

Nidhi Bhanshali Pandya

Predslov Jasmine Hemsleyovej

„Výstižný sprievodca pre každého, kto hľadá zrozumiteľný prístup
k zdraviu na všetkých úrovniach: tela, mysle aj ducha.“

Deepak Chopra M.D.



Intuitívna ájurvéda

21-dňový plán na podporu trávenia, spánku, energie a nálady

TATRAN

VAŠE

TELO

TO UŽ DÁVNO

VIE

Nidhi Bhanshali Pandya

Predslov Jasmine Hemsleyovej

VAŠE

TELO

TO UŽ DÁVNO

VIE

TATRAN

Z anglického originálu Nidhi Bhanshali Pandya: Your Body Already Knows,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Watkins, an imprint of Watkins Media Limited,
Londýn 2025,

preložila Zuzana Angelovičová.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5614. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Zuzana Šulajová

Jazykové redaktorky Beáta Beláková, Ivana Fábryová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © Nidhi Bhanshali Pandya 2025

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2025

Translation © Zuzana Angelovičová 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1811-5



*Ďakujem ti, Bápúdží,
že si mi zanechal stopy v piesku.*

OBSAH

Predslov Jasmine Hemsleyovej	13
Úvod	17
Prvá časť: Tri hlavné princípy	27
Prvý princíp: Vnútorne prostredie®	29
Druhý princíp: Cirkadiánne rytmy	38
Tretí princíp: Rast, premena a pokles	59
Druhá časť: Ako žiť podľa ájurvedy	71
Tráviaci trakt a strava	75
Cvičenie	91
Spánok	101
Nastavenie mysle a vzťahy	109
Denné rituály	120
Tretia časť: Váš 21-dňový liečebný program	129
Vaše Vnútorne prostredie®	131
Príprava na prax	137
Vaše pomôcky	142

1. deň: Obnovte svoj vzťah k času na jedlo	154
2. deň: Teplé a ľahké raňajky	159
3. deň: Poriadny obed, skorá večera	164
4. deň: Ľahšia večera	169
5. deň: Nekonzumujte studené nápoje	174
6. deň: Prehodnoňte svoj vzťah k obrazovkám	178
7. deň: Nesprchujte sa ani necvičte s plným žalúdkom	183
8. deň: Cvičenie	186
9. deň: Pohrajte sa s príjmom kofeínu	191
10. deň: O desiatej večer už spite	195
11. deň: Regulujte príjem vody	200
12. deň: Tuky bez strachu	205
13. deň: Okoreňte si to	211
14. deň: Upravte teplotu vody počas sprchovania	220
15. deň: Abhjanga alebo sebaláska	223
16. deň: Nasja (olejovanie nosa)	227
17. deň: Spriateľte sa so svojím dychom	231
18. deň: Premieľanie oleja v ústach	237
19. deň: Abhjanga hlavy	240
20. deň: Masáž chodidiel	244
21. deň: Vďačnosť a rozhodné prijatie	246
Štvrtá časť: Ájurvéda na celý život	251
Váš plán na celoživotné majstrovstvo	253
Ročné obdobia	257
Obdobia života	265
Záver	277

Príloha č. 1: Menu a recepty	279
Príloha č. 2: Prehľad a majstrovské zvládnutie vášho 21-dňového liečebného programu	320
Príloha č. 3: Tabuľka môjho stavu	326
Príloha č. 4: Ročné obdobia	327
Príloha č. 5: Obdobia života	328
Poznámky	331
O autorke	333

PREDSLOV

JASMINE HEMSLEYOVEJ

Vaše telo to už dávno vie vás vráti za kormidlo duševného aj telesného zdravia. Ponúka príležitosť napojiť sa na prastarú a univerzálnu múdrosť. Keby sme sa neboli do takej miery odpojili od prírody a vlastnej vnútornej podstaty, múdrosť by zostávala intuitívna. Ako aj Nidhi vysvetľuje, hlavnou príčinou všetkých ochorení je podľa ájurvédskeho textu práve strata múdrosti. Ako veľmi prekvapuje, keď si uvedomíme, že hoci žijeme v „informačnom veku“ a myslíme si, že sme na vrchole vedecského poznania, dnes sa vyskytuje viac chorôb než kedykoľvek predtým.

Už pri čítaní názvu tejto knihy – *Vaše telo to už dávno vie* – som si s úľavou vydýchla. Pripomienka, že môžeme spolupracovať s vrodenu múdrosťou svojho tela a že dobrý zdravotný stav a pohodu máme na dosah ruky, iba ich v prvom rade treba kultivovať vo svojom vnútri, prichádza práve včas.

Ako mnohí dnes, aj my s Nidhi sme sa spoznali cez internet. Jej prácu som objavila na Instagrame, keď som hľadala ájurvédske nadšencov z celého sveta, aby som si vybudovala komunitu. Nidhi ma vtedy oslovila a predstavila sa. Chcela zrozumiteľne sprostredkovať vedu o živote aj obecnstvu na západe. Ani som

sa nenazdala a už sme si rozprávali životné príbehy a podporovala ma počas dosť intenzívneho obdobia, keď som sa vydávala na dobrodružnú cestu tehotenstvom s dcérou Máhí. Vymieňali sme si humorné a zároveň hrozné príbehy o ranných nevoľnostiach a iných tehotenských problémoch. Podelila sa so mnou o ájurvédsku múdrosť, ktorou ma fyzicky, duševne aj duchovne inšpirovala. Postupom času sa z nej stala moja skvelá priateľka, ktorá vždy ochotne počúvala hlasové správy posielané cez WhatsApp a rada odpovedala na moje ájurvédske otázky, čím mi pomohla pospájať si veci do súvislostí.

Táto kniha obsahuje všetko, čo potrebujete, aby ste sa mohli ponoriť do spoznávania ájurvédy. Ak o nej už niečo viete, ponúkne vám toho ešte omnoho viac. Obsahuje praktické kroky na vytvorenie povedomia o fungovaní prírody a o tom, ako nerovnováha ovplyvňuje váš vnútorný svet. Podporí vás, aby ste sa lepšie nahladili na seba a pestovali si vnútornú sebaistotu, vďaka ktorej už rozoznáte, kedy myseľ aj telo potrebujú trochu pozornosti. Práve to mám na učení sa ájurvédy najradšej: chvíle, keď sa z momentov pochopenia stanú intuitívne postupy.

Keby som tak mala k tejto knihe prístup už vtedy, keď som na ájurvédu narazila prvýkrát! Mala som po dvadsiatke a bola som úplne zúfalá, lebo som napriek svojmu vraj zdravému životnému štýlu trpela chronickým refluxom. Vtedy som ájurvédu trochu odmietala – ako by predsa mohlo niečo z prastarej múdrosti platiť aj v dnešnom svete? A keby ájurvéda naozaj fungovala, prečo sa nepoužíva všade? Keď som však po šiestich mesiacoch trápenia, s ktorým mi konvenčné lieky vôbec nepomohli, takpovediac zo dňa na deň zažila nesmiernu úľavu, už som nepochybovala. Vďaka niekoľkým úpravám životného štýlu sa mi podarilo navždy sa zbaviť refluxu (a nevrátil sa ani počas dvoch tehotenstiev, ktoré som absolvovala asi o pätnásť rokov neskôr).

PREDSLOV

S touto knihou v rukách dokážete ájurvédsku múdrosť začleniť do svojho života už za 21 dní. Každý deň sa budete zameriavať na zavedenie jednej novej praktiky pre dlhodobé zdravie do svojho života, čo vám celý proces životnej zmeny veľmi uľahčí. Pri niektorých postupoch si všimnete takmer okamžité zlepšenie trávenia, nálady aj spánku. Iné budú nenápadnejšie. Po čase si na vlastnej koži vyskúšate, aké je praktizovať niečo každý deň, a to vôbec nie striktným spôsobom. Uvedomíte si, o koľko jednoduchšie je plynúť s prirodzenými rytmiami prírody a aký ťažký vám život pripadá, ak plávate proti prúdu. Táto kniha umožní skutočný a udržateľný ájurvédske životný štýl aj dlhodobo.

Biznis so zdravím prekvitá, ale *Vaše telo to už dávno vie* odhaľuje, koľké z jeho „nových“ trendov a hitov – cirkadiánnny rytmus (veľmi sa mi páči, ako Nidhi vysvetľuje jeho slnečné a mesačné pôsobenie), vnútorné hodiny tela alebo *biohacking* – sú v skutočnosti založené na prastarom ájurvédskom pochopení zdravia. Vďaka tomu, že Nidhi udržala jazyk na univerzálnej úrovni a neočakáva od čitateľov, že sa budú učiť pomenovania v sanskrte (bohatom a zložitom prastarom jazyku Indie), je tento „nový“ spôsob chápania seba aj svojho prepojenia s prírodou úplne zrozumiteľný.

Ájurvéda v tejto knihe jednoducho dáva zmysel, lebo my všetci sme zmyslové stvorenia spojené s prírodou a jej rytmom. Naše zdravie súvisí s bezprostredným okolím aj ekosystémom. Mikrosvet je odrazom makrosvetu.

Ďakujem, Nidhi, že nám pripomínaš našu vrozenú múdrosť, obnovuješ dôveru vo vrodené schopnosti a pomáhaš nám pestovať si lepší vzťah s myslou aj telom, a teda aj s okolitým svetom.

Jasmine Hemsleyová

šéfkuchárka, odborníčka na celkové zdravie a pohodu
a autorka knihy *East by West* (Východ z pohľadu západu)

ÚVOD

Mamá našťastie finančne mala na to, aby mohla svoje mnohé zdravotné problémy konzultovať s najlepšimi expertmi. Nanešťastie však už bola emocionálne aj fyzicky na dne. Po štyroch dlhých rokoch liečby neplodnosti a šestnásťročnom kolotoči trápenia sa s ekzémom bola vyčerpaná. Z nadúvania, bolestivej menštruácie, lámajúcich sa vlasov a ustavičnej úzkosti, ktoré boli jej najväčšími problémami, sa stala bežná súčasť akéhosi šumu v pozadí jej života. Dokonale zvládala dočasné riešenia a naučila sa prežívať jednotlivé dni. Kým však dorazila ku mne, niečo sa v nej zlomilo. Už mala dosť prežívania. Chcela si každý deň vychutnať naplno a mať dostatok energie. Chcela sa vo svojom tele aj myslí cítiť ľahko.

Jej príbeh nie je ojedinelý. Niečo podobné som počula od mnohých ľudí z celého sveta.

Všetci majú spoločné jedno – chcú sa prestať liečiť a začať sa uzdravovať.

Dnes máme na dosah ruky viac informácií o zdraví a pohode, ako mali naši predkovia kedykoľvek v minulosti, ale aj tak sme asi nikdy neboli zmätenejší a odpojenejší. Mysleť aj telo nám ťaží viac odpadu, než dokážeme spracovať – nesieme generačnú traumy, máme slabý genetický rámec a návyky moderného životného štýlu nás väznia v zlatej klietke plnej nekonečných návrhov a nápadov, ale žiadnych skutočných riešení.

ÚVOD

Nemusí to tak byť. Nepotrebujete milión odpovedí na vyriešenie svojich milión problémov. Pravdou je, že telo a myseľ sú v jednote a čo uzdravuje jedno, uzdravuje aj druhé. Z ťažkostí sa nemusia stať choroby. Naopak, môžu predstavovať cestu k pevnému zdraviu a vhodnú príležitosť na to, aby ste zvrátili a zresetovali problémy a opätovne sa pokúsili získať svoju pravú podobu.

Život si žiada život.

Za tie roky som pomohla stovkám ľudí nastúpiť na cestu vyliečenia a znova siahnuť po svojej sile, a to len tým, že začali využívať to, čo ich telo už dávno vedelo. Aj vy v sebe máte túto múdrosť. Potrebujete len správneho sprievodcu, ktorý vás k nej privedie.

* * *

Môj príbeh

Keď som začula kroky na chodbe a prvýkrát za niekoľko hodín som vzhliadla od obrazovky počítača, bola už jedna hodina nadránom. Tri dni predtým zaznamenala moja prednáška o ájurvéde obrovský úspech. Neskôr ma začali kontaktovať zvedaví Mumbaičania. Chceli na vlastnej koži zakúsiť túto nesmrteľnú vedu o živote, ktorá má svoj pôvod v Indii pred 5 000 rokmi. Odvtedy sa pred mojou kanceláriou nazbieralo okolo 50 ľudí, ktorí chceli získať ájurvédske pohľad na svoje zdravie. Nemala som veľmi na výber. Nasledujúci deň som letela do New Yorku, takže som musela pracovať až do hlbkej noci a vypracúvať im analýzu stavu mysle a tela aj odporúčanie.

Vošla mama, aby ma skontrolovala, lebo keď som tak dlho pracovala na zlepšení zdravia druhých, ona sa obávala o moje. Hoci vyjadрила svoje znepokojenie, nezabudla na hrdosť. Naliala mi vodu z keramického džbána, ktorý nepovšimnutý stál na stole predou mnou, a povedala: „Tvoja práca ťa musí tak naplňať.

Celý život skúmaš, čo spôsobuje ľuďom choroby a čo im pomáha. A pozri sa na seba, je z teba vyhľadávaná ájurvédska expertka. Tvoj starý otec by bol na teba pyšný.“ Hoci som súhlasila a usmiala som sa, aj vo svojom unavenom stave som vedela, že klamem – ani nie tak jej, ale hlavne sebe.

O menej ako dvadsaťštyri hodín neskôr som už sedela v lietadle z Mumbaí do New Yorku. Keby ste cestovali so mnou, asi by ste skonštatovali, že sa nepokojne hmýrim na sedadle, lebo mi je medzi dvomi dcérami nepohodlne. Nebola by to však pravda. Môj nepokoj pramenil z dilemy, ktorá bola dôsledkom maminých pochvalných slov. Naozaj som bola naplnená? Chcela som byť expertkou? Celý život som venovala tomu, aby som pochopila a skúmala, ako by mohli ľudia, hlavne ženy, žiť šťastnejší a zdravší život. Chcela som to učiť druhých a zmierniť ich utrpenie. Napriek tomu, že som klientom za krátky čas naozaj pomohla nájsť ľahkosť vo svojom tele, mala som pocit, že z dlhodobého hľadiska im beriem kormidlo z rúk. Dostávala som ich len do východiskového bodu závislosti a nešťastia.

Po ukončení ájurvédskeho vzdelania som prenikla do sveta, v ktorom boli aj ájurvédske lekári iba odrazom modernej medicíny a pracovali na základe akéhosi predpisovacieho prístupu. Spisovali zoznamy toho, čo treba a netreba robiť, a odporúčali bylinky a postupy, ktoré ich nešťastným klientom ponúkli nový prísny režim, ale neinformovali o princípoch v jeho pozadí. Hoci sa klienti dočasne cítili lepšie, väčšina sa aj tak po čase vrátila k nejakej verzii svojho predchádzajúceho života alebo pokračovala v hľadaní ďalších expertov a nových predpisov. Nikdy skutočne nechopili základné príčiny svojej nerovnováhy alebo toho, ako do nej zasiahla ájurvéda. Naďalej boli bezmocní. Chýbalo im pochopenie aj sebadôvera starať sa o svoje zdravie. Ostali uväznení v bludnom kruhu strachu, zlých informácií a zraniteľnosti v rámci komerčného trhu so zdravím, na ktorom každý druhý vykrikuje o zázračnom a rýchlom riešení.

ÚVOD

Uveďme to však na pravú mieru. Formálna ájurvédska liečba naozaj môže byť transformačná a vie ponúknuť riešenia aj na také chronické problémy, ktoré človeka trápia dlhé roky. Podľa mňa má však problém svoje korene v našom sklone vkladať rozhodovacie právomoci do rúk expertov. V dnešnom svete je expertov, koľko len chcete, a každý spochybňuje toho predchádzajúceho, čo vedie k nekonečnému prívalu pohľadov na vec. Samozrejme, že spoľahnúť sa na experta spočiatku poskytuje pocit bezpečia, predsa len zvyčajne vedia viac než my. Čo sa však po rokoch závislosti stane s našou samostatnosťou? Na vlastné oči som videla muky a zmätok tých, ktorí dookola vyhľadávajú ďalších a ďalších expertov. Zhromaždia si hory informácií, ale získajú len málo skutočného poznania. Nevedia syntetizovať informácie, nemajú skúsenosti a nie sú múdri.

Neprekvapuje ma, že hlavnou príčinou všetkých ochorení je podľa prastarých ájurvédskeho textov *pragjápáradha*, čiže **strata múdrosti**. Podobne by ma neprekvapilo ani to, keby za čoraz väčšiu chorobnosť mohol práve náš expertmi vedený medicínsky systém. Chorí ustavične hľadajú ďalšie skvelé diéty, cvičenia či trendy pre zdravie, čím nevedomky menia svoje telo na testovaciu pôdu tých, ktorí ich predávajú. Sú uväznení v sústavnom cykle rozhodovania sa a strachu, že im niečo ujde, a tak sa ocitnú v stave nekonečnej nestálosti. Prestanú vnímať svoje telo, čo má veľmi ďaleko od ájurvédskeho ideálu zdravia alebo stavu *svastha*, čo znamená **cítiť sa v tele aj v myslí stabilne**. *Svastha* je o hľadani uzdravenia, nie liečby.

Nie, nechcela som byť ďalšou „expertkou“. Táto kniha je dôsledkom toho, čo sa vo mne odohrávalo počas toho dlhého, nepohodlného letu. Je výsledkom môjho želania odovzdať svoju expertízu, aby ste sa mohli sami stať expertom a dôverovať tomu, čo vaše telo už aj tak dávno vie. V prvom rade vám však

musím stručne predstaviť ájurvédu, ktorá je základom tejto knihy.

Ájurvéda ako spôsob života

Ájurvéda (ájus: život, véda: veda) je veda o živote, ktorá vznikla v Indii okolo roku 3 000 pred našim letopočtom. Niektorí ju nazývajú starou a neaktuálnou, ale v skutočnosti je nadčasová a univerzálna. Kým bude Zem obiehať okolo Slnka a točiť sa okolo svojej osi, zostane relevantnou.

Ájurvéde sa niekedy hovorí aj sesterská veda jogy, keďže obidve vznikli na základe širšieho védskeho systému poznania. Je to veda o živote, takže je sama osebe nesmierne široká a pokrýva všetko od prevencie chorôb až po výživu, plodnosť, starostlivosť o deti, vlasy aj pleť, duševné zdravie, spoločenské správanie a mnoho iného. Ak sa niečo týka ľudského života, ájurvéda to pokrýva. V skutočnosti aj niektoré moderné trendy ako prerušovaný pôst, práca s dychom, nepriestrelná káva (káva s tukom či maslová káva), kurkuma, ašvagandhá (využívaná v bylinnej medicíne), premieľanie oleja v ústach či masáže nasucho majú svoj pôvod práve v nej.

Pre mňa však ájurvéda nikdy nebola len predmetom skúmania, ale jazykom môjho detstva a dospievania. Vyrastala som v obrovskej rozvetvenej rodine, ktorá vychádzala z ájurvédskej tradície, takže jej princípy a postupy som absorbovala rovnako prirodzene ako vzduch, ktorý som dýchala. Môj starý otec bol známy ájurvédske liečiteľ a náš každodenný život obohacoval svojou múdrosťou. Ájurvédske poznatky nenútené zapájali do konverzácie bez toho, aby potreboval vzletné formulky. Jeho ájurvédske vedomosti sa teda prirodzene preplietali s našim každodenným životom. Mali korene v logike, spojení a intuícii. Vyjadrenia ako „strukoviny sú po západe slnka ťažko stráviteľné“

ÚVOD

alebo „teraz máš silný agni (metabolickú silu), takže ak si už musíš dopriať, rob to cez deň“ boli úplne bežné a naše každodenné rozhodnutia sa vďaka nim riadili praktickou múdrosťou. Ájurvéda pre mňa nebola len súborom pravidiel, ale živou filozofiou, ktorá sa odovzdávala z generácie na generáciu. A keď som začala svoje formálne ájurvédske vzdelávanie, vo svojom srdci som vedela, že sa o toto bohatstvo chcem podeliť aj s ostatnými – nielen o študované poznatky, ale aj o spôsob života ukotvený v tej istej intuitívnej múdrosti, ktorá formovala moje vlastné dozrievanie. Nekonečná optimistka vo mne verila, že je to možné.

Moje nádeje podporovali aj stvorenia vo svete prírody. V istom zmysle slova síce nie sú intelektuálne, ale sú napojené na inteligenciu svojho tela, ktorá ich vedie v tom, ako žiť a jesť. Napríklad vysoká zver sa nemusí radíť s výživovým poradcom, aby vedela, že je pre ňu najlepšia rastlinná strava. Ani tigre, ktoré sú prirodzene nočné živočíchy, sa nedajú zviazať na cestu údajne zdraviu prospešného skorého ranného vstávania. Dôverujú tomu, čo ich telo už dávno vie. Ako deti sa rodíme s vrodeným pocitom, že naša potrava sa nachádza v prsníku matky a že ak sa k nej chceme dostať, musíme použiť ústa, hoci počas existencie v maternici sme ústa vôbec nepoužívali. Na tomto procese sa nezúčastňuje žiadne prehnané rozmýšľanie nad vecou, ale keď sa nám postupne rozvíja intelekt, toto spojenie, intuíciu, strácame. Verím, že musí existovať spôsob, ako sa vrátiť k vnútornej múdrosti, aby sme mohli znova so sebaistotou nájsť samých seba a nemuseli sme sa vždy spoliehať na niekoho iného, aby sme konečne prišli na to, čo potrebujeme.

Tri hlavné princípy

Odpoveď som našla vo védach – literárnych pamiatkach z Indie, ktoré majú 5 000 rokov a sú rodičovskými textami ájurvédy. Ob-

sahujú zásadné pravdy o sférach v našom vnútri aj mimo nás, ako aj odporúčania, ako sa medzi nimi pohybovať. Prastarí mudrci vďaka akejsi sile, na ktorú boli napojení, dokázali spoznať pravdy, ktoré my v našich špičkových laboratóriách dnes ešte len objavujeme. Ich tajomstvo odhaľuje tento verš z *Jadžurvedy*: „*Jathá brahmándé, tathá pindé, jathá pindé, tathá brahmándé.*“ – „Aký je vesmír, také je ľudské telo; aké je ľudské telo, taký je vesmír.“

Kľúče k tajomstvám nášho tela sa nachádzajú v rytme vesmíru – a naopak. Nespoznáme ich však prostredníctvom moderného vedeckého vybavenia, ale len cez svoju vlastnú hlbokú všímavosť. Védski mudrci odhalili jemné pravdy tak, že si utíšili myseľ, aby dokázali používať svoje vedomie na rozširovanie skrytých zákonitostí života. Vďaka tomuto procesu po vrstvách odhaľovali pravdy o planéte aj našich telách.

Pustila som sa do skúmania s ešte väčším odhodlaním. Prestala som nasávať dodatočné ájurvédske informácie a namiesto toho som dôkladnejšie skúmala to, čo som už vedela, aby som objavila spoločné črty. Chcela som byť ako Newton pod tým stromom, keď sledoval, ako padá jablko, alebo ako Archimedes vo vani, keď pozoroval, ako sa predmety ponárajú a vznášajú. Chcela som sa učiť z toho, čo som vysledovala v zákonitostiach vesmíru. Pomaly som tak začala zažívať vlastné objavné chvíle a momenty pochopenia a odvtedy sa u mňa neprestali vyskytovať.

Po nejakom čase som takto zistila, že existujú tri hlavné princípy, ktoré sa týkajú všetkého na planéte vrátane toho, ako jeme, žijeme, spíme, milujeme a cítime. Keď som sa vrátila k prastarým ájurvédskeým textom, uvedomila som si, že tam síce neboli explicitne uvedené, ale sú všadeprítomné: medzi riadkami, v každej koncepcii a v každom jednom odporúčaní. Keď som ich už raz zbadala, nedalo sa nevidieť ich – niečo ako rébus, s ktorým sa trápíte, ale keď sa vám konečne podarí vyriešiť ho, rozmýšľate, ako vám tak dlho mohlo unikať riešenie.

Táto kniha sa zameriava práve na tieto tri princípy, pomocou ktorých pôvodní ájurvédski vedci rozlúštili, ako prekvitá život. Naučí vás, ako ich uplatňovať v každom aspekte svojho života, aby ste sa mohli aj vy stať expertmi na vlastný život a tiež prekvitať.

Ako pracovať s touto knihou

Chcem, aby ste aj vy mali to, čo som objavila ja – schopnosť prebudiť inteligenciu, ktorú už máte v sebe, znova si vziať svoju silu a cítiť sebaistotu, že môžete byť kapitánom na ceste za zdravím a šťastím.

Hoci sanskrt, jazyk pôvodnej ájurvédskej literatúry, ma vždy priťahoval ako magnet, na týchto stránkach sa pokúsím túto terminológiu obmedziť na minimum, aby som ájurvédu sprístupnila každému. Aj keď nie je cieľom zachádzať do podrobných teórií a rôznych ájurvédskejších postupov, existujú dve koncepcie, ktoré sú celosvetovo populárne. Zaslúžia si zmienku:

- **Agni:** Sanskrtské slovo označujúce oheň. Je to termín, ktorý sa používa na označenie teplého tráviaceho prostredia. Ájurvéda môže byť jedným z prvých systémov, ktoré vôbec spomenuli dôležitosť zdravia tráviaceho traktu.
- **Tri dóše:** Stelesňujú akúsi biologickú individualitu, ktorá mnohých tak priťahuje k ájurvéde. Pomocou koncepcie troch dóš je možné klasifikovať ľudí podľa energetických zákonitostí vrodených sklonov ich tela. Pochopiť, že biologicky sme každý iný, nám pomôže uvedomovať si, na čo sme citliví, kde sme zraniteľní a kde máme silné a slabé stránky na fyzickej aj emocionálnej úrovni. Tak sa nám bude jednoduchšie plávať životom.

Vaše telo to už dávno vie sa týchto vecí nedrží normatívne, ale rozmieňa ich na drobné, aby boli zrozumiteľnejšie. Skúma ich