

Mark Kerul



# 3-DŇOVÝ RESET TRÁVENIA

Ako dať tráveninu priestor vydýchnuť –  
bez hladovania, bez extrémov, bez tlaku

# Predtým, než začnete

Tento dokument predstavuje krátky praktický protokol, ktorého cieľom je pomôcť telu znovu nastaviť prirodzený rytmus jedenia, odľahčiť tráviaci systém a podporiť návrat signálov hladu, sýtosti a energie.

Reset vychádza z princípov ajurvédy, modernej fyziológie trávenia a dlhoročných praktických skúseností s prácou so ženami, ktoré cítia, že ich telo prestalo reagovať na bežné „zdravé rady“.

# Podmienky používania

Tento materiál má vzdelávací charakter a nenahrádza lekársku starostlivosť.

Každé telo reaguje individuálne. Ak sa liečite na chronické ochorenie alebo užívate lieky, konzultujte zmeny s lekárom.

Cieľom nie je dokonalosť, ale vytvorenie bezpečných podmienok pre regeneráciu.

*Tento dokument je určený výhradne na osobné použitie.*

# Čo tieto 3 dni urobia (a neurobia)

Tieto 3 dni vás nemajú opravovať a meniť od základov.

Majú uvoľniť vášmu telu prekážky.

Cieľom tohto resetu nie je rýchlo schudnúť, robiť veci s extrémnou dávkou disciplíny alebo snažiť sa o dokonalosť.

Cieľom je:

- znížiť vnútorné preťaženie

- upokojiť tráviaci systém
- obnoviť pocit ľahkosti po jedle
- uvoľniť tlak v bruchu a nafukovanie
- znovu zapnúť signály hladu a sýtosti

Počas týchto 3 dní si všimnete:

- menej tlaku v bruchu
- viac energie
- ľahšie trávenie
- menšiu chuť neustále „niečo zobkať“
- pokojnejší pocit po jedle
- lepšie vnímanie tela

**A ak sa nestane nič?** Minimálne pochopíte, ako vaše trávenie funguje - a to je základ pre všetko ďalšie.

**Jedno pravidlo:** Nesnažte sa byť dokonalá. Telo sa obnovuje, keď cíti bezpečie, nie tlak.

# Ako trávenie v skutočnosti funguje

## Prečo je vaše trávenie preťažené

Trávenie nie je pasívny proces.

Nie je to potrubie, ktorým jedlo len prejde.

Je to inteligentný systém, ktorý sa neustále rozhoduje, na čo má kapacitu a čo musí odložiť bokom, pretože by to nezvládol.

Keď funguje dobre, jedlo sa premieňa na energiu a telo sa cíti ľahko.

Keď je však oslabené alebo dlhodobo pret'ažené, začne robiť kompromisy.

A práve tie sa postupne prejavajú ako únava, nafukovanie, ťažoba po jedle a postupné priberanie.

## **AGNI – tráviaci oheň, ktorý riadi vaše trávenie a metabolizmus**

Ajurvéda považuje žalúdok za sídlo tráviaceho ohňa AGNI.

Ide o metabolickú a tráviacu energiu, ktorá sa dá prirovnať k ohňu.

Keď oheň horí naplno, spáli aj hrubé polená bez problémov. Všetko sa zmení na energiu.

Keď len tleje, každé ďalšie poleno ho dusí. Aj to najkvalitnejšie drevo sa mení na hustý dym.

Nie je to o tom, čo do ohňa dávate. Je to o tom, v akom stave samotný oheň je.

Preto, keď je váš AGNI silný, jedlo sa trávi čisto a bez zvyškov a telo z neho čerpá energiu.

Keď je však AGNI oslabený alebo pret'ažený, potrava sa spracuje len čiastočne a zvyšok začne v tele stagnovať – a to sa prejaví ako únava, nafukovanie a priberanie.

## **Prečo sa trávenie po 40-tke tak ľahko preťaží**

Po štyridsiatke už telo nemá rovnakú kapacitu ako kedysi.

Nie preto, že by bolo „pokazené“, ale preto, že prestáva dlhodobo tolerovať preťaženie, ktoré sa za tie roky naakumulovalo.

To, čo ste kedysi zvládali bez následkov, sa dnes začne ozývať po každom jedle.

Väčšie porcie, nepravidelný rytmus, chaotický výber stravy alebo jedenie v nesprávnom čase sa už nedajú len tak „prehliadnuť“.

A nie je to slabosť.

Je to spätná väzba.

A práve preto nasledujúce 3 dni postavíme na jednoduchosti, nie na komplikovaných pravidlách.

## 3-dňový reset

Nasledujúce tri dni nie sú o disciplíne, odriekaní ani výkone.

Sú o tom, aby sa telo prestalo brániť.

Keď trávenie dlhodobo bojuje, väčšinou to nie je preto, že by ste robili málo – ale preto, že robíte príliš veľa naraz.

Preto tento reset stojí na jednoduchosti.

# 5 základných pravidiel

Počas najbližších 3 dní:

- **Nehladujte.**  
Jete tak, aby sa telo necítilo ohrozené.
- **Nevyčerpávajte sa.**  
Žiadne extrémne cvičenie.
- **Neexperimentujte.**  
Držite sa jednoduchých krokov.
- **Neriešte kalórie.**  
Riešte rytmus.

- **Sledujte pocity, nie váhu.**

Pocit po jedle má väčšiu výpovednú hodnotu než číslo.

**Každý deň sa zameriame na jednu vec:**

**Deň 1: Priestor**

**Deň 2: Rytmus**

**Deň 3: Jednoduchosť**

Nie sú to nové pravidlá.

Je to odstránenie toho, čo tráveniu bráni fungovať.

# Deň 1 – PRIESTOR

## Problém, ktorý ste možno nevideli

Väčšina žien sa zameriava na to, ČO jedia.

Ale skutočný problém je často úplne inde:

**Trávenie nemá priestor dokončiť prácu.**

Predstavte si, že varíte ryžu.

Dáte ju variť na 15 minút. Po piatich minútach však pridáte ďalšiu surovú ryžu. O päť minút znova. A ešte raz.

Ako bude výsledok?

Chaos. Časť bude prevarená, časť surová, časť zlepená.

Presne toto sa deje vo vašom trávení, keď jete príliš často.

## **Prečo telo potrebuje priestor**

Úplné strávenie jedla trvá približne **6-8** hodín.

Keď jete každé 3-4 hodiny (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera, nočné mlsanie), máte v tráviacom trakte **5-6 jedál naraz.**

A telo používa až **80%** svojej energie na **trávenie.**

Preto ste unavená. Preto je brucho nafúknuté.  
Preto sa váha nehýbe.

**Nie preto, že jete veľa. Ale preto, že jete príliš často.**

Žalúdok funguje ako mixér – potrebuje priestor na premiešanie jedla s tráviacimi šťavami.

Keď je plný po okraj, nič sa poriadne nespracuje.

## Čo dnes urobiť

### *1.) Jedzte len 2x denne*

Nie 5x. Nie 3x s dvoma snackmi. Dvakrát.

Napríklad o 9:00 a o 17:00. Alebo o 10:00 a o 18:00.

Vyberajte si časy, ktoré vám sedia – ale držte rozostup.

## ***2.) Rozostup medzi jedlami: 6-8 hodín***

Toto dá tráveniu čas dokončiť prácu.

Nie naštartovať, prerušiť a znova začať. Ale dokončiť.

## ***3.) Prestaňte jesť pred úplnou sýtosťou***

Žalúdok má byť naplnený:

- 1/2 jedlom

- 1/4 tekutinou
- 1/4 vzduchom

Nie po okraj.

Jedzte, kým sa necítite príjemne sýta – nie preplnená.

#### ***4.) Žiadny snacking medzi jedlami***

Žiadne zobnutie si niečoho malého alebo zákusok ku káve.

Ak máte chuť na niečo, vypite pohár vody alebo si dajte jablko.

Zistíte, že to nebola potreba, ale návyk.

## Čo si dnes všimnite

Na konci dňa si len všimnite:

- Je brucho mäkšie než obvykle po jedle?
- Cítite sa menej ťažká poobede?
- Vráti sa energia neskôr popoludní?

## Najčastejšia chyba

*„Ale ja mám hlad medzi jedlami!“*

To nie je hlad. To je návyk.

Skutočný hlad – ten, ktorý signalizuje, že telo je pripravené tráviť – príde až o 6-8 hodín.

To, čo cítite o 2 hodiny po jedle, je:

- pokles cukru v krvi (z častého jedenia)
- emocionálna potreba (stres, nuda)
- návyk (vždy o 10:00 desiata)

Po 2-3 dňoch sa toto ustáli.

# Dôležitá poznámka

Ak sa dnes necítite úplne dobre – mierne ťažoba, nafúknutie, ospalosť po jedle – je to v poriadku.

To je znak, že energia ide späť dovnútra na trávenie.

Nie von na výkon.

A práve to teraz potrebujete.

**Zajtra:** Prečo telo potrebuje predvídateľnosť, nie disciplínu.

# Deň 2 – RYTMUS

## Problém, ktorý ste možno nevideli

Včera ste dali tráveniu priestor.

Dnes mu dáte **predvídateľnosť**.

Väčšina žien je presvedčená, že problém je v disciplíne.

Že keby len “vydržali” nerobit' chyby, všetko by fungovalo.

Ale pravda je iná:

**Chaotický rytmus = chaotické trávenie.**

Keď telo nevie, čo očakávať, nemôže sa pripraviť.

A vtedy sa jedlo – aj to najzdravšie – trávi len čiastočne.

## **Prečo rytmus mení všetko**

Predstavte si, že každý deň vchádzate do práce v inom čase.

Raz o 7:00. Raz o 10:30. Raz o 13:00.

Ako by ste sa cítili? Dezorientovane. Neustále “v strehu”.

Presne tak sa cíti vaše trávenie, keď jete chaoticky.

Ale keď začnete jesť pravidelne – v rovnakých časoch – stane sa niečo nečakané:

Telo si vytvorí **biorytmus**.

Začne produkovať tráviace šťavy, enzýmy a kyseliny **ešte pred tým**, než začnete jesť.

Nie až keď jedlo dorazí do žalúdka. Ale pred tým.

A vtedy sa trávenie stane ľahkým.

Nie preto, že ste disciplinovanejšia.

Ale preto, že telo konečne vie, čo príde.

## **Čo sa stane po pár dňoch**

Po 3-5 dňoch pravidelného jedenia si všimnete:

Hlad príde presne vtedy, keď očakávate.

Prestanete neustále “myslieť na jedlo”.

Chúťky medzi jedlami zmiznú.

**Nie preto, že by ste mali silnejšiu vôľu.**

Ale preto, že telo už vie, že jedlo príde.

Nemusí vás upozorňovať.

## **Čo dnes urobiť**

***1.) Jedzte v rovnakých časoch ako včera***

Ak ste včera jedli o 9:00 a 17:00, dnes jedzte o 9:00 a 17:00.

Nie o 8:30 a 18:00. Nie “niekedy dopoludnia”.

**Rovnaký čas.**

Telo potrebuje vidieť, že toto nie je náhoda.  
Že toto je nový rytmus.

***2.) Jedzte len vtedy, keď ste skutočne hladná***

Toto je najdôležitejšie pravidlo.

**Hlad je signál, že telo je pripravené tráviť.**

Ak hlad neprichádza, nie je problém počkať.

Nie je nutné jesť „lebo je čas“.

Ak máte napríklad jesť o 9:00, ale cítite sa pokojne a bez hladu – počkajte.

Jedzte až vtedy, keď sa hlad skutočne ozve.

### ***3.) Držte rozostupy z Dňa 1***

6-8 hodín medzi jedlami.

Žiadny snacking.

Telo si musí zapamätať: *„Po jedle príde priestor.  
Potom znova jedlo. Potom znova priestor.“*

Nie: *„Kedykoľvek môže prísť čokoľvek.“*

#### ***4.) Všímajte si, ako prichádza hlad***

Niektoré ženy pociťujú hlad ako:

- prázdnotu v žalúdku
- ľahkú slabosť
- jasný signál: *„Chcem jest“*

Iné ako:

- nervozitu
- nepokoj
- Nutkanie „niečo zjesť hneď“

Prvý typ je skutočný hlad.

Druhý typ je reakcia na pokles cukru (z častého jedenia) alebo stres.

Naučte sa rozpoznávať rozdiel.

## Čo si dnes všimnite

Na konci dňa si všimnite:

- Prišiel hlad v podobnom čase ako včera?
- Cítite sa pokojnejšie okolo jedla?
- Menej myslíte na jedlo počas dňa?

## Najčastejšia chyba

*„Ale musím jesť ráno o 7:00, aj keď nemám hlad – lebo inak budem hladná o 10:00 a to nemám čas jesť.“*

Nie.

Ak nemáte hlad o 7:00, nič sa nedeje.

Počkajte na skutočný hlad – aj keby to bolo o 10:00 alebo 11:00.

Telo sa prispôsobí.

A o pár dní začne hlad prichádzať v čase, keď vám to vyhovuje.

**Ale len ak ho budete počúvať.**

## **Dôležitá poznámka**

Druhý deň môže byť zvláštny.

Možno sa cítite pokojnejšie. Možno stále bojujete s návykom “niečo zjesť”.

**Obe reakcie sú normálne.**

Telo sa učí novému rytmu.

A to sa nedeje za 24 hodín.

Dajte mu čas.

**Zajtra:** Prečo komplikované jedlá =  
komplikované trávenie.

# Deň 3 – JEDNODUCHOSŤ

## Problém, ktorý ste možno nevideli

Prvé dva dni ste dali tráveniu priestor a predvídateľnosť.

Dnes mu dáte jasnosť.

Možno ste si všimli, že niektoré jedlá vám sedeli lepšie než iné.

Po niektorých ste sa cítili ľahko. Po iných ťažko a nafúknuto.

**Prečo?**

Nie vždy preto, že jedlo bolo „nezdravé“.

Ale často preto, že bolo **príliš komplikované**.

**Prečo jednoduché = stráviteľné**

Predstavte si, že dostanete úlohu:

*„Zorad' 5 vecí podl'a priority.“*

Zvládnete to.

Teraz:

*„Zorad' 20 vecí podl'a priority, pričom každá má iné kritériá.“*

Zrazu je to chaos.

**Presne tak reaguje vaše trávenie na komplikované jedlá.**

Každá ingrediencia sa trávi inak:

- Niektoré potrebujú viac kyselín
- Iné viac enzýmov
- Iné sa spracúvajú v hrubom čreve

Keď skombinujete 15-20 ingrediencií v jednom jedle, telo nevie, kde začať.

Začne tráviť všetko naraz – čiastočne.

Neúplne. Chaoticky.

**A výsledok?**

Nafúknutie. Ťažoba. Nedotrávené zvyšky, ktoré zostanú v tele.

**Čo sa stane, keď zjednodušíte**

Keď jedlo obsahuje len 5-7 ingrediencií, telo dostane jasné signály.

Vie presne, aké tráviace šťavy produkovať.

Vie, v akom poradí ich použiť.

A trávenie prebehne čisto.

Bez zvyškov. Bez tlaku. Bez bojov.

Nie preto, že jedlo je „zdravšie“.

Ale preto, že je **čitateľné** pre telo.

# Čo dnes urobiť

## 1.) Max 5-7 ingrediencií v jednom jedle

Nie 15. Nie 20.

Príklad „komplikovaného“ jedla:

- Quinoa bowl: quinoa, cícer, avokádo, cherry paradajky, uhorka, červená kapusta, mrkva, tahini, citrónový dressing, sezamové semienka, čerstvý špenát, granátové jablko, čierne fazuľa

13 ingrediencií. Chaos.

Príklad „jednoduchého“ jedla:

- Ryža basmati, dusená mrkva a cuketa, ghí, soľ, kurkuma, rasca, kôpor

5 ingrediencií. Jasnosť.

## *2.) Teplé jedlo*

Studené jedlo vyžaduje viac energie na zohriatie v žalúdku.

Teplé jedlo je „pretrávené“ už čiastočne – je mäkšie, dostupnejšie.

Nie vždy musí byť teplé. Ale počas týchto 3 dní áno.

### *3.) Jedlo musí chutiť*

Toto je dôležitejšie, než si myslíte.

Trávenie začína v ústach. Keď jedlo chutí, sliny začnú obsahovať enzýmy ešte pred prehltnutím.

Keď jedlo nechutí, telo ho vníma ako hrozbu – nie ako výživu.

Preto používajte korenie. Soľ. Ghí.

Jedlo ktoré vám nechutí sa nebude dobre tráviť – aj keby bolo „najzdravšie“.

#### *4.) Čerstvo uvarené*

Ideálne do 3 hodín od uvarenia.

Staršie jedlo stráca energiu. Telo to cíti.

Ak to nie je možné každý deň, v poriadku. Ale počas týchto 3 dní skúste.

### **Čo si dnes všimnite**

Na konci dňa si všimnite:

Cítite sa ľahšie po jedle?

- Cítite sa ľahšie po jedle?
- Trávenie prebehlo rýchlejšie než včera?
- Jasnejšie vnímanie sýtosti – viete, kedy prestať?

## Najčastejšia chyba

„Ale Buddha bowl / smoothie bowl / zeleninový šalát je predsa zdravý!“

Možno.

Ale ak vaše trávenie je oslabené, aj to najzdravšie jedlo môže byť zát'áž.

**Nie preto, že je zlé.**

**Ale preto, že telo nemá kapacitu to spracovať.**

Po týchto 3 dňoch možno zistíte, že “menej zdravé” ale jednoduché jedlo vám sedí lepšie než „super zdravé“ ale komplikované.

**To nie je zlyhanie. To je informácia.**

# **Dôležitá poznámka**

Tretí deň môže byť najľahší.

Alebo naopak – môžete sa cítiť frustrovaná,  
že “sa nič zásadné nezmenilo”.

**Obe reakcie sú normálne.**

3 dni nie sú zázrak.

**Sú to základ.**

Priestor, rytmus, jednoduchosť.

A to je viac, než väčšina žien svojmu tráveniu dá za celý rok.

# Čo tieto 3 dni v skutočnosti ukázali

Tieto tri dni neboli o disciplíne. Ani o tom, či to „dokážete dodržat“.

Boli o tom, ako vaše trávenie reaguje, keď mu konečne prestanete stáť v ceste.

Možno ste si všimli, že:

- niektoré jedlá boli v poriadku
- iné vyvolali aj pri malej porcii tlak alebo ťažobu

- hlad sa objavoval v inom čase, než ste čakali
- sýtosť prišla skôr — alebo naopak neskôr

**A to je dôležitá informácia.**

Pretože to neznamená, že robíte niečo zle.

Znamená to, že vaše **trávenie má svoj vlastný jazyk.**

# Prečo rovnaký postup nefunguje rovnako u každého

Tento 3-dňový reset funguje u väčšiny žien.

Nie preto, že by bol dokonalý.

Ale preto, že odstraňuje najväčšie problémy, ktoré trávenie oslabujú.

**Každá žena však naráža na trochu inú prekážku.**

Niektoré ženy cítia, že ich najväčšou výzvou je **veľkosť porcií** – často jedia viac, než ich

telo v skutočnosti potrebuje, aj keď sa snažia jesť kvalitne.

Iné ženy bojujú s **nepravidelnosťou** – ich jedenie je roztrúsené počas dňa a trávenie tak nikdy nedostane pocit stability.

A sú ženy, ktoré sa najviac trápia **výberom potravín** – snažia sa jesť zdravo, no množstvo odporúčaní ich skôr mátie než pomáha.

Tieto situácie vyzerajú rozdielne.

Často však majú spoločný základ –  
**nevývažený stav tráviaceho ohňa.**

A práve tu vstupuje do hry skutočné riešenie.

## **Ak chcete ísť hlbšie**

Možno ste si počas týchto troch dní začali  
všimáť jemné signály svojho tela.

Možno ste si uvedomili, že prekážka, na ktorú  
narádzate, má veľmi konkrétnu podobu.

Možno ste si všimli, že **hlad prichádza veľmi  
rýchlo a intenzívne** – a spolu s ním sa

objavuje pálenie, kyselina alebo vnútorný nepokoj.

Alebo naopak cítite, že **hlad je slabý**, **trávenie pomalé** a jedlo v tele dlho stojí. Môže sa objavovať tlak, ťažoba alebo nafukovanie.

Alebo máte pocit, že **trávenie je nevyspytateľné**. Raz funguje bez problémov, inokedy reaguje chaosom – bez jasného dôvodu.

V ajurvéde tieto prejavy nepovažujeme za chybu tela.

Sú to prirodzené prejavy rôznych typov tráviaceho ohňa AGNI.

U niekoho má trávenie tendenciu „horieť“ príliš intenzívne (*tikshna agni*).

U niekoho sa skôr oslabuje a spomaľuje (*manda agni*).

A u niekoho kolíše a mení sa podľa okolností (*vishama agni*).

Každý z týchto typov potrebuje trochu iný rytmus, iné tempo a inú formu podpory.

Práve preto môže byť užitočné zistiť, aký typ tráviaceho ohňa je typický práve pre vás.

## **Prečo je užitočné poznať svoj typ trávenia**

Bez tohto pochopenia sa často stáva, že:

robíte veci, ktoré fungujú niekomu inému, ale váš systém ich vníma ako tlak...

...alebo naopak, zostávate príliš opatrná tam, kde by telo zvládlo viac.

Preto som pre vás pripravil jednoduchú **diagnostiku trávenia**, ktorá vám pomôže pochopiť, ako sa váš tráviaci oheň správa.

Nie preto, aby ste sa zaradili do nejakej nálepky.

Ale aby ste vedela:

- čo vaše trávenie posilňuje
- čo ho zbytočne preťažuje
- a akým smerom sa oplatí pokračovať ďalej

**Tento 3-dňový reset vytvára základ.**

Diagnostika vám pomôže nastaviť smer.

Ak cítite, že chcete pokračovať vedomejšie,  
toto je prirodzený ďalší krok.

→ [\[ANALÝZA TRÁVIACEHO TYPU\]](#)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Kerul'. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping flourish at the end that loops back under the main text.

Mark Kerul

Rasayana University

## Ak chcete pokračovať ďalej

Po stabilizácii trávenia sa často prirodzene objaví otázka, ako ísť ďalej. Tu je niekoľko možností, ktoré na seba logicky nadväzujú — podľa toho, čo práve riešite:

→ [Jedzte 2 × denne](#) – pre ženy, ktoré chcú zjednodušiť stravu a odľahčiť trávenie bez počítania a stresu

→ [7-dňový biologický detox](#) – keď cítite, že telo potrebuje hlbšie a prečistenie, ale bez extrémov

**\*33 receptov pre podporu trávenia** → ak hľadáte praktickú inšpiráciu, ktorá nezat'azí trávenie, vyživuje a omladzuje telo

**\*Sezónny režim podľa ajurvédy** → pre ženy, ktoré chcú nastaviť rytmus stravy a dňa dlhodobo

**\*Kumar Solution (21-dňový program)** → pre ženy, ktoré chcú prejsť celou transformáciou trávenia, energie a váhy s kompletným vedením

*\*pripravujeme*