

Manuál k projektu: [Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín](#)

Základné znalosti, alebo slovníček pojmov s ktorými sa v projekte stretneš:

3 energie v tele:

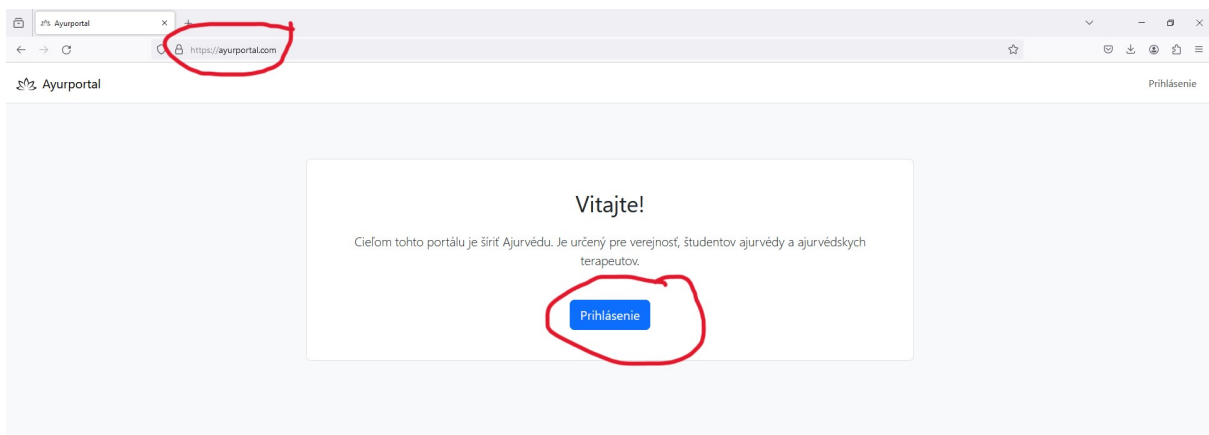
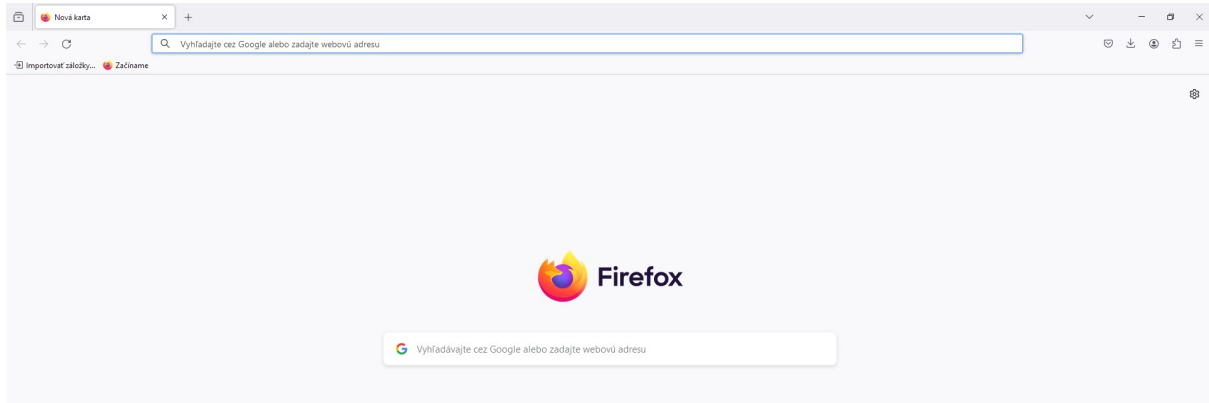
1. **Váta** - alebo Vayu sa prirovnáva ku kinetickej energii v tele. Všetky pohyby vo vesmíre a aj vo vnútri tela ovplyvňuje Vata. Všetky pohyby planét, obiehajú elektrónov okolo jadra, jednoducho čokoľvek, čo sa hýbe, v sebe obsahuje energiu Vata.
2. **Pitta** – prirovnáva sa k tepelnej energii v tele. Je zodpovedná za všetky metabolické a chemické reakcie, ktoré v tele prebiehajú. Pitta predstavuje tepelnú energiu („oheň“), ktorá je potrebná, aby reakcia prebehla.
3. **Kapha** – prirovnáva sa k potenciálnej energii v tele. Obsahuje prvky zem a vodu. Poskytuje nášmu telu a bunkám stabilitu. Je zodpovedná za to, aby jednotlivé štruktúry v tele držali pokope, patrí sem napríklad väzivo, ktoré spája kosti alebo šľachy, ktoré sa upínajú na svalstvo. Kapha poskytuje stabilitu telu ale aj mysli. Je tiež zodpovedná za premastenie vnútra kĺbov. Vo všeobecnosti všetky tekutiny a pevné štruktúry spadajú pod vládu energie Kapha. Predstavuje výživu aj oporu pre telo. Tukové tkanivo je taktiež formou Kaphy v rámci nášho tela.


Vlastnosti bylín:

1. **Rasa**: Rasa je termín z ájurvédskej medicíny, ktorý opisuje prvotnú chuť alebo esenciu rastliny. Každá rastlina má určitú chuť, ktorá môže byť sladká, kyslá, slaná, horká alebo trpká. Tieto chute nie sú iba o fyzickej chuti, ale aj o energetických vlastnostiach, ktoré ovplyvňujú telo po konzumácii.
2. **Anurasa**: Anurasa je chuť alebo pocit, ktorý sa prejaví po skončení trávenia potravy alebo rastliny. Napríklad ak po konzumácii rastliny cítite horkosť, horká chuť by mohla byť anurasou tejto rastliny.
3. **Virya**: Virya označuje termín pre "energetický účinok" rastliny na telo. Môže byť teplý (zahrievajúci) , studený (chladivý) alebo neutrálny. Tieto vlastnosti môžu ovplyvniť teplotu tela, metabolizmus a ďalšie funkcie.
4. **Guny**: Guny sú kvalitatívne vlastnosti rastliny, ktoré zahŕňajú jej fyzikálne a emocionálne vlastnosti. Existuje mnoho rôznych vlastností, ako sú ťažké, ľahké, ostré, tupé, mäkké, tvrdé, suché, mokré atď. Každý guna má svoj vlastný vplyv na ľudské telo a myseľ.
5. **Vipak**: Vipak je účinok rastliny po jej natrávení. Môže byť kyslý, sladký alebo horký. Vipak môže ovplyvniť procesy trávenia a vstrebávania živín.

6. **Prabhava:** Prabhava je unikátny účinok rastliny. Je to špecifický účinok, ktorý môže mať rastlina na konkrétne ochorenie alebo stav. Je to niečo ako "zázračný účinok", ktorý nie je úplne pochopiteľný len na základe vedeckých parametrov.


Registrácia k projektu:







Prihlásenie

Využite jednoduchý, rýchly a bezpečný spôsob prihlasovania cez **Google** alebo **Facebook**.
Tieto tlačítka slúžia zároveň ako registrácia.

 **Prihlásenie cez Google**

 **Prihlásenie cez Facebook**

 **Registrácia**

Prihlásiť

Vitajte na ayurportáli!

Dotazník
Dotazník na určenie súčasného stavu.

[Zobraziť](#)

Účast' na výskumnom projekte
Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín
Projekt je spustený, môžete začať s ochutnávaním bylín a zapisovaním pozorovaní.

[Zobraziť](#)

Online kurz
Škola praktickej ajurvédy pre dôchodcov a matky na materskej dovolenke

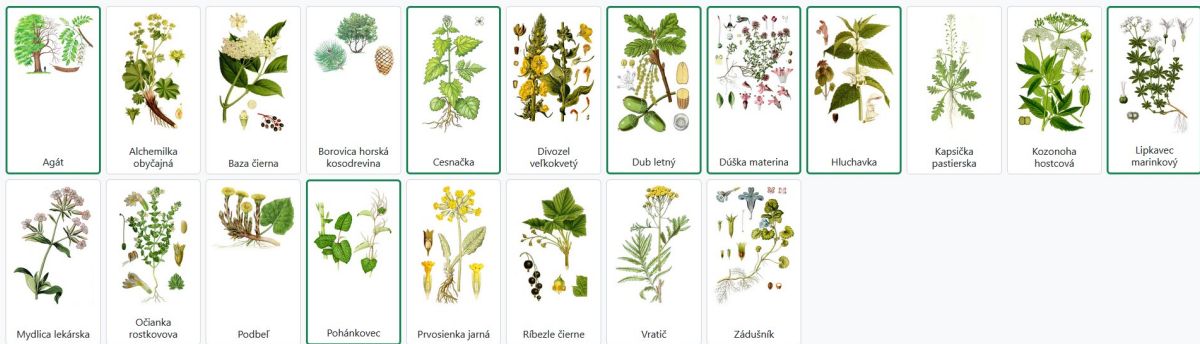
Esencia základov ajurvédy v zrozumiteľnej forme pre okamžité použitie v dennom živote. Teraz pre seniorov a matky na materskej dovolenke zadarmo.

[Zobraziť](#)

Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín

V tomto projekte skúmame vplyv chuti (rasa) a vlastností (guny) vybraných 20 bylín Európy na počiatočnú chuť bylín (prabháva), následne jej potenciu (víria) hneď po užití bylín a jej potraviaci efekt (vipaka) na telo človeka. Bylinu budeme testovať 2x denne, vždy čerstvú aspoň 3 týždne, resp. po dobu jej možného zberu a chutnania. Vyberáme 20 najbežnejších a najdostupnejších bylín Slovenska, ktoré rastú počas 4 ročných období na našom území. Všetky vlastnosti a charakteristiky bude každý účastník projektu zaznamenávať do vopred pripravených tabuliek z ktorých sa neskôr vyhodnotia dáta potrebné pre tento výskum.

Prínosom tohto projektu je jeho jedinečnosť vo využití našich európskych bylín k využitiu ich rasy, guny, víria a vypaku v ajurvédskej liečbe a jej vplyvu na dóše človeka (Vata, Pitta, Kapha).





Planet Ayurveda®
Holistic Healing through herbs



Professional
European
Ayurvedic
Center of
Excellence



ŠKOLA
AJURVÉDY

Planet Ayurveda | Základné princípy | Byliny | Terapie | Recepty | Produkty | Choroby | **Dotazník** | Vzdelávanie | Výskum

Dotazník na určenie dóše

Označte pre jednotlivé kategórie možnosti, ktoré Vás najviac vystihujú. Ak si nie ste istý, nemusíte vybrať žiadnu z možností.

vzhľad

- štíhly, vychudnutý, kostnatý
- stredný
- mohutný, pomalý, lenivý

hmotnosť

- podváha
- stabilná
- nadváha

oči

- suché, nekľudné, žmurkajúce
- červené, pálenie, citlivosť na svetlo
- bledé, vlhké, nadmerné slzenie, opuchnuté

nos, dutiny

- suchý, tvorba suchej krusty
- červenkastý
- často upchatý, často smrká, opuchy sliznic

pery

- suché popraskané, úzke
- červené, zápal, herpesy
- bledé, výrazné, mastné

ústa

- sucho v ústach, ustupujúce ďasná
- citlivé ďasná, občas krvácajú
- nadmerné slinenie

zuby

- kazy, popraskaná sklovina
- žlté, ubúdajúca sklovina
- biele, silná sklovina

Planet Ayurveda | Základné princípy | Byliny | Terapie | Recepty | Produkty | Choroby | Dotazník | Vzdelávanie | **Výskum**

Výskum > Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín

Informácie o mne

Meno

Priezvisko

Pohlavie

Rok narodenia

Povolanie

Mesto (trvalý pobyt)

Dominantná dóša

Minulá anamnéza

Súčasnne choroby

ayurportal

https://ayurportal.com/research/view/1














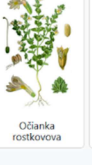


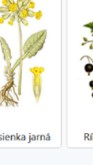



ayurportal Základné princípy Byliny Terapie Recepty Produkty Choroby **Dotazník** Vzdelávanie Výskum

Výskum [Ochlošť sa z projektu](#) [Informácie o mne](#) [Účastník](#) [Zoznam bylín](#) [Upraviť](#)

Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín

V tomto projekte skúmate vplyv chuti (rasa) a vlastností (guni) vybraných 20 bylín Európy na počiatočnú chuť bylín (prabháva), následne jej potenciú (viria) hneď po užití bylín a jej potraviaci efekt (vipak) na telo človeka. Bylinu budeme testovať 2x denne, vždy čerstvú aspoň 3 týždne, resp. po dobu jej možného zberu a chutnania. Vyberáme 20 najbežnejších a najdostupnejších bylín Slovenska, ktoré rastú počas 4 ročných období na našom území. Všetky vlastnosti a charakteristiky bude každý účastník projektu zaznamenávať do vopred pripravených tabuliek z ktorých sa neskôr vyhodnotia dáta potrebné pre tento výskum.

Prínosom tohto projektu je jeho jedinečnosť vo využití našich európskych bylín k využitiu ich rasy, guni, viria a vypaku v ajurvédskej liečbe a jej vplyvu na dóše človeka (Vata, Pitta, Kapha).

 Agát	 Alchemilka obyčajná	 Baza čierna	 Borovica horská kosodrevina	 Cesnačka	 Divozel veľkokvetý	 Dub letný	 Dúška materina	 Hluchavka	 Kapsička pastierska	 Kozonoha hostcová	 Lípkavec marinkový
 Mydlica lekárska	 Očianka rostkovová	 Podbeľ	 Pohánkovec	 Prvosienka jarná	 Ribežle čierna	 Vratič	 Žaďušník				

ayurportal


https://ayurportal.com/research-herb/view/57

ayurportal Základné princípy Byliny Terapie Recepty Produkty Choroby Dotazník Vzdelávanie Výskum

Výskum) Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín [Účastník](#) [Pozorovania](#) [Upraviť](#)

Kapsička pastierska

Capsella bursa-pastoris



[Chcem testovať bylinu Kapsička pastierska](#)

Popis

Kapsička pastierska je jedno - až dvojročná – niekedy aj trváca, najbežnejšia naša burina vysoká asi 10 – 60 cm, byľ má bohato rozkonárenú, prízemnú ružicu má listy gracovité až perovitodelne, vo vrcholovej časti byľe sú celistvookrajové.

Biele kvety sú v riedkom strapci s vrcholovým paokolkom (kvitnú od jari do jesene), semenník a plody trojuholníkovité až klinovito srdcovité, vzpriameno odstávajúce, v hornej časti najširšie. Vzhľadom na drobné kvety ju hmyz zriedka navštevuje, preto je zariadená na vlastné opeľovanie.

Priležitostne býva napadnutá hubou (múčnatka taricová) a potom vyzereť akoby poprásená múkou. Napadnuté exempláre nie sú účinnéjšie, preto sa nezberajú.

Výskyt


Kapsička pastierska vytvára kozmopolitne (okrem trópov) burinové porasty na poliach, v záhradách, vo vinohradoch, na železničných násypoch, býva na rumoviskách, popri cestách, obľubuje v pôde dusík a rastie aj na piesočaných, hlinitých i štrkovitých pôdach každého druhu ako veľmi častá.

zdroj: <https://www.dirkresanek.sk/atlas-bylinky/kapsicka-pastierska>

Ayurportal Základné princípy Byliny Terapie Recepty Produkty Choroby Dotazník Vzdelávanie Výskum

Výskum > Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín

Kapsička pastierska
Capsella bursa-pastoris



Môžete začať s testovaním!
Kliknutím na tlačítko **Zapísať pozorovanie** otvoríte formulár pre zapísanie pozorovania po ochutnaní byliny.
Formulár **nesmiete vyplniť naraz kompletne**. Najprv vyplňte prvú polovicu, ktorú súvisí s chuťami, potenciou a formulár zapíšte. Po strávení pomocou tlačítka **Upraviť formulár**, formulár opäť otvoríte a doplníte údaje o potráviacom efekte a špeciálnych účinkoch.
Ďalší deň testovania si opäť otvoríte **nový formulár** kliknutím na tlačítko **Zapísať pozorovanie**. Na konci testovania tak budete mať v tabuľke na tejto stránke 15 vyplnených formulárov.
Po vyplnení formulára vždy kliknite na tlačítko **Uložiť** na jeho konci.
Dakujeme

Zapísať pozorovanie
(nový formulár)

Bylina **Kapsička pastierska** bola pridaná do Vášho výskumu.

Popis
Kapsička pastierska je jedno - až dvojročná – niekedy aj trváca, najbežnejšia naša burina vysoká asi 10 – 60 cm, byľ má bohato rozkosenú, prízemnú ružicu má listy gracovité až perovitodielne, vo vrcholovej časti byle sú celistvookrajové.
Biele kvety sú v riedkom strapci s vrcholovým paoklíkom (kvitnú od jari do jesene), semenník a plod trojuholníkovité až klinovito srdcovité, vzpriameno odstávajúce, v hornej časti najširšie. Vzhľadom na drobnosť kvety ju hmyz zriedka navštevuje, preto je zariadená na vlastné opeľovanie.
Príležitostne býva napadnutá hubou (múčnatka taricová) a potom vyzereá akoby poprásená múkou. Napadnuté exempláre nie sú účinnéjšie, preto sa nezberajú.
Výskyt
Kapsička pastierska vytvára kozmopolitne (okrem trópov) burinové porasty na poliach, v záhradách, vo vinohradoch, na železničných násypoch, býva na rumoviskách, popri cestách, obľubuje v pôde dusík a rastie aj na piesočnatých, hlinitých i štrkovitých pôdach každého druhu ako veľmi častá.
zdroj: <https://www.dirkresanek.sk/atlas-bylinky/kapsicka-pastierska>

Ayurportal Základné princípy Byliny Terapie Recepty Produkty Choroby Dotazník Vzdelávanie Výskum

Výskum > Určovanie ajurvédskych vlastností európskych bylín > Kapsička pastierska

Zapísať pozorovanie

Získanie rastliny
Dátum a čas zberu
Oblasť zberu

Podchuť (anurasa)
Označte chute, ktoré pozorujete **3 až 4 minúty po žuvaní**. U niektorých rastlín nemusí byť prítomná žiadna.
 sladká (madhur)
 kyslá (amla)
 slaná (lavana)
 páľivá (katu)
 horká (tikta)
 zvieravá (kashaya)

Ochutnanie rastliny
• V prípade byliny **Kapsička pastierska** ochutnávajte **listy**.
• Minimálne 4 hodiny pred ochutnaním by ste nemali jesť. Preto je ideálne **ochutnávať bylinu ráno na lačno**.
• Ochutnávame **3 až 6 gramov** byliny. Je potrebné, aby ste si množstvo skontrolovali pomocou kuchynskej váhy.
• Vzorka by mala byť **čerstvo odtrhnutá**, ak to nie je možné tak maximálne 8 hodín stará.
Dátum a čas ochutnania
05. 03. 2024 13:54

Potencia (virija)
Sledujte, aký má konzumácia bylinky účinok na tele. Pozorovať to môžete ako **zahrievajúcu alebo ochladzujúcu energiu v žalúdku alebo tenkom čreve**.
- neviem -

Chuť (rasa)
Označte jednu alebo viac chutí, ktoré pozorujete **ihneď po žuvaní**.
 sladká (madhur)
 kyslá (amla)
 slaná (lavana)
 páľivá (katu)
 horká (tikta)
 zvieravá (kashaya)

Atribúty (guna)
Po konzumácii časti byliny pozorujte jej účinok na telo na základe uvedenej tabuľky.
 ťažký (guru) ľahký (laghu)
 pomalý (manda) ostrý (tikšna)
 chladný (šita) horúci (ušna)
 olejnatý (snigdha) suchý (rūkša)
 sliznatý (ślakšna) drsný (khāra)
 hustý (sandra) tekutý (drava)
 mäkký (mrdru) tvrdý (kathina)
 nepohyblivý (sthira) pohyblivý (čala)
 jemný (sūkšma) hrubý (sthūla)
 zastretý (āvīla) priezračný (vīšada)

Vyučovací sústava
 Frekvencia močenia
 Farba moču
 Konzistencia moču
 Frekvencia stolice
 Farba stolice
 Konzistencia stolice
 Potenie
 rovnaké

Dýchacia sústava
 Frekvencia dýchania
 rovnaká
 Vylučovanie hlienu
 rovnaké

Špeciálne účinky (prabhava)
 Popíšte akýkoľvek **zvláštny účinok** pozorovaný na tele alebo na vyššie uvedené systémy. Dá sa pozorovať v **príbehu sekundy až 15 dní** po konzumácii byliny. Ak v daný deň nepozorujete žiaden účinok, nechajte políčko prázdne.

Uložiť

Kapsička pastierska
Capsella bursa-pastoris

Môžete začať s testovaním!
 Kliknutím na tlačítko **Zapísať pozorovanie** otvoríte formulár pre zapísanie pozorovania po ochutnaní byliny.
 Formulár **nesmiete vyplniť naraz kompletne**. Najprv vyplňte prvú polovicu, ktorá súvisí s chuťami, potenciou a formulár zapíšte. Po strávení pomocou tlačítka **Upraviť formulár**, formulár opäť otvoríte a doplníte údaje o potrávacom efekte a špeciálnych účinkoch.
 Ďalší deň testovania si opäť otvoríte **nový formulár** kliknutím na tlačítko **Zapísať pozorovanie**. Na konci testovania tak budete mať v tabuľke na tejto stránke 15 vyplnených formulárov.
 Po vyplnení formulára vždy kliknite na tlačítko **Uložiť** na jeho konci!

Moje pozorovania

Dátum	Čas	Čas dozadu	Akcia
Utorok	5.3.2024 13:54	1 minúta dozadu	Zapísať pozorovanie (nový formulár) / Upraviť formulár

Zapísať pozorovanie (nový formulár)

Upraviť formulár

V prípade otázok k bylinkám, kontaktuj: ajursoreia@gmail.com

V prípade otázok týkajúcej sa stránky a technickej podpory: ludvikian@gmail.com