

OLEJOVÝ PROGRAM 2.0

PRE ZLATÉ KÓDY ZDRAVIA



KONCEPT OLEJOV PRE ZDRAVIE

POZNÁME VÝZNAM RASTLINNÝCH OLEJOV AKO AJ RYBIEHO TUKU A MASLA GHÍ AKO BEZPEČNÝCH PROSTRIEDKOV NA PODPORU ZDRAVIA A PREVENCIU CHORÔB. V NAŠOM PRÍSTUPE SA OLEJE POVAŽUJÚ ZA ZÁKLADNÉ ZLOŽKY VÝŽIVY A TERAPIE, KTORÉ MÔŽU OVPLYVNIŤ RÔZNE TELESNÉ FUNKCIE. ODPORÚČAM POUŽÍVAŤ KVALITNÉ, STUDENÝM LISOVANÍM ZÍSKANÉ OLEJE, KTORÉ OBSAHUJÚ VYSOKÝ PODIEL ESENCIÁLNYCH MASTNÝCH KYSELÍN, VITAMÍNOV A ANTIOXIDANTOV. RYBÍ OLEJ JE POTREBNÉ MAŤ KVALITNÝ

VNÚTORNÉ UŽÍVANIE TÝCHTO OLEJOV POUŽÍVAME NA:

- **PODPORU TRÁVIACEHO SYSTÉMU:** OLEJ MÔŽE POMÔCŤ PRI ZLEPŠENÍ TRÁVENIA, STIMULÁCII VYLUČOVANIA ŽLČE A DETOXIKÁCII ORGANIZMU.
- **IMUNITNÝ SYSTÉM:** NIEKTORÉ OLEJE MAJÚ PROTIZÁPALOVÉ A ANTIMIKROBIÁLNE ÚČINKY, KTORÉ MÔŽU POSILNIŤ IMUNITU.
- **KARDIOVASKULÁRNE ZDRAVIE:** ESENCIÁLNE MASTNÉ KYSELINY V OLEJOCH MÔŽU PRISPIEŤ K ZNÍŽENIU HLADINY CHOLESTEROLU A ZLEPŠENIU ZDRAVIA SRDCA.
- **HORMÓNOVÁ ROVNOVÁHA:** NIEKTORÉ OLEJE MÔŽU OVPLYVNIŤ HORMONÁLNU AKTIVITU A PODPORIŤ ROVNOVÁHU V TELE.
- **MOZOG A CNS:** OLEJE V POMERE KTORÝ JE PRE NÁŠ ORGANIZMUS PRIRODZENÝ PODPORUJÚ AJ SPRÁVNE FUNGOVANIE NERVOVÉHO SYSTÉMU A PSYCHIKY
- **BUNKOVÁ ÚROVEŇ:** KAŽDÁ BUNKA ORGANIZMU ČLOVEKA POZOSTÁVA AJ Z TUKOVEJ VRSTVY. OBSAHUJÚ AŽ DVE TAKÉ VRSTVY KTORÉ POTREBUJE BUNKA PRE SVOJ ŽIVOT. TUKOVÝ METABOLIZMUS JE PRE NÁŠ ORGANIZMUS JEDNÝM Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH.

SEKCIA 2: KVALITNÉ OLEJE A ICH APLIKÁCIA

OLEJE ZO STROMOV A RASTLÍN, KTORÉ SÚ BOHATÉ NA OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY A ĎALŠIE ZDRAVÉ TUKY, MAJÚ MNOŽSTVO ZDRAVOTNÝCH VÝHOD:

- CÉDROVÝ OLEJ – IDEÁLNY PRE VÝŽIVU POKOŽKY, ZLEPŠUJE IMUNITU A ZNIŽUJE ZÁPALLY.
- KONOPNÝ OLEJ – BOHATÝ NA OMEGA-3 A OMEGA-6 V OPTIMÁLNOHOM POMERE, PODPORUJE SRDCOVÉ ZDRAVIE A ZLEPŠUJE FUNKCIU NERVOVÉHO SYSTÉMU.
- MANDĽOVÝ OLEJ – SKVELÝ NA HYDRATÁCIU POKOŽKY, POMÁHA PRI KOŽNÝCH PROBLÉMOCH A ZLEPŠUJE TRÁVENIE.
- ORECHOVÝ OLEJ – SILNÝ ANTIOXIDANT, ZNIŽUJE ZÁPALLY A PODPORUJE ZDRAVIE CIEV.
- TEKVICOVÝ OLEJ – BOHATÝ NA ZINOK, PODPORUJE ZDRAVIE PROSTATY A JE VYNIKAJÚCI PRI PROBLÉMOCH S MOČOVÝMI CESTAMI.
- AVOKÁDOVÝ OLEJ – PODPORUJE ZDRAVIE POKOŽKY A KÍBOV, ZNIŽUJE CHOLESTEROL A ZLEPŠUJE VSTREBÁVANIE ŽIVÍN.
- ĽANOVÝ OLEJ – OBSAHUJE VEĽKÉ MNOŽSTVO OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELÍN, ALE RÝCHLO ŽLTNÚCI, PRETO JE POTREBNÉ HO SKLADOVAŤ V CHLADE A CHRÁNIŤ PRED SVETLOM.
- KOKOSOVÝ OLEJ – VHODNÝ NA VARENIE, ALE TIEŽ NA PODPORU IMUNITNÉHO SYSTÉMU.
- MASLO GHI – PRE TRÁVENIE A ČISTENIE ORGANIZMU, VEĽMI UŽITOČNÉ PRI DETOXIKÁCIÁCH.

Protokoly a aplikácia:

1. Vnútročné užívanie:

Najlepšie je užívať oleje vo forme doplnkov stravy alebo ich pridať do jedál. Dávka závisí od hmotnosti osoby (30 ml na 1 kg telesnej hmotnosti) a mala by byť rozdelená počas dňa (ráno, obed, večer).

2. Optimálna denná dávka olejov je: 30 ml na 1 kg telesnej hmotnosti – čo zodpovedá približne 2 až 3 polievkovým lyžiciam za studena lisovaného oleja a masla ghí denne. Táto dávka poskytuje vyvážený príjem esenciálnych mastných kyselín, ktoré sú kľúčové pre správnu funkciu organizmu.

3. Vonkajšia aplikácia: Oleje sa môžu používať na masáže, zvlhčenie pokožky a podporu regeneračných procesov. Oleje ako cédrový, mandľový alebo kokosový sú vynikajúce na každodennú starostlivosť o pleť, zatiaľ čo tekvicový a avokádový olej sú ideálne na výživu suchých a poškodených tkanív.

4. Pre detoxikáciu: Oleje ako ricínový a sezamový majú vynikajúce čistiace vlastnosti, môžu sa aplikovať na pokožku na podporu lymfatickej drenáže, alebo ich môžeme užívať na detoxikáciu čriev



Sekcia 3: Metabolizmus tukov

Metabolizmus tukov je kľúčovým procesom pre zdravie, pretože tuky tvoria základnú zložku bunkových membrán. Naša strava by mala byť bohatá na kvalitné tuky, ktoré podporujú správnu funkciu buniek, zlepšujú imunitu, znižujú zápal a zabezpečujú energetickú rovnováhu v tele.



Kľúčové body metabolizmu tukov:

- Tuky tvoria jednu z hlavných zložiek bunkových membrán.

- Kvalita tukov je kľúčová pre správne fungovanie buniek a prevenciu zápalových ochorení.

- Telo potrebuje rôzne druhy tukov (mononenasýtené, polynenasýtené) na rôzne biologické procesy, vrátane syntézy hormónov, imunitnej odpovede a tvorby energie.

Preto je dôležité zahrnúť do stravy dostatočné množstvo kvalitných tukov a olejov, ktoré podporujú tieto procesy, pričom sa treba vyhýbať trans-tukom a rafinovaným olejom, ktoré môžu mať negatívny vplyv na zdravie.

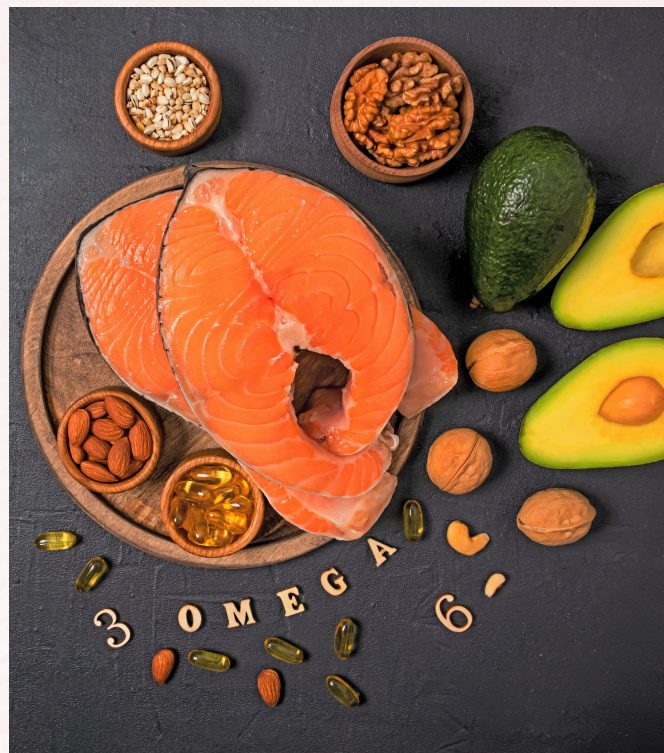
Užívanie kvalitných za studena lisovaných olejov môže výrazne zlepšiť zdravie, stabilizovať nervový systém, podporiť imunitu, znížiť zápal a zlepšiť kognitívne funkcie. Pravidelná konzumácia týchto olejov a ich aplikácia na pokožku podporujú regeneráciu tkanív a zlepšujú celkové zdravie.

Sekcia 4: OMEGA 3 – 6

Zvýšený príjem omega-6 mastných kyselín, najmä z rastlinných olejov, je bežným problémom v modernej strave. V ideálnom prípade by mal byť pomer omega-6 ku omega-3 mastným kyselinám 3:1, no v súčasnosti tento pomer často dosahuje hodnotu 1:6, čo môže nepriaznivo ovplyvniť bunkové membrány a vyvolať zápalové procesy v tele. Tieto zápal sú spojené s rozvojom mnohých ochorení, vrátane rakoviny (prsnej, kolorektálnej a prostatickej karcinóm) a kardiovaskulárnych problémov. Rafinované oleje, ako slnečnicový, repkový, sójový, kukuričný či sezamový, by mali byť obmedzené v našej strave. Namiesto nich je ideálne používať oleje zo stromov, ktoré poskytujú kvalitnejšie tuky a lepšie podporujú metabolizmus. Oleje ako cédrový, orechový, mandľový, konopný a ďalšie zo stromov majú nielen výborný nutričný profil, ale aj pozitívny vplyv na zdravie.

Optimálna denná dávka olejov:

30 ml na 1 kg telesnej hmotnosti
- čo zodpovedá približne 2-3 polievkovým lyžiciam za studena lisovaného oleja denne. Táto dávka poskytuje vyvážený príjem esenciálnych mastných kyselín, ktoré sú kľúčové pre správnu funkciu organizmu. Na svoju dávku si zvykáme postupne.



Výhody užívania omega-3 mastných kyselín

Omega-3 mastné kyseliny (predovšetkým EPA a DHA) sú nevyhnutné pre naše zdravie, pretože:

1. Podporujú nervový systém – stabilizujú činnosť mozgu a zlepšujú pamäťové a kognitívne funkcie.
2. Zlepšujú zrak – pravidelný príjem omega-3 mastných kyselín prispieva k ochrane sietnice a prevencii pred ochoreniami očí.
3. Prevencia srdcovo-cievnych ochorení – omega-3 podporujú zdravie srdca a ciev, znižujú riziko vzniku infarktu a mozgovej príhody.
4. Prevencia civilizačných ochorení – omega-3 majú vplyv na zníženie rizika obezity, zvýšeného krvného tlaku, vysokého cholesterolu a cukrovky.
5. Podpora pri autoimunitných ochoreniach – zlepšujú imunitnú odpoveď organizmu a pomáhajú pri liečbe autoimunitných ochorení.
6. Podpora kĺbov a pohybového aparátu – pôsobia proti zápalom a zlepšujú pohyblivosť kĺbov.
7. Zlepšujú vzhľad pokožky – podporujú hydratáciu pokožky a zlepšujú jej pružnosť.
8. Antikarcinogénny účinok – pomáhajú predchádzať rakovine a znižujú rast nádorových buniek.
9. Prevencia osteoporózy – podporujú vstrebávanie vápnika, čím prispievajú k silným kostiam.
10. Zmierňujú menštruačné bolesti – ich užívanie môže pomôcť pri zmiernení bolesti a nepríjemných symptómov počas menštruácie.
11. Podporujú neuroplasticitu – zlepšujú schopnosť mozgu adaptovať sa a regenerovať.

PREHĽAD NIEKTORÝCH OLEJOV

Typ oleja	Denná dávka	Čas užívania	Spôsob užívania	Poznámky
Cédrový olej	1–2 polievkové lyžice	Ráno, obed	Konzumovať priamo alebo pridať do jedál	Podporuje imunitu, zmierňuje zápaly, zlepšuje zdravie pokožky.
Konopný olej	1–2 polievkové lyžice	Ráno, večer	Užívajte priamo alebo do smoothies	zlepšuje nervový systém, podporuje srdcové zdravie.
Mandľový olej	1 polievková lyžica	Ráno, večer	Môže sa pridávať do jedál alebo konzumovať priamo	Zlepšuje zdravie pokožky, podporuje trávenie a zdravie srdca.
Orechový olej	1–2 polievkové lyžice	Obed, večer	Užívajte priamo alebo pridajte do šalátov	Výborný antioxidant, podporuje zdravie ciev a znižuje zápaly.
Tekvicový olej	1 polievková lyžica	Ráno, večer	Použiť na varenie alebo konzumovať priamo	Vhodný na podporu zdravia prostaty a močových ciest, bohatý na zinok.
Avokádový olej	1–2 polievkové lyžice	Obed, večer	Použiť na varenie, prípravu šalátov alebo priamo	Posilňuje imunitu, zlepšuje zdravie pokožky a kĺbov.
Ľanový olej	1 polievková lyžica	Ráno, večer	Môže sa pridať do smoothies alebo konzumovať priamo	Bohatý na omega-3, ale rýchlo oxiduje, je potrebné ho skladovať v chlade a chrániť pred svetlom.
Kokosový olej	1–2 polievkové lyžice	Ráno, obed, večer	Na varenie, pridať do smoothies alebo priamo na jedlo	Podporuje imunitu, má protizápalové účinky, ideálny na varenie pri vysokých teplotách.
Maslo Ghi	1–2 polievkové lyžice	Ráno, večer	Môže sa použiť na varenie, smaženie alebo pridať do jedál	Skvelé na trávenie, podporuje detoxikáciu, pomáha pri regenerácii čriev.
Ricínový olej	1 polievková lyžica	1-2x týždenne	Použiť na očistu čriev (kúra), môže byť aplikovaný aj na pokožku	Má silné čistiace účinky, najlepšie na detoxikáciu tráviaceho systému.
Olivový olej	1 polievková lyžica	Obed, večer	Pridať do šalátov alebo používať na varenie	Iba za studena lisovaný, výborný na zdravie srdca a ciev.
Kokosový olej	1 polievková lyžica	Obed, večer	Pridať do smoothies alebo varenia	Vhodný na varenie, podporuje metabolizmus, dobrý pre pokožku a vlasy.

Poznámky k dávkovaniu a užívaniu:

- **Ráno:** Pre začiatočníkov je odporúčané užívať oleje na lačno alebo pridať do prvého jedla. Môže to pomôcť naštartovať metabolizmus.
- **Obed:** Užívanie olejov v strede dňa podporuje trávenie a optimálnu absorpciu živín z jedál.
- **Večer:** Oleje užívané večer pomáhajú regenerovať organizmus počas spánku a podporujú vstrebávanie živín.

Striedanie olejov:

Je dôležité striedať rôzne druhy olejov, aby sa telo dostalo k rôznym prospešným zložkám, ako sú omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, vitamíny a minerály. Môžete si vybrať rôzne oleje podľa toho, čo vaše telo najviac potrebuje v daný deň, alebo ich kombinovať v rôznych pokrmoch.

Táto tabuľka vám poskytuje základný prehľad, ale odporúča sa prispôbiť dávkovanie podľa individuálnych potrieb a hmotnosti. V prípade špecifických zdravotných problémov je vždy lepšie konzultovať užívanie olejov s odborníkom na výživu alebo lekárom.

Pripomienka:

Striedanie olejov počas týždňa

(Na každý deň iný olej pre optimálne zdravie)

Pondelok: Cédrový olej (1-2 polievkové lyžice)

Utorok: Konopný olej (1-2 polievkové lyžice)

Streda: Mandľový olej (1 polievková lyžica)

Štvrtok: Orechový olej (1-2 polievkové lyžice)

Piatok: Tekvicový olej (1 polievková lyžica)

Sobota: Avokádový olej (1-2 polievkové lyžice)

Nedeľa: Ľanový olej (1 polievková lyžica)

Poznámky:

- Striedajte oleje, aby ste získali rôzne omega-3 a omega-6 mastné kyseliny.
- Oleje môžete pridávať do jedál, smoothies, alebo užívať priamo.
- Pre optimálny zdravotný účinok užívajte 30 ml oleja na každých 1 kg hmotnosti denne (2-3 polievkové lyžice).

Striedanie olejov počas týždňa

Deň v týždni	Typ oleja	Denná dávka	Poznámky
Pondelok	Cédrový olej	1–2 polievkové lyžice	Podporuje imunitu a zdravie pokožky.
Utorok	Konopný olej	1–2 polievkové lyžice	Pomáha nervovému systému a podporuje srdce.
Streda	Mandľový olej	1 polievková lyžica	Zlepšuje trávenie a zdravie pokožky.
Štvrtok	Maslo Ghi	1 polievková lyžica	Podporuje detoxikáciu a trávenie, výborné pre regeneráciu čriev.
Piatok	Cédrový olej	1–2 polievkové lyžice	Pomáha proti zápalom a podporuje zdravie ciev.
Sobota	Kokosový olej	1–2 polievkové lyžice	Vhodný na varenie, podporuje imunitu a znižuje zápaly.
Nedeľa	Konopný olej	1–2 polievkové lyžice	Podporuje zdravie nervového systému a zlepšuje metabolizmus.

Poznámky:

- Striedajte 3 oleje (cédrový, konopný, mandľový) počas týždňa pre vyvážený príjem omega-3 a omega-6 mastných kyselín.
- Maslo Ghi a kokosový olej pridajte na štvrtok a sobotu pre regeneráciu tráviaceho systému a imunitu.
- Denná dávka olejov je 30 ml na 1 kg telesnej hmotnosti (2–3 polievkové lyžice).
- Oleje môžete pridať do jedál, smoothies alebo užívať priamo.

Protokol pre používanie olejov

1. Striedanie olejov

Aby ste zabezpečili vyvážený príjem omega-3 a omega-6 mastných kyselín, je dobré oleje striedať.

Používanie rôznych olejov počas týždňa môže pomôcť pokryť rôzne nutričné potreby a zabezpečiť široké spektrum mastných kyselín, vitamínov a antioxidantov.

2. Konzumácia za studena

Oleje by sa mali používať za studena, ak je to možné, pretože tepelná úprava môže znižovať ich nutričnú hodnotu a môže spôsobiť oxidáciu mastných kyselín.

3. Dávkovanie

Denná dávka 30 ml na 1 kg telesnej hmotnosti (približne 2-3 polievkové lyžice) je ideálna pre optimálny prísun esenciálnych mastných kyselín a na podporu metabolizmu.

4. Aplikácia na telo

Oleje, ako je cédrový, mandľový alebo kokosový, môžu byť aplikované na pokožku na regeneráciu tkanív, hydratáciu a podporu regenerácie. Oleje môžu byť použité aj na masáže pre zlepšenie cirkulácie.

5. Užívanie spolu s jedlom

Najlepšie je oleje užívať počas jedla alebo s jedlom, aby sa zabezpečilo ich správne trávenie a vstrebávanie. Niektoré oleje, ako konopný alebo avokádový, sa výborne hodia do smoothies alebo šalátov.



Odporúčania a tipy:

- Pitie olejov: Začnite pomaly, ak nie ste zvyknutí na pravidelný príjem olejov. Môžete začať s 1 polievkovou lyžicou denne a postupne zvyšovať dávku, aby sa organizmus prispôbil.
- Masáže a vonkajšie použitie: Na podporu cirkulácie a regenerácie môžete pridať pár kvapiek cédrového alebo kokosového oleja do teplého kúpeľa alebo ich používať na masáže svalov po tréningu.
- Skladovanie olejov: Oleje by mali byť skladované v tme a chlade, aby sa predišlo ich oxidácii. Ideálne je uchovávať ich v tmavých sklenených fľašiach, ktoré minimalizujú kontakt s svetlom.



Postup olejovania pupka:

1. Výber oleja:

Pre olejovanie pupka sú vhodné kvalitné, za studena lisované oleje. Najlepšie sú:

- **Mandľový olej** – vhodný na výživu pokožky, zlepšuje hydratáciu a má upokojujúce účinky.
- **Cédrový olej** – má protizápalové a antibakteriálne vlastnosti, podporuje rovnováhu.
- **Konopný olej** – bohatý na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, zlepšuje trávenie a metabolizmus.
- **Avokádový olej** – vyživuje pokožku a má protizápalové účinky.
 - **Kokosový olej** – zvlhčuje pokožku, má antibakteriálne a antifungálne vlastnosti.

2. Príprava na procedúru:

- **Uistite sa, že máte čisté ruky a pokožku v oblasti pupka.**
- **Položte si podložku alebo uterák na miesto, kde budete vykonávať procedúru, aby sa olej nerozmazal po podlahe.**
- **Pred olejovaním sa odporúča na chvíľu relaxovať alebo vykonať pár hlbokých nádychoch, aby sa upokojil nervový systém.**

3. Aplikácia oleja:

- **Nalejte do dlane približne 1–2 čajové lyžičky vybraného oleja.**
- **Olej jemne zahrejte medzi prstami, aby sa stál teplý, ale nie horúci.**



Začnite jemne masírovať oblasť okolo pupka v smere hodinových ručičiek. Pri masáži sa zamerajte na jemný tlak a uvoľnenie napätia.

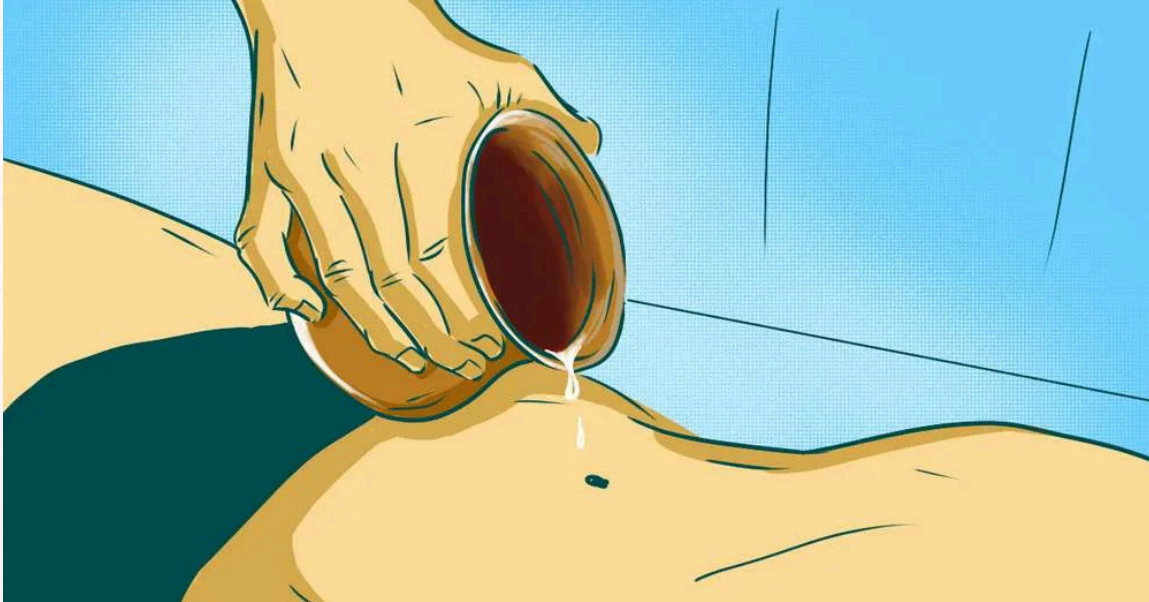
- **Pri olejovaní môžete vykonávať pomalé, kruhové pohyby, aby ste stimulovali energetické body v tejto oblasti.**
- **Pokračujte v masáži pupka približne 5–10 minút. Nezabudnite na jemný tlak, ktorý môže podporiť tok energie a stimulovať tráviaci systém.**

4. Zakončenie procedúry:

- Po masáži si nechajte olej pôsobiť na pokožke minimálne 15–20 minút.
- Po tomto čase môžete jemne pretrieť oblasť uterákom, ak zostal nadbytok oleja.
- Je dobré vyhnúť sa intenzívnej fyzickej aktivite okamžite po aplikácii oleja, aby sa umožnila absorpcia a relaxácia.

5. Frekvencia:

- Tento postup je možné vykonávať 2–3 krát týždenne, v závislosti od vašich potrieb.
- Ak máte špecifické zdravotné ťažkosti, ako je tráviaci problém, nadúvanie alebo stres, môžete olejovať pupok aj každý deň, ale vždy sa riadte svojimi individuálnymi pocitmi a potrebami.



Účinky olejovania pupka:

1. Podpora tráviaceho systému:

o Olejovanie pupka môže zlepšiť tráviace funkcie, stimulovať tvorbu žlče a zmierniť plynatosť alebo nadúvanie.

o Uvoľnenie napätia v tejto oblasti podporuje pohyb čriev a pomáha pri pravidelnej stolici.

2. Zmiernenie stresu a úzkosti:

o Kruh okolo pupka je dôležitý bod v energetických meridiánoch, ktorý je spojený s emocionálnym centrom. Olejovanie pupka pomáha uvoľniť napätie a podporuje emocionálnu rovnováhu.

o Môže pôsobiť upokojujúco na nervový systém, znižovať úroveň stresu a napomáhať lepšiemu spánku.

3. Podpora lymfatického systému:

o Tento postup môže podporiť prúdenie lymfy, čím sa zlepšuje detoxikácia tela a podporuje imunitný systém.

4. Regenerácia pokožky:

o Oleje, ako mandľový alebo avokádový, pomáhajú vyživovať a regenerovať pokožku okolo pupka, čo je užitočné, ak máte suchú alebo podráždenú pokožku.

5. Podpora hormonálnej rovnováhy:

o Olejovanie pupka môže mať pozitívny vplyv na hormonálnu rovnováhu, najmä pri menštruačných problémoch a hormonálnych výkyvoch. V ajurvéde sa táto technika často používa na reguláciu menštruačného cyklu.

Tipy na vylepšenie:

· *Aromaterapia: Ak chcete získať ešte hlbší relaxačný účinok, môžete pridať niekoľko kvapiek esenciálnych olejov, ako je levandula, harmanček, alebo citrusové oleje. Tieto esenciálne oleje môžu podporiť upokojenie mysle a posilniť terapeutické účinky olejovania.*

· *Teplý obklad: Po aplikácii oleja môžete na oblasť pupka priložiť teplý obklad, čo pomôže lepšiemu vstrebaníu oleja a posilní účinok. Tento krok je obzvlášť prospešný pri tráviacich problémoch alebo bolestiach v oblasti brucha.*

Aplikácia oleja – Gandusha (Olejovanie úst) podľa Ajurvédy

Gandusha je tradičná ajurvédská procedúra, ktorá zahŕňa kloktanie alebo držanie oleja v ústach s cieľom očistiť telo a vyvážiť dosha (energetické zložky v tele podľa ajurvédy). Tento proces je považovaný za veľmi prospešný pre zdravie ústnej dutiny, ale aj celkový zdravotný stav. Gandusha sa využíva na detoxikáciu, zlepšenie zdravia ústnej dutiny, podporu tráviaceho systému a celkovú rovnováhu v tele.



Postup aplikácie Gandusha (olejovanie úst) na doma:

1. Výber oleja:

- Sesamový olej: Tradičný olej pre Gandushu. Je to vyvážený olej, ktorý je výborný na detoxikáciu, zvlhčuje ústnu sliznicu, znižuje zápal a zlepšuje zdravie ďasien.
- Kokosový olej: Má antibakteriálne a antifungálne účinky, čím pomáha pri boji proti baktériám v ústnej dutine a zlepšuje zdravie zubov.
- Olive oil: Ak máte radi olivový olej, môže byť vhodnou alternatívou, najmä ak je za studena lisovaný. Obsahuje veľké množstvo antioxidantov a podporuje detoxikáciu.
- Konopný olej: Ak preferujete oleje s vyváženým obsahom omega-3 a omega-6 mastných kyselín, konopný olej môže byť veľmi užitočný pre regeneráciu ústnej sliznice a podporu imunitného systému.

2. Príprava na procedúru:

- Uistite sa, že máte čisté ruky a ústa.
- Vyberte si olej, ktorý vám najviac vyhovuje. Pre začiatok je ideálne začať so sezamovým olejom, pretože je najtradičnejší a má mnoho výhod pre ústnu dutinu.
- Môžete si pripraviť aj teplý nápoj z bylín (napríklad čaj z mäty, harmančeka alebo zázvoru), aby ste si uvoľnili ústa a zlepšili cirkuláciu.

3. Aplikácia (Gandusha):

- **Krok 1:** Nalejte asi 1 až 2 polievkové lyžice oleja do úst (nepoužívajte príliš veľa oleja, aby ste ho vedeli správne držať v ústach bez toho, aby ste museli napínať ústa).
- **Krok 2:** Pomaly a jemne začnite olej v ústach pohybovať (vytvárajte pohyb cez zuby a ďasná). Snažte sa olej "pretiahnuť" cez zuby, ďasná, jazyk a podnebie.
- **Krok 3:** Nevyplivujte olej príliš rýchlo – nechajte ho v ústach aspoň 10–20 minút. Je dôležité byť trpezlivý, pretože dlhšie pôsobenie oleja pomáha lepšie detoxikovať ústnu dutinu.
- **Krok 4:** Po skončení procedúry olej vyplújte.
- **Krok 5:** Po vyplutí si dôkladne vypláchnite ústa teplou vodou a umývajte si zuby. Ak chcete zvýšiť účinky, môžete následne vypláchnuť ústa so slanou vodou alebo výťažkom z bylín, ako je mäta alebo harmanček.

4. Frekvencia procedúry:

Pre začiatčníkov je ideálne začať 3x týždenne. Ak sa stanete skúsenými, môžete aplikovať Gandushu každý deň (ideálne ráno na lačný žalúdok).

Účinky Gandushy (olejovanie úst):

1. Detoxikácia tela:

Gandusha je považovaná za veľmi účinný spôsob, ako eliminovať toxíny z tela, najmä z ústnej dutiny, pečene a lymfatického systému. Olej sa viaže na toxíny v ústach a pomáha ich odvádzať z tela.

2. Zlepšenie zdravia ústnej dutiny:

Olej pomáha udržiavať zdravé ďasná, zuby a jazyk. Znižuje zápal, zlepšuje krvný obeh v ďasnách a môže pomôcť pri liečbe zápalov ďasien alebo krvácajúcich ďasien.

3. Prevencia zubného kazu a zápachu z úst:

Oleje ako kokosový a sezamový majú antibakteriálne vlastnosti, ktoré pomáhajú eliminovať baktérie spôsobujúce zubný kaz a nepríjemný zápach z úst.

4. Podpora tráviaceho systému:

Pravidelný postup môže pomôcť podporiť správne trávenie, pretože stimuluje tráviace orgány a zlepšuje metabolizmus. Ajurvéda verí, že Gandusha pomáha očistiť telo a vyvážiť doshy (energie).

5. Zlepšenie pokožky a celkového zdravia:

Tým, že pomáha detoxikovať telo, Gandusha podporuje aj zdravie pokožky a celkovú vitalitu. Odstraňovanie toxínov môže mať priaznivý vplyv na pokožku, znižovať zápal a podporovať hojenie.

Doplňkové tipy:

· *Kombinácia s inými ajurvédskymi praktikami: Gandushu môžete kombinovať s ďalšími ajurvédskymi technikami, ako je neti (nosná očista), abhyanga (olejová masáž) alebo pránájáma (dýchacie cvičenia) pre maximálnu detoxikáciu.*

· *Výber oleja podľa potreby: Ak máte problémy s bakteriálnymi infekciami alebo zápachom z úst, kokosový olej bude ideálnou voľbou. Ak potrebujete upokojiť trávenie a podporiť regeneráciu, sezamový olej je najvhodnejší.*

Gandusha je veľmi silná ajurvédska technika, ktorá môže podporiť celkové zdravie a pohodu, ak sa vykonáva pravidelne a správne.

Abhyanga – Indická olejová masáž

Ciele a účinky Abhyangy:

1. Detoxikácia a uvoľnenie toxínov (Ama):

Abhyanga pomáha odstraňovať toxíny z tela a vyvažuje doshy (Vata, Pitta a Kapha), ktoré môžu byť príčinou rôznych zdravotných problémov.

2. Zlepšenie prekrvenia a obehového systému:

Tým, že olejová masáž podporuje cirkuláciu krvi, pomáha zlepšiť prekrvenie, čím sa zlepšuje výživa tkanív a znižuje napätie vo svaloch.

3. Hlboká relaxácia a upokojenie nervového systému:

Táto masáž pôsobí upokojujúco na nervový systém, čo môže znížiť stres, úzkosť a napätie.

4. Podpora regenerácie pokožky:

Oleje, ako mandľový, sezamový alebo kokosový olej, poskytujú pokožke hĺbkovú výživu, čo zlepšuje jej elasticitu a zdravie.

5. Zlepšenie flexibility a pohyblivosti:

Pravidelná masáž pomáha zlepšiť pohyblivosť kĺbov, znižuje stuhnutie a bolestivosť a podporuje flexibilitu tela.

6. Podpora trávenia:

Oleje podporujú tráviaci systém a môžu pomôcť pri tráviacich problémoch, ako sú zápcha alebo nadúvanie.



Postup pri Abhyange:

1. Výber oleja:

Olej by mal byť za studena lisovaný, prípadne teplý olej. Ideálny olej pre Abhyangu je sezamový olej, ktorý je považovaný za veľmi vyvážený a vhodný pre väčšinu dosh. Iné vhodné oleje sú mandľový olej (pre upokojenie Vaty), kokosový olej (pre zlepšenie hydratácie pokožky) a oliva (pre upokojenie Pittu).

2. Zahrievanie oleja:

Olej by mal byť mierne zahriaty na telesnú teplotu, aby sa jeho účinky lepšie vstrebávali. Môžete ho zahriať v teplej nádobe alebo v dlaniach pred masážou.

3. Príprava na masáž:

Pred masážou je dobré si nájsť tiché miesto, kde sa môžete pohodlne uvoľniť.

Oblečenie: Použite staršie oblečenie, ktoré sa nevadí, ak sa zašpiní olejom.

Čas: Ideálne je robiť túto masáž ráno alebo večer, pred kúpeľom, na holom tele.

4. Aplikácia oleja:

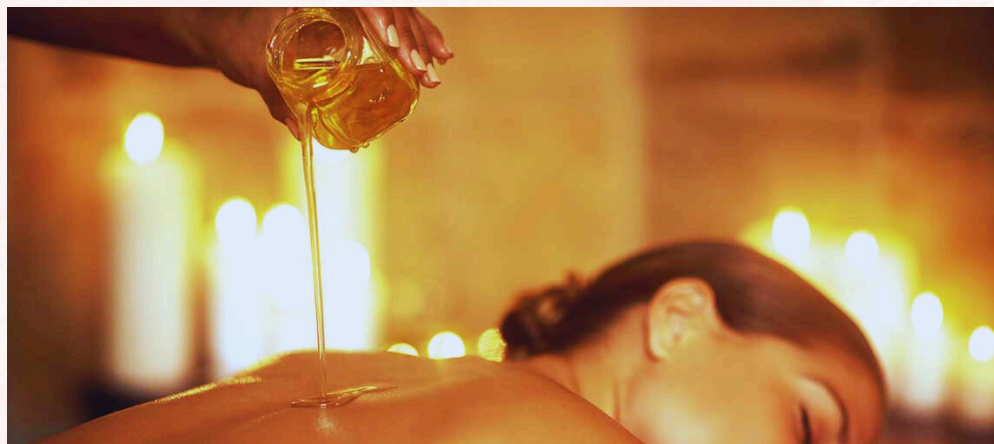
Začnite s masážou hlavy (shiro abhyanga): Masírujte pokožku hlavy kruhovými pohybmi prstov. Tento krok pomáha upokojiť nervový systém.

Krk a ramená: Jemne masírujte oblasť krku a ramien s väčším tlakom, aby ste uvoľnili napätie.

Ruky a nohy: Naneste olej na ruky a nohy a masírujte ich zdola nahor, aby ste podporili cirkuláciu.

Telo: Masírujte celé telo jemnými, ale pevnými pohybmi. Používajte dlhé ťahy, najmä pri masáži nôh a rúk.

Brucho: Okolo oblasti brucha robte jemné kruhové pohyby, aby ste stimulovali tráviaci systém.



1. Trvanie masáže:

Masáž by mala trvať 10–30 minút, v závislosti od času, ktorý máte k dispozícii. Je dôležité, aby ste si užívali tento čas a venovali sa telu s vedomím, že ide o rituál, ktorý prináša nielen fyzické, ale aj emocionálne a energetické výhody.

2. Po masáži:

Kúpeľ: Po masáži si môžete dať teplý kúpeľ, ktorý umožní olejom preniknúť hlbšie do pokožky a odstrániť prebytočný olej.

Odpočinok: Po masáži je dobré si na chvíľu odpočinúť, aby telo mohlo absorbovať oleje a regenerovať sa.

Frekvencia masáže:

- Pre optimálne výsledky je ideálne robiť Abhyangu každý deň alebo 3–4 krát do týždňa.
- Pre začiatok môže byť vhodné začať s 2–3 masážami týždenne.



Účinky Abhyangy:

1. Zlepšenie zdravia pokožky:

Olej vyživuje pokožku, zlepšuje jej elasticitu a znižuje suchosť alebo podráždenie.

2. Stimulácia lymfatického systému:

Masáž podporuje vyprázdňovanie lymfy, čo napomáha detoxikácii tela.

3. Podpora duševnej pohody:

Abhyanga pomáha uvoľniť stres a napätie, zlepšuje náladu a podporuje relaxáciu.

4. Zlepšenie pohyblivosti kĺbov:

Olejová masáž znižuje stuhnutie a zlepšuje flexibilitu.

5. Regenerácia nervového systému:

Pravidelná aplikácia oleja upokojuje nervy, zmierňuje úzkosť a zlepšuje kvalitu spánku.

6. Podpora tráviaceho systému:

Masáž okolo brucha zlepšuje trávenie a podporuje metabolizmus.



Doplnkové tipy:



Aromaterapia:

Môžete pridať niekoľko kvapiek esenciálnych olejov (napr. levanduľa, ružové drevo alebo ylang-ylang) do oleja na zvýšenie relaxačných účinkov.

•Po masáži: Ak máte čas, po masáži si môžete na pokožku aplikovať jemné bylinné toniká, ktoré zlepšia vstrebávanie oleja a posilnia účinok masáže.

Abhyanga je vynikajúca spôsob, ako udržiavať svoje telo v rovnováhe, zlepšiť kvalitu pokožky, znížiť stres a podporiť regeneráciu. Tento jednoduchý, ale veľmi účinný postup je ideálny na každodennú wellness rutinu.

MASLO GHI (GHEE)

✓ Zdravotné účinky:

Podporuje trávenie

- Stimuluje tvorbu žalúdočných štiav a posilňuje agni (tráviaci oheň).
- Uľahčuje vstrebávanie živín, najmä vitamínov A, D, E, K.

Protizápalové účinky

- Obsahuje kyselinu maslovú (butyrát), ktorá pomáha liečiť črevnú sliznicu a znižuje zápaly.

Podpora imunity

- Obsahuje antioxidanty a priaznivo ovplyvňuje mikrobiotu čriev.

Podpora mozgu a nervového systému

- Mastné kyseliny vyživujú mozog a nervové tkanivá.
- Znižovanie cholesterolu (v primeraných dávkach)
- V tradičnej medicíne sa používa aj na očistu ciev.

🧘♂️ Účinky na psychiku:

Upokojuje myseľ, znižuje napätie a nervozitu.

Používa sa v ajurvéde pri preťaženosti typu Váta (suchosť, nepokoj, úzkosť).

Pomáha navodiť pocit istoty, výživy a emocionálnej stability.

🌿 Ajurvédске liečebné použitie:

Používa sa pri Panchakarme (očistnej terapii)

Môže sa použiť aj na kožu pri popáleninách, ekzémoch alebo ako nosný olej (nasya).



KOKOSOVÝ OLEJ

1. Zdravotné účinky:
2. Antibakteriálne a antivírusové účinky
3. Obsahuje kyselinu laurovú, ktorá ničí vírusy, plesne a baktérie.
4. Zlepšuje metabolizmus
5. Podporuje tvorbu ketónov, čo pomáha pri chudnutí a pri nízkosacharidových diétach.
6. Podporuje črevné zdravie
7. Môže pomáhať pri candidóze a parazitoch, pôsobí protizápalovo.
8. Hydratácia kože a vlasov
9. Pôsobí hojivo pri kožných problémoch (ekzémy, psoriáza, suchosť).
10. Prírodný zdroj rýchlej energie
11. Triglyceridy so stredným reťazcom (MCT) sú ľahko vstrebateľné a dodávajú energiu bez zaťaženia trávenia.
12. 🧘♀️ Účinky na psychiku:
13. Stabilizuje náladu (cez účinky MCT tukov na mozog).
14. Môže pomáhať pri "mozgovej hmle", únave alebo miernej depresii.
15. V kombinácii s adaptogénmi alebo kávou (tzv. bulletproof coffee) zvyšuje mentálnu energiu.

Ajurvédске liečebné použitie:

- Považuje sa za chladivý tuk – vhodný pri pitta poruchách (zápaly, horúčosť, podráždenosť).
- Používa sa pri kožných zápaloch, popáleninách, svrbení alebo suchosti.
- Na vonkajšie aj vnútorné použitie – pri prehriatí organizmu alebo hnačkách (v malých dávkach).

Porovnanie a odporúčania:

Kritérium	Maslo GHI	Kokosový olej
Trávenie	Posilňuje agni	Ľahko stráviteľný, chladivý
Vhodnosť podľa ajurvédy	Vata a Pitta	Pitta a Kapha
Vplyv na psychiku	Upokojuje, stabilizuje	Zvyšuje energiu, čistí myseľ
Ochrana mozgu	Podpora nervov, myelínu	Tvorba ketónov – energia pre mozog
Liečivé použitie	Očisty, masáže, regenerácia	Antimikrobiálne, hydratácia

Ako ich kombinovať?

- Pondelok, štvrtok, sobota – Maslo ghi (ráno v teplej kaši, na zelenine, do čaju)
- Utorok, piatok, nedeľa – Kokosový olej (do smoothies, lyžička ráno, na varenie)
- Streda – Pauza alebo voľba podľa potreby tela



Tabuľka s optimálnym dávkovaním olejov a odporúčaním, ako ich užívať počas dňa:

Typ oleja	Denná dávka	Čas užívania	Spôsob užívania	Poznámky
Cédrový olej	1–2 polievkové lyžice	Ráno, obed	Konzumovať priamo alebo pridať do jedál	Podporuje imunitu, zmierňuje zápal,
Konopný olej	1–2 polievkové lyžice	Ráno, večer	Užívajte priamo alebo do smoothies	Obsahuje omega-3 a omega-6 v
Mandľový olej	1 polievková lyžica	Ráno, večer	Môže sa pridávať do jedál alebo	Zlepšuje zdravie pokožky, podporuje
Orechový olej	1–2 polievkové lyžice	Obed, večer	Užívajte priamo alebo pridajte do	Výborný antioxidant, podporuje zdravie
Tekvicový olej	1 polievková lyžica	Ráno, večer	Použiť na varenie alebo konzumovať	Vhodný na podporu zdravia prostaty a
Avokádový olej	1–2 polievkové lyžice	Obed, večer	Použiť na varenie, prípravu šalátov	Posilňuje imunitu, zlepšuje zdravie
Ľanový olej	1 polievková lyžica	Ráno, večer	Môže sa pridať do smoothies alebo	Bohatý na omega-3, ale rýchlo oxiduje, je
Kokosový olej	1–2 polievkové lyžice	Ráno, obed, večer	Na varenie, pridať do smoothies alebo	Podporuje imunitu, má protizápalové
Maslo Ghi	1–2 polievkové lyžice	Ráno, večer	Môže sa použiť na varenie, smaženie	Skvelé na trávenie, podporuje
Ricínový olej	1 polievková lyžica	1-2x týždenne	Použiť na očistu čriev (kúra), môže byť	Má silné čistiace účinky, najlepšie na
Olivový olej	1 polievková lyžica	Obed, večer	Pridať do šalátov alebo používať na	Iba za studena lisovaný, výborný na
Kokosový olej	1 polievková lyžica	Obed, večer	Pridať do smoothies alebo varenia	Vhodný na varenie, podporuje

Poznámky k dávkovaniu a užívaniu:

Ráno: Pre začiatočníkov je odporúčané užívať oleje na lačno alebo pridať do prvého jedla. Môže to pomôcť naštartovať metabolizmus.

Obed: Užívanie olejov v strede dňa podporuje trávenie a optimálnu absorpciu živín z jedál.

Večer: Oleje užívané večer pomáhajú regenerovať organizmus počas spánku a podporujú vstrebávanie živín.

Striedanie olejov:

Je dôležité striedať rôzne druhy olejov, aby sa telo dostalo k rôznym prospešným zložkám, ako sú omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, vitamíny a minerály. Môžete si vybrať rôzne oleje podľa toho, čo vaše telo najviac potrebuje v daný deň, alebo ich kombinovať v rôznych pokrmoch.



Kľúčové oleje a ich účinky

Olej / tuk	Účel	Hlavné účinky pre psychiku / nervový systém
Kokosový olej (MCT)	Rýchly zdroj energie pre mozog	Zvyšuje bdelosť, podporuje tvorbu ketónov – palivo pre nervové bunky
Rybí olej (EPA + DHA)	Protizápalový, podpora synapsií	Zlepšuje náladu, koncentráciu, zmierňuje úzkosť a depresívne symptómy
Sezamový olej	Zdroj sezamínu a vitamínu E	Harmonizuje nervy, tradične pre Vata nerovnováhu (úzkosť, precitlivosť)
Ghi (prepustené maslo)	Stabilný nasýtený tuk, vitamíny A, D, K2	Výživa mozgu a nervov, podporuje vstrebávanie tukov rozpustných vitamínov
Konopný olej	Bohatý na omega-3 a omega-6	Protizápalový, zlepšuje regeneráciu nervov, podporuje relaxáciu
Tekvicový olej	Zdroj zinku a rastlinných sterolov	Upokojuje nervový systém, podporuje hormonálny systém

Tabuľka A - Denný program olejov /viac olejov + Ghi/

Čas / Rytmus	Oleje / Tuky	Odporúčaná dávka	Účinky na nervový systém / psychiku	Poznámky
Ráno	Kokosový olej	1 ČL	Rýchla energia pre mozog, podpora bdelosti, tvorba ketónov	Najlepšie nalačno, môže sa pridať do čaju alebo smoothie
Ráno - dopoludnia	Sezamový olej	1 ČL	Harmonizuje Vata, zmierňuje úzkosť, podpora nervov	Môže sa užiť samostatne alebo v malej dávke s medom
Obed / po jedle	Rybí olej (EPA+DHA)	1 ČL	Protizápalový účinok, podpora synapsií, zlepšenie nálady	Najlepšie s jedlom obsahujúcim tuky pre vstrebateľnosť
Poobedie / medzi jedlami	Ghi	1 ČL	Stabilizuje nervy, podpora hormonálnej rovnováhy	Môže sa natierať na chlieb, pridať do zeleniny
Večer	Kokosový olej alebo sezamový (striedavo)	1 ČL	Podpora regenerácie mozgu, relaxácia pred spaním	Uvoľňuje nervový systém, môže sa zamiešať do teplého mlieka alebo čaju

Poznámky k verzii A

Pri viacerých olejoch je možné rozdeliť dávku na menšie ½ ČL, ak sa zvyšuje citlivosť tráviaceho systému.

· Celková denná dávka cca 4–5 ČL (20–25 ml), podľa tolerancie.

Oleje môžu byť vnútorné aj na masáže (napr. sezamový, Ghi) – zvýši sa vstrebávanie cez pokožku a upokojí nervový systém.

Tabuľka B – Postupné striedanie olejov (interné užívanie)

Fáza / deň	Olej / tuk	Odporúčaná dávka	Účinky / psychika a nervy	Poznámky
Fáza 1 (deň 1–3)	Kokosový olej	½ ČL ráno	Rýchla energia pre mozog, bdelosť	Nalačno, môže sa pridať do čaju
	Sezamový olej	½ ČL poobede	Harmonizuje Vata, zmierňuje úzkosť	Postupne zvyšovať podľa tolerance
Fáza 2 (deň 4–6)	Kokosový olej	½ ČL ráno	Podpora mozgu, ketóny	
	Sezamový olej	½ ČL ráno alebo poobede	Upokojuje nervy	
	Rybí olej	½ ČL obed	Protizápalový, podpora synapsií	Najlepšie s jedlom obsahujúcim tuk
Fáza 3 (deň 7–9)	Kokosový olej	1 ČL ráno	Mozog a energia	
	Sezamový olej	½–1 ČL poobede	Harmonizuje Vata	
	Rybí olej	½–1 ČL obed	Synapsie, zlepšenie nálady	
Fáza 4 (deň 10–12)	Ghi	½–1 ČL večer	Stabilizuje nervový systém,	Môže sa natierať na chlieb,
	Kokosový olej	½–1 ČL ráno	Mozog, energia	
	Sezamový olej	1 ČL poobede	Upokojenie nervov	
	Rybí olej	1 ČL obed	Protizápalový účinok	
Fáza 5 (deň 13 a ďalej)	Kokosový olej	1 ČL ráno	Mozog, ketóny	
	Sezamový olej	1 ČL poobede	Upokojenie Vata	
	Rybí olej	1 ČL obed	Protizápal, synapsie	
	Ghi	1 ČL večer	Stabilizuje nervy, podpora spánku	

Poznámky k verzii B:

- Každý olej sa postupne zvyšuje, aby sa telo prispôsobilo, až do celkovej dávky cca 1 PL (10–15 ml) na jednu dávku.
- Celková denná dávka cca 4–6 PL (40–60 ml), podľa tolerancie.
- Pri citlivom trávení je vhodné začať s menšími dávkami a postupne zvyšovať.
- Oleje je možné kombinovať aj s malým množstvom medu, teplého čaju alebo mlieka (rastlinného alebo Ghi).



Upozornenie pri problémoch so žlčníkom

•Kto je ohrozený:

Ludia so žlčníkovými kameňmi, pieskom v žlčníku alebo žlčových cestách, osoby s dyskinéziou žlčových ciest (poruchou pohyblivosti), prípadne so známymi zúženiami alebo spazmami v žlčových cestách.

•Riziko:

Silnejší odtok žlče po užití olejov môže spôsobiť: zablokovanie v zúžených miestach, ť bolestivý žlčový záchvat, pohyb alebo uviaznutie kameňov či piesku.

•Odporúčanie:

Nezačínajte olejové kúry bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom alebo skúseným terapeutom.

Najskôr podporte uvoľnenie žlčových ciest pomocou jemných viscerálnych techník pre žlčník a vnútorné orgány. Vhodné je použiť aj špeciálny doplnok alebo postup zameraný na podporu žlčníka (napr. podľa návodu v kurze „Sebamasáž vnútorných orgánov“ - doplnok: „Ako sa starať o svoj žlčník“.

- o Pri známkach bolesti, kŕčov alebo nevoľnosti okamžite prerušiť kúru a vyhľadať odbornú pomoc.

Mentálne zdravie a oleje:

Pri vnútornej konzumácii olejov je dôležité vybrať oleje, ktoré sú bohaté na živiny, podporujú tráviaci systém, a zároveň sú bezpečné na pravidelnú konzumáciu. Pre osoby ktorí potrebujú podporiť mentálne zdravie a hľadajú oleje na vnútorne použitie, je dôležité zamerať sa na oleje, ktoré majú upokojujúce, protizápalové a regeneračné účinky na nervový systém.

1. **Sezamový olej (pre Vata dosha)**

Prospešnosť:

Sezamový olej je veľmi bohatý na omega-6 mastné kyseliny, ktoré pomáhajú udržiavať zdravie bunkových membrán a podporujú normálnu funkciu nervového systému.

Obsahuje antioxidanty (ako sesamol), ktoré pomáhajú znižovať zápal v tele a podporujú zdravie srdca.

Sezamový olej má upokojujúci účinok na nervový systém, čo je veľmi užitočné pri úzkosti a nervozite.

Môže pomôcť pri vyvážení doshy Vata, ktorá je spojená s nervozitou, stresom a suchosťou.

Odporúčané dávkovanie:

Pre vnútorne použitie sa odporúča užívať 1–2 čajové lyžičky sezamového oleja denne.

Môžete ho pridať do teplého nápoja, smoothies, alebo ho užívať priamo.

Kedy ho použiť:

Ráno: Pridanie sezamového oleja do ranného nápoja alebo kaše môže poskytnúť vyváženú dávku zdravých tukov a podporiť trávenie.

Večer: Môžete ho užívať pred spaním na upokojenie nervového systému a podporu kvalitného spánku.

2. Kokosový olej (pre Pitta dosha)

Prospešnosť:

Kokosový olej je chladivý a má protiúzkostné účinky, čo ho robí ideálnym na upokojenie v prípade stresu a úzkosti.

Obsahuje MCT (triglyceridy so stredne dlhým reťazcom), ktoré môžu zlepšiť kognitívne funkcie a dodávajú mozgu rýchlu energiu.

Je bohatý na laurínovú kyselinu, ktorá má antibakteriálne a antivírusové vlastnosti, čo môže byť prospešné pri posilňovaní imunitného systému.

Odporúčané dávkovanie:

1 čajová lyžička kokosového oleja denne, buď priamo, alebo zmiešaná v teplých nápojoch (ako je čaj, káva alebo smoothies).

Môžete ho tiež pridať do varenia, najmä pri príprave jedál na vysokej teplote, pretože kokosový olej má stabilnú štruktúru aj pri varení.

Kedy ho použiť:

Ráno: Kokosový olej môže pomôcť naštartovať metabolizmus a dodať telu energiu, čo je užitočné na začiatku dňa.

Večer: Môže pomôcť zmierniť stres a zlepšiť spánok, najmä ak ho užívate pred spaním.

3. Ľanový olej (pre Kapha dosha)

Prospešnosť:

Ľanový olej je vynikajúcim zdrojom omega-3 mastných kyselín (ALA), ktoré podporujú zdravie mozgu a kardiovaskulárne zdravie.

Má protizápalové účinky, čo môže pomôcť pri znižovaní zápalov v tele a podporovať lepšiu funkciu nervového systému.

Ľanový olej pomáha regulovať hormóny a môže byť užitočný pri stresových stavoch a úzkosti, pretože podporuje vyváženie neurotransmitterov v mozgu.

Odporúčané dávkovanie:

1 čajová lyžička denne. Tento olej je veľmi citlivý na svetlo a teplo, preto ho je najlepšie uchovávať v tmavej nádobe v chlade.

Kedy ho použiť:

Ráno alebo večer: Ľanový olej môžete pridať do smoothies, na kašu alebo do šalátov.

4. Ghee (maslo ghi)

Prospešnosť:

- Ghee je veľmi cenené pre svoje vyživujúce účinky, najmä na nervový systém. Je to vysoko vyživujúci tuk, ktorý podporuje regeneráciu nervových buniek.
- Ghee obsahuje butyrát, ktorý je protizápalový a podporuje zdravie čriev, čo má priamy vplyv na celkové zdravie.
- Má upokojujúci účinok na nervový systém a zlepšuje kvalitu spánku, čo je veľmi užitočné pri liečbe úzkosti a stresu.

Odporúčané dávkovanie:

- Pre vnútorné použitie sa odporúča 1 čajová lyžička ghi denne. Môžete ho užívať priamo alebo pridať do teplých nápojov, ako je čaj alebo bylinný nápoj.

Kedy ho použiť:

- Ráno: Ghee môže byť užitočné ako výživová podpora na začiatku dňa. Pomáha dodať energiu a vyživiť telo.
- Večer: Môže byť veľmi upokojujúce pred spaním, zlepšuje kvalitu spánku a relaxáciu.

Kombinácia týchto olejov:

Pre podporu zdravia mozgu a nervového systému pri úzkosti a psychóze je výhodné skombinovať tieto ešte naseldovné oleje:

1. Kokosový olej + Ghee: Pomáhajú vyvážiť nervový systém a upokojiť telo.
2. Rybí olej + Sezamový olej: Kombinácia omega-3 z rybieho oleja a protizápalových účinkov sezamového oleja môže byť veľmi účinná pri zlepšovaní zdravia mozgu a znižovaní stresu.

Záver:

Pre osoby s oslabeným nervovým systémom, sklonní k neurotickým reakciám, úzkostlivé, citlivé na stres alebo sa už liečiace na psychické problémy sú rybí, kokosový, sezamový, ľanový olej a ghee vynikajúcimi voľbami na vhodné vnútorné použitie. Každý z týchto olejov má svoje špecifické výhody a môže pomôcť zlepšiť zdravie mozgu, znížiť zápal, podporiť nervový systém a zmierniť úzkosť.

Ďalšie zdravotné bonusy užívania olejov

1.Podpora kože a slizníc

Oleje dodávajú esenciálne mastné kyseliny a vitamín E, ktoré vyživujú pokožku a podporujú jej pružnosť.

Zlepšujú hydratáciu a ochrannú bariéru pokožky, zmierňujú suchosť a podráždenie.

2.Lepšie vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K)

Bez tukov sa tieto vitamíny nedokážu efektívne vstrebať.

Pravidelné malé dávky olejov optimalizujú ich využitie v organizme.

3.Podpora mozgu a nervovej sústavy

Omega-3 a ďalšie zdravé tuky podporujú kognitívne funkcie, pamäť a koncentráciu.

Prispievajú k udržiavaniu správnej nervovej signalizácie a nálady.

4.Obnovenie odtoku žlče (pri neprítomnosti spazmov)

Jemné stimulačné pôsobenie olejov pomáha regulovať žlčníkovú motilitu a odtok žlče.

To zlepšuje trávenie tukov a odľahčuje pečeň.

5.Podpora črevnej mobility a peristaltiky

Tuky pôsobia ako prirodzené „mazivo“ pre črevá.

Môžu pomôcť pri regulácii stolice a zdravom rytme tráviaceho traktu.

O AUTOROVI

Klientom a študentom sa venuje už viac než 30 rokov. Jeho cesta začala v oblasti masáží, rehabilitácie a telesnej prípravy, kde pôsobil v kúpeľoch, zdravotníckych zariadeniach aj v súkromnom sektore. Desať rokov pracoval ako tréner špeciálnej telesnej a bojovej prípravy v rezorte Ministerstva obrany.



Popri profesionálnej praxi sa neustále vzdelával – absolvoval výcviky v čínskej tlakovej masáži TUI NA, thajskej aj západnej regenerácii, študoval u čínskych majstrov (Leung Yan Long, Daj Čhao, Yang Jwin Ming...) aj európskych pedagógov. V bojových umeniach: karate, Wing Chun / Ving Tsun, filipínske Kali, JKD, viedol súkromné kluby a ako učil ich ako inštruktor boja zblízka v ozbrojených silách. Od roku 1999 pôsobí ako zakladateľ a vedúci Asociácie orientálnych umení a metód (AOUM), kde vyučuje odborníkov v oblasti terapií a pohybových systémov. Samostatnou kapitolu je jeho dlhoročné štúdium u ruských špecialistoch svetovej extratriedy na rôzne metódy korigovania stavu organizmu človeka. Na ich základe rozvíjal metódy regenerácie a sebaregulácie zdravia dnešného človeka. Na Slovensko priniesol viaceré unikátne postupy: staroslovanskú masáž Biely medveď, školu meridiánového qikungu a jogy Talgar, tréningový systém Pravidlo či viscerálnu masáž podľa staroslovanských tradícií. Prácu s pulzom, projekčné zóny podľa Ogulova a ďalšie metódy tradičnej slovanskej liečebnej kultúry človeka. Je autorom niekoľkých kníh o histórii bojových umení, fyzickej príprave a energetických praktikách, ako aj desiatok článkov v odbornej a populárnej tlači. V posledných rokoch sa venuje lektorskej činnosti, vedie kurzy, semináre a publikuje v témach osobnostného rozvoja, regenerácie síl a tradičných ozdravných metód. Jeho prístup spája východné filozofie, staroslovanské tradície a moderné poznatky do jedinečného celku, ktorý otvára cestu k hlbšiemu porozumeniu tela, mysle a celostného zdravia.