Můžeme se sprchovat buď úplně bez mýdla, nebo s nějakým přírodním. Teplá voda otevře kožní póry a olej se ještě lépe vstřebá. Je i varianta bez oplachování, kdy se otreme například do starého ručníku. Ale obvykle to odnese oblečení nebo pyžamo s povlečením. A je to ☺

PŘÍRODNÍ TIPY PRO OŽIVENÍ PLETI:

- Rozšlehejte vejce a udělejte si z něj pleťovou masku. Smyjte ji vlažnou vodou po 15–20 minutách. Tato maska vypíná kůži a pomáhá zjemňovat vrásky.
- Masírujte svůj obličej ghí nebo mandlovým či kokosovým olejem, po masáži ho nestírejte.
- Smíchejte 1 čajovou lžičku aloe vera gelu s 1/2 lžičky mandlového oleje. Smyjte po 15–20 minutách.
- Limetková šťáva – Je skvělá pro zdravou pleť. Smíchejte šťávu z 1 limetky se 2 lžícemi plnotučného mléka a 2–3 špetkami skořice. Aplikujte na obličej, ruce a nohy. Smyjte po 5 minutách.
- Pomerančová šťáva – Podporuje zářivou pleť. Použití je jednoduché, zkrátka si potřete obličej 1–2 lžícemi čerstvé šťávy a po 3 minutách smyjte.
- Rajčatová dužina – je výborná proti nežidům. Naneste dužinu na obličej a smyjte po půlhodině.
- Masky z ovesných vloček – Smíchejte 3 lžičky jemných ovesných vloček s 1/2 lžičky sezamového oleje a 1/2 lžičky citronové šťávy. Smyjte po 10–15 minutách.
- Masky z mandlí a růže – namočte přes noc mandle. Oloupané je rozmixujte společně s trochou smetany a lístky růže. Pravidelné používání omezí suchost, zjemní vrásky a podpoří zářivost vaší pleti.

3. TIP: LASKA-VÁ PÉČE O PLEŤ

Kdo by nechtěl mít krásnou pleť? I tady nabízí ájurvéda řadu přírodních řešení. Jak stárneme, v našem těle se přirozeně zvyšuje váta dóša, jejíž vzdušné kvality pleť vysušují a přicházejí vrásky. Nadměrné přemýšlení, stres a přepracování, nepra-

videlný spánek a strava stárnutí urychlují, stejně jako toxiny v našem okolí (toxiny v jídle, kosmetických a čistících produktech, ve znečištěném prostředí atd.).

Podle ájurvédské lékařky M. Kshirsagar je všechno, co si dáme na kůži, „snědeno“ a je tráveno podobně, jako bychom si to dali do úst. Odtud pramení myšlenka, že **to, co si mažeme na kůži, by mělo být ve stejné kvalitě, jako bychom to jedli**. Pitta dóša látky stráví a přemění na výživu. Pokud vše probíhá dobře, tak kůže prospěšné látky absorbuje a zbytek vyloučí. Pokud je však „trávení“ kůže oslabené, póry se ucpou nečistotami a toxiny... a naše kůže nemůže dýchat. Z tohoto důvodu je důležité se pravidelně zapotit, aby se póry otevřely a toxiny se z kůže vyloučily.

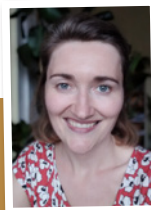
Jak je to se zdravím kůže? Naše tělo se detoxikuje třemi způsoby (odpadními produkty) – močí, stolicí a potem. Kůže je z nich největším odpadním orgánem. Pokud v naší krvi kolují toxiny (áma), kůže se je snaží vypudit. A mohou se objevit kožní projevy jako vyrážky, akné nebo ekzém. Očistu krve zajišťují játra, která se starají se o to, abychom si ponechali to, co nás vyživuje, a zbytek z těla vyloučili. Pokud jsou ale naše játra přetížená – vlivem nevhodné stravy, cigaret, alkoholu, léků, syntetických hormonů nebo chemikáliemi – krev nevyčistí zcela a toxiny pak cirkulují v krvi. Příliš mnoho toxinů v těle způsobí sníženou funkci jater, více toxinů v krvi. A následně se mohou objevit kožní potíže.

Krev a kůže zrcadlí jeden druhého. Pokud jsou játra silná a krev čistá a bez toxinů, naše kůže září zdravím: **zdravá kůže = zdravá játra + zdravá krev + zdravá lymfa**.

Pokud tedy máme kožní potíže, je nutné je řešit na hlubší fyziologické úrovni – na úrovni jater. A kůži nezatěžujeme toxiny z kosmetických prostředků, ale dopřejme si ty přírodní. V tabulce nalevo zmiňuji 100% přírodní přípravky, které si můžeme vykouzlit v naší kuchyni a dopřát své pleti kvalitní péči.

Přeji vám laska-vý květen a sebe-péči 3x zdar! ☺

Zdroje: M. Kshirsagar, Enchanting Beauty
Melanie Sachs, Ájurvédská péče o krásu



Hanka Svíčka Cestou ájurvédy

Návrat ke zdraví ájurvédskou cestou pomocí stravy a sebezpečí. Individuální konzultace, workshopy a kurzy vaření. Studium v Ájurvédské gurukule v Praze.

Facebook: Cestou ájurvédy
E-mail: hanka.cestouajurvedy@gmail.com