

Využití principů ájurvédy v kosmetologii

Petra Hatlapatková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav technologie tuků, tenzidů a kosmetiky

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Petra Hatlapatková**
Osobní číslo: **T22565**
Studijní program: **B0711A130009 Materiály a technologie**
Specializace: **Biomateriály a kosmetika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Využití principů ajurvédy v kosmetologii**

Zásady pro vypracování

Vypracujte literární studii k dané problematice.
Věnujte se komplexně systému indického lékařství založeného na účinnosti přírodních látek pocházejících z himalájské přírody.
Zaměřte se jak na základní, tak i méně známé, ale pro ajurvédskou kosmetiku nepostradatelné surovinové zdroje.
Poznanky z odborných studií konfrontujte, charakterizujte jejich vliv a působení na pokožku z kosmetologického hlediska.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- [1] Aditi Gandhi, Pavel Peresypkin, Prakash L. Hegde. Cosmetology in Ayurveda. *Research & Reviews: A Journal of Ayurvedic Science, Yoga & Naturopathy* 2022, 9(2):7–17.
- [2] Deepshikha Kataria, Gurmeet Singh. Health benefits of ghee: Review of Ayurveda and modern science perspectives. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 2024, 15(1): 100819. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100819>.
- [3] Kumar S, Dobos GJ, Rampp T. The Significance of Ayurvedic Medicinal Plants. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 2017, 22(3):494–501. Dostupné z doi:10.1177/2156587216671392.
- [4] Vaidya K. S. Dhiman. *Medicinal Plants Research*. Central Council for Research in Ayurvedic Sciences. India, New Delhi: 2018. ISBN 978-93-83864.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Jana Pavlačková, Ph.D.**
Ústav technologie tuků, tenzidů a kosmetiky

Datum zadání bakalářské práce: **17. února 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **16. května 2025**

L.S.

prof. Ing. Roman Čermák, Ph.D.
děkan

Ing. Lucie Urbánková, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na srovnání tradičního a ájurvédského pojetí kosmetologie. Práce charakterizuje ájurvédské učení, základní principy a jejich využití v kosmetologii, zejména v pojetí krásy a procesu omlazování. Představuje také ájurvédské byliny, které mají příznivý vliv na omlazování celého těla, ducha i pokožky.

Klíčová slova: ájurvéda, principy, omlazování, byliny

ABSTRACT

The bachelor's thesis is focused on comparing the traditional and Ayurvedic concepts of cosmetology. The thesis characterizes Ayurvedic teachings, basic principles and their use in cosmetology, especially in the concept of beauty and the process of rejuvenation. It also presents Ayurvedic herbs that have a beneficial effect on the rejuvenation of the whole body, spirit and skin.

Keywords: ayurveda, principles, rejuvenation, herbs

Srdečně děkuji vedoucí mé bakalářské práce Ing. Janě Pavlačkové, Ph.D za její čas, cenné rady, připomínky, trpělivost a porozumění při jejím zpracování.

Poděkování také patří mé rodině, příteli, kamarádům a kolegyním v práci za podporu a důvěru po celou dobu studia.

„Bez harmonie uvnitř nemůžeme mít radost navenek“

Sri Chinmoy (1931 – 2007) – indicko-americký filozof a duchovní učitel

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 ÁJURVÉDA.....	12
1.1 HISTORIE.....	12
1.2 PRINCIPY ÁJURVÉDY	12
1.3 SEDM DHÁTU	15
1.4 AGNI – TĚLESNÉ ZDRAVÍ.....	17
1.5 RASA.....	18
2 POHLED NA TRADIČNÍ A ÁJURVÉDSKÉ POJETÍ KOSMETOLOGIE.....	21
2.1 KOSMETIKA VERSUS KOSMETOLOGIE.....	21
2.2 HISTORICKÝ VÝVOJ KOSMETICKÉHO ODVĚTVÍ.....	22
2.2.1 Vývoj kosmetiky v našich zemích	23
2.3 PRINCIPY ÁJURVÉDY V KOSMETOLOGII.....	24
2.3.1 Kůže	25
2.3.2 Omlazování	26
3 BYLINY A ROSTLINY V ÁJURVÉDĚ	28
3.1 KLASIFIKACE BYLIN V ÁJURVÉDĚ.....	28
3.2 PŘÍPRAVA BYLIN V ÁJURVÉDĚ.....	30
3.3 OMLAZUJÍCÍ BYLINY	32
3.3.1 Ašwaganda	32
3.3.2 Brahmi.....	32
3.3.3 Gotu Kola.....	33
3.3.4 Amla.....	33
3.3.5 Kurkuma.....	34
3.3.6 Shatavari.....	34
3.3.7 Bhringaraj.....	34
3.4 PRODUKTY S OMLAZUJÍCÍMI BYLINAMI	36
3.4.1 Produkty péče o vlasy	36
3.4.2 Produkty péče o pokožku obličeje	39
3.4.3 Produkty péče o tělo.....	40
ZÁVĚR	42
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	43
SEZNAM OBRÁZKŮ	48
SEZNAM PŘÍLOH.....	49

ÚVOD

Krása, antiaging je stále více diskutovaným tématem nejen v oblasti kosmetologie ale i v běžném životě. Je to především kvůli udržení si kvalitnějšího a zdravějšího životního stylu.

Ájurvédské učení je staré více než 5000 let, zahrnuje v sobě mnohá další odvětví, jako je například psychologie, bylinná medicína, filozofie, chirurgie, astrologie aj. Ájurvéda pohlíží na člověka jako na celek, jak na jeho tělo, tak i ducha. Krása v kontextu ájurvédy je chápána jako souhra harmonie krásy vnitřní a krásy vnější. Čím více o sebe pečujeme, tím zářivější jsme nejen po stránce fyzické, ale i psychické. Právě vyrovnanost těla a ducha je základní předpoklad pro krásu a zdraví člověka. Důležitým principem ájurvédy je tridóšický systém, vyrovnanost životadárných sil, kvalit člověka. Tyto síly formují a určují to, jak vypadáme, jak se cítíme a jednáme, jaké jsou naše metabolické procesy.

K procesu omlazování přistupuje ájurvéda pomocí bylin. V tomto ohledu je ájurvéda na vrcholu. Ájurvéda se zaměřuje na oživení těla i mysli. Usiluje nejen o fyzickou dlouhověkost, ale i o nesmrtelnost vědomí. Jde jí o oživení mozkových buněk a dlouhý spokojený život v plném vědomí.

Ájurvédské byliny se staly zdrojem inspirace i pro západní svět. Klinickými studiemi bylo zjištěno, že ájurvédské byliny obsahují cenné bioaktivní látky, které napomáhají oddálit proces stárnutí.

Cílem bakalářské práce bylo seznámit se s myšlenkami a principy ájurvédské medicíny, která přistupuje ke konceptu pojetí krásy a procesu omlazování jinak, odlišně než tradiční kosmetologie. Ukázat, že pomocí bylin lze oddálit biologické stárnutí a že krása není jen na povrchu.

*pozn. v textu bakalářské práce budou ájurvédské a latinské termíny psány kurzívou

1 ÁJURVÉDA

Ájurvéda, věda o každodenním životě (*áju* = život, každodenní žití; *véda* = vědění), je přirozený léčebný systém péče o lidské zdraví z Indie [1].

Je součástí védské vědy nejstarší literárně dochované na světě. Jedná se o ucelenou duchovní nauku, která nám poskytuje znalosti celého vesmíru hmoty, mysli a vědomí. Védská věda zahrnuje meditaci, jógu, mantry a astrologii. Ájurvéda je speciální větev těchto věd, která má za úkol léčit tělo a mysl. Obsahuje bylinnou medicínu, chirurgii, psychologii, duchovnost, nauku o práci s tělem a nauku o stravě [1].

1.1 Historie

Védský systém léčení, včetně ájurvédy, se praktikoval a praktikuje v každodenním životě Indů již více než 5000 let [2]. Ájurvéda prošla během své dlouholeté historie několika vývojovými fázemi [1].

Rozšířila se na východ do Indonésie a Indočíny spolu s Indickou kulturou. Na západ se dostala s Řeky, kteří vyvinuli podobnou formu přirozené medicíny [1].

Ájurvéda se stala základem léčebných tradic Tibetu, Srí Lanky a Barmy díky buddhistům, kteří k ájurvédě připojili nové vhledy a poznatky. Ájurvéda ovlivnila i čínskou medicínu.

Dostala se i do západního světa, je součástí hnutí globální medicíny, jež zahrnuje to nejlepší z lékařství všech zemí [1].

Lze říci, že ájurvéda je přizpůsobitelná době, různým kulturám a klimatickým podmínkám.

1.2 Principy ájurvédy

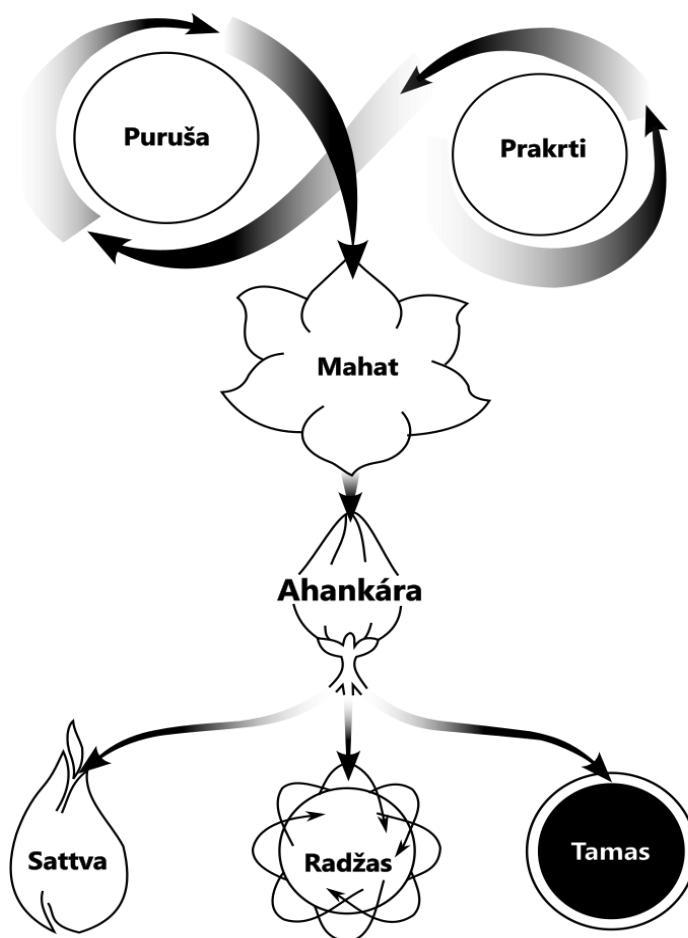
Veškerá ájurvédská literatura vychází z filozofie *sánkhja* (*sat* = pravda; *khja* = vědět) pojednávající o tvoření, vědění a kosmickém vědomí, které představuje úzké sepětí mezi člověkem a vesmírem. Ájurvéda učí, že člověk je mikrokosmos, tzn. že v sobě obsahuje vesmír [2].

Kosmická energie je zdrojem veškeré existence, projevuje se jako mužská energie a ženská energie. Ženská energie *Prakrti* – velká příroda, princip tvořivosti, tvoří všechny

formy ve vesmíru, zatímco mužská energie *Puruša* – prvotní duch, princip schopnosti vnímat vědomí, je svědkem onoho tvoření. Jednota těchto dvou vytváří celek viz Obrázek 1.

Spojením vzniká kosmická inteligence *mahát*, ve které jsou všechny přírodní zákony. *Mahát* představuje otevřený květ, jde o schopnost rozlišovat skutečné od neskutečného, je to naše kapacita vnímání. Z *mahátu* se rodí *ahankára* neboli ego – vědomí „já jsem“. Ego představuje zavřený květ, je základem pro všechny odchylky od přírody [3].

Z *Prakrti* jsou tvořeny tři *guny*, tři základní kvality, vlastnosti. Vyskytují se v celé přírodě. Jsou základem veškeré existence [2]. *Sattva* představující světlo, vnímání, inteligence, harmonie; *Rajas* (čti: radžas) energii, aktivitu, emoce, ale i neklid, *Tamas* netečnost, temnota, vzdor [3].



Obrázek 1 Filozofie tvoření sánkhja

(zdroj: vlastní)

Ze tří *gun* vzniká pět živlů – elementů. Nejprve ze *Sattvy* vznikl živel éter – jasnost, poté z *Rajas* oheň – energie a element země – netečnost z *Tamas*. Živel vzduch je spojením mezi *Sattvou* a *Rajas* (jemný, pohyblivý), vodní živel je vztah mezi *Rajas* a *Tamas* (proměnlivost a netečnost) [3, s. 25].

Těchto pět živlů je přítomno v každém člověku i rostlině. U člověka se těchto pět živlů projevuje i ve fungování jeho pěti smyslů, stejně tak jako ve funkcích jeho fyziologie. Například vzduch souvisí s hmatovým smyslem. Smyslovým (senzorickým) orgánem hmatu je kůže. Činným orgánem je ruka, kůže ruky je velmi citlivá. Činností ruky je držení, dávání a přijímání [2].

Lidské tělo a jeho smyslové vjemy jsou z hlediska ájurvédy pokládány za projevy kosmické energie vyjádřené v pěti živlech [2].

Pětice těchto základních živlů – éter, oheň, země, vzduch, voda se v lidském těle projevuje jako tři základní principy, tři odlišné typy lidské konstituce, životadárné síly, označované jako *tri dóši* [2].

Jedná se o *váta dóša* (složená z prvků éteru a vzduchu), *pitta dóša* (prvky oheň a voda), *kapha dóša* (prvky země a voda). Tyto *tri dóši* řídí všechny biologické, psychologické a fyziologické funkce těla, mysli a vědomí [2]. Určují a formují to, jak vypadáme, jak se cítíme, jak uvažujeme, jak probíhají naše metabolické procesy, nebo také určují, jaké jsou naše reakce na různé situace [4, s. 1].

Ájurvéda učí, že základem zdraví je udržování těchto *tri dóš* (energií) v harmonii. Každý člověk má vlastní konkrétní stav rovnováhy neboli směsici těchto tří sil [4]. Směsice těchto sil nazýváme konstituce. Je rozlišováno celkem sedm typů konstitucí: *váta*, *pitta*, *kapha*, *váta-pitta*, *pitta-kapha*, *váta-kapha*, *váta-pitta-kapha*. Základní konstituce každého jedince je určena v okamžiku početí a zůstává nezměněna během jeho života, neboť je geneticky předurčena. Kombinace pěti živlů (prvků) přítomných při narození zůstává stejná, ovšem kombinace prvků, které řídí průběžné fyziologické změny v těle, se mění v reakci na změnách prostředí [2]. Změny mohou zapříčinit nerovnováhu *dóš* – *vikruti*. Stav nerovnováhy vede k onemocnění jedince [5].

Úkolem ájurvédy je uvádět *dóši* (energie) do harmonické rovnováhy, aby podporovaly emocionální, fyziologický a spirituální růst jedince. Jak již bylo zmíněno, každý jedinec má vlastní konkrétní stav rovnováhy *tri dóš*, a proto jsou ájurvédské léčebné postupy zaměřené na jednotlivého člověka, ne na jednotlivé potíže [4].

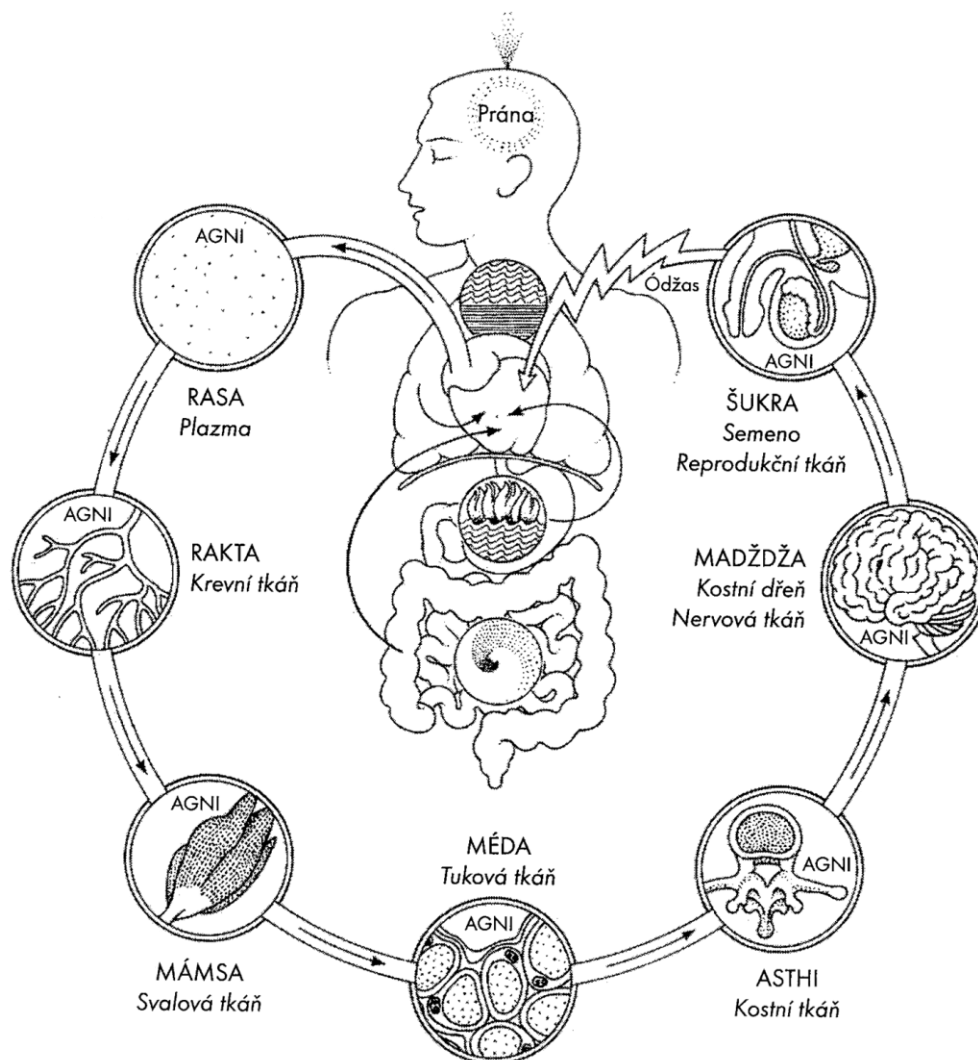
1.3 Sedm dhátu

Celková stavba těla, jeho tvar a forma je určena pomocí *dhátu*, tělesných tkání, kterých je v lidském těle rozlišováno sedm. Jejich role je spatřována ve výživě a vývoji organismu, udržování správných funkcí různých orgánů, systémů a důležitých částí těla. Jsou také součástí biologického ochranného mechanismu [2, s. 51].

Každá *dhátu* je vytvořena z předchozí prostřednictvím procesu transformace [5]. Jednotlivé *dhátu* se navzájem podporují a vyživují pomocí kanálů – *šrotas*. Nastane-li problém v jedné *dhátu*, projeví se to i v další [2]. Ve tkáních se zpravidla odrážejí i nemoci *dóš*, kterými tyto *dóši* vládnu, *kapha* viz 1), 3), 4), 6), 7); *pitta* viz 2); *váta* viz 5) [1, s. 17].

Sedm *dhátu* ve vzájemné návaznosti viz Obrázek 2:

- 1) *Rasa* (plazma) – obsahuje živiny ze strávené potravy, zajišťuje výživu všech tkání, orgánů a systémů. Podporuje kolostrum (mlezy) a menstruační krev. Produkuje hlen a odpad. Pozn.: odpadní produkty jsou v ájurvédě nazývány *maly*.
- 2) *Rakta* (krev) – uchovává život, je zodpovědná za řízení okysličování všech tkání a životně důležitých orgánů. Podporuje krevní cévy a šlachy. Produkuje žluč jako odpadní produkt.
- 3) *Mámsa* (sval) – zajišťuje pohyb kloubů a udržuje fyzickou sílu těla. Pokrývá křehké životně důležité orgány. Díky spojení s kosterními svaly dává tělu jeho hladké obrysy. Podporuje podkožní tuk, hladké svaly a kůži. Produkuje odpadní produkty (moč, stolice).
- 4) *Méda* (tuk) – udržuje vlhkost a vazkost všech tkání, podporuje tuk a ploché svaly. Produkuje odpaní produkt pot.
- 5) *Asthi* (kost) – podpírá tělesnou stavbu, podpůrná struktura pro svalstvo. Podporuje zuby, nehty a vlasy. Vytváří tělesné ochlupení.
- 6) *Madždža* (kostní dřevina a nervy) – vyplňuje kosti a zajišťuje motorické a senzorické impulzy. Podporuje vlasy. Udržuje funkci slzné žlázy. Pomáhá v produkci mateřského mléka.
- 7) *Šukra* a *ártava* (reprodukční tkáně, semeno) – udržuje funkci pohlavních orgánů, má na starost rozmnožování, obsahuje složky všech tkání. Neprodukuje žádné odpadní látky. Podporuje *ódžas*.



Obrázek 2 Oběh živin a přeměna dhātu

(zdroj: [2])

Ódžas je něco jako energie imunitního systému. Jde o základní energii těla, o životní sílu. Nachází se na úrovni srdeční čakry, prostupuje celým tělem. Vyživuje tělesné tkáně, orgány a mysl, podporuje celkové zdraví a pohodu [5]. Zajišťuje tělu stabilitu, výživu svalů, udržuje správnou činnost jater a ledvin, řídí hormonální rovnováhu. Pro kvalitní život a život ve zdraví je nezbytné udržovat hladinu *ódžas* na vyšší úrovni. Například předčasné stárnutí, chronická únava, nedostatek energie, mohou být spojeny s nízkou hladinou *ódžas* [1].

Ódžas zvýšíme speciálními potravinami jako je ghi, posilujícími a omlazujícími bylinami jako je například Ashwaganda a Shatavari, meditací, harmonií *dóš* [1].

1.4 Ágní – tělesné zdraví

Ágní spolu se sedmi *dhátu* pečují o imunitní systém jedince [2, s. 51]. Ágní je biologický oheň řídící metabolismus. Jde o tvořivý plamen fungující po celý život [1, s. 37].

Ágní v ájurvédě symbolizuje celý proces biologické přeměny a využití energie z potravy. Nachází se v oblasti žaludku a střev. Funkce ágní začíná trávením a rozšiřuje se na všechny transformační procesy, dokonce i na buněčné úrovni. Hraje hlavní roli při výživě tělesných tkání a udržování imunity, ničí mikroorganismy a cizí bakterie, odstraňuje odpadní produkty *maly* [6].

Podle funkcí a místa působení bylo ágní rozděleno do 13 typů, tj. jeden *Jatharagni* (čti: džatáragni) – přítomné v žaludku a dvanácterníku, pět *Bhutagni* – z pěti základních elementů a sedm *Dhatvagni* – působící na příslušnou *dhátu*, kde každá ze sedmi *dhátu* má své vlastní ágní [7].

Jatharagni je považováno za nejdůležitější, protože každá živina, kterou člověk přijme jako první, přichází do žaludku a je vystavena působení žaludečních šťáv. *Jatharagni* tráví potravinové materiály, které se skládají z pěti základních prvků a přeměňuje je pro použití příslušnými tkáněmi – *dhátu*.

Jatharagni je také zodpovědný za oddělení potravinového materiálu na esenci – *rasa* a odpadní produkty v našem těle.

Jatharagni je přímo spojeno s *Dhatvagni* neboli bioenergií v buňkách a jejich metabolických procesech. *Dhatvagni* je závislá na normálním, zdravém stavu *Jatharagni*, jelikož narušená činnost by vedla k různým poruchám.

Bhutagni je ten, který je přítomen v základním prvku, elementu – v *bhutách*. V každém z pěti základních prvků je pět ágní. Každá buňka v našem těle se skládá z pěti základních prvků. Všechny živiny na tomto světě, které jíme, se také skládají ze stejných pěti základních prvků s jejich příslušnými ágní neboli bioenergiemi. Jsou si tedy zcela podobné, pokud jde o pět základních prvků. *Bhutagni* působí na potravu a způsobuje její rozpad [7].

Bhutagni tráví svou vlastní část prvku přítomného v potravinách a vyživují své vlastní specifické prvky v těle [7].

V moderní fyziologické perspektivě může být působení *Jatharagni* přirovnáváno k trávení v žaludku a dvanácterníku a působení *Bhutagni* může být přirovnáváno k přeměně natrávených látek v játrech [7].

Jak již bylo řečeno *Dhatvagni* – působící na příslušnou *dhātu*, kde každá ze sedmi *dhātu* má své vlastní *ágni* a to z toho důvodu, aby metabolizovalo živné látky, které jim byly dodávány prostřednictvím jejich vlastních *šrot*. Každý *Dhatvagni* má specializaci na syntézu a transformaci složek vhodných pro jeho konkrétní *dhātu* a pomocí svého vlastního *ágni* tráví a přeměňuje látky, které jim byly dodány, aby vytvořily látky pro ně podobné pro asimilaci a výživu [7].

Silné *ágni* je nezbytné pro dobré zdraví, zatímco slabé *ágni* vede k zažívacím potížím, toxicitě a nemocem [5].

Nerovnováha tělesných konstitucí – *dóš*, zapříčiňuje zpomalení funkce *ágni*, zhorší se metabolismus, odolnost organismu i imunitní systém. V těle jedince vzniká *áma* – jedy, toxiny, které cirkulují v těle a usazují se ve slabých oblastech těla, a to se projeví jako nemoc [2].

Stav zdraví je udržován zachováním vnitřní homeostázy těla a udržováním rovnováhy v těle, to znamená správné fungování *ágni*, *dóš*, *dhātu*, *maly*, *ódžas* [6].

I rostliny mají své *ágni*. S její pomocí zpracovávají sluneční energii a produkují život. Podle své povahy mohou vhodné rostliny živit naše *ágni*, a tím přímo posilovat základní energii těla a mysli [3].

1.5 Rasa

Slovo *Rasa* má v sanskrtu mnoho významů, může znamenat esenci, mízu, cirkulaci, požitek, ocenění, ale hlavně znamená chuť [3].

Chuť náleží k živlu voda. Vnímání chuti začíná v ústech na jazyku, abychom byli schopni chuť rozeznat musí být jazyk vlhký [3]. Z pohledu ájurvédy je v ústech životní síla, *prána*, která je přímo propojena s *pránou* v mozku. Díky tomuto propojení potraviny a jejich chuť ovlivňují a stimulují naši nervovou soustavu, naše nervy a smysly [1; 3]. Chuť je také spojena s *ágni*. Pomocí *ágni* vnímáme chuť jídla, je-li *ágni* jedince oslabeno, chuť se jeví mdlá, nevýrazná, a naopak k probuzení *ágni* je nezbytná chuť potravy, jedno tedy ovlivňuje druhé. Samotná chuť nepramení jen z jídla, ale také z vnímání toho, kdo potravu přijímá [2; 3].

Ájurvéda rozeznává šest hlavních chutí odvozených od pěti živlů, z nichž má každá své specifické účinky [3]. Vyvážení různých chutí ve stravě je nezbytné pro udržení zdraví [5].

Sladká chuť (živly země + voda) – podporuje *ódžas*, všechny *dhátu*, nervovou tkáň, zdraví, růst kůže a vlasů. Sladká chuť je vitalizující, vyživující a omlazující. Dodává pocit spokojenosti.

Kyselá chuť (živly země + oheň) – povzbuzuje *ágni* a chuť k jídlu, probouzí mysl, dodává pocit spokojenosti v srdci. Podporuje metabolismus, smyslové a mozkové funkce. Působí jako karminativum (proti plynatosti a nadýmání).

Slaná chuť (živly voda + oheň) – podněcuje vyprazdňování, čistí cévy, podporuje trávení a zvyšuje chuť k jídlu. Uklidňuje všechny tělesné orgány.

Ostrá chuť (živly oheň + vzduch) – podporuje trávení a krevní oběh, zvyšuje všechny tělesné funkce, působí bakteriálně a vermicidně (tzn. hubí parazity), pomáhá vylučovat odpadní produkty (pot, hlen, olejnaté látky).

Hořká chuť (živly vzduch + éter) – čistí krev a všechny tkáně, působí protizánětlivě, antibakteriálně, antiparaziticky, germicidně a detoxikačně. Má antipyretický účinek (tzn. snižuje horečku).

Svíravá chuť (živly země + vzduch) – působí protizánětlivě, přispívá k hojení sliznic a kůže, podporuje absorpci tělesných tekutin, brzdí pocení, zastavuje krvácení, zastavuje diareu (tzn. průjem) [3].

U chutí je potřeba znát i *virja* chuti, její energii [3]. Jde o vjem, který pociťujeme poté, co potrava vstoupí do žaludku. *Virja* souvisí s ochlazujícími a prohřívajícími vlastnostmi látek [2]. *Virja* má nejzákladnější aktivizující účinek na celý organismus [3]. Podle *virja* je šest chutí řazeno do dvou skupin:

- 1) prohřívající – kde patří ostrá, kyselá a slaná chuť,
- 2) ochlazující – kde spadá chuť hořká, svíravá a sladká.

Důležitý je také účinek, *vipáka*, po strávení potravy. Souvisí s konečným trávením, s procesem absorpce a vylučování. Podle *vipáka* se šest chutí dělí na tři. Na sladkou *vipáka*, tu mají sladká a slaná chuť, kyselou *vipáka*, kterou má jen kyselá chuť, ostrou *vipáka* obsahují chutě hořká, svíravá a ostrá [3].

S chutěmi látek tedy přímo souvisí *rasa* a *vipáka*, zatím co *vírja* se týká jejich prohřívajících a ochlazujících vlastností. Spolu tyto tři přímo působí na výživu a přeměnu *dhátu* a ovlivňují *tri dóšu* [2].

Podle *vírja* chutě snižují a zvyšují *dóši*. Všeobecné pravidlo je, že tři chutě každou z *dóš* snižují a tři zvyšují. Roli hrají také živly, ze kterých jsou jednotlivé *dóši* a chutě složeny [1].

Vátu (živl vzduch + éter) – nejvíce zvyšuje hořká chuť (vzduch + éter), poté svíravá chuť (země + vzduch) a štiplavá chuť (ohněn + vzduch). *Váta* je nejvíce snižována slanou chutí (voda + ohněn), dále pak kyselou (země + ohněn) a sladkou (země + voda) chutí.

Pittu (živl ohněn + voda) – nejvíce zvyšuje slaná chuť, poté štiplavá a kyselá chuť. Všechny tři mají zároveň prohřívající *vírja* chuti. *Pittu dóšu* snižují ochlazující *vírja* chuti, tj. hořká, svíravá a sladká chuť.

Kaphu (živl voda + země) – nejvíce zvyšuje sladká chuť, dále pak slaná a kyselá, které jsou obsaženy v živlech zemi a vodě. *Kaphu* nejvíce snižují chutě s živlem vzduchu, jde o hořkou, štiplavou a svíravou chuť [1].

Od každé z šesti chutí potřebuje každý jedinec určité množství, více, středně nebo málo. Potřeba je závislá na jeho konstituci. Příliš mnoho nebo příliš málo může způsobit obtíže a škody, nejprve na *dóšách*, které zvyšují a následně i na těch, které za normálních podmínek snižují. Například velké množství soli (slaná chuť) zvyšuje *kaphu* zadržováním vody ve tkáních, ale je-li solí přemíra zvýší se i *váta*, která bývá při normálním množství snížena, což má za následek žízeň, krabacení kůže a vypadávání vlasů [1].

Pro všechny *dóši* je ve větším množství nejvíce potřebná sladká chuť. Ta je velmi důležitá pro vývoj a udržení *dhátu* [1].

Ájurvédská nauka o *rasa* v sobě zahrnuje nejen potraviny, ale také byliny a mysl. Kde byliny a rostliny jsou životní formy patřící k živlu voda. V jejich chuti se také projevuje *vírja* a živly působící v konkrétní rostlině. Mysl je uvedena proto, že také emoce, které nás ovlivňují a námi prostupují mají svou specifickou chuť.

Například strach je svíravá emoce a narušuje *vátu*, závist je kyselou emocí a vyvádí z rovnováhy *pittu*, touha je sladká emoce a narušuje *kaphu* [3].

Chuť se tedy projevuje jak na vnitřní, tak i na vnější úrovni. Hraje roli při uzdravování, omlazování a v harmonii těla a duše [3].

2 POHLED NA TRADIČNÍ A ÁJURVÉDSKÉ POJETÍ KOSMETOLOGIE

Základním smyslem kosmetiky byla, je a bude krása [8]. Člověk se již od nepaměti snaží o to být krásný, mít mladistvý a svěží vzhled. Jen se v průběhů věků mění ideál krásy a představa o tom, co je krásné [8].

Ze současného pohledu má kosmetika hlavně funkci společensko-komunikační a reprezentativní. Jedná se i o jistou formu nonverbální komunikace [9, s. 9; 103].

2.1 Kosmetika versus kosmetologie

Kosmetika je ve většině odborných publikací definována jako věda nazývající se kosmetologie. Mezi těmito termíny je však rozdíl. Kosmetologie je věda zahrnující teoretické znalosti biologie a fyziologie kůže, výzkum a přípravu kosmetických přípravků, ověřování jejich vlastností a způsobu použití. Zatímco kosmetika je praktická činnost využívající poznatky z kosmetologie v praxi [9, s. 10].

Slovo kosmetika je odvozeno od řeckého slova kosmeo – což znamená zdobím, kráším [8]. Kosmetika má důležitou společenskou a reprezentační funkci. Podle starších pramenů je definována jako umění zachovat, zlepšit, získat nebo obnovit krásu lidského těla [10].

V dnešní době je kosmetika oborem úzce spolupracujícím s několika vědními, přírodovědeckými a lékařskými disciplínami. Nedílnou součástí kosmetiky jsou poznatky z dermatologie, která je zaměřena na studium kůže jako základního orgánu, na její prevenci, diagnostiku a léčbu kožních onemocnění [10]. Pro kosmetickou praxi má významnou roli také kosmetická chemie, která je spojována s produkcí kosmetických přípravků [9; 11].

Úloha krásy v ájurvédě je chápána jako vyrovnanost tří aspektů:

- vnějšího,
- vnitřního,
- tajného.

Vnější aspekt představuje vyrovnanost těla (= *tri dóši*), vizuálně, tělesné tvary, kvalitu vlasů, nehtů, pleti, ale také ladnost pohybu a postoj.

Do vnitřního aspektu patří vyrovnanost ducha (= *guny* = psychický stav jedince), emoční stavy, mentální schopnosti jedince, ale také kvalita stravy, kterou přijímáme, a také cvičení mysli.

Tajný aspekt se vytvoří až vyrovnaním aspektu vnějšího a vnitřního. Jde o energii, inspiraci, celkový nadhled. Pokud člověk dosáhne vyrovnanosti, mluvíme o zralosti. Ta se promění v trvalou a hlubokou krásu člověka – jak uvnitř, tak i navenek. K dosažení rovnováhy je potřeba trpělivosti, čas, umění komunikace s vlastním tělem a poznání sama sebe [4].

2.2 Historický vývoj kosmetického odvětví

Historie kosmetiky sahá až do pravěku (3 miliony let př. n. l.). Líčení v té době bylo znamením příslušnosti k určitému kmeni. Vypovídalo také o společenském postavení jednotlivých osob (šaman, vůdce kmene). Líčení bylo různé a mělo význam při různých událostech, jako byly válečné výpravy, pohřby, svatby. Ideálem krásy pravěkých lidí byla žena typu Věstonické venuše [8].

Ve starověku (4. tisíciletí př. n. l.) se ideál krásy změnil. Více se dbalo o štíhlou linii, o hygienu a vůni. Změnil se i význam líčení. Ženy se líčily, upravovaly si vlasy, zkrášlovaly se za účelem líbit se, být žádoucí a módní. V Číně znaly ženy barvení vlasů a zdobení nehtů. Indové dokonce pečovali i o ústní hygienu, zuby si čistili práškem ze směsi betelového ořechu *Areca catechu*, pepře, zázvoru a větviček stromů [8]. Znali i obklady a masky z různých bylinných šťáv. Z vonných látek používali výtažky santalového a cedrového dřeva [11].

Egyptané byli známí tím, že si natírali pokožku vonnými oleji a mastmi [8]. Typické pro ně také bylo výrazné líčení očí, silné oční linky, na které používali sirník antimonitý a olovnatý [11].

V době rozkvětu antického Řecka a Říma (2. tisíciletí př. n. l.) se za ideál krásy považovaly ženy, které byly nejen krásné, ale také duchaplné, vzdělané a zdravé. Řekové i Římané měli zálibu v koupelích a lázních [8]. Řekové proti pocení používali kamenec [11], který i dnes můžeme najít v produktech přírodní kosmetiky jako doporučený antiperspirant.

S pádem Říše římské (5. století n. l.) postupně upadal i zájem o kosmetiku [11].

Ve středověku (zejména v gotice 12. století n. l.) byla tělesná hygiena na mnohem nižší úrovni než v antice. Nedostatky v čistotě těla mělo zakrýt používání vonných látek [8].

Teprve až v novověku (15. století n. l.), zejména v období renesance, se opět začíná vyzdvihovat krása lidského těla a péče o něj. Od té doby nastupuje nezadržitelný rozvoj parfumerie [4].

2.2.1 Vývoj kosmetiky v našich zemích

Staří Slované si potírali kůži máslem, ženy si líčily tváře na bílo a „líčka“ na červeno, barvily si vlasy a obočí. Svobodné ženy nosily rozpuštěné vlasy, zatímco vdané zapletené a zakryté šátkem [8].

V 19. století byly naše země součástí Rakouska-Uherska. Vídeň, jakožto hlavní město, udávala módní trendy, jak v kosmetice, tak i v oblékání [8].

Po 1. světové válce začaly ženy nosit krátké vlasy, módní bylo úzké obočí, oči zvýrazněné očními stíny a linkami. Z tohoto období jsou známy i první ženy věnující se podnikání v oblasti kosmetiky. Kožní lékař současně zastával i funkci odborného lékaře pro kosmetické problémy [8].

Po 2. světové válce došlo k významnému spojení dermatologie a kosmetiky. V roce 1958 byl zřízen Ústav lékařské kosmetiky v Praze pro komplexní dermatologickou péči [8].

Od roku 1982 probíhala výuka kosmetiček ve čtyřletých učňovských školách s maturitou [8].

Od roku 2008 byla Fakulta technologická Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně jedinou vysokoškolskou institucí v České republice, která měla akreditovaný bakalářský i magisterský obor úzce zaměřený na kosmetiku [12].

V roce 2023 získala nově akreditaci pro bakalářský studijní obor zaměřený na kosmetiku také Farmaceutická fakulta Masarykovy univerzity v Brně [13].

2.3 Principy ájurvédy v kosmetologii

Principy ájurvédy můžeme využít například k poznání sama sebe, svého těla, abychom na sobě mohli pracovat. K sebepoznání slouží v ájurvédě konstituční test Příloha I, podle kterého si určíme naši individuální konstituci, naši rovnováhu *tri dóš*.

Každá z *dóš* má svou jedinečnou charakteristiku projevující se v mysli a těle jedince jako konkrétní kvality. Ty souvisí i s pěti živly, ze kterých jsou jednotlivé *dóši* tvořeny viz kapitola 1.2.

- Jedinečná charakteristika *váty*

Jedinečnou charakteristikou *váty* (živly vzduch + éter) je suchost, tzn. když v těle převládá suchost, projeví se to v podobě suché kůže, pleti, vlasů, rozpraskaných rtů, ale i zácpy. Můžeme poté říct, že energie *váty* je na vysoké úrovni [4, s. 3].

V péči o pleť je důležité používat produkty, které *váta* pokožku vyživí a hydratují, aby zůstala mladistvá, jinak se může stát náchylnou ke vzniku vrásek a předčasnému stárnutí [14].

- Jedinečná charakteristika *pitty*

Jedinečná charakteristika *pitty* (živly oheň + voda) je teplo, projeví se například jako zánět, horečnaté stavy, či jako prudká a výbušná povaha. V těchto případech je energie *pitty* na vysoké úrovni [4, s. 3].

Pro *pittu* pokožku je důležité každý den používat kvalitní krémy na ochranu před slunečním zářením a vhodné oleje na pokožku obličeje. Je také vhodné se vyhnout opalovacím procedurám a terapiím, které by mohly dlouhodobě vystavovat *pitta* pokožku vysokým teplotám nebo páře [14].

- Jedinečná charakteristika *kaphy*

Jedinečná charakteristika *kaphy* (živly země + voda) je tíha, hustota. Například zadržování vody v těle, otoky, celulitida, nadměrná hmotnost, značí vysokou úroveň energie *kaphy* [4, s. 3].

Pro pokožku *kapha* je doporučeno každý den provádět teplou olejovou masáž a pokožku jemně čistit peelingem [14].

Využití principů ájurvédy v kosmetologii je v pojetí krásy a omlazování.

Podle ájurvédy ovlivňuje zdraví a mladistvý vzhled pokožky celá řada faktorů. Mezi ně patří správná rovnováha vlhkosti (tzn. *kapha* v harmonii), účinné fungování metabolických procesů, které řídí různé chemické a hormonální reakce v kůži (tj. *pitta* v rovnováze) a správná cirkulace krve a živin do jednotlivých vrstev kůže (tj. *váta* v rovnováze). Zdraví tří klíčových *dhát* (tělesných tkání) – výživné tekutiny (*Rasa*), krve (*Rakta*) a svalové tkáně (*Mámsa*) – se výrazně odráží na stavu pokožky. *Rasa* podporuje všechny tělesné tkáně a přispívá k udržení zdravé pokožky, *rakta* ve spojení s funkcí jater pomáhá odstraňovat toxiny z pokožky, zatímco *mámsa* dodává pokožce pevnost a pružnost [14].

2.3.1 Kůže

Pokožka (*epidermis*) je jedna ze tří vrstev kůže. Kůže je jedním z nejdůležitějších orgánů lidského těla. Její plocha je až 1,8 m². Celková hmotnost kůže je uváděna jako 8–10 % z celkové hmotnosti těla člověka. Kůže se skládá z pokožky (*epidermis*), šráry (*dermis*; *corium*) a podkožního vaziva (*subcutis*) [15; 16].

Epidermis je vnější vrstvou kůže. Chrání kůži proti mechanickému otěru, zabraňuje pronikání a zároveň chrání před ztrátou vody. *Epidermis* je tvořena keratinocyty, které jsou uspořádány do několika vrstev – *stratum basale* (kotví *epidermis* k *dermis*), *stratum spinosum*, *stratum granulosum*, *stratum lucidum* a *stratum corneum* (tvořeno korneocyty – zrohovatělé keratinocyty, které prošly diferenciačním procesem). V *epidermis* se nalézají i jiné buňky. Ve *stratum basale* jsou ukotveny melanocyty, vytvářející pigment melanin, ten je transportován do keratinocytů. Melanocyty mají fotoprotektivní faktor a také ovlivňují zbarvení pokožky. Dalšími buňkami jsou Langerhansovy buňky – antigen prezentující buňky kůže a Merkelovy buňky, ty jsou spojeny s nervovými vlákny pronikajícími do *epidermis* a fungují jako mechanoreceptory. Tloušťka *epidermis* se liší v závislosti na místě na těle a věku jedince. Obecně se pohybuje přibližně od 0,05 mm na místech s tenkou kůží, například na očních víčkách, až po asi 1,5 mm na hrubějších oblastech, jako jsou dlaňové části rukou a chodidla. Nejtenčí *epidermis* je na místech s jemnou kůží, zatímco nejtlustší je v oblastech, kde je třeba větší odolnost proti mechanickému namáhání. *Epidermis* je od *dermis* oddělena basální membránou [15; 16].

Dermis je nejsilnější vazivová vrstva kůže. Má dvě hlavní složky *pars papillaris* a *pars reticularis*. *Pars reticularis* je tvořena vazivovými vlákny, hlavně kolagenovými a elastickými. Kolagenní vlákna v kůži zajišťují její pevnost, pružnost a pevné držení tvaru.

Mají schopnost vázat vodu v kůži. Pomáhají udržovat strukturu kůže, podporují její elasticitu a odolnost vůči mechanickému namáhání. Díky nim je kůže schopná odolávat tahovým silám a zachovat si mladistvý vzhled. S věkem a vlivem vnějších faktorů (například slunečního záření) však dochází ke snížení produkce kolagenu, díky tomu klesá i obsah vody v kůži, a to přispívá ke vzniku vrásek a ochabnutí kůže. Elastinová vlákna v kůži zajišťují její pružnost a schopnost vracet se do původního tvaru po natažení nebo ohnutí. Díky nim je pokožka odolná vůči mechanickému namáhání a udržuje si pevnost a pružnost i s věkem.

Retikulární *dermis* je také tvořena buněčnými elementy (leukocyty, lymfocyty, fibroblasty), tukovými buňkami, cévními pleteněmi a nervovými vlákny [15; 16].

V *dermis* jsou také uložena kožní adnexa, tj. mazové a potní žlázy, základy vlasů a kořeny nehtů. Nachází se zde i jediný hladký sval – vzpřimovač chlupu (*musculus arrector pili*).

Tloušťka *dermis* se u lidí obvykle pohybuje v rozmezí přibližně 1,5 až 4 mm, ale může se lišit v závislosti na místě na těle, věku a individuálních faktorech. Například na dlaních a chodidlech je *dermis* obvykle silnější, zatímco na obličeji je tenčí [15; 16].

Subcutis obsahuje řídké pojivo, tepny, žíly, mízní cévy, nervová vlákna a ostrůvky tukové tkáně. Umožňuje pohyblivost kůže proti hlubším strukturám – svalům, šlachám, kostem, kloubům. *Subcutis* chrání hlouběji uložené orgány. Tloušťka *subcutis* může být u různých jedinců velmi variabilní a závisí na věku, pohlaví, tělesné konstituci, místě měření a celkovém zdravotním stavu. Obecně se pohybuje od několika milimetrů do několika centimetrů [8].

2.3.2 Omlazování

Člověk se v průběhu času mění – stárne. Stárnutí se skládá ze dvou hlavních složek: chronologického a biologického. Chronologické stárnutí odkazuje na skutečný věk člověka vyjádřený v letech, měsících a dnech. Je nezastavitelné, neměnné a nevratné. Biologické neboli fyziologické stárnutí se naopak týká vývoje jedince a změn na úrovni buněčných či molekulárních parametrů, které odrážejí jeho aktuální stav a funkčnost, nikoli pouze věk při narození. Na rozdíl od chronologického stárnutí je biologické stárnutí možné zvrátit nebo oddálit [17].

Stárnutí kůže je ovlivněno nejen chronologickým a biologickým stárnutím, ale také poškozením způsobeným životním prostředím, zejména UV zářením ze slunce (fotoaging).

Účinky stárnutí kůže (ochabování, tvorba vrásek) jsou nejvýraznější v povrchové *dermis* a *epidermis* [18].

Biologické stárnutí zahrnuje mechanismy jako jsou oxidační stres způsobený nadměrným množstvím reaktivních forem kyslíku, aktivita enzymu telomerázy působícího proti zkracování telomer, ty se postupně zkracují s každou replikací DNA, životnost buněk (apoptóza), chronický zánět, mitochondriální dysfunkce a stárnutí kmenových buněk. Biologické stárnutí může být zpomaleno nebo zastaveno [19].

Každý si přeje žít dlouhý a zdravý život, čehož lze dosáhnout podporou omlazení, hojení a regenerace. V ájurvédě se k dosažení těchto cílů používá bylin [19].

V umění omlazování pomocí bylin je ájurvéda na vrcholu. Zaměřuje se jak na oživení těla, tak i mysli. Nejde jen o prostou fyzickou dlouhověkost (nesmrtelnost), ale i o nesmrtelnost vědomí, o oživení mozkových buněk, o život v plném vědomí, o spontánní radost ze života.

Ájurvéda tedy usiluje o čistotu mysli a srdce ve stáří jedince, jak tomu bylo v dětství. Tato věda, stav, se nazývá *rasájana*. Obnovuje tělo a mysl, zabraňuje slábnutí a oddaluje stárnutí [3, s. 88].

Rostliny, byliny mají *sómu*, což je nektar nesmrtelnosti. Jemný povzbudivý roztok *ódžas* – jako u lidí viz kapitola 1.3, který je základem jasnosti vnímání, fyzické síly, vytrvalosti a dlouhověkosti tkání.

Sóma vyživuje mozkové buňky. Jde o esenci dojmů a zážitků, představuje energii nervové soustavy [3, s. 88, 89].

Rostliny zmíněné v *rasájaně* obsahují přírodní bioaktivní látky, které mohou oddálit proces stárnutí. Mohou zvýšit dlouhověkost genů a aktivitu enzymu telomerázy, dokáží vychytávat reaktivní formy kyslíku a jsou schopny regenerovat tkáně [19]. Tyto omlazující byliny jsou popsány v kapitole 3.3.

3 BYLINY A ROSTLINY V ÁJURVÉDĚ

Ájurvéda zahrnuje nejstarší a nejrozvinutější nauku o bylinkářské medicíně na světě. Byla rozvíjena tisíciletými zkušenostmi [3, s. 16].

Pro správné pochopení a porozumění je potřeba bylinky klasifikovat a chápat je z hlediska jejich širších, stimulačních a aktivizujících účinků na celkové metabolické procesy jedince [3, s. 12].

Indičtí mudrci říkají, že základem všeho je vědomí, tzn. vnímání podstaty života. Vše, co je živé, je cítící. Vědomí, jako čisté cítění existuje právě i v rostlinách, bylinách, kde jejich existence je založena na souladu s přírodou. Díky tomuto spojení s přírodou a zemí, přenášejí rostliny životní sílu, životadárné emocionální impulzy, které jsou ukryty ve světě [3, s. 19].

Svět je světlo, rostliny přeměňují světlo v život pomocí fotosyntézy, lidé život přeměňují na vědomí a lásku prostřednictvím vnímání. Světlo, život a láska jsou jedno. Jedno je vyjádřením druhého [3, s. 20].

3.1 Klasifikace bylin v ájurvédě

Ájurvéda byliny klasifikuje podle tří *gun*, tzn. podle tří základních kvalit neboli vlastností:

- *Sattva* – představuje světlo, harmonii, vnímání, inteligenci,
- *Rajas* – princip energie, emocí, aktivity, ale i neklidu,
- *Tamas* – princip temnoty, vzdoru, netečnosti.

Všechny tři *guny* jsou v přírodě nezbytné. Nejlepší je ovšem používat byliny *sattvické*, které podporují rozvoj ducha [3, s. 23]. Ze tří *gun* vzniká pět živlů, viz kapitola 1.2.

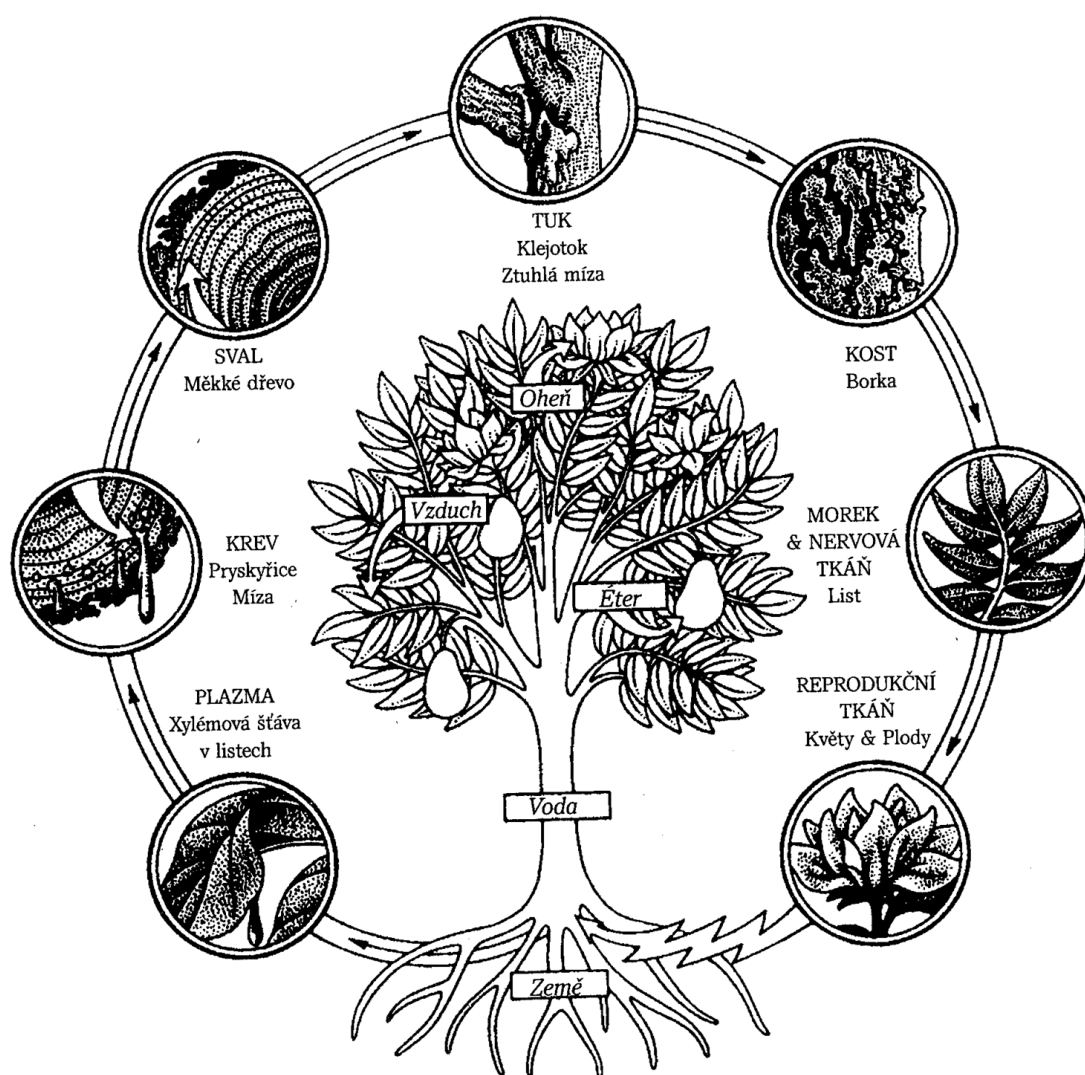
Rostliny v ájurvédě mají pět částí *pancangam* podle pěti živlů (éter, oheň, země, vzduch, voda) viz Obrázek 3. Kořen odpovídá zemi, jakožto nejnižší a nejhutnější část rostliny. Vodnímu živlu odpovídá stonek a větve, díky kterým je voda a šťáva rozváděna rostlinou. Ohni odpovídají květy, jako projev světla a barev. Živel vzduch je zastoupen listy, díky vzduchu může vítr pohybovat rostlinou. Plody představují živel éter. Celý potenciál rostliny je uložen v semínku, to obsahuje všech pět živlů [3, s. 25].

Využití bylin v ájurvédě je specifické a různorodé. Pro léčení a použití bylin je potřeba znát *tri dóši*, tedy tři odlišné základní typy lidské konstituce viz kapitola 1.2., aby byl léčitel

schopen určit, kterou ze tří životních energií – *dóš* je třeba stimulovat, aby došlo k jejich harmonii. Jsou ovšem i bylinky, které vyvažují všechny *tri dóši* naráz, např. Gotu Kola.

Každý člověk má vlastní konkrétní stav rovnováhy neboli směsici těchto sil – *dóš*, a proto jsou ájurvédské léčebné postupy zaměřené na jednotlivého člověka, nikoliv na jednotlivé potíže. Zaměřují se tedy na příčinu vzniku nerovnováhy [4].

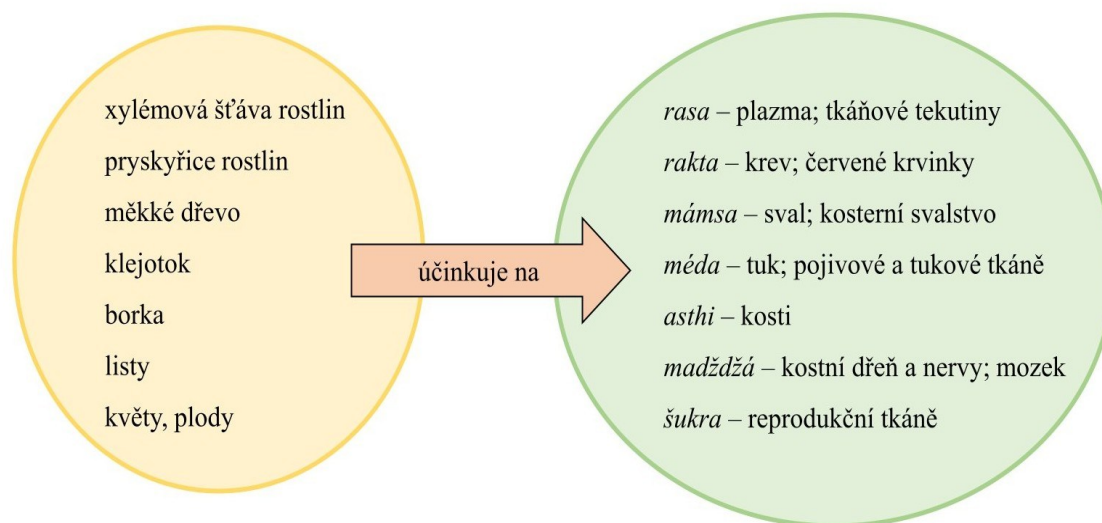
I v rostlinách, bylinách, nalezneme *tri dóšický* systém. Byliny typu *váta* mají drsné řídké listy, popraskanou kůru, pokroucené sukovité větve a málo mízy. Byliny typu *pitta* vynikají květy jasných a zářivých barev, ale tento typ bylin může být i jedovatý. Rostliny typu *kapha* bujně rostou, mají četné listy, obsahují hodně vody a mízy, většinou se jedná o sukulenty [3, s. 29].



Obrázek 3 Sedm dhát a pět živlů v rostlinách

(zdroj: [3, s. 34])

Člověk i rostliny jsou složeni podle ájurvédského učení ze sedmi *dhátu* viz kapitola 1.3, na které působí [3, s. 33], viz schéma níže Obrázek 4 prezentuje Obrázek 3.



Obrázek 4 Účinek sedmi dhátu rostlin na sedm dhátu člověka

(zdroj: vlastní)

3.2 Příprava bylin v ájurvédě

Byliny v ájurvédě se připravují pomocí různých metod a v různých formách. Záleží na tom, jak budou používány a skladovány. Lze připravit čerstvou šťávu z rostlin, pastu z dužiny rostlin, odvary, oleje, masti [3, s. 92].

Přípravu bylin v ájurvédě provází mantry, jantry, rituály a zápalné oběti, meditace. V ájurvédě se setkáváme s dvěma rovinami uzdravování, a to v rovině fyzické, kde se uzdravování provádí pomocí bylin, a dále v rovině duševní/psychické, která spočívá v mantrách. Tyto roviny musí být spolu vždy spojeny. Obě působí na životní sílu, jedno zvenku, druhé zevnitř.

Mantry jsou mocné hlásky, podněcující slabiky (např. *Óm*), které odrážejí tvořivou kosmickou vibraci [3, s. 109]. Při přípravě bylinek se využívají, aby byly byliny účinnější, výživnější a měly správnou energii. Spolu s mantrou jde jantra [3, s. 110].

Jantry jsou mystické obrazce, speciální geometrické kresby – pyramidální nebo trojúhelníkové tvary, znázorňující kosmickou životní sílu. Stanovují prostor pro uzdravení, pročišťují místnost, zvyšují účinek a sílu bylin.

Nejvíce se využívá Sri Yantra (čti: šrí jantra), viz Obrázek 4. Tato jantra v sobě obsahuje celý vesmír [3, s. 111]. Sri Yantru můžeme vložit přímo pod bylinky, nebo pod sklenici, ve které máme již bylinky uloženy [20].



Obrázek 5 Sri Yantra

(zdroj: [20])

Meditace je klid přírody a základní mlčenlivost. Cíl ájurvédy je pročistit organismus od toxinů (*ámy*), dát do harmonie *dóši* a tím podpořit omlazení těla a duše jedince [3, s. 113].

3.3 Omlazující byliny

V této kapitole jsou uvedeny byliny, které dle studie [19] mají vliv na stárnutí organismu, jak bylo zmíněno v kapitole 2.3.2. V uvedené studii bylo přihlédnuto k tomu, jaký vliv mají byliny na aktivitu enzymu telomerázy, na antioxidační aktivitu, protizánětlivou aktivitu a zda jsou schopny opravy DNA.

3.3.1 Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Ashwagandha nebo také Indický ženšen je členem čeledi lilkovité (*Solanaceae*). Extrakt z kořenů se používá pro dlouhověkost, zvýšení imunity a zpomalení procesu stárnutí [19]. Celkově má Ashwagandha posilující, omlazující, afrodiziakální, sedativní a adstringentní účinky [3].

Hlavními účinnými látkami v této rostlině jsou withaferin A a withanolide A. Dle testů ze studie [19] dokázal extrakt z kořene Ashwagandhy v buněčné linii HeLa zlepšit aktivitu enzymu telomerázy. Pomocí studie [20] metodou *in vitro* DPPH a NBT bylo prokázáno, že vodný a ethanolový extrakt z listů Ashwagandy má silné antioxidační vlastnosti. Další studie [21], která hodnotila účinnost pleťové vody obsahující 8% extrakt z kořene Ashwagandhy, zjistila, že pokožka probandů byla po 60 dnech každodenního používání pružnější, více hydratovaná a také vykazovala snížení transepidermální ztráty vody.

3.3.2 Brahmi (*Bacopa monnieri*)

Brahmi patří do čeledi krtičníkovité (*Scrophulariaceae*). Je využíván extrakt z listů. Bylina se v ájurvédě používá k zlepšení kognitivních funkcí mozku a léčení neurologických poruch, omlazuje ducha [3; 19]. Látky obsažené v Brahmi jsou alkaloidy, trísloviny, flavonoidy, saponiny a steroidy. Podle studie extrakt z listů Brahmi má antioxidační, protizánětlivé, antiagingové, antistresové a kognitivní přínosy. Posiluje srdce a nervy. Vykazuje aktivitu zachycování superoxidů, snižuje cytotoxicitu vyvolanou H_2O_2 a také zmenšuje poškození DNA ve fibroblastech lidí. Bylo prokázáno, že extrakt z Brahmi potlačuje neurozánět, který vede k rozvoji neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, demence [19; 22].

3.3.3 Gotu Kola (*Centella asiatica*)

Gotu Kola je členem čeledi miříkovité (*Apiaceae*). Využívá se bylina, zejména listy. Z pohledu ájurvédy jde o nejvíce *sattvickou* bylinu a je považována za hlavní omlazující bylinu. Posiluje nervy a mozkové buňky [3].

Dle studie extrakt z listů vykazuje vysokou antioxidační aktivitu, zvyšuje aktivitu enzymu telomerázy a také zabraňuje šíření bakterií [19]. V extraktu je vysoký obsah triterpenoidních saponinů, které stimulují syntézu kyseliny hyaluronové. Extrakt také obsahuje asiaticosidy a madecassosidy, které ovlivňují syntézu kolagenu typu I, díky tomu se zvyšuje pevnost a pružnost kůže v tahu a její odolnost. Stimuluje se regenerace pokožky a hojení ran. Biologická studie [23] na probandech trvajících 6 měsíců prokázala, že lokální aplikace masti s výtažkem z byliny Gotu Kola má pozitivní vliv na pokožku. Snížily se známky stárnutí pleti, zlepšila se pružnost a hydratace pokožky, zjemnily se povrchové i hluboké vrásky. Byl také prokázán účinek proti celulitidě a striím. Jiná studie [24] dokázala, že Gotu Kola působí proti fotoagingu.

3.3.4 Amla (*Emblica officinalis*)

Amla je člen čeledi pryšcovité (*Euphorbiaceae*). Z rostliny jsou využívány plody. Amla je největší přírodní zdroj vitamínu C – 3000 mg na plod [3], díky tomu je silným zdrojem antioxidantů [19]. Zvyšuje ódžas, působí na všechny tkáňové elementy [3]. Amla zahrnuje antimikrobiální, hepatoprotektivní, cytoprotektivní, analgetickou, antipyretickou, protirakovinnou, imunomodulovou a antioxidační aktivitu. Dle studií [19; 25] extrakt z Amly účinně zachycuje volné radikály, chrání fibroblasty lidské kůže před fotoagingem, zvyšuje obsah kolagenu typu-I a kyseliny hyaluronové v kůži, také působí jako prevence apoptózy vyvolané UVB.

Amla obsahuje sloučeniny, kyselinu gallovou, kyselinu askorbovou, kvercetin, emblicanin A a B, které vyživují vlasy a vlasovou pokožku. Účinnost sloučenin byla doložena klinickými studiemi. U zdravých jedinců bylo vysledováno výrazné zlepšení hustoty vlasů a jejich rychlejší růst. Klinická studie [26] provedena na dobrovolnicích trpících FAGA (ženskou androgenní alopecií), kdy jim byl po dobu 12. týdnů podáván extrakt z Amly perorálně ve formě sirupu, dokázala zvýšit poměr anagenní fáze k fázi telogenní, což zpomalilo vypadávání vlasů a zvýšil se i jejich růst.

3.3.5 Kurkuma (*Curcuma longa*)

Kurkuma patří do čeledi zázvorovité (*Zingiberaceae*). Z rostliny je využíván její oddenek. Kurkuma je považována za jedinečné přírodní antibiotikum. Čistí krev, má hojivé, povzbudivé a antibakteriální účinky [3]. Nejdůležitější látkou je alkaloid kurkumin. Kurkuminoidy jsou 8krát silnější antioxidanty než vitamín E, a také účinnější než vitamín C. Odstraňují a neutralizují v těle volné hydroxylové radikály, které jsou nejagresivnějšími oxidanty [27]. Dle studií [19; 28] vykazuje kurkumin protizánětlivou aktivitu, antioxidační aktivitu a dokáže opravit DNA. Kurkumin zvýšil průměrnou dlouhověkost u modelů *Drosophila melanogaster* a *Caenorhabditis elegans* o 25,0 % [19]. Podle dalších studií [29; 30] bylo prokázáno, že kurkumin lze využít k léčení psoriázy, atopické dermatitidy, chronických zánětů, zlepšuje pevnost pleti a chrání ji před fotoagingem, také je velmi prospěšný při hojení ran. Při klinické studii [30] byl kurkumin lokálně aplikován na ránu ve formě nanoemulze nebo hydrogelu a následně bylo pozorováno rychlejší hojení rány a také snížení zánětlivých reakcí.

3.3.6 Shatavari (*Asparagus racemosus*)

Shatavari spadá do čeledi liliovité (*Liliaceae*). Z rostliny je používán kořen. Shatavari je hlavní omlazující bylina pro ženy, tak jako je Ashwagandha pro muže [3]. Shatavari obsahuje bioaktivní látky, steroidní saponiny (shatavariny), isoflavony, flavonoidy, kvercetin, polyfenoly aj. Shatavari vykazuje antioxidační, neuroprotektivní, nootropní, protizánětlivé, antibakteriální a adaptogenní vlastnosti. Podporuje ženské a mužské reprodukční zdraví, stimuluje sekreci mateřského mléka u kojících matek [31; 32]. Studie *in silico* a *in vitro* potvrdila antikarcinogenní potenciál shatavarinu proti karcinomu prsu [33]. Klinická studie *in vivo* na mužských probandech dokázala, že roztok z extraktu kořene Shatavari snižuje produkci kožního mazu a stahuje póry [34].

3.3.7 Bhringaraj (*Eclipta alba*)

Bhringaraj (*Eclipta alba*) spadá do čeledi hvězdnicovité (*Asteraceae*). Používanou částí byliny jsou především listy. Bylina má posilující a omlazující účinky jak na tělo i ducha. Bhringaraj je nejlepším ájurvédským prostředkem pro péči o vlasy [3]. Bioaktivními látkami jsou wedelolakton, kumestanty, saponiny, steroidy, flavonoidy, fenoly, triterpeny, alkaloidy [35; 36]. Studie [37] *in vivo* a *in vitro* prokázaly, že extrakt z listů Bhringaraj má nootropní charakter a zlepšuje paměť. Také vykazuje antioxidační, antivirové, protizánětlivé

a fotoprotektivní vlastnosti. Využívá se jako prevence proti vypadávání vlasů, proti dermatitidě a k hojení ran [35; 36].

3.4 Produkty s omlazujícími bylinami

V této kapitole jsou uvedeny produkty obsahující byliny popsané v kapitole 3.3. Tyto byliny jsou v INCI zvýrazněny tučně. Produkty jsou vyráběny na základě ájurvédských receptur.

3.4.1 Produkty péče o vlasy

Vlasové produkty jsou od německé firmy Khadi, která má produkty s certifikátem BDIH. Představeny jsou dva šampóny a vlasový olej.

Amla Volume, Ayurvedic Elixir Shampoo (Obrázek 6)

Šampon posiluje vlasy, dodává jim objem, podporuje jejich růst, zpomaluje šedivění [38].



Obrázek 6 Amla šampon

(zdroj: vlastní)

INCI: *Aqua, Coco Glucoside, Glycerin², Lauryl Glucoside, Caprylyl/Capryl Glucoside, Sodium PCA, Citric Acid, Xanthan Gum, Glyceryl Oleate, Oryza Sativa Bran Oil, Polyglyceryl-3 Caprate, Parfum⁴, Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Benzoate, Zinc PCA, Coco Caprylate, Potassium Sorbate, Hydrolyzed Wheat Protein, Guar Hydroxypropyltrimonium Chloride, **Emblia Officinalis Fruit Extract¹**, **Lecithin¹**, **Melia Azadirachta Seed Oil**, **Phytic Acid**, **Sodium Cocoyl Glutamate**, **Ocimum Sanctum Leaf Extract¹**, **Bacopa Monnieri Leaf Extract¹**, **Centella Asiatica Leaf Extract¹**, **Eclipta Alba Leaf Extract¹**, **Lawsonia Inermis Leaf Extract¹**, **Acacia Concinna Fruit Extract¹**, **Aloe Barbadensis Leaf Extract¹**, **Sapindus Mukurossi Fruit Extract¹**, **Beznyl Alcohol**, **Distearoylethyl Dimonium Chloride**, **Symplocos Racemosa Bark Extract**, **Trigonella Foenum Graecum Seed Extract¹**, **Withania Somnifera Leaf/Root Extract¹**, **Cetearyl Alcohol**, **Tocopherol**, **Hydrogenated Palm Glycerides Citrate**, **Limonene³***

¹ z kontrolovaného biologického pěstování

² součást přírodních éterických olejů,

³ vyrobeno použitím bio ingrediencí

⁴ Khadi vůně je jedinečnou kompozicí čistě přírodních éterických olejů

Orange Vitality, Ayurvedic Elixir shampoo (Obrázek 7)

Šampon je určen pro vlasy, které mají tendenci rychle se mastit a splihnout. Dodává vlasům svěžest, lehkost a vitalitu [38].



Obrázek 7 Orange šampon

(zdroj: vlastní)

INCI: *Aqua, Coco Glucoside, Lauryl Glucoside, Sodium PCA, Limonene³, Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil, Erythritol, Citric Acid, Caprylyl/Capryl Glucoside, Sodium Citrate, Coco Caprylate/Caprates, Oryza Sativa Brain Oil¹, Acacia Catechu Wood Extract¹, Berberis Aristata Root Extract¹, Cyperus Scariosus Root Extract¹, Lawsonia Inermis Leaf Extract¹, Xanthan Gum, Glyceryl Oleate, Aloe Barbadensis Leaf Extract¹, Betaine, Citrus Limon Peel Oil¹, Citrus Nobilis Peel Oil, Sodium Gluconate, Sodium Levulinate, Disodium Cocoyl Glutamate, Acacia Concinna Fruit Extract¹, **Curcuma Longa Root Extract¹**, **Emblica Officinalis Fruit Extract¹**, Sapindus Mukurossi Fruit Extract¹, Sodium Lactate, Hydrolyzed Wheat Protein, Zinc PCA, Potassium Sorbate, Azadirachta Indica Seed Oil¹, Sodium Cocoyl Glutamate, Citral², Linalool³, Sodium Benzoate, Tocopherol, Hydrogenated Palm Glycerides Citrate, Lecithin, Ascorbyl Palmitate, Citronellol³, Geraniol³*

¹ ingredience z kontrolovaného biologického pěstování

² součást přírodních éterických olejů

³ vyrobeno použitím bio ingrediencí

Strong Amla, Ayurvedic Hair and Scalp oil (Obrázek 8)

Vlasový olej posiluje vlasové kořínky i konečky, stimuluje tvorbu melaninu a díky tomu předchází šedivění vlasů. Vlasy jsou zářivější a silnější [38].



Obrázek 8 Amla vlasový olej

(zdroj: vlastní)

INCI: *Helianthus Annuus Seed Oil*¹, *Sesamum Indicum Seed Oil*, *Cananga Odorata Macrophylla Flower Extract*, *Prunus Amygdalus Dulcis Oil*¹, *Cananga Odorata Flower Oil*, *Onosma Hispidum Root Extract*, *Cinnamomum Camphora Wood Oil*, *Helianthus Annuus Seed Oil*, *Tocopherol*, ***Emblica Officinalis Fruit Extract***¹, *Ocimum Sanctum Leaf Extract*¹, ***Bacopa Monnieri Leaf Extract***¹, ***Centella Asiatica Leaf Extract***¹, ***Eclipta Alba Leaf Extract***¹, *Lawsonia Inermis Leaf Extract*, *Limonene*², *Benzyl Benzoate*², *Acacia Concinna Fruit Extract*¹, *Aloe Barbadensis Leaf Extract*¹, *Sapindus Mukurossi Fruit Extract*¹, *Linalool*², *Farnesol*², *Symplocos Racemosa Bark Extract*, *Trigonella Foenum-Graecum Seed Extract*¹, ***Withania Somnifera Leaf/Root Extract***¹, *Benzyl Salicylate*², *Geraniol*², *Eugenol*²

¹ ingredience z kontrolovaného biologického pěstování

² součást přírodních éterických olejů

3.4.2 Produkty péče o pokožku obličeje

Produkty jsou od české značky Tarani, Představeny jsou pleťové tonikum a pleťová maska.

Embelika pleťové tonikum (Obrázek 9)

Pleťové tonikum je vhodné pro všechny typy obličeje. Je určeno k čištění a osvěžení. Má adstringentní účinek [39].



Obrázek 9 Pleťové tonikum

(zdroj: vlastní)

INCI: *Aqua, Centella Asiatica Extract, Azadirachta Indica Seed Oil, Mentha Piperita Leaf Extract, Emblica Officinalis Friut Extract, Isopropyl Alcohol, Glycerin, Sorbic Acid, Potassium Alum, Potassium Sorbate, Natural Fragrance.*

Pleťová Santalová maska (Obrázek 10)

Pleťová maska čistí póry, zanechává pleť projasněnou, svěží a vypnutou [39].



Obrázek 10 Pleťová maska

(zdroj: vlastní)

INCI: *Aqua, Cetearyl Alcohol, Helianthus Annuus Seed Oil, Kaolin, Glycerin, Clay Earth, Curcuma Longa Root Powder, Mel, Santalum Album Oil, Isopropyl Alcohol, Caprylic/Capric Triglyceride, Benzoic Acid, Sorbic Acid, Potassium Sorbate, Natural Fragrance.*

3.4.3 Produkty péče o tělo

Jako produkty k péči o tělo jsou představeny mycí gel od značky Tarani a tělový olej od značky Khadi.

Mycí gel Neem & Brahmi (Obrázek 11)

Mycí gel je vhodný na čištění celého těla, ale i obličeje k odlíčení make-upu. Je vhodný i pro problematickou pleť [39].



Obrázek 11 Mycí gel

(zdroj: vlastní)

INCI: *Aqua, Azadirachta Indica (Neem) Leaf Extract, Bacopa Monnieri (Brahmi) Extract, Glycerin, Sodium Laureth Sulphate, Potassium Sorbate, Sodium Lactate, Sodium Chloride, Sorbic Acid, Natural Fragrance.*

Shatavari Everyoung, Ayurvedic Elixir body oil Skin & Soul (Obrázek 12)

Tělový omlazující olej pečuje o elasticitu pleti. Vyhlazuje ji a revitalizuje [38].



Obrázek 12 Tělový olej

(zdroj: vlastní)

INCI: *Sesamum Indicum Seed Oil, Prunus Amygdalus Dulcis¹, Oryza Sativa Bran Oil, Alcohol², Ricinus Communis Seed Oil¹, Vanillin³, Triticum Vulgare Germ Oil, Parfum (Fragrance)³, Lavandula Angustifolia Oil/Extract³, Daucus Carota Sativa Seed Oil³, Cananga Odorata Oil/Extract³, Linum Usitatissimum Seed Oil¹, Tocopherol, Linalool³, Aqua, Linalyl Acetate³, Pogostemon Cablin Oil³, Cymbopogon Flexuosus Herb Oil³, Helianthus Annuus Seed Oil, Beta-Caryophyllene³, Pelargonium Graveolens Flower Oil³, Citral³, Benzyl Acetate³, Geraniol³,*

*Pinene³, Asparagus Racemosus Root Extract¹,
Terpineol³, Isoamyl Acetate³, Bixa Orellana Seed
Extract¹, Boerhavia Diffusa Root Extract¹, Glycyrrhiza
Glabra Root Extract¹, Rosa Damascena Flower
Extract¹, Sida Cordifolia Root Extract¹, **Withania
Somnifera Leaf/Root Extract¹**, Citronellol³, Geranyl
Acetate³, Benzyl Alcohol³, Benzyl Benzoate³, **Bacopa
Monnieri Leaf Extract¹**, **Centella Asiatica Leaf
Extract¹**, **Curcuma Longa Root Extract¹**, Rubia
Cordifolia Root Extract¹, Terminalia Arjuna Bark
Extract¹, Methyl Benzoate³, Limonene³, Camphor³,
Eugenol³, Farnesol³, Eugenia Caryophyllus Oil³,
Benzyl Salicylate³*

¹ ingredience z kontrolovaného biologického pěstování

² vyrobeno použitím bio ingrediencí z bio pěstování,

³ součást přírodních éterických olejů

Na obalu tělového oleje je uvedena základní myšlenka ájurvédského pojetí krásy:

„Your outer self reflects your inner self“

„Vaše vnější já odráží Vaše vnitřní já“.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřena na ájurvédu, konkrétně na využití ájurvédských principů v kosmetologii. Z dosažených poznatků bylo patrné, že ájurvéda přistupuje k péči o člověka odlišně než tradiční kosmetologie. V ájurvédě je především uplatňován holistický přístup k jedinci.

Podle ájurvédkého učení je předpokladem pro spokojený, šťastný a dlouhověký život poznání vlastních životních sil – tridóš, udržování těchto sil v harmonii, dále udržování komunikace s vlastním tělem a také tělesné a duševní cvičení.

Ájurvédké principy v kosmetologii jsou spatřovány zejména v pojetí krásy a omlazování. Krása je v ájurvédě chápána jako vyrovnanost tří aspektů, vnějšího, vnitřního a tajného. Jen jedinec, který dosáhl harmonie těchto aspektů je z pohledu ájurvédy považován za opravdu krásného. K omlazení těla i duše se v ájurvédě provádí terapie *Rasájana*, která využívá sílu bylin. Tato terapie udržuje jedince zdravého, posiluje imunitu, zpomaluje proces stárnutí, zlepšuje paměť a celkově regeneruje organismus. Západní svět se o byliny začal zajímat až v poslední době, kdy je trendem navracet se ke „kořenům“. Znovu byla objevena síla přírody. O síle ájurvédkých/indických bylin se západní svět přesvědčil až díky studiím, které dokazují, že ájurvédou po staletí používané omlazující byliny jsou schopny pozastavit proces stárnutí, jelikož obsahují velké množství bioaktivních látek, antioxidantů a dalších látek, které jsou schopny podpořit aktivitu enzymu telomeráza a také protizánětlivou aktivitu.

V principech ájurvédy spatřuji pro západní svět velký potenciál ke zlepšení přístupu k péči o zdraví, krásu a dlouhověkost jedince. Díky obsahu bioaktivních látek jsou ájurvédké omlazující byliny velmi ceněné, což je potvrzeno i rostoucím počtem studií, které účinnost těchto látek dokazují. Na základě tohoto faktu lze očekávat, že využívání ájurvédských omlazujících bylin bude v následujících letech narůstat a to nejen v kosmetologii.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] FRAWLEY, David. *Ájurvédské léčení*. 2. vyd. Olomouc: Fontána, 2021. ISBN 978-80-7651-048-7
- [2] LAD, Vasant. *Ájurvéda, vědo o samoléčení*. 1.vyd. Olomouc: Fontána, 2018. ISBN 978-80-7336-942-2
- [3] FRAWLEY, David a LAD, Vasant. *Rostliny v ájurvédě*. 2.vyd. Praha: Volvox Globator, 2021. ISBN 978-80-7511-622-2
- [4] SACHSOVÁ, Melanie. *Ájurvédská péče o krásu*. 1.vyd. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-7500-062-0
- [5] VERMA K., Sunil; PANDEY, Minakshi; SHARMA, Avinash and SINGH, Devendra. Exploring Ayurveda: principles and their application in modern medicine. Online. *Bulletin of the National Research Centre*, 2024 Aug, vol 48, 77. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s42269-024-01231-0> [cit. 2025-01-10].
- [6] ASWATHY, Sujatha and KUMAR, Anil. Concept of Agni – An Analysis. Online. *The Journal of research in Indian medicine*. 2021 Jul-Dec, vol 16, 26. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/377820355_CONCEPT_OF_AGNI_-_AN_ANALYSIS [cit. 2025-01-10].
- [7] AGRAWAL, Akash K.; YADAV, C.R. and MEENA, M.S. Physiological aspects of Agni. Online. *Ayu*, 2010 Jul–Sep, 31(3), 395-398. Dostupné z: <https://doi.org/10.4103/0974-8520.77159> [cit. 2025-01-10].
- [8] ROZSÍVALOVÁ, Věra a kolektiv. *Kosmetika I*. 2. vyd. Praha: Informatorium, 2010. ISBN 978-80-7333-080-4
- [9] FERTEKOVÁ, Vlasta a kolektiv. *Kosmetika v teorii a v praxi*. 2. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-29-2
- [10] TEPLÁ, Kateřina a kolektiv. *Kosmetika III*. 2. vyd. Praha: Informatorium, 2010. ISBN 978-80-7333-081-1
- [11] KRS, Václav a HANEK, Radek. *Materiály I*. 2.vyd. Praha: Informatorium, 2011. ISBN 978-80-7333-085-9

- [12] UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ [UTB]: *Fakulta technologická*. Online. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, © 2024. Dostupné z: <https://ft.utb.cz/ustav-technologie-tuku-tenzidu-a-kosmetiky/o-ustavu/> [cit. 2024-08-17].
- [13] MASARIKOVA UNIVERZITA [MUNI]: *Farmakologická fakulta*. Online. Brno: Masarykova univerzita, © 2024. Dostupné z: <https://www.pharm.muni.cz/pro-uchazece/bakalarske-studium> [cit. 2024-08-17].
- [14] DATTA, Hema Sharma and PARAMESH, Rangesh. Trends in aging and skin care: Ayurvedic concepts. Online. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 2010, vol 1,2, 110-3. Dostupné z: <https://doi.org/10.4103/0975-9476.65081> [cit. 2025-04-19].
- [15] ROSYPAL, Stanislav a kolektiv autorů. *Nový přehled biologie*. 1. vyd. Praha: Scientia, 2003. ISBN 978-80-7183-268-5
- [16] RÖCKEN, Martin; SCHALLER, Martin; SATTLER, Elke a BURGDORF, Walter. *Kapesní atlas dermatologie*. 1.vyd. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0106-1
- [17] RAO, V. Rammohan. Ayurveda and the science of aging, Online. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 2018 Jul-Sep, vol 9(3), 225-232. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.10.002> [cit. 2025-04-18].
- [18] BANDOPADHYAY, Shinji; MANDA, Sujata; GHORAI, Mimosa; JHA KUMAR, Niraj; KUMAR, Manoj et al. Therapeutic properties and pharmacological activities of asiaticoside and madecassoside. Online. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, 2023 Mar, vol 27(5), 593-608. Dostupné z: <http://doi.org/10.1111/jcmm.17635> [cit. 2025-04-18].
- [19] RAINA, Kirti et al. Mechanistic role and potential of Ayurvedic herbs as anti-aging therapies. Online. *Drug metabolism and personalized therapy*, 2023 Jun. Dostupné z: <http://doi.org/10.1515/dmdi-2023-0024> [cit. 2025-04-18].
- [20] MUKHERJEE, Pulok K.; BANERJEE, Subhadip; BISWAS, Sayan; DAS, Bhaskar; KAR, Amit et al. *Withania somnifera* (L.) Dunal - Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda. Online. *Journal of Ethnopharmacology*, 2021 Jan, vol 264, 113157. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113157> [cit. 2025-04-30].
- [21] NAARA, Keerthi; NAIK, Santosh K. and GHATGE, Anjali S. Study of Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) Lotion on Facial Skin in Photoaged Healthy Adults. Online. *Cureus*, 2023 Mar, 15(3), 36168. Dostupné z: <https://doi.org/10.7759/cureus.36168> [cit. 2025-04-30].

- [22] FATIMA, Urooj; ROY, Sonam; AHMAD, Shahnawaz; ALI, Sabeeha; ELKADY, Wafaa M. et al. Pharmacological attributes of Bacopa monnieri extract: Current updates and clinical manifestation. Online. *Frontiers in nutrition*, 2022 Aug, vol 9, 972379. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.972379> [cit. 2025-04-30].
- [23] SIMKA, Wiktoria. Centella asiatica (L.) Urb. and its application in cosmetology. Online. *Aesthetic Cosmetology and Medicine*, 2023, 12(5), 175-179. Dostupné z: <https://doi.org/10.52336/acm.2023.022> [cit. 2025-04-30].
- [24] DANG, Yi-yun; LIU, Tao; LIU, Yu-die; LI Jia-yi; JING, Yi et al. Anti-photoaging activity of triterpenoids isolated from Centella asiatica. Online. *Phytochemistry*, 2024 Dec, vol 228, 114246. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.phytochem.2024.114246> [cit. 2025-04-30].
- [25] ALMATROODI, Saleh A.; ALSAHLI, Mohammed A.; ALMATROUDI, Ahmad; DEV, Kapil; RAFAT, Sahar et al. Amla (Emblca officinalis): Role in health management via controlling various biological activities. Online. *Gene Reports*, 2020 Dec, vol 21, 100820. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.genrep.2020.100820> [cit. 2025-04-30].
- [26] AKHBARI, Marzieh; FIROOZ, Alireza; RAHIMI, Roja; SHIRZAD, Meysam; ESMAEALZADEH, Niusa et al. The effect of an oral product containing Amla fruit (Phyllanthus emblica L.) on female androgenetic alopecia: A randomized controlled trial. Online. *Journal of Ethnopharmacology*, 2024 Jan, vol 318, Part A, 116958. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2023.116958> [cit. 2025-04-30].
- [27] JAGER, Prashanti de. *Kurkuma, Ājurvédské koření života*, Praha: Ondřej Ulrich, 2017. ISBN 978-80-260-3497-1
- [28] MISHRA, Shrikant and PALANIVELU, Kalpana. The effect of curcumin (turmeric) on Alzheimer's disease: An overview. Online. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 2008 Jan, 11(1), 13–19. Dostupné z: <https://doi.org/10.4103/0972-2327.40220> [cit. 2025-04-18].
- [29] VOLLONO, Laura; FALCON, Mattia; GAZIANO, Roberta; IACOVELLI, Federico; DIKA, Emi et al. Potential of Curcumin in Skin Disorders. Online. *Nutrients*, 2019 Sep, vol 11(9), 2169. Dostupné z: <http://doi.org/10.3390/nu11092169> [cit. 2025-04-18].

- [30] KASPRZAK D., Kamila; NIZIŃSKI, Przemysław; HAWRYL, Anna; GANCARZ, Marek; HAWRYL, Dominika et al. Potential of Curcumin in the Management of Skin Diseases. Online. *International Journal of Molecular Sciences*, 2024 Mar, vol 25(7), 3617. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijms25073617> [cit. 2025-04-18].
- [31] MAJUMDAR, Shreyasi; GUPTA, Smriti; PRAJAPATI KUMAR, Santosh and KRISHNAMURTHY, Sairam. Neuro-nutraceutical potential of *Asparagus racemosus*: A review. Online. *Neurochemistry International*, 2021 May, vol 145, 105013. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.neuint.2021.105013> [cit. 2025-04-30].
- [32] SINGH, Neha; GARG, Meenakshi; PRAJAPATI, Priyanka; SINGH, Priyanka K.; CHOPRA, Rajni et al. Adaptogenic property of *Asparagus racemosus*: Future trends and prospects. Online. *Heliyon*, 2023 Apr, 9(4), 14932. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14932> [cit. 2025-04-30].
- [33] SIDDIQUI, Arif J.; ELKAHOUI, Salem; ALSHAMMARI, Ahmed M.; PATEL, Mitesh; GHONIEM, Ahmed E.M. et al. Mechanistic Insights into the Anticancer Potential of *Asparagus racemosus* Willd. Against Triple-Negative Breast Cancer: A Network Pharmacology and Experimental Validation Study. Online. *Pharmaceuticals*, 2025 Mar, 18(3), 433. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ph18030433> [cit. 2025-04-30].
- [34] RUKSIRIWANICH, Warintorn; KHANTHAM, Chiranan; LINSÄENKART, Pichchapa; CHAITEP, Tanakarn; JANTRAWUT, Pensak et al. In Vitro and In Vivo Regulation of SRD5A mRNA Expression of Supercritical Carbon Dioxide Extract from *Asparagus racemosus* Willd. Root as Anti-Sebum and Pore-Minimizing Active Ingredients. Online. *Molecules*, 2022 Feb, 27(5), 1535. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/molecules27051535> [cit. 2025-04-30].
- [35] MYO, Hla; LIANA, Desy and PHANUMARTWIWATH, Anuchit. Unlocking Therapeutic Potential: Comprehensive Extraction, Profiling, and Pharmacological Evaluation of Bioactive Compounds from *Eclipta alba* (L.) Hassk. for Dermatological Applications. Online. *Plants*, 2024, 13(1), 33. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/plants13010033> [cit. 2025-04-30].
- [36] TIMALSINA, Deepak and DEVKOTA, Hari P. *Eclipta prostrata* (L.) L. (Asteraceae): Ethnomedicinal Uses, Chemical Constituents, and Biological Activities. Online. *Biomolecules*, 2021 Nov, 11(11), 1738. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/biom11111738> [cit. 2025-04-30].

- [37] MEHLA, Jogender; GUPTA, Pooja; PAHUJA, Monika; DIWAN, Deepti and DIKSHA, Diksha. Indian Medicinal Herbs and Formulations for Alzheimer's Disease, from Traditional Knowledge to Scientific Assessment. Online. *Brain Sciences*, 2020 Dec, 10(12), 964. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/brainsci10120964> [cit. 2025-04-30].
- [38] Khadi – přírodní certifikovaná kosmetika vyráběna na principu ájurvédské medicíny. Online. Dostupné z: <https://www.khadi.cz/> [cit. 2025-04-19].
- [39] Tarani – kosmetické produkty vyráběné na principu ájurvédské medicíny. Online. Dostupné z: <https://eshop.tarani.cz/> [cit. 2025-04-19].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Filosofie tvoření sánkhja	13
Obrázek 2 Oběh živin a přeměna dhátu	16
Obrázek 3 Sedm dhát a pět živlů v rostlinách.....	29
Obrázek 4 Účinek sedmi dhátu rostlin na sedm dhátu člověka	30
Obrázek 5 Sri Yantra.....	31
Obrázek 6 Amla šampon.....	36
Obrázek 7 Orange šampon.....	37
Obrázek 8 Amla vlasový olej.....	38
Obrázek 9 Plet'ové tonikum	39
Obrázek 10 Plet'ová maska	39
Obrázek 11 Mycí gel.....	40
Obrázek 12 Tělový olej.....	40

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P: Ájurvédský konstituční test

PŘÍLOHA PI A: ÁJURVÉDSKÝ KONSTITUČNÍ TEST [1]

Ájurvédský konstituční test			
TĚLESNÁ STRUKTURA A VZHLED			
	Váta	Pitta	Kapha
POSTAVA	Vysoká či malá, hubená; málo vyvinutá stavba těla	Středně velká; přiměřeně vyvinutá stavba těla	Zavalitá, podsaditá, malá, velká; dobře vyvinutá stavba těla
HMOTNOST	Nízká, těžko udržitelná; vystupující žíly a kosti	Střední; dobré svaly	Těžká; sklony k obezitě
PLEŤ	Matná, hnědá, tmavší	Rudá, brunátná, růžolící, zářící	Bílá, bledá
TEXTURA A TEPLOTA KŮŽE	Tenká, suchá, chladná, drsná, popraskaná, vystupující žíly	Teplá, vlhká, růžová, se znamínky, pihami, akné	Tlustá, bílá, vlhká, chladná, hebká, hladká
VLASY	Řídké, hrubé, suché, hnědé, mírně vlnité	Středně silné, jemné, hebké, předčasné šedivění nebo plešatění	Bohaté, mastné, silné, velmi vlnité, lesklé
HLAVA	Malá, úzká, dlouhá, nestabilní	Středně velká	Velká, robustní, stabilní
ČELO	Malé; zkrabacené	Středně velké; s rýhami	Velké, široké
OBLIČEJ	Úzký, malý, dlouhý, vrásčitý, snědý, matný	Středně velký, brunátný, ostré kontury	Velký, zakulacený, baculatý, bílý nebo bledý, jemné kontury
KRK	Tenký, dlouhý	Středně silný	Velký, silný
OBOČÍ	Malé, tenké, nestabilní	Středně velké, jemné	Husté, huňaté, mnoho chlupů
ŘASY	Malé, suché, pevné	Malé, tenké, jemné	Velké, silné, mastné, pevné
OČI	Malé, suché, tenké, hnědé, matné, nestabilní	Středně velké, úzké, zarudlé (snadno se zanítí), zelené, pronikavé	Široké, vystouplé, robustní, olejovité, bledé, atraktivní
NOS	Tenký, malý, dlouhý, suchý, zakřivený	Středně velký	Silný, velký, pevný, mastný
RTY	Tenké, malé, tmavší, suché, nestabilní	Středně velké, hebké, rudé	Silné, velké, olejovité, hladké, pevné
ZUBY A DÁSNĚ	Úzké, suché, malé, drsné, křivé, ustupující dásně	Středně velké, hebké, růžové, dásně snadno krvácí	Velké, silné, měkké, růžové, olejovité
RAMENA	Úzká, malá, plochá, nahrbená	Středně velká	Široká, silná, pevná, mastná

PŘÍLOHA PI B

HRUŤ	Úzká, malá, vyzáblá, málo vyvinutá	Středně velká	Široká, velká, dobře nebo nadměrně vyvinutá
PAŽE	Tenké, příliš malé či dlouhé, málo vyvinuté	Středně velké	Velké, silné, zakulacené, dobře vyvinuté
RUCE	Malé, hubené, suché, studené, drsné, rozpraskané, nestabilní	Středně velké, teplé, růžové	Velké, silné, mastné, chladivé, pevné
STEHNA	Tenká, úzká	Středně velká	Dobře vyvinutá, zaoblená, tlustá
NOHY	Tenké, příliš dlouhé nebo krátké, vystupující kolena	Středně velké	Velké, masivní
LÝTKA	Malá, tvrdá, napjatá	Uvolněná, měkká	Ladně tvarovaná, pevná
CHODIDLA	Malá, úzká, dlouhá, suchá, drsná, rozpraskaná, nestabilní	Středně velká, měkká, růžová	Velká, tlustá, tvrdá, pevná
KLOUBY	Malé, tenké, suché, nestabilní, lupající	Střední, poddajné, volné	Velké, silné, dobře stavěné
NEHTY	Malé, úzké, suché, drsné, rozpraskané, popraskané, tmavší	Středně velké, měkké, růžové	Velké, silné, hladké, bílé, pevné, mastné
ODPADNÍ LÁTKY/METABOLISMUS			
	Váta	Pitta	Kapha
MOČ	Sporá, bezbarvá, obtížné močení	Vydatná, žlutá, narudlá, pálení při močení	Objem střední, bělavá, mléčná
STOLICE	Sporá, suchá, tvrdá, obtížná či bolestivá, větry, zácpa	Vydatná, nekompaktní, nažloutlá, průjem, s pocitem pálení	Průměrná, pevná, někdy světlá, s obsahem hlenu
POT/ TĚLESNÝ PACH	Slabé pocení, bez zápachu	Vydatné pocení, horký, výrazný pach	Průměrné pocení, studený, příjemný pach
CHUŤ K JÍDLU	Proměnlivá, kolísavá	Silná, intenzivní	Stabilní, menší
CHUŤOVÉ PREFERENCE	Preferuje sladká, kyselá či slaná jídla, vařená na oleji a kořeněná	Preferuje sladká, hořká či svíravá jídla, syrová, lehce povařená bez koření	Preferuje štiplavá, hořká nebo svíravá jídla, vařená s kořením, ne však na oleji
KREVNÍ OBĚH	Špatný, proměnlivý, kolísavý	Dobrý, teplý	Pomalý, stabilní

PŘÍLOHA PI C

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA			
	Váta	Pitta	Kapha
AKTIVITA	Pohotová, rychlá, vrtkavá, hyperaktivní	Střední, motivovaná, odhodlaná, cílevědomá	Pomalá, stálá, vznešená
SÍLA/VÝDRŽ	Malá, špatná výdrž, věci rychle začíná a zase končí	Střední, nesnáší horko	Velká, dobrá výdrž, ale pomalý rozjezd
SEXUÁLNÍ POVAHA	Proměnlivá, vrtkavá, úchylná, silná touha, ale málo energie, málo dětí	Umírněná, vášnivá, popudlivá, dominantní	Malá, ale stálá pohlavní touha, dobrá sexuální energie, oddaná, mnoho dětí
CITLIVOST	Strach ze zimy, větru, citlivý na suchost	Strach z horka, nesnáší slunce, oheň	Strach z chladu, vlhka, má rád vítr a slunce
ODOLNOST VŮČI NEMOCEM	Chabá, proměnlivá, slabý imunitní systém	Střední, náchylnost k infekci	Dobrá, náchylnost k městnavým poruchám
SKLONY K NEMOCEM	Onemocnění nervové soustavy, bolest, artritida, duševní porucha	Horečky, infekce, zánětlivá onemocnění	Nemoci dýchacího ústrojí, hlen, edém
REAKCE NA LÉKY	Rychlá, potřebuje nízké dávkování, nečekané vedlejší účinky či nervové reakce	Střední, průměrné dávkování	Pomalá, jsou nutné vysoké dávky, účinky se dostavují pozvolna
PULZ	Nitkovitý, rychlý, povrchový, nepravidelný, slabý (připomíná hada)	Tětivovitý, poskakující, středně hluboký (připomíná žábu)	Hluboký, pomalý, vyrovnaný, valivý, klouzavý (připomíná labuť)

PŘÍLOHA PI D

PSYCHICKÉ FAKTORY A PROJEV			
	Váta	Pitta	Kapha
HLAS	Nízký, slabý, chraplavý	Vysoký, ostrý	Příjemný, hluboký, dobrý tón
ŘEČ	Rychlá, nesouvislá, vrtkavá, upovídanost	Středně rychlá, argumentující, přesvědčivá	Pomalá, jednoznačná, není upovídaný
PSYCHICKÁ POVAHA	Pohotová, přizpůsobivá, nerozhodná	Inteligentní, pronikavá, kritická	Pomalejší, stálá, otupělá
PAMĚŤ	Špatná, snadno si věci všímá a snadno je zapomíná	Ostrá, jasná	Všímá si pomalu, ale nezapomíná
FINANCE	Vydělává a utrácí rychle a nevyzpytatelně	Utrácí za konkrétními cíli, účely nebo za specifické projekty	Drží se toho, co vydělá, především majetku
EMOCIONÁLNÍ SKLONY	Bázlivý, úzkostlivý, nervózní	Zlostný, podrážděný, hašteřivý	Klidný, spokojený, lpící, sentimentální
NEUROTICKÉ SKLONY	Hysterie, chvění, návaly úzkosti	Extrémní hněv, zuřivost, záchvaty vzteku	Deprese, netečnost, smutek
VÍRA	Vrtkavá, proměnlivá, vzpurná	Odhodlaná, fanatická, vůdce	Stálá, oddaná, konzervativní
SPÁNEK	Lehký, sklony k nespavosti	Střední, probudí se, ale zase rychle usne	Těžký, obtížné se probouzí
SNY	Létání, pohyb, neklidné, noční můry	Barvité, vášnivé, konfliktní	Romantické, sentimentální, o vodě, nepočetné
ZVYKY	Má rád rychlost, cestování, parky, hry, vtipy, příběhy, maličkosti, umělecké aktivity, tanec	Má rád soutěživé sporty, debaty, politiku, lov, výzkum	Má rád vodu, plachtění, květiny, kosmetiku, obchodní podniky, vaření
VÝSLEDEK			
CELKEM (50)	VÁTA	PITTA	KAPHA

PŘÍLOHA PI E: Vyhodnocení konstitučního testu

Váta, (vzdušná mentální povaha)

Váta typy vykazují emocionální sklony ke strachu a úzkosti. Jsou mentálně proměnlivé, snadno dráždivé a nerozhodné. Jejich duševní schopnosti jsou dobré, avšak nestálé. Dobře chápou, ale zároveň snadno zapomínají. Rychle se připoutávají a odpoutávají, rychle se dostávají do emocionálního rozpoložení a vyjadřují své pocity, avšak na druhou stranu je i rychle zapomínají. Jejich mysl a smysly jsou citlivé, ale nestabilní. Obvykle nevykazují velkou odvahu a mají tendenci k zbabělosti. Často jsou samotáři, nemají mnoho přátel, dobře však navazují přátelství s lidmi mimo svoji společenskou vrstvu. Obecně nejsou vhodné jako vůdci, ani jako oddaní stoupenci. Nezajímají se příliš o materiální statky a hromadění majetku či peněz, často je rychle utrácejí.

Pitta, (ohnivá mentální povaha)

Typy pitta mají sklony k ohnivým emocím, jako je podrážděnost a hněv. Jsou rozumní, kritičtí, vnímaví a inteligentní. Rychle se dostávají do emocionálního rozpoložení a nemají problém vyjadřovat svůj hněv. Jsou výřeční, přesvědčiví ale mohou působit povýšeně. Obvykle mají silnou vůli, chovají se důstojně a často se u nich uplatní i vůdčí schopnosti. Na jedné straně jsou velmi vstřícní ke svým přátelům a sympatizantům, zatímco vůči protivníkům mohou být krutí a nemilosrdní. Jsou od přírody odvážní, dobrodružní a lehkomyšní. Navíc jsou vynalézaví, důvtipní a mají dobré mechanické schopnosti. Jejich vzpomínky bývají jasné a nejsou sentimentální. Více je zajímá hromadění moci než materiální statky, avšak hmotné prostředky si často shromažďují, aby dosáhli svých cílů.

Kapha, (vodní mentální povaha)

Typy kapha mají tendenci k vodním emocím, jako jsou láska, touha, romantika a sentimentálnost. Jsou laskaví, ohleduplní a věrní, avšak jejich reakce bývají zpožděné. Obvykle jsou konzervativní, plaší a poslušní. Často mají mnoho přátel a jsou velmi spojeni se svou rodinou, komunitou, kulturou, náboženstvím a vlastí. Ve svém běžném životě bývají trochu uzavření. Méně cestují, raději zůstávají doma, kde se cítí šťastnější. Snadno se připoutají a mají potíže s odpoutáním. I když své sympatie vyjadřují snadno, své emoce, zejména hněv, dávají najevo pomaleji. Duševně jsou stabilní, prozíraví avšak potřebují čas aby věci důkladně uvážili.