Ačárja Balkrišna

ÁJURVÉDA

Kompletní průvodce teorií a praxí

Cesta ke zdravému
a přirozenému životu

Praha, 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádnou část této knihy není dovoleno reprodukovat ani nesmí být vysílána v jakékoli podobě nebo jakýmikoli prostředky, elektronickými či mechanickými, včetně fotokopií, zvukových záznamů nebo jakýmkoli systémem pro ukládání a vyhledávání informací, bez písemného svolení nakladatele.

Copyright © Lotus Brands, Inc. dba Lotus Press, 2015
Copyright © Divya Prakashan Divya Yog Mandir Trust, 2015
Translation © David Sajvera on behalf of The Yellow Coin Communication Pvt Ltd, 2018

© Nakladatelství PLOT, 2018

ISBN 978-80-7428-338-3

Obsah

Zkratky / 9
Poznámka redakce / 10

Ájurvéda: pradávná nauka a její aplikace v praxi / 11

Poznámka autora / 13

Kapitola 1 – Úvod do ájurvédy / 18
1. Co znamená ájurvéda / 18
2. Jedinečné vlastnosti a účinky ájurvédské léčby / 20
3. Ájurvéda a její obory / 29
4. Aštánga ájurvéda – osm oborů ájurvédy / 29

Kapitola 2 – Základy ájurvédy / 34
1. Paňčamahábhúta (pět základních prvků) a ájurvéda / 34
2. Princip tří dóš (tridóša): tři druhy tělesných šťáv / 36
   I. Váju čili váta dóša: energie pohybu / 39
   II. Pitta dóša: energie biotransformace a generování tepla / 48
   III. Kapha dóša neboli šlesmá: stabilita a zvlhčování / 53
   Lokalizace dóš v těle a jejich pozitivní psychologické vlastnosti / 59
3. Prakrti: Poznejte svou tělesnou konstituci / 60
4. Traijopastambha: tři podpůrné pilíře těla / 68
5. Saptadhátu: sedm základních tkání / 72
6. Ódžas: životní esence / 79
7. Upadhátus: sekundární (podřízené) tkáně / 81
8. Malas: odpadní látky neboli exkrementy / 83
   Stolice / 84
   Moč / 85
   Pot / 85
   Další odpadní látky / 86
9. Trávení a metabolismus / 86
   Typy agnis (ohňů) / 87
      Džatharágni: trávicí oheň / 87
      Dóši a džatharágni / 88
      Bhútágnis: agnis pěti prvků / 89
      Dhátvágnis: agnis tkání (dhátus) / 89
10. Tělesná síla (energie) / 92

11. Šrotas: tělesné kanálky / 98
Funkce šrotas / 98
Šrotas a nemoci související s narušením jejich funkcí / 99
Typy šrotas / 99

Kapitola 3 – Tělo a životní energie / 100
1. Tridanda: tři dimenze života – tělo, mysl (psýché) a duše / 100
I. Šaríra: tělo / 101
II. Mana (sattva): mysl (psýché) / 103
III. Átmá: duše (naše pravé Já neboli Vědomí) / 107
2. Paňča paňčaka: pět pětic (pět smyslových orgánů a jejich skupiny skládající se vždy z pětice členů) / 108
3. Paňčakóša: pět duchovních obalů těla / 110
I. Annamaja kóša (tělesný obal či obal potravy) / 114
II. Pránamaja kóša (obal životodárného vzduchu) / 114
III. Manomaja kóša (obal mysli) / 115
IV. Vidžňánamaja kóša (obal intelektu) / 116
V. Ánandamaja kóša (obal blaženosti či emoční obal) / 117
4. Tělo, fyziologie a aštačakra: systém osmi čaker / 117
Aštačakry: jejich barvy a vědecký přístup k nim / 118
Osm čaker, jejich umístění a funkce / 120
Jóga a aštačakra / 124
Vztah aštánga jógy Maharši Patandžaliho a aštačaker / 124
Poznání aštačaker a vzestup energie pomocí jógové praxe / 126
5. Aštačakry, jejich vztah k různým jógovým praxím a ke kundaliní józe / 127
I. Aštačakry a různé metody jógové sádhany / 127
II. Aštačakry a metody kundaliní jógy / 128

Kapitola 4 – Přirozená podstata látek / 132
1. Rasa: chuť / 134
Rasa (chuť) a pět prvků / 134
Rasa a dóša / 136
Rasa a dhátu / 137
Rasa a mala / 137
Další kategorizace rasa v ájurvédských textech / 137
Typy chutí a jejich guna-karma (vlastnosti a účinky) / 137
I. Madhura rasa (sladká chuť) / 137
II. Amla rasa (kyselá chuť) / 139
III. Lavana rasa (slaná chuť) / 140

IV. Katu rasa (pálivá chuť) / 141
V. Tikta rasa (hořká chuť) / 141
VI. Kašája rasa (trpká chuť) / 142
2. Guna: atributy / 143
3. Vírja: potence / 146
4. Vipáka: post-digestivní účinek / 147
5. Prabháva: specifický účinek / 148
6. Typy látek podle jejich účinku / 149
7. Životní styl, stravovací a jiné návyky v souvislosti s nejčastějšími nemocemi a jejich léčbou / 152
Životní styl a každodenní návyky ovlivňující zdravý a spokojený život / 155
8. Domácí lékárna z vaší zahrady a kuchyně / 156

Kapitola 5 – Ájurvéda a její pohled na zásady zdravého a spokojeného života / 163
1. Dinačarjá: stravovací návyky a aktivity prováděné během dne / 163
2. Rátričarjá: stravovací návyky a aktivity prováděné během noci / 180
3. Nezdravý životní styl: hlavní příčiny obezity a podvyživenosti / 184
I. Obezita: Symptomy, etiologie a léčba / 184
II. Podvýživa: Symptomy, etiologie a léčba / 187
4. Rtučarjá: stravovací a jiné návyky během jednotlivých ročních období / 189
Regenerující byliny a jejich použití v různých ročních obdobích / 192
Hemanta a Šišira (zimní měsíce): dieta, stravovací a jiné návyky / 194
Vasanta (jaro): dieta, stravovací a jiné návyky / 197
Gríšma (léto): dieta, stravovací a jiné návyky / 198
Varsá (monzun): dieta, stravovací a jiné návyky / 201
Šarad (podzim): dieta, stravovací a jiné návyky / 203
Vhodné typy jídel v různých ročních obdobích / 205
5. Potlačování přirozených potřeb: nepotlačitelné potřeby / 206
6. Dháranija vega: Potřeby, které můžeme potlačovat / 212

Kapitola 6 – Zásady zdravé výživy / 213
1. Vlastnosti jídel a zásady jejich konzumace / 213
Mastná jídla / 213
Příprava teplého jídla a požadavek na jeho čerstvost / 214
Vzhled jídla a stolování / 215
Přátelské prostředí a zvyky při jídle / 215
Duševní rozpoložení při jídle / 216

Doba vhodná pro konzumaci jídla / 216
Přiměřené množství jídla / 217
Důležitost žvýkání potravy / 217
Vhodná strava / 218
2. Kompatibilní dieta / 220
3. Nevhodné kombinace jídel / 221
Příklady nevhodných kombinací jídel / 223
Nekompatibilní kombinace nevegetariánských jídel / 224
4. Nemoci způsobené nekompatibilní stravou a životním stylem a jejich léčba / 224
Léčba / 225
Typy osob, kterým nevadí nekompatibilní strava / 225
5. Prospěšné kombinace potravin / 228
Příklady prospěšných kombinací jídel / 228

Kapitola 7 – Anupána – charakteristika nejpoužívanějších pomocných látek (adjuvans) / 229
1. Voda / 230
Čistá, pitná voda / 231
Vhodná doba pro pití vody, její množství a způsoby konzumace / 232
Zákaz pití vody bezprostředně po jídle / 233
Studená voda / 233
Horká voda / 233
Voda hamsodaka a amsúdaka (voda vystavená slunečnímu a měsíčnímu světlu) / 234
Usahpána (ranní konzumace vody nalačno) / 234
Pití vody podle ročních období / 235
Doba potřebná pro absorpci vody / 235
Identifikace nečistot ve vodě / 235
Další užitečné kapaliny a nápoje / 236
2. Kokosová voda / 236
3. Mléko / 237
Kravské mléko / 237
Buvolí mléko / 238
Kozí mléko / 238
4. Jogurt / 240
5. Podmáslí / 242
6. Máslo / 243
7. Přepuštěné máslo (ghí) / 244
8. Olej / 245

Sezamový olej / 246
Hořčičný olej / 247
Olej z podzemnice olejné / 247
Kokosový olej / 247
Lněný olej / 248
9. Med / 248

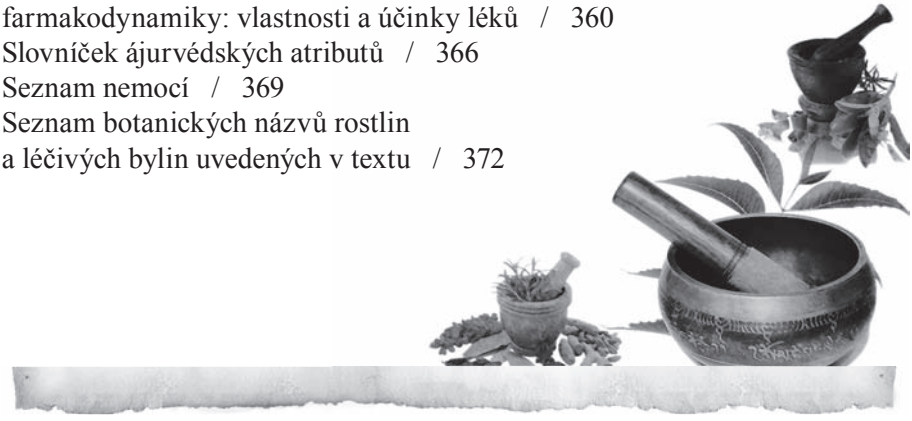
Kapitola 8 – Diagnostika a klasifikace nemocí / 251
1. Klasifikace nemocí / 251
Klasifikace na základě dóša a karma / 251
Klasifikace na základě léčby / 253
Primární (kořenové) nemoci a jejich komplikace / 255
Tělesné a psychologické (psychosomatické) nemoci / 255
Endogenní a exogenní nemoci / 256
Klasifikace nemocí podle původu strádání / 256
Klasifikace nemocí na základě závislosti / 260
2. Čtyři důležité faktory při léčbě nemocí / 261
I. Kvality lékaře (ájurvédského specialisty) / 263
II. Kvalita léků / 265
III. Vlastnosti ošetřovatele / 265
IV. Vlastnosti pacienta / 266
3. Rozbor příčin nemoci a používané diagnostické metody / 266
I. Pramána: prostředky správného poznání / 266
II. Vyšetření rozhovorem / 270
4. Různé metody vyšetření a diagnostiky nemocí / 271
I. Nidána Paňčaka (pět diagnostických znaků) / 271
II. Satkrijákála (šest fází projevu nemoci) / 276
III. Aštavidha Paríkša (osm ájurvédských metod vyšetření nemoci) / 279

Kapitola 9 – Terapeutické metody / 286
1. Různé metody léčby v ájurvédě / 288
a) Santarpana cikitsá – posilující terapie / 288
b) Apatarpana cikitsá – odlehčovací terapie / 289
I. Langhana cikitsá (terapie půstem) / 289
II. Brmhana cikitsá (vyživující/posilující terapie) / 290
III. Rúkšana cikitsá (vysoušecí terapie) / 291
IV. Snehana cikitsá (promašťující/olejová terapie) / 291
V. Svedana cikitsá (terapie nahříváním/pocením) / 291
VI. Stambhana cikitsá (stahující či pojící terapie / 292

2. Úvod do terapie paňčakarma / 292
I. Vamana (terapeuticky vyvolané zvracení) / 293
II. Virečana (terapeuticky vyvolaný průjem) / 297
III. Nasja (aplikace nosních kapek či inhalace) / 298
IV. Anuvásana basti (první typ klystýru) / 299
V. Nirúha basti (další typ klystýru) / 300
Rakta mokšana (pouštění žilou): terapeutické čištění krve / 300
3. Rasájana cikitsá: regenerační a omlazující terapie / 303
4. Vadžíkarana: léčba neplodnosti a potence / 311

Kapitola 10 – Jógová terapie a ájurvéda / 316
1. Teoretické podobnosti principů Jógašástry a klasických ájurvédských textů / 317
2. Důležitost jógy v rámci ájurvédské léčby / 318
3. Jóga, její účinek na dóši a léčba pomocí jógy / 320
4. Efektivní zdroje a způsoby zlepšení zdraví pomocí jógy a dalších praxí / 321
Hlavní pránájámy a ásány / 325
Několik důležitých ásán, které je vhodné praktikovat spolu s pránájámami / 326
Důležité poznámky ke cvičení / 329

Dodatky / 330
Tipy pro uchování a zlepšení zdraví / 330
Vlastnosti a účinky potravin a dalších látek / 333
Chuti a jejich účinky podle ájurvédy / 342
Slovníček základních pojmů ájurvédy / 343
Slovníček základních pojmů ájurvédské farmakodynamiky: vlastnosti a účinky léků / 360
Slovníček ájurvédských atributů / 366
Seznam nemocí / 369
Seznam botanických názvů rostlin a léčivých bylin uvedených v textu / 372



Zkratky

A.Hr.ci. : *Aštánga Hridaja cikitšásthána*
A.Ha.šá. : *Aštánga Hridaja šárírasthána*
A.Hr.sú. : *Aštánga Hridaja sútrasthána*
A.Sam.sú. : *Aštánga Samgraha sútrasthána*
Atharva. : *Atharva Véda*
Á.Pra. : *Ájurvéda Prakáša*
Bhá.Pra. : *Bhávaprakáša*
Čakra. : *Čakrapání*
Ča.ci. : *Čaraka samhitá cikitsásthána*
Ča.ka. : *Čaraka samhitá kalpasthána*
Ča.ni. : *Čaraka samhitá nidánasthána*
Ča.šá. : *Čaraka samhitá šárírasthána*
Ča.si. : *Čaraka samhitá siddhisthána*
Ča.sú. : *Čaraka samhitá sútrasthána*
Ča.vi. : *Čaraka samhitá vimánasthána*
Čándo. : *Čándogopanišada*
Dha.ni. : *Dhanvantari nighantu*
Katho. : *Kathopanišada*
Njáya.da. : *Njájadaršana*
Prašno. : *Prašnopanišada*
Šá.San.pú.kha. : *Šarangadhara Samhitá púrvakhanda*
Šá.San.ma.kha. : *Šarangadhara Samhitá madhjakhanda*
Šá.San.utt.kha. : *Šarangadhara Samhitá uttarakhanda*
Su.ci. : *Sušruta Samhitá cikitsásthána*
Su.ni. : *Sušruta Samhitá nidánasthána*
Su.šá. : *Sušruta Samhitá šárirasthána*
Su.sú. : *Sušruta Samhitá sútrasthána*
Taitti. : *Taittiríjopanišad*
Vai.da. : *Vaišésikadaršana*
Jaju. : *Jadžurvéda*
Yo.da. : *Jogadaršana*
Yo.ra. : *Jogaratnákara*

Poznámka redakce

Všechny české výrazy používané v této knize za účelem vysvětlení ájurvédské terminologie na základě principů ájurvédské léčby nevyčerpávají zcela význam původních sanskrtských termínů, přesto je ale používáme, neboť se dokážou přesnému významu původního slova alespoň přiblížit. Pokud si chcete osvojit přesnější význam daného slova v kontextu ájurvédy, najděte si příslušný výraz ve slovníku ájurvédských termínů, který je zařazen na konci knihy.

Ájurvéda: pradávná nauka a její aplikace v praxi

Každého člověka bude určitě zajímat, k jakému tělesnému typu patří, chtěl by se dozvědět základní informace o přirozeném fungování svého těla, stavu tří dóš, saptadhátu a ódžasu. Jak vytvořit harmonickou rovnováhu tří dóš a jaké jsou způsoby, jak podpořit saptadhátu a ódžas? Jak provádět regenerační terapii a jak využít přirozené povahy příslušného regeneračního prostředku tak, aby byl člověk zdravý a dožil se vysokého věku? Jaké prostředky lze použít pro zvýšení mužnosti a síly? Každého člověka přirozeně napadají tyto a další otázky a chtěl by na ně dostat autentickou a vědeckou odpověď.

Každá lidská mysl se pídí po příčinách nemocí a hledá způsoby a metody jejich eliminace. Není ale v možnostech každého člověka pohroužit se na léta do studia ájurvédy nebo přečíst důležitá díla ájurvédské literatury – Čaraku, Sušrutu, Dhanvantariho, Nighantus nebo Védy.

Ačárja Balkrišna patří v dnešní době mezi nejuznávanější a nejautentičtější učence, kteří se pokoušejí o obnovu a propagaci ájurvédy. Dokonale a do hloubky si osvojil moudrost Maharšiho Čaraky, Sušruty, Dhanvantariho a dalších světců. Jako zástupce respektované linie světců slouží Ačárjašrí miliónům lidí na celém světě. V knize Kompletní průvodce teorií a praxí ájurvédy se mu podařilo úspěšně zkompilovat a shrnout esenci ájurvédy. Tato práce se dá přirovnat ke snaze vměstnat všechny vody z oceánu do jediného džbánu (gágar mé ságara). Díky této knize ale snadno pochopíte základy principů tělesné konstituce, různých onemocnění a metod jejich léčení. Základní principy ájurvédy jsou také poprvé ilustrovány inspirativními, esteticky ztvárněnými obrázky. Jsem pevně přesvědčen o tom, že člověk, který tuto knihu pečlivě prostuduje a realizuje zde zachycenou moudrost, může prodloužit svůj věk klidně až do sta let. Tuto knihu by si měl přečíst každý, kdo chce získat základní poznatky o tělesné konstituci, stravě, životním stylu a zdraví.

Tato kniha je napsána tak, aby oslovila každého člověka, ať už pochází z jakékoli rodiny a jakéhokoli sociálního prostředí, a aby z ní mohlo mít prospěch co největší množství lidí. Milióny lidí dnes umírají na nesčetné nemoci, utrácejí peníze za drahé a neúčinné léky, podstupují zbytečné a drahé chirurgické zákroky, drahá diagnostická vyšetření a pobyty v nemocnici, které jsou dokonce pro mnohé zcela nedostupné. Pacient pak bývá někdy zatažen

do bludného kruhu léčení a onemocnění, z něhož se dostane teprve po smrti. Porozuměním principům a informacím obsaženým v této knize se dokáží lidé vzepřít zvěrstvům, která se provádějí ve jménu léčení. Dokáží si vlastními silami a prostředky udržet zdraví. Zdůrazňujeme jednu důležitou zásadu: „Zdraví (árogja) je základním a přirozeným právem každého člověka.“ Pokud si přečtete tuto knihu a inspirujete své blízké, aby učinili totéž, dostane se vám zcela jistě daru dobrého zdraví.

„Sarve bhavantu sukhina, Sarve santu nirámajá.“

Ať jsou všechny bytosti zdrávy, ať netrpí nemocemi, ať jsou všichni šťastní, zdraví a spokojení!

Svámí Ramdev

Poznámka autora

Indická civilizace je nejen velmi stará, ale také zcela jedinečná a autentická. Základem naší kultury a civilizace jsou Védy. Jedná se pravděpodobně o vůbec nejstarší literární památky celosvětového kulturního dědictví. Existují celkem čtyři védy: Rgvéda, Jadžurvéda, Sámavéda a Atharvavéda. Ájurvéda je nejstarším pojednáním o zdraví a léčbě a je považována za součást Atharvavédy. Tato kniha poskytuje užitečné, spolehlivé a konkrétními důkazy podložené informace o tajemstvích skrytých za touto nejstarší a nejúžasnější vědeckou disciplínou, Ájurvédou. Staří mudrci popsali ájurvédu jako „nesmrtelné“ učení. Své tvrzení pak podpořili třemi důvody, proč tomu tak je. Jsou to tyto důvody:

„Sója, májurvéda, šášvató nirdišjaté, anáditvát,
Svabhávasamsidhalakšanatvát, bhávasvabhávanitjatvácca.“
(Čaraka Samhitá 30/26)

„To je důvod, proč je ájurvéda sama o sobě úplné, věčné a nesmrtelné učení. Reguluje chování, mysl a emoce.“ Toto nesmrtelné učení studoval Prádžapati prostřednictvím Brahmy, následně si ho prostřednictvím Prádžapatiho osvojil Ašvini Kumaras, od něhož se ho naučil Indra a od Indry pak Bháradvadž. Ten pak předal své poznání dalším slavným mudrcům, mezi nimiž byl Punarvasu, Átreja, Agniveša, Džatúkarna, Párášára, Háríta, Kšára Páni, Sušrúta, Dhanvantri, Vágbhata a mnozí další.

V indické kultuře jsou za čtyři nejdůležitější cíle lidského života považovány dharma, artha, káma a mókša – poslání člověka (náboženské a etické hodnoty), bohatství, touha osvobození, které napomáhají uvědomění si vlastního já a osvobození z cyklu zrození a smrti a k tomu, aby se člověk přiblížil Bohu. Zdrojem či předpokladem dosažení těchto čtyř velkých ideálů je zdravé tělo, protože „**Šarírmádhjam khalu dharma sádhanam.**“ „Prostředky, jimiž člověk dosahuje svého poslání, sídlí pouze ve zdravém těle.“ Zdravý člověk zbavený všech nemocí může tvrdě pracovat, plnit náležitě své každodenní povinnosti a být přitom ve své práci maximálně efektivní. Může čerpat potěšení z hmotných věcí, vydělávat si podnikáním či obchodem a sloužit lépe své rodině, národu a státu. Když je člověk zdravý, může také lépe meditovat a uctívat Boha, v čemž spočívá rovněž velký přínos. Kromě toho je známo, že zdravé tělo je

první ze sedmi rozkoší, které může člověk na světě zažívat, a je předpokladem pro zakoušení dalších hodnot. Ájurvéda to vyjadřuje přesně:

„Dharmártha kámamokšánámárogjam múlamuttamam.“
(Čaraka samhitá 1/15)

To znamená: „Zdraví je základem životního poslání, bohatství, touhy a osvobození.“

Otázka důležitosti a prospěšnost ájurvédské léčby je vyjádřena sanskrtským výrazem „Kimarthamájurvéda“, což znamená zhruba „Co je cílem ájurvédy?“ Odpověď je následující:

„Prajodžanam cásja svasthasja svásthjarakšňamáturašja vikárapraśámanam ca.“
(Čaraka Samhitá 30/26)

„Cílem ájurvédy je chránit zdraví zdravého člověka a léčit nemoc nemocného člověka.“ Nejdůležitějším cílem ájurvédy ale není zisk nebo bohatství, ale posílení lidskosti prostřednictvím vlídnosti a soucitu, to znamená:

„Dharmártham nárthakámárthámájurvédo maharišibhi. prakášito dharmaparajricchadbhi sthánamakšaram.“
(Čaraka samhitá Cikitsá 1–4/57)

V tomto výroku se mluví o tom, že „svatí provozující náboženskou činnost touží dosáhnout spásu hlásanou poznáním ájurvédy jakožto svůj závazek vůči náboženství a nikoli kvůli zisku či naplnění zvláštních osobních tužeb.“ Ájurvéda definuje člověka praktikujícího tuto starou lékařskou nauku následovně:

„Náthártha nápi kámátharthamatha bhúta dajámaprati vartate jáščikitsájám sa sarvamativartate.“
(Čaraka samhitá Cikitsá 1–4/58)

Nejlepší adept praxe ájurvédy je vajdja, který vykonává své poslání, aniž by usiloval o peníze nebo specifickou odměnu. Jeho jedinou motivací je soucit a pochopení pro pacienta. Ájurvéda je terapie založená na vysokých, idealistických hodnotách. Je to výjimečný systém léčení, který klade důraz na dietu, na to, co má člověk jíst a čeho se má vyvarovat, což je první krok k vymýcení příslušné nemoci. **„Samkšepata krijájogo nidana parivarjana,“** což znamená

„nejprve eliminujte příčinu nemoci.“ Aby ájurvéda naplnila toto poslání, popisuje způsoby a prostředky, které mají zajistit zdraví, a také důvody, proč se v těle rozvíjí nemoc. Když hovoří o způsobech a prostředcích, zdůrazňuje toto:

„Traja upastambhá iti – áhára svapno brahmačárjamiti.“
(Čaraka samhitá 11/35)

Znamená to: „jídlo, spánek a celibát (sexuální zdrženlivost) jsou tři pilíře, které podporují stabilitu, pevnost a dokonalost těla.“ Využitím těchto tří podpůrných pilířů v souladu s předepsanými metodami může být zachováno zdraví. Vedle toho se samozřejmě řeší i příčiny nemocí.

„Dhídrtismrtivíbrašta karma jat kurute, šúbham.
Pradžňáparádam tam vidját sarvadóša prakopanam.“
(Čaraka samhitá Šaríra 1/102)

V tomto textu se zdůrazňuje, že „osoba provádějící nevhodné aktivity, které ničí dhí (inteligenci), dhrti (trpělivost) a smrti (sílu paměti), vyvolává všechny tělesné a psychické poruchy.“ Tyto negativně působící činy jsou označovány jako intelektuální prohřešky. Člověk, který se dopouští intelektuálních prohřešků, přijde o zdraví a jeho tělo postihne nemoc. Ájurvéda to popisuje následovně:

„Tadájurvédajatítjájurvéda.“
(Čaraka samhitá 30/23)

což znamená, že „ájurvéda disponuje poznatky, které vedou k prodloužení života.“ Je též psáno:

„Hitáhitam sukham duhkamájustasja hitáhitam.
mánam ca tacca jatroktamájurvéda sa ucjate“.
(Čaraka samhitá 1/41)

„Věda, která popisuje stravu, kterou je vhodné jíst a kterou není vhodné jíst, stejně jako přiměřený či nedostatečně dlouhý věk, šťastný nebo nešťastný život, se nazývá ájurvéda.“ Ájurvéda je vlastně označení pro optimální, zdravý způsob života. Je to poznání života a věda, díky níž může člověk prožít na všech úrovních a ve všech oblastech šťastný a zdravý život.

Dojdeme pak k závěru, že ájurvéda není pouze vědou, která podává informace o užívání bylinných preparátů, ale kompletním návodem, komplexním vhledem a filozofií, která nás inspiruje a vede ke zdravému životu. Nepopisuje jenom léky,

které mají nemocným pacientům zajistit zdraví, ale napomáhá také k tomu, aby si zdraví lidé díky dodržování určitých zásad životního stylu své zdraví udrželi. Mezi principy zdravého života patří dodržování příslušných stravovacích návyků v závislosti na ročním období a tělesné konstituci (podle tří dóš – váta, pitta, kapha). Ájurvéda také detailně rozvádí, které potraviny se k sobě nehodí a které proto není vhodné konzumovat současně. Zabývá se také nepatrnými silami, jemnými energiemi, které působí v našem těle. Je zcela jasnou skutečností, že ájurvéda pokrývá tak širokou tematickou oblast, že ji lze jen stěží vyčerpat. V ájurvédě se každá rostlina, její listy, semena či plody mohou stát lékem.

„Anénopadéšéna nánauša dhib útam džagati kiňčid dravjamupalabhjaté tám tám juktimarthm ca tam tamabhipretja.“
(Čaraka samhitá 26/12)

V tomto výroku se zdůrazňuje skutečnost, že „v tomto vesmíru není látka, která by se nemohla stát lékem.“ Léky se používají pro různé účely a každá látka se v danou chvíli může stát tím nejvhodnějším preparátem. Každá minerální látka, pokud je dobře zpracovaná a projde procesem čištění, může být použita jako lék a zachránit třeba někomu život. Ájurvéda nás i zde systematicky informuje o vhodné stravě, životním stylu a léčivých prostředcích, které prodlužují lidský život, přivádějí nás zpět k přírodě, své duši a Bohu a umožňují nám osvobodit se z kruhu zrození a smrti. Není sporu o tom, že toto úžasné učení ájurvédy, které vytvořili dávní mudrci, je prospěšné pro všechny živé bytosti. Je pro nás velkým úkolem, aby se ájurvédská medicína a povědomí o ní dnes rozšířilo do celého světa. Je přitom samozřejmě více než žádoucí pokračovat na tomto poli v nových experimentech a výzkumech tak, aby ájurvédské léčení mohlo být prováděno ještě efektivněji. Řada ájurvédských lékařů dokáže dnes vyléčit i choroby, s nimiž si moderní medicína neví rady, například různé chronické nemoci. Nedostatek komunikace a koordinace je ale příčinou toho, že tyto nejefektivnější a nejbezpečnější metody a prostředky zůstávají stále mimo dosah miliónů lidí, kteří by je potřebovali.

Snažíme se tuto nauku šířit v praxi a zřizujeme nemocnice Brahmakalpa, které slouží miliónům pacientů. Při jejich léčbě využíváme právě poznatků ájurvédy. Jsme zároveň přesvědčeni o tom, že je naprosto nezbytné aktualizovat ájurvédu prostřednictvím moderních technologií a nových lékařských poznatků. Tuto nutnost pochopil už Svámí Ramdev, pod jehož vedením a duchovním vlivem propagují ájurvédu organizace Divya Yog Mandir Trust a Patanjali Yogpeeth.

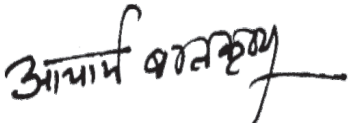
Dnešní člověk se odcizil přírodě, vzdaluje se od své přirozenosti a harmonicky fungujícího intelektu, což ho připravuje o přirozený stav zdraví. Rady a vedení ájurvédy jsou přitom nutné k tomu, abychom si dokázali uchovat

zdravé tělo, čistou mysl a intelekt, protože právě ájurvéda nás znovu spojuje s přírodou a vlastním intelektem. Tato kniha upozorňuje na úžasná, staletími prověřená a nepřekonatelná mystéria ájurvédy.

Při psaní této knihy nám poskytla neocenitelnou pomoc sestra Kančan, žákyně Vajdjy Bhagwana Dase. Po podrobném prostudování mnoha ájurvédských spisů dokázala postihnout nejdůležitější základy ájurvédy. Chtěl bych jí vyjádřit svůj nejhlubší a nejsrdečnější dík. Děkuji také všem lékařům v ášramu, kteří mi pomáhali sestavit tento text. Speciálně bych chtěl poděkovat doktorce Parul Saxena za její připomínky při revizi a za překlad do angličtiny. Vážím si pana Pawana Šarmy a jeho týmu za nádherné obrazové ilustrace. Ať jim dá Bůh upřímnou touhu a zájem pomáhat druhým.

Nakonec bych se chtěl poklonit a vzdát úctu svému staršímu bratrovi, ctihodnému Svámí Ramdevdží Maharadžovi, který je pro mě zdrojem inspirace pro moji práci v ášramu. Poskytoval mi vždy ohromnou pomoc a podporu. Díky jeho požehnání mohu dělat svou práci a plnit své poslání. Všech výsledků a úspěchů jsem dosáhl jeho zásluhou. Svámidží je jedním z oněch učených světců, díky jejichž činnosti a poznání se mohla ájurvéda rozšířit do celého světa. S úctou a vděčností se skláním před všemi učenými světci, kteří ochraňovali, doplňovali a rozšiřovali učení ájurvédy. Z úcty k nim bychom měli dát slib, že budeme propagovat, ochraňovat a následovat duchovní cestu, cestu ájurvédy, jógy a védské tradice. Máme pevnou víru, že při plnění tohoto svatého úkolu máme požehnání a podporu všech.

Ačárja Balkrišna



Kapitola 1 – Úvod do ájurvédy

1. Co znamená ájurvéda

Všichni jsme se určitě v životě mnohokrát přesvědčili o tom, že každá bytost – nejen člověk, ale i ten nejmenší tvor na světě usiluje o přežití. Všechny bytosti se chtějí vyhnout bolesti – ať už způsobené nemocí, ztrátou, zraněním, urážkami nebo nevědomostí – a snaží se o to, aby zažívaly štěstí. Od prvopočátků lidské civilizace usilujeme neustále o naplnění našich přirozených potřeb, mezi něž patří jídlo, voda a spánek a také ochrana před nemocí a nepohodlím. Celá historie ájurvédy vychází především z naší přirozené inklinace ke zdraví a šťastnému životu. Dnes využíváme moderní medicínu, homeopatii, naturopatii a celou řadu dalších lékařských systémů, jejichž úkolem je zlepšit naši tělesnou i duševní pohodu. Ájurvéda je ale systém, který je našemu srdci nejbližší, neboť se jedná o komplexní vědní disciplínu, založenou na pradávné indické duchovní tradici.

V každodenním životě je u nás běžné, že lidé, kteří trpí bolestmi břicha nebo poruchami zažívání, užívají koptský kmín (adžavájana) nebo ločidlo čertovo lejno (híňga). Mají také povědomí o tom, že když mají kašel, jsou nachlazení, bolí je v krku, neměli by pít studenou vodu, a konzumovat spíše zázvor (ardraka) a čaj z bazalky (tulasí), černý pepř, med smíchaný se zázvorovou šťávou, nebo kurkumu a teplé mléko. V ájurvédě je podstata každé látky buď „ochlazující“ nebo „oteplující“ a na základě těchto vlastností se pak používá. Tyto a mnohé další metody ájurvédy se předávají z generace na generaci, naučili jsme se je od svých dávných předků. Většina látek a léčiv je velmi dobře dostupná, můžeme

Praktické metody výuky principů ájurvédy v dávné minulosti

je najít přímo ve své domácnosti – máme je třeba v kuchyni nebo nám rostou na zahrádce. Ájurvéda je pak nejen dalším způsobem léčby nemocí, ale také přirozenou, integrální součástí našeho běžného života.

Měli bychom nejprve pochopit, co vlastně ájurvéda je a v čem spočívá její hlavní přínos. To nám napovídá již původ slova ájurvéda. Etymologicky je tento výraz kombinací dvou slov – „Ájuša“, což znamená „život“ – a výrazu „Véda“, který znamená „věda“. Ájurvéda pak znamená „Věda o životě“[1]. Tato věda, či „véda“, ale není pouhým teoretickým poznáním, nebo pouhým povrchním pozorováním nemocí a jejich léčení, ale hlubokým porozuměním podstatě a přirozenosti člověka. Stručně řečeno, ájurvéda se neomezuje pouze na diagnostiku a léčení nemocí, ale je to umění žít v harmonii. Ájurvéda je věda, která nám poskytuje moudrost, která nás vede k produktivnímu životu bez nemocí.

Ájurvéda je věda, kultivace či soubor praktických postupů, které nám poskytují detailní a strukturované informace o zdraví a léčení. Ájurvéda se pak jako komplexní vědní disciplína nezabývá pouze fyziologií a tělesným

1 *Ájušo véda ájurvéda (A.Hr.sú 1.3)*
Ájurasmina vídjate, nena vá, jurvindatítjájurved (Su.sú. 1/12)

zdravím, ale také péčí o psychologickou (duševní) a duchovní složku naší bytosti. V knize Čaraka Sankita, jednom z klasických děl ájurvédického myšlení, definoval Maharši Čaraka ájurvédu následovně: „Věda, která nás poučuje o prospěchu a újmě (příznivém a nepříznivém), o důvodech radosti a utrpení, o souladu a nesouladu látek, jejich vlastnostech a účincích, stejně jako trvání a charakteru života.“[2] Tato klasická práce pak dále zdůrazňuje, že působnost ájurvédy není v žádném případě omezena na určité jedince, kasty nebo vyznavače konkrétní věrouky, ale že má univerzální platnost.[3] Životy všech živých bytostí se řídí jedním kosmickým řádem, životy všech mají svou přirozenou inteligenci a principy ájurvédy, a její filozofie proto vyjadřují univerzální životní moudrost. Ájurvédické principy a postupy jsou účinné všude, kde je život. Cílem těchto principů je vést nás k celkovému zdraví, prospěchu, trvalé tělesné a duševní pohodě a radosti. „Sarve bhavantu sukhina, sarve santu níramája“. Nakonec je velmi dobře patrné, že ájurvéda se nezaměřuje pouze na lékařství, ale je to komplexní životní styl a duchovní praxe.

2. Jedinečné vlastnosti a účinky ájurvédské léčby

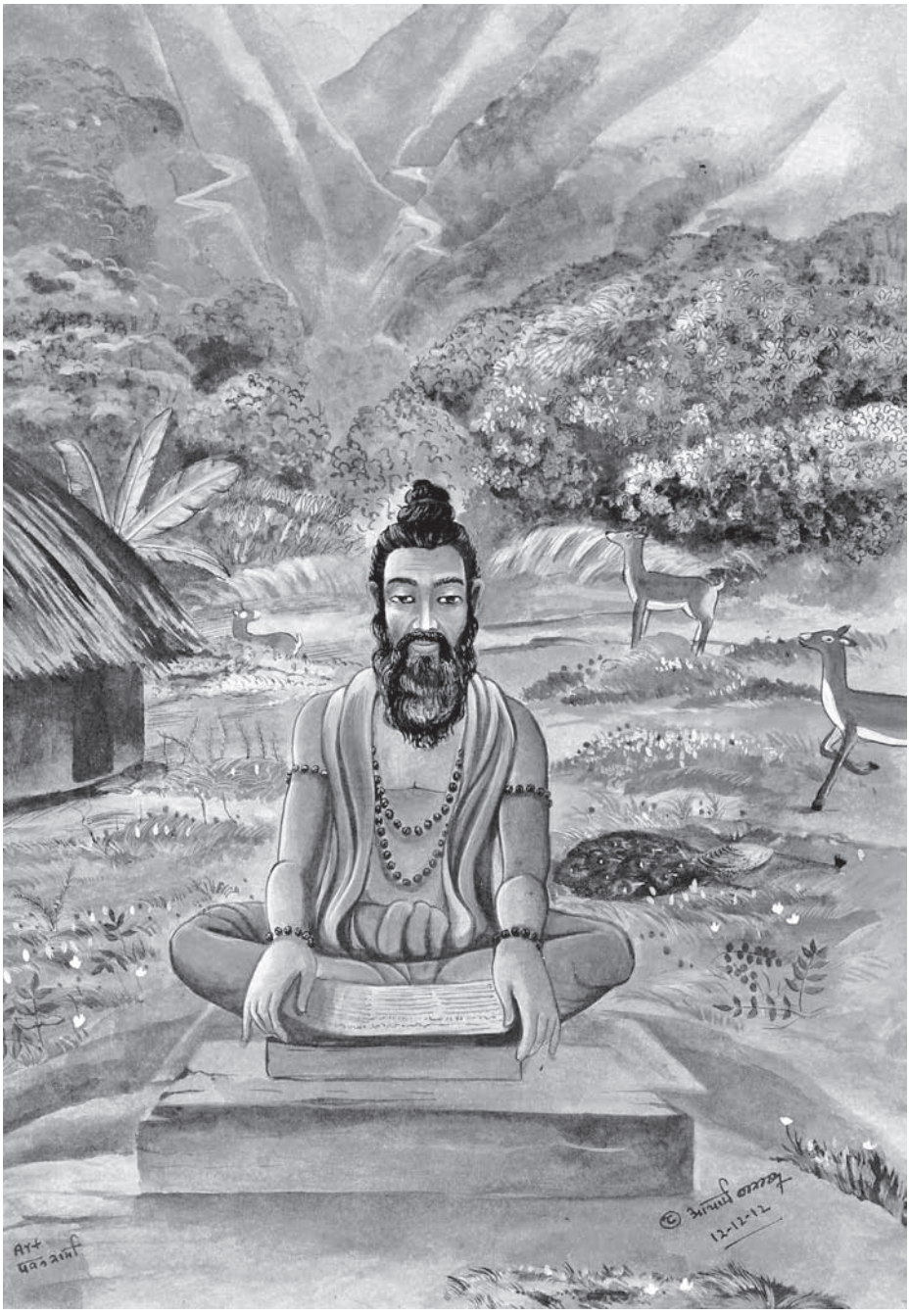
Pokud využíváme systém ájurvédské léčby, měli bychom si především uvědomit jeho originální a specifický charakter, jímž se odlišuje od jiných léčebných systémů. Má totiž své vlastní, jedinečné vlastnosti, logiku a argumentaci, metodologii a celkové pozadí. Tato specifika můžeme shrnout v několika základních bodech:

- **Komplexní, celostní péče**

Lékař využívající systému ájurvédy se při diagnostice nezaměřuje pouze na inkriminovanou část těla, na níž se projevují příslušné symptomy nemoci. Namísto toho zkoumá celkovou konstituci pacientova těla, jeho emoční stav, duchovní zaměření a další faktory zodpovědné za jeho celkové tělesné a duševní rozpoložení. Člověk praktikující tento systém bere v úvahu celkový stav podle dóš, dhátus (tkání) a malas (odpadních látek, výměšků). Tato celostní diagnostika vysvětluje, proč mohou být v ájurvédě pacientům se stejnými symptomy předepisovány zcela odlišné léky.

2 *Hitáhitam sukhám duhkhamájustasja hitáhitam.*
Mánam ca tacca jatroktamájurvída sa ucjate. (Ca.sú. 1/41)

3 *So, jamájurvéda šášvato nirdíšjate anáditvát,*
svabhávasamsiddhalakšanatvát, bhávasvabhávanitjatvácca. (Ca.sú. 30/26)



Pohled na pradávnou tradici – ájurvédský mudrc

- **Psychosomatická podstata nemocí**

Podle ájurvédy nemá žádná nemoc pouze tělesnou nebo pouze duševní podstatu. Tělesné neduhy ovlivňují naši *psýché* a duševní poruchy se zase podepisují na našem tělesném zdraví. Tělo a duši proto není možné oddělovat a v rámci léčby na ně působit odděleně. To je také důvod, proč ájurvéda vnímá každou nemoc jako psychosomatickou poruchu. Podle Ačárja Čaraky všechny nemoci, ať už se jedná o nemoci typu vátaja (související s prvkem váta), pittaja (související s prvkem pitta), nebo kaphaja (související s prvkem kapha) nebo psychické nemoci, mají jednu společnou příčinu – nevědomost nebo špatné či překroucené poznání. (Prádžňaparádha). Původcem a příčinou všech nemocí je neznalost, ignorování principů, které nám ukazují, jak život funguje, a pouze náprava této nevědomosti nás může přivést zpět do harmonie. Základem ájurvédské léčby je vhled starých mudrců Indie a jejich zkušenosti nashromážděné v průběhu několika tisíciletí. Hlavním zdrojem ájurvédského lékařství je příroda. Všechny léky v ájurvédě pocházejí z rostlinné říše (byliny, extrakty nebo šťávy), ze živočišné říše (mléko, přepuštěné máslo, kravská moč apod.) nebo jsou vyrobeny z minerálů a kovů, které nacházíme v přírodě. Při přípravě těchto léků se nepoužívají žádné syntetické látky, a proto mají pouze minimální vedlejší účinky.

Jednou z výhrad, které má moderní (alopatická) medicína vůči ájurvédě, je kritika používání těžkých kovů, jako je měď nebo železo, v některých léčivech. Tato námitka je ale založena na špatném pochopení, protože v ájurvédě se kovy a další potenciálně škodlivé a jedovaté látky (jako třeba hadí jed, ledvinovník apod.) nepoužívají nikdy v původní podobě. Během svého zpracování procházejí celou řadou úprav a čisticích procesů tak, aby před finálním použitím byly zcela bezpečné. Při výrobě léků na bázi kovů je samozřejmě nezbytně nutné dodržovat přesná pravidla a metody a z tohoto důvodu se doporučuje užívat pouze řádně označené léky dodávané v oficiálním balení. Účinky těchto léků neskýtají žádné riziko, mohou být naopak pro pacienta extrémně přínosné.

- **Každý lék má posilující nebo regenerační účinek**

V ájurvédě funguje každý lék jako posilující, nebo dokonce omlazující prostředek, neboť poskytuje tělu lepší výživu a dokáže v mozku spustit specifické regenerační procesy, které pak uzdravují lidskou psýché a upravují duševní, psychologickou a emoční nerovnováhu. Díky těmto jedinečným procesům regenerace jsou ájurvédská léčiva vhodná nejen pro pacienty a nemocné, ale i pro ty, kteří žádnými neduhy netrpí, protože posilují celkovou sílu a vitalitu organismu, neléčí pouze konkrétní nemoci, ale také vyživují a působí profylakticky. Přípravky, jako je třeba *cjavanapráša*, *candraprabhávatí* a další regenerační prostředky jsou příkladem ájurvédských posilujících léčiv s širo-

kým použitím v oblasti prevence nemocí a podpory dlouhověkosti. Ájurvéda se jako věda podobá stromu s mnoha kořeny, základním cílem je zdraví, které přináší síla, čistota a rovnováha lidského života.

- **Důležitost podpory imunitního systému a dietních návyků**

Ájurvédská medicína zdůrazňuje důležitost posilování imunitního systému a vitality tak, aby byl člověk méně náchylný k infekčním a jiným nemocem. Ájurvédské texty proto poměrně podrobně vysvětlují zásady týkající se stravovacích návyků (áhára samhitá), správného chování a životního stylu (ácára samhitá), včetně přirozené podstaty jednotlivých pokrmů a pravidel, v jakou roční a denní dobu je pro konkrétního člověka dané tělesné konstituce vhodné je jíst. Tyto faktory pomáhají zachovat naši vitalitu, podpořit imunitu a dlouhověkost, a to i navzdory neustálé konfrontaci s činiteli vyvolávajícími nemoci.

- **Role dietního režimu a důležitost kompatibilní stravy**

V ájurvédě je velká pozornost věnovaná indikaci konkrétní diety v souvislosti s tělesnou konstitucí a též v souvislosti s předchozím i současným zdravotním stavem pacienta. Podpůrný dietní režim pak přispívá k urychlení celého léčebného procesu. Platí to i opačně – nevhodná strava, která neodpovídá tělesné konstituci pacienta, může zdravotní problém pacienta ještě zhoršovat. Ájurvédský dietní režim posiluje imunitní systém zdravých lidí, a u nemocných urychluje proces uzdravování. Ájurvéda disponuje jedním z nejkomplexnějších a nejpropracovanějších dietních systémů na světě, který zohledňuje typovou konstituci člověka a roční dobu, což podtrhuje její jedinečnost mezi ostatními léčebnými systémy.

- **Jednoduchá a dostupná léčba**

V moderní době většinou nedochází k zahájení léčby, pokud není provedeno větší množství komplikovaných vyšetření. Pro pacienta to představuje stres a celou řadu fyzických, duševních a ekonomických překážek. Zkušený praktik ájurvédy ale dokáže provést diagnostiku a naordinovat vhodnou léčbu na základě vyšetření pulsu a dalších jednoduchých indikátorů a symptomů. Ájurvédští specialisté si dokáží poradit s mnoha chronickými a obtížně léčitelnými chorobami, diagnostikovanými na základě moderních a vysoce přesných metod. Současná diagnostická vyšetření dokáží identifikovat nemoci, jako je cukrovka, bronchiální astma, kardiovaskulární choroby, vysoký tlak, dna a další, teprve tehdy, když se funkce slinivky, plic, srdce, nervového systému a kostí začne zhoršovat na 70 až 80 procent. Ájurvéda naproti tomu dokáže prostřednictvím pulsní diagnostiky tyto dnes velmi rozšířené nemoci objevit a úspěšně léčit už ve velmi raném stadiu.

- **Ájurvéda není léčbou symptomů, ale systematickou léčbou příčin**

Jednou z jedinečných vlastností ájurvédy je, že se zaměřuje na samotný kořen nemoci a nikoli na pouhé potlačování symptomů. Eliminace skutečné příčiny nemoci pak umožňuje trvalé vyléčení příslušného onemocnění, protože ájurvédická léčba není léčbou symptomů, ale systémovým řešením. Výhodou moderní medicíny je, že dokáže mít efektivně pod kontrolou komplikace nemocí, selhává ale při odstraňování kořenů nemocí. Ať už je příčinou elektrofyziologická, biochemická, hormonální, imunologická nebo buněčná nerovnováha, většina nemocí může být diagnostikována a může být naordinována příslušná léčba. To je důvod, proč se v souvislosti s moderními metodami hovoří často o zvládání nebo kontrole takových nemocí, jako je vysoký tlak, cukrovka nebo bolesti.

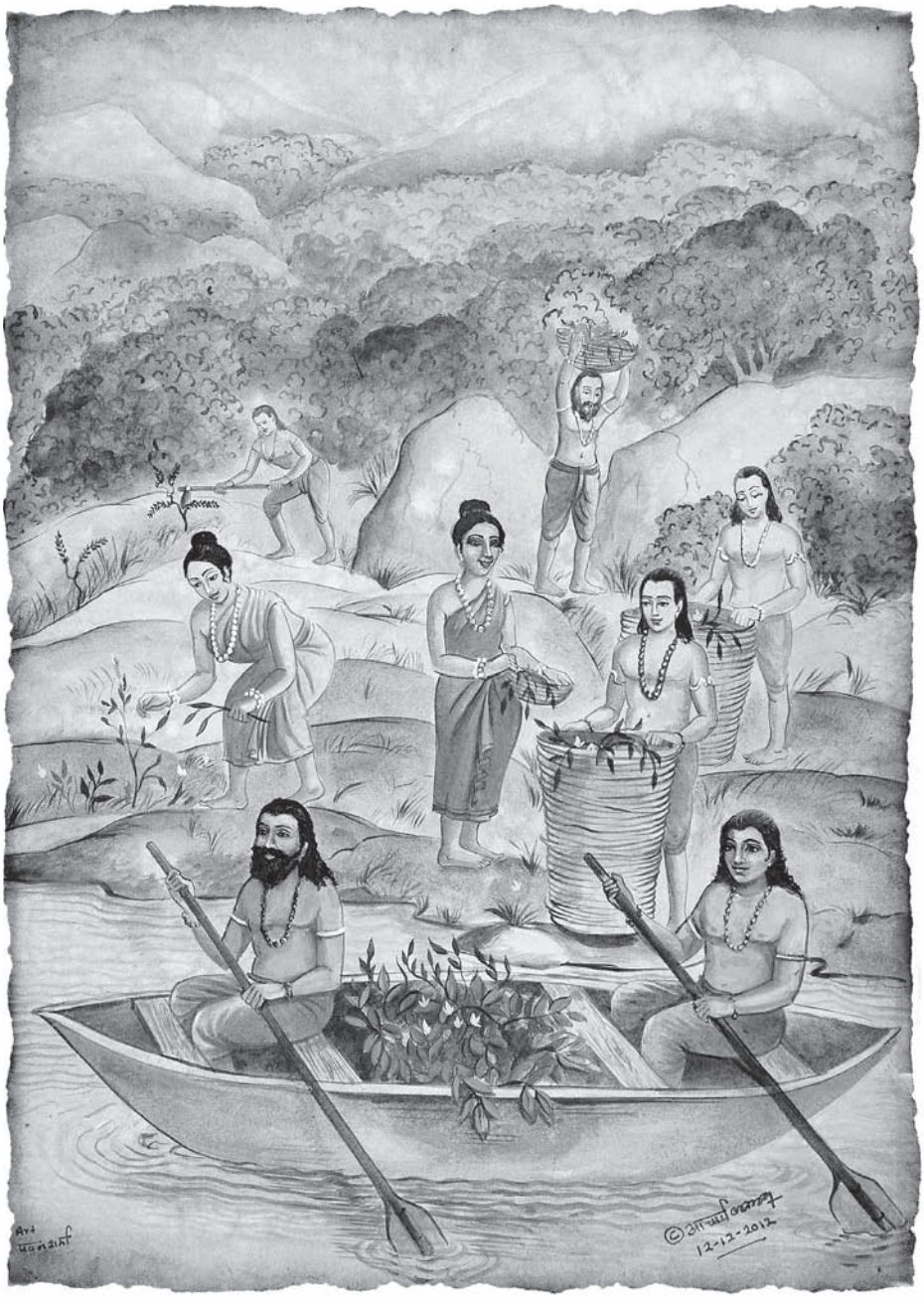
V ájurvédě ale nejde jenom o to, udržet nemoc pod kontrolou, ale spíše vyřešit její příčinu, což teprve následně umožní definitivní zvládnutí nemoci. I zde je věnována velká péče eliminaci vedlejších účinků léčby. To je další z unikátních rysů ájurvédy, jimi se odlišuje od moderní lékařské vědy.

Ájurvédická léčba dokáže také provést detoxikaci těla, dodat mu energii a zajistit celkovou rovnováhu – a to od úrovně zárodečné buňky přes kmenové buňky, dílčí tkáně až po komplexní systém celého těla.

Mezi ájurvédou a moderní vědou přitom nedochází k žádnému konfliktu. Ájurvéda uznává, že moderní medicína je potřebná pro kontrolu nemocí v pokročilém stadiu, ale nejvhodnějším způsobem, jak dosáhnout úplného vyléčení z nemocí, jako je vysoký tlak, kardiovaskulární choroby, dna, artritida a dalších chorob je jóga a ájurvéda. Existuje celá řada vědeckých studií a důkazů, že ájurvéda je velmi efektivní léčebný systém, a tyto výzkumy stále pokračují.

- **Ačkoli je ájurvéda velmi starý léčebný systém, neztrácí ani dnes nic na své aktuálnosti a není v rozporu s vědou.**

Je nepopiratelné, že ájurvéda, jóga a naturopatie patří mezi nejstarší léčebné systémy na světě. Jsou to dary, které pradávní indičtí mudrci a světci předali celému světu ve formě véd. „Sá prathamá samskrtovišva várá“ (Jadžurvéda 7:14). Tito indičtí světci přispěli k rozvoji světové kultury v mnoha významných oblastech – například v oblasti vzdělání, zdraví, právního systému nebo systému vlády. Naši pradávní mudrci kultivovali také hlubokou a vznešenou idealistickou filosofii, která svými pozitivními ideály harmonické rodiny, společnosti, národa a epochy inspirovala rozvoj jednotlivců i širších lidských společenství. Příspěvkem indických mudrců k rozvoji lidstva je i ideální a zcela vědecký systém léčby. Moderní lékařská věda není zdaleka tak stará jako ájurvéda, jejíž vznik sahá až do období véd. Za jejího zakladatele je považován sám bůh Brahma a Rádžarší Dhanvantarí. Když dnes hodnotíme poznání a intelektuální kapacitu našich světců, může nás překvapit, nebo dokonce ohromit genialita



Sbírání a uchovávání bylin v dávných dobách

a hloubka jejich vhledů, jejich života a jejich morálky. Je úžasné, že klasifikace příčin nemocí, kterou provádějí dnešní lékaři, se podivuhodně shoduje s klasifikací, která byla známá už tehdy. Moderní lékařská věda dnes rozlišuje osm hlavních příčin nemocí. Jedná se o tyto faktory:

1. Dědičné předpoklady
2. Infekce
3. Životní prostředí
4. Životní styl a faktory související se stresem
5. Závislosti
6. Komplikace nemocí
7. Nemoci způsobené vedlejšími účinky léků
8. Nesprávné léčebné postupy

Prevence a léčení nemocí souvisejících s těmito faktory byla dobře známá našim světcům již v době, kdy vznikaly védy. Dnešní moderní lékařská věda pracuje většinou v těchto oblastech:

1. Primární prevence
2. Sekundární prevence
3. Kontrola nemocí
4. Léčba
5. Zvládání akutních stavů a problémů
6. Rehabilitace
7. Paliativní péče

Pokud provedeme srovnávací analýzu výše uvedených faktorů, dojdeme k závěru, že ony pradávné, tradiční lékařské systémy (ájurvéda a přírodní medicína) mají celou řadu výhod:

1. Primární prevence: Hlavním cílem této oblasti péče je prevence nemocí. V moderní medicíně se tohoto cíle dosahuje především imunizací. Od dětství do určitého věku se provádí vakcinace a další opatření, která mají ale často omezený účinek. Specifické očkovací látky proti dětské obrně, spalničkám či žloutence sice fungují, ovšem v některých případech se tyto nemoci objevují i po vakcinaci. Jak jsem už zmínil, ájurvéda, jóga a přírodní medicína jsou nejen systémem léčení nemocí, ale vědecky ověřeným systémem zdravého života v harmonii s přírodou.

Ten, kdo praktikuje pravidelně jógu a užívá indický angrešt (ámvalá), tinosporu (gudúčí), bazalku indickou (tulasí), aloe vera, byliny podporující vitalitu

(například soubor bylin nazývaných Aštavarga) a to vše doplňuje přirozeným životním stylem, může se vyhnout nemocem a zůstat zcela zdravý. Cvičením jógy, užíváním přírodních léčiv a ájurvédským životním stylem se všechny buňky lidského těla revitalizují a nabijí energií, což podporuje dlouhověkost. Meditační kontrolou svých vlastních tendencí zase člověk kráčí cestou spásy, kterou učili velcí mudrci Indie. Následováním cesty jógy, ájurvédy a přírodní medicíny bráníme degeneraci buněk, tkání, vnitřních orgánů a celého organismu a přirozeným způsobem detoxikujeme, uvádíme do rovnováhy a poskytujeme energii receptorům každé buňky počínaje geny a chromozomy až po komplexní systémy organismu. Tím chráníme tělo před degenerativními návyky a životním stylem, před nemocemi. Naše tělo pak díky tomu mládne, je nabité energií, je zdravé a produktivní. Ájurvéda je věda, která bojuje proti nemocem, stárnutí a smrti.

„Prajodžanam cásja svasthasja svástjarakšanamáturasja vikáraprašamanam ca.“ *(Ca.su.30:26)*

Primárním cílem ájurvédy je zajistit zdraví člověka a klást přitom důraz na zdravý životní styl, přizpůsobení životních a stravovacích návyků příslušnému ročnímu období a disciplinovaný denní režim. Co se týče dědičných poruch, dokážeme úspěšně vyléčit nemoci, jako je bronchiální astma tím, že se na příslušný problém zaměřujeme hned od narození. Chráníme také lidi před rizikem genetických abnormalit. V rámci lékařské vědy je to významný příspěvek, který je darem ájurvédy celému lidstvu. Pokud existuje nějaký systém s téměř stoprocentní úspěšností primární prevence, pak je to pouze ájurvéda – podpořená samozřejmě jógou a přírodní medicínou.

2. Sekundární prevence: Hlavním cílem sekundární prevence je zajištění, aby pacient, který v minulosti prodělal například infarkt myokardu, hemoragický šok nebo astmatický záchvat, nebyl postižen recidivou těchto chorob. Ájurvéda má v tom směru opět velmi dobré výsledky. Třeba u infarktu myokardu existuje například sedm hlavních příčin tohoto onemocnění, což jsou vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu, obezita, kouření a užívání narkotik, nedostatek pohybu a dědičné predispozice. Moderní medicína dokáže tyto příčiny do jisté míry kontrolovat, ale ájurvédská léčba zaručuje dlouhodobý úspěch a trvalé vyléčení z těchto nemocí.

3. Kontrola nemocí: V této oblasti může být efektivnější naopak moderní medicína – například, pokud je třeba eliminovat bakteriální, virové či jiné infekce. S vysokou hladinou cholesterolu, s vysokým tlakem, cukrovkou a dalšími poruchami si nicméně poradí jak moderní lékařství, tak ájurvéda.

4. Léčba: Počet nemocí, které dokáže moderní medicína trvale a zcela vyléčit, je velmi malý – patří mezi ně například chronické infekce, jako je tuberkulóza, různá zranění a nemoci, které vyžadují chirurgický zásah. Ájurvéda dokáže kompletně vyléčit nemoci, jako je horečka dengue, žloutenka, zánět tlustého střeva, pankreatitida, chronická bronchitida, artritida, lupénka, migréna, rakovina a mnohé další. Ájurvéda hraje důležitou roli při úplném vymýcení některých nemocí.

5. Zvládání akutních stavů a problémů: Při infarktech myokardu, hemoragickém šoku nebo při zraněních vyžadujících chirurgický zásah je efektivnější moderní medicína. Ájurvéda má v těchto oblastech ještě velký kus práce před sebou.

6.–7. Rehabilitace a paliativní péče: V oblasti rehabilitace a léčby jsou efektivní jak moderní, tak ájurvédické přístupy. Ájurvédské metody jsou staré tisíce let, jsou jednoduché, autentické, bezpečné a čerpají z vědeckých přístupů indických mistrů. Díky využívání ájurvédy proto prohlubujeme a uchováváme naši kulturu. Ájurvéda může člověka inspirovat k tomu, aby vedl prostý, zdravý a přirozený život a těžil přitom z kulturního bohatství pradávné filozofie a ideologie.

- **Léky používané ájurvédou jsou přírodní a snadno dostupné**

Opatřit si léky, které používá ájurvéda, není vůbec obtížné – celou řadu bylinek najdete ve své kuchyni nebo na zahradě. Další výhodou užívání ájurvédských léků je, že jsme v kontaktu s přírodou. Pobytem v přírodě se prohlubuje náš zájem o ni, naše láska ke stromům, polím, keřům a rostlinám. To chrání člověka před závislostí na moderních technologiích a nepřirozeném životním stylu. Ájurvéda nabízí způsob, jak chránit přírodu a uchovat ji pro příští generace.

- **Ájurvéda doplňuje jógu a duchovní vývoj člověka**

Jak už jsem zmínil, ájurvéda poskytuje vědecké poznatky, které vedou člověka ke šťastnému a zdravému životu a díky tělesné a duševní pohodě pak napomáhají jeho celkovému duchovnímu vývoji. Ájurvéda tak není propojena nesčetnými vazbami pouze s dharmou (duchovní naukou, zákonem), ale i s duší člověka. Ájurvéda rozlišuje čtyři hlavní cíle lidského života: dharma (poslání člověka, náboženské a etické hodnoty), artha (bohatství, materiální hodnoty a cíle), káma (touha, smyslnost) a mókša (osvobození čí spása). Principy a postupy ájurvédy podporují velmi účinně praxi jógy.

Tyto charakteristiky ájurvédského léčebného systému podtrhují jeho jedinečnost. Ájurvéda je v komplexním, harmonickém vztahu s přirozenými rytmy

života. Člověk od těchto přírodních principů nemůže nikdy utéct. Tíhneme k nim, protože jsou naší vlastní přirozeností.

3. Ájurvéda a její obory

Ájurvéda se kromě zdraví a duševní a tělesné pohody člověka zabývá i zdravím rostlin a zvířat. Vedle textů pojednávajících o nemocech, které postihují člověka, máme i ájurvédské texty o nemocech zvířat i rostlin a jejich léčení. Jejich autory jsou různí mudrci a světci. Mezi nejznámější patří Ašva ájurvéda (pojednávající o léčení koní), Gadža ájurvéda (léčení slonů), Gava ájurvéda (léčení krav) a Vrkša ájurvéda (péče o rostliny).

Tematická oblast, kterou pokrývá ájurvéda, je tedy obrovská. Na jednu stranu poskytuje detailní informace o běžných i o závažných, obtížně léčitelných nemocech a jejich komplexním léčení, včetně těch, které jsou považovány za neléčitelné. Kromě toho učí zdravé lidi, jak se po celý život udržet v kondici a ochránit se před nemocemi. Svastha Vrtta (principy ájurvédy vedoucí ke zdravému životu) nám dávají jasné pokyny týkající se toho, co a kdy jíst (v jakou roční a denní dobu) a čeho se vyvarovat, abychom žili harmonický život bez stresu. Ájurvéda také rozsáhle vyjmenovává zdravé a celkově prospěšné způsoby naplňování biologických potřeb, jako je hlad nebo žízeň. Specifikuje také detailně ochranu před nemocemi, které způsobují stárnutí. Tato řešení jsou vhodná pro jakéhokoli člověka, žijícího na jakémkoli místě a v jakékoli kultuře. Je to systém, který nás znovu propojuje se silnými uzdravujícími silami života.

4. Aštánga ájurvéda – osm oborů ájurvédy

Ájurvéda pokrývá nesmírně obsáhlou oblast témat a dílčích disciplín, a proto ji dávní mudrci rozdělili do osmi základních kategorií, jimž se říká aštánga ájurvéda[4] – doslova „osm větví ájurvédy“. Jedná se o následující disciplíny:

1. Kája cikitsá[5] (vnitřní lékařství): Slovo kája zde znamená agni. Kája cikitsá znamená „léčba agni“. V ájurvédě je třeba správnému pochopení a celé filozofii výrazu agni věnovat náležitou pozornost.

4 *Kájabálagrahórdhváňgašaljadamštrdžarávršai. (A.sam. sú 1/10)*

5 *Kájacikitsá náma sarváňgasamšritánám vjáadhínám džvara raktapittašošonmádápasmárakušthamehátisárádínámupašamanártha. (Su.sú. 1/3)*

Každá buňka těla, vlastně celé lidské tělo prochází nepřetržitě jakýmsi vitálním procesem. V ájurvédě používáme tridóša, zatímco v moderní medicíně mluvíme o metabolismu. Pokud agni čili fundamentální energie těla koordinuje správně všechny tělesné funkce, všechny tři dóši, tak všech sedm tělesných tkání zůstává v harmonii a následně i všechny procesy, například vyměšování, probíhají tak, jak mají. S pozitivně naladěnou myslí a duší dokáže člověk využít nebo podnítit dostatečnou energii k tomu, aby byl v tělesné a duševní pohodě a udržel tělo ve zdravé kondici. To je úplná a vyčerpávající definice dobrého zdraví. Ájurvéda se zaměřuje právě na tuto fundamentální energii našeho těla – džatharágni. Když je tato základní energie dobře koordinovaná, člověk netrpí žádnými nemocemi. V rovnováze je pak i tělesná hmotnost, chemická skladba těla, elektrolyty a hormony.

Máme celkem třináct typů agni, které se rozdělují do tří hlavních kategorií: saptadhátvágni, pańcabútágni a džatharágni. Agni je základní hnací síla (energie) existence, která působí v těle a jejíž funkce kromě trávení souvisejí též se sedmi tkáněmi a s pěti základními prvky, podle nichž klasifikujeme jednotlivé typy agni. Komplexní metabolická aktivita těla závisí na agni. Základní linii ájurvédské léčby představuje kája cikitsá, resp. agni cikitsá. Všechny procedury ájurvédské léčby, jógových cvičení a naturopatie usilují o aktivaci, kontrolu a udržení kontinuálního, koordinovaného proudění energie agni.

Mezi zmíněnými třinácti typy agni je za fundamentální agni považován džatharágni. Džatharágni je také znám jako páčáka agni neboli trávicí oheň. Jeho poruchy způsobují všechny nemoci. K těm dochází v důsledku nepravidelného trávení pomalého, stagnujícího trávicího ohně. Léčení těchto nemocí se nazývá kája cikitsá (léčení vnitřního lékařství). V tomto odvětví ájurvédy se na všechny nemoci předepisují léky, které působí na celé tělo. Do této kategorie spadají všechny nemoci související s endokrinním, dýchacím a trávicím systémem, duševní poruchy, kožní a pohlavně přenosné nemoci.

2. Kaumárabhrtja tantra neboli Bála roga[6] (pediatrie): Tento obor ájurvédy se zabývá všemi druhy lékařských opatření a léčbou žen v době těhotenství, nemocemi novorozenců, batolat a starších dětí. Tato pediatricky zaměřená disciplína řeší také výběr vhodné kojné pro dítě, problémy související s mateřským mlékem a jejich nápravou, symptomy různých bakteriálních nemocí, obzvlášť v šestinedělí.

6 *Kaumárabhrtja náma kumárabharanadhátríkšíradošasamšodhanártha duštastanjagrahasamutthána ca vjádhínámupašamanártha. (Su.sú.1/5)*

3. Bhúta vidhjá[7] (psychiatrie a exorcismus): Sakrální oběti, zpěvy a posvátné rituály používané jako obrana proti negativnímu vlivu démonů, polobohů, ghúlů a ďáblů (v ájurvédě tyto výrazy označují různé nositele nemocí a infekcí), kteří byli po generace považováni za faktory způsobující určité typy nemocí. Toto odvětví se zabývá též duševními poruchami, emočními výkyvy a psychologickými problémy. Mezi používané metody patří svazování, tresty, aplikace kýchadel a jiných látek nosem, dále aplikace očních kapek, terapeutického kouření léčivých substancí. Tyto metody smí provádět pouze prověřený specialista.

4. Šálja cikitsá[8] (chirurgie): Toto odvětví ájurvédy se zabývá chirurgickými zákroky na různých částech těla a odoperováními s pomocí speciálních postupů a nástrojů. Zabývá se také zvládáním traumatu způsobeného zbraněmi, jako jsou např. šípy, kopí, oštěp, střelné zbraně, meč a podobně. Tato disciplína kromě chirurgických nástrojů používá i teplo, chemické látky a jiné vhodné prostředky. Podle Sušruty patří do této disciplíny léčba neduhů způsobených vniknutím cizích částic, kousků dřeva nebo kulek do těla a také léčba nemocí, které způsobují odpadní látky.

5. Šálákja tantra[9] (otorinolaryngologie a oftalmologie): Tento obor se zabývá nemocemi lidského těla od krku směrem nahoru, zvláště ušima, nosem, krkem a očima. Protože se tato léčba provádí s pomocí speciálních sond (šálaka), označuje se tato disciplína jako Šálákja tantra. Řečí moderní medicíny bychom řekli, že to je otorinolaryngologie (ORL) a oftalmologie.

6. Agada tantra[10] (toxikologie): Ájurvédská toxikologie se zabývá identifikací různých druhů jedů a odstraňováním jejich následků. Tato léčba se zaměřuje na sthávara viša (jedy získávané ze stromů, rostlin, bylin a dalších jedlých substancí a minerálů), jángama viša (jedy hmyzu, plazů a jiných zvířat) a saňjoga viša (jedy vytvořené špatnou kombinací léků nebo smícháním různých léků a jiných substancí).

---

7 *Bhúutavidjánámadevásuragandharvajakšarakšapitrpišácanágagrahádjupasrstaceta sá šántikarmabalihanádigrahopašamanártha. (Su.sú. 1/4)*

8 *Šalja náma vividhatrnakášthapášánapámšulohaloštásthibálanakhapújasrávadušta vranántargarbhašáljoddharanártha jantrašastrakšárágnipranidhámvranana viniščajártha ca. (Su.sú. 1/1)*

9 *Šálákjamnámordhadžatrugatáná šrávananajanavadanaghránadisamšritáná vjádhinámupašamanártha. (Su.sú.1/2)*

10 *Agadatantra náma sarpakítalútámúšikádidašavišavjandžanártha vividhavišasamjogopašamanártha ca. (Su.sú. 1/6)*

7. Rasájana tantra[11] (regenerační léčba): Výraz rasájana je utvořen ze dvou slov „rasa + ájana“, kde rasa znamená „lymfa a jiné tělesné tkáně (dhátus), které jsou důležité pro obnovu života“ a „ájana“ znamená „speciální metody, jak toho dosáhnout“. Slovo rasájana pak znamená zdroje a metodologie, s jejich pomocí můžeme vyživovat lymfu, krev a tělesné tkáně (dhátus) tak, abychom obnovili život a zajistili omládnutí svého těla. Na této bázi pak provádíme komplexní léčbu, která poskytuje energii tělu, smyslovým, motorickým orgánům a zubům, což minimalizuje následky stárnutí (například vrásky, šedivé vlasy, plešatost apod.), brzdí proces stárnutí a podporuje dlouhověkost. S tím souvisí i posilování intelektu. Tato léčba je známá jako „regenerační věda“.

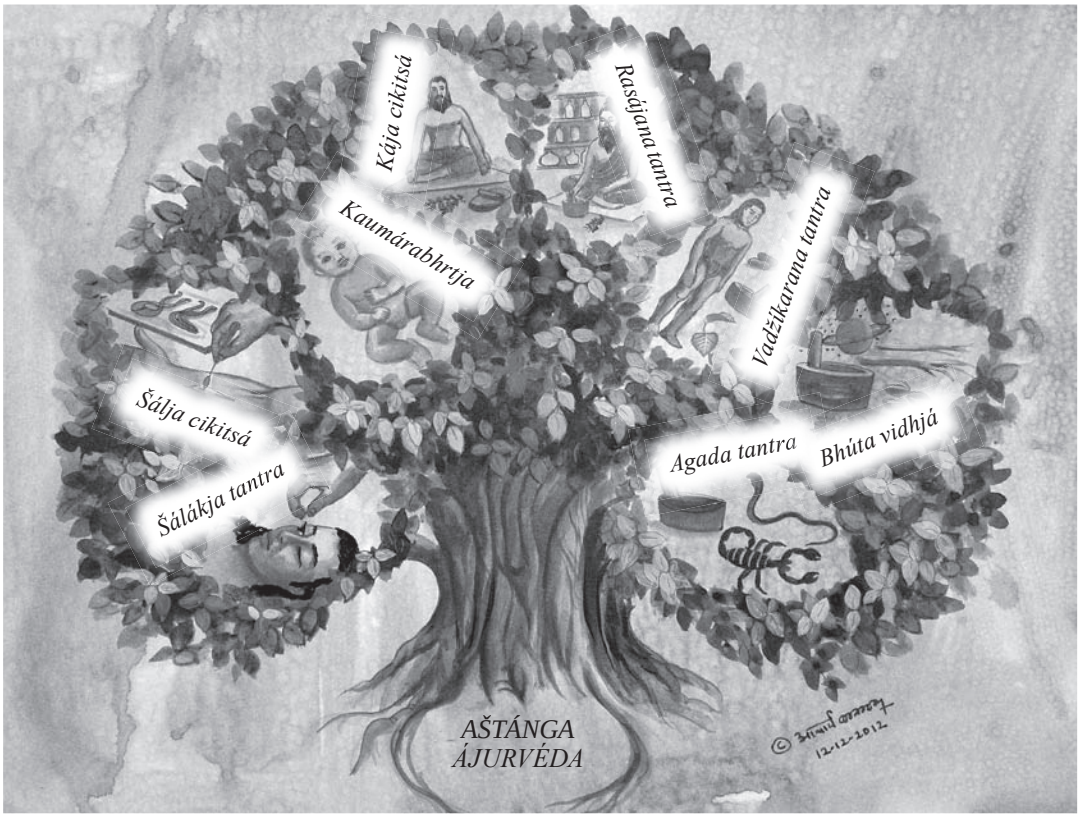
8. Vadžíkarana tantra[12] (léčba neplodnosti a potence): Výraz vadžíkarana je odvozen ze slov vádží a karana. Poslední z tkání, které jsou podle ájurvédy vyživovány zkonzumovaným jídlem, je šukra (semeno). Vádží zde proto znamená „semeno neboli šukra“ a karana znamená „to, co zvyšuje“. Léčba, která zvyšuje kvalitu a kvantitu semene, se nazývá virilizace. Léčiva a zdroje, které pomáhají tuto kvalitu a kvantitu zvyšovat, čistit, shromažďovat, zajišťovat reprodukci a výživu pro normální produkci semene, se nazývají vadžíkara neboli afrodiziaka. Jedná se tedy o léčbu slabosti a poruch reprodukčního systému.

Během staletí sepsali různí světci, mudrci a odborníci na ájurvédu tyto komplexní poznatky všech zmíněných oborů do celé řady pojednání, která umožnila precizní aplikaci, ověřování a šíření této pradávné moudrosti. Pediatři se řídili pokyny světce Kašjapy, shrnutých v práci Kašjapa samhita. Mudrc Sušruta byl zase mistrem chirurgie. Jeho Sušruta Samhita slouží jako inspirace do dnešní doby. Staré texty dokazují, že už v dávných dobách byla indická chirurgie na vysoké úrovni, což je patrné třeba na detailních popisech císařského řezu nebo plastických operací a mnoha dalších komplikovaných zákroků. Sušruta je považován za otce plastické chirurgie. Tento nadějný vývoj byl nicméně ve středověku v důsledku nepříznivých podmínek zastaven, neboť chirurgické operace byly odmítány a zakazovány. Mnoho důležitých ájurvédských textů bylo v té době zničeno nebo ztraceno. V historii zažívaly represe i jiná odvětví ájurvédy.

---

11 Rasájanatantra náma vajasthápanamájurmedhávalakara rogápaharaňasarmatha ca. (Su.sú. 1/7)

12 Vajdžíkaraňatantra námálpaduštakšíňavišuškaretasámápjájanaprasádopacajadžananananimitta praharšadžananártha ca. (Su.sú.1/8)



Aštánga ájurvéda – osm větví ájurvédy

Kapitola 2 – Základy ájurvédy

1. Paňčamahábhúta (pět základních prvků) a ájurvéda

Čtyři védy: Rgvéda, Jadžurvéda, Sámavéda a Atharvavéda jsou považovány za nejstarší texty na světě, které se zabývají záležitostmi týkajícími se života jednotlivce i společnosti. Zdroj ájurvédy je třeba hledat ve védách. Říkáme, že to je upavéda neboli doplňková védská věda, která je primárně součástí Atharvavédy, ačkoli relevantní poznatky o různých formách léčení najdeme samozřejmě ve všech čtyřech védách. Kromě popisů bylin a rostlin, které se dají použít jako léky, obsahují védy i zmínky o základních principech ájurvédy, jako jsou tři dóši (váta, pitta, kapha), sedm dhátus neboli tkání (rasa, rakta a další), prána, trávení, metabolismus a regenerace. Ve čtyřech védách se pochopitelně hovoří i o dalších důležitých principech.

Základní principy ájurvédy jsou v souladu s velkými filozofickými systémy dávné Indie, zvláště s filozofií Sáňkhji, Jógy a Vaisešiky, což jsou tři systémy patřící do korpusu šesti védických škol poznání zvaného Šad daršana. Stejně jako texty Sáňkhji a Jógy hovoří o tom, že kombinace pěti prvků – váju (vzduch), džala (voda), agni (oheň), ákáša (prostor/ether) a prthví (země) – mohou vytvořit cokoliv v organickém i neorganickém světě, tak je i ájurvéda založena na víře, že lidské tělo, jeho konstituční faktory a energetické komponenty – dóša, dhátu a mala – jsou rovněž složené z těchto pěti elementů. Ačkoli v konkrétním léku je vždycky přítomno všech pět prvků, jeden z těchto

prvků působí dominantně. Příslušná léčiva se pak klasifikují právě podle této převahy určitého prvku. Když v substanci dominuje prvek prostoru, označuje se jako ákášja. Látky, které mají kvalitu vzduchu, se označují jako vájavja. Pokud je jejich hlavním konstitučním prvkem oheň, hovoříme o tedžas, pokud je dominujícím prvkem voda, jsou to ápja, a substance s převažujícím prvkem země se označují jako pártiva. Pokud chceme identifikovat, do jaké kategorie příslušná látka patří, musíme sledovat, jaké kvality se projevují v její povaze a účincích.

- **Ákášja dravja:** Tyto látky jsou měkké, lehké, znějící, mají spíše drobnou a homogenní strukturu. Konzumace těchto látek zvyšuje citlivost a jemnost, kinetickou energii (pohyblivost) a poréznost těla.
- **Vájavja dravja:** Tyto látky jsou lehké, chladné, drsné, suché, drobné a mají hmatové kvality. Konzumace těchto látek zvyšuje v člověku kvality drsnosti a odporu, stimuluje pohyb a energii.
- **Tedžas dravja:** Sem patří horké, ostré, lehké, suché, drobné, neulpívavé látky, které mají atraktivní formu. Užíváním těchto látek se podporuje oheň, energie trávení, metabolismus, stimulují celkový jas a lesk těla (pokožky). Vyvolávají také pocit tepla.
- **Apja či džalíja dravja:** Tyto látky jsou tekuté, chladné, těžké, hladké, měkké a vlhké. Propůjčují tělu vlhkost a měkkost, snižují rozhodnost a vnášejí do mysli a do emocí klid a štěstí.
- **Pártiva dravja:** Mezi tyto látky patří těžké, tvrdé, tuhé, hrubé a neulpívavé substance projevující se výraznějším odérem. Tyto látky mohou způsobovat obezitu, zvyšovat hmotnost těla a množství tuku, ale mohou vytvářet také svaly, které jsou pak pro tělo zdrojem síly a opory.

Když se podíváme na vlastnosti a přirozenost těchto prvků na jedné straně a konstituci lidského těla na straně druhé, je nám jasné, že v těle a jeho tkáních převažují především dva hlavní prvky – země a voda. Pevné části těla (jako jsou svaly) tvoří prvek země a tekuté části (jako je plazma) jsou zformované prvkem vody. Prázdný prostor v těle a tělní dutiny souvisí většinou s prvkem prostoru (etheru) a částečně s prvkem vzduchu. Různé tělesné a duševní procesy probíhají v těle s pomocí prvku vzduchu. Jídlo, které konzumujeme, prochází metabolickou přeměnou a mění se v tkáně rasa, rakta (krev), asthi (kosti) a další dhátus, což se děje díky působení prvku ohně.

Také tři dóši (váta, pitta, kapha) přítomné v těle, dhátí (tkáně – rasa, rakta a další) a malas (odpadní látky) jsou zformované na základě kombinací těchto pěti základních prvků. Veškeré jídlo a lékařské preparáty, které konzumujeme za účelem výživy těla, jsou rovněž konstituovány těmito pěti prvky.

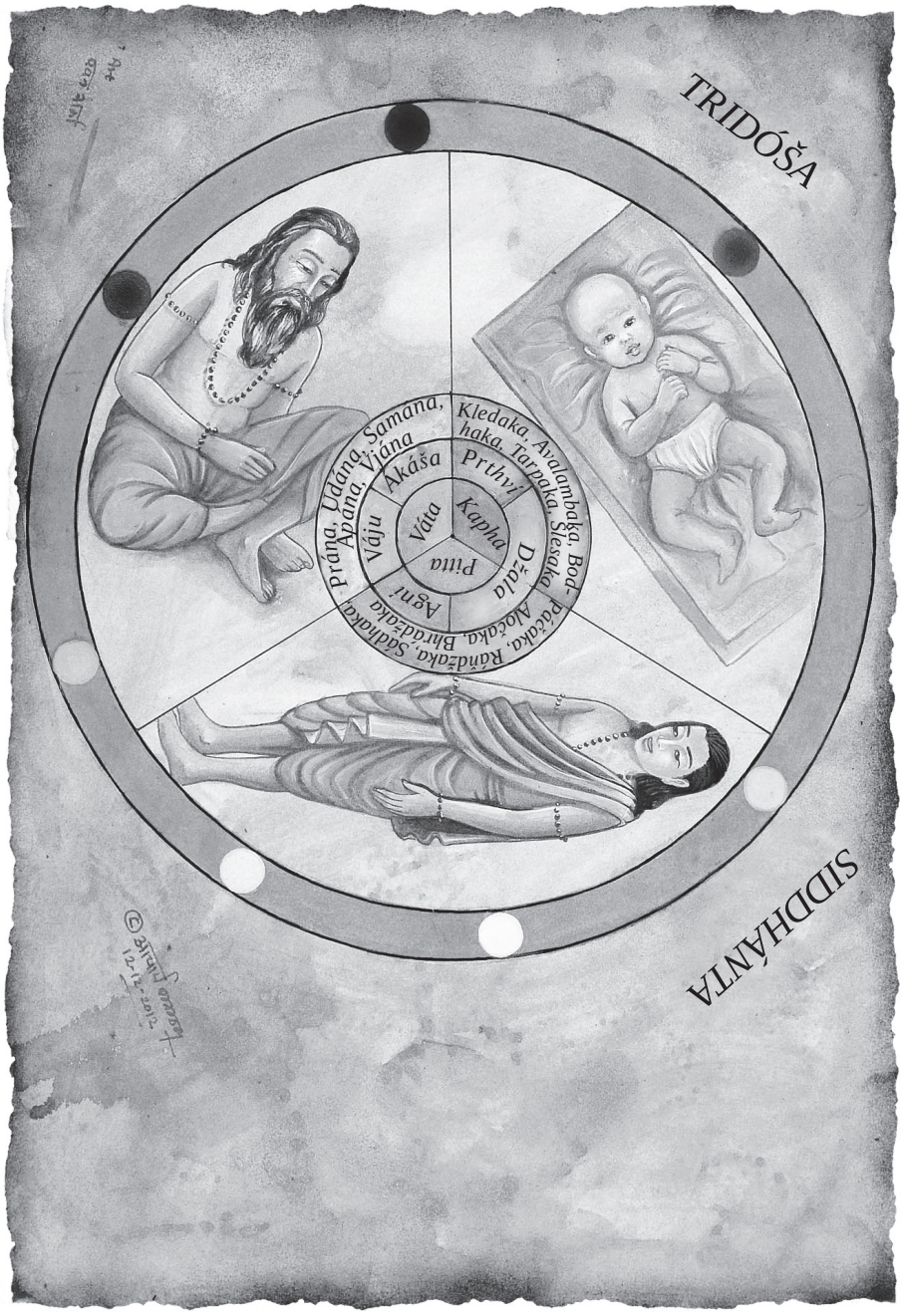
Za účelem rozčlenění jídla na různé skupiny se posuzují prvky podle dalších faktorů, jako je rasa (chuť), guna (atributy), vírja (potence) a vipáka (post-digestivní účinek). Zatím zmíníme pouze to, že v případě určité tělesné nerovnováhy se předepisuje dieta, která posiluje či zeslabuje příslušný prvek tak, aby se obnovila rovnováha a nastolil harmonický stav organismu.

2. Princip tří dóš (tridóša): tři druhy tělesných šťáv

Když konzultujeme svůj zdravotní stav s ájurvédským lékařem, naše onemocnění obvykle koreluje s nárůstem jedné nebo více ze tří dóš – váty, pitty nebo kaphy. Pokud nám to ájurvédský praktik sdělí, obvykle nevíme, co si pod tím máme představit. Je proto důležité objasnit si nejprve tyto tři důležité pojmy, protože na jejich základě pochopíme podstatu charakteru své osobní konstituce a sklonů.

Princip tří dóš (tridóša): Výraz tridóša je složen ze dvou slov „tri“ + „dóša“. „Tri“ znamená „skupina tří základních prvků (biologických energetických sil, tj. váta, pitta, kapha)“ a „dóša“ znamená „to, co má sklon k narušení.“ Váta, pitta a kapha jsou náchylné k různým poruchám, a pokud dojde k jejich narušení, dochází ke vzniku nemoci. Pokud jsou váta, pitta a kapha v rovnováze, zajišťují dokonalou rovnováhu a harmonii mezi tělem a saptadhátus (sedm základních tkání), což vede k upevňování tělesného zdraví. Z původního významu pojmu dóša samozřejmě nevyplývá nějaká doslovná definice. Tridóša neznamená nějaký porušený nebo poškozený stav váta, pitta a kapha. Teorie tří dóš je spíše dobře propracovaný náhled na systém podpory těla a fyziologických pochodů pomocí tří bioenergetických pilířů. To je princip tridóši. Podobně hovoříme o třech mentálních kvalitách (satva, radžas, tamas), které by měly být rovněž v rovnováze. Celkové konfiguraci jedince pak říkáme múla prakrti (základní přirozenost). Tento výraz opět nelze překládat doslovně, neboť výraz přirozenost v tomto kontextu úplně nevystihuje význam slova prakrti. Podobně jako u předchozího pojmu je třeba múla prakrti (základní přirozenost) těla chápat ve formě tří bioenergetických pilířů (váta, pitta a kapha), které udržují a podporují fungování těla konstituující tridóšu.

Složky těla – dóša, dhátu a mala: Lidské tělo je tvořeno vzájemně souvisejícími faktory, jimiž je dóša, dhátu a mala. Všechny prvky konstituující naše tělo jsou součástí těchto tří základních složek. Nejdůležitější jsou dóši, neboť právě ony jsou nejsilnějšími silami našeho těla, které jsou zodpovědné za zdraví nebo nemoc. Jsou energetickým zdrojem našeho těla.



Tridóša, princip tří dóš – pět prvků, typy dóš a jejich role v různých obdobích lidského života

Máme tři dóši: 1) váta, 2) pitta, 3) kapha. Protože jsou tři, používáme označení tridóša[13] – tri (tři) – dóša (dóši). Tyto tři dóši jsou považovány za pilíře podpírající tělo, jsou zodpovědné za jeho stvoření, zachování i zničení. Ačkoli embryo vzniká samozřejmě spojením spermie a vajíčka, bez podpory dóš by tělesná formace nikdy nevznikla. Na tridóše jsme závislí i po narození, neboť právě ony zaručují správnou výživu těla, zachování zdraví, prevenci a léčbu různých nemocí. Je tomu tak proto, že všechny tělesné procesy, ať už se týkají fungování těla nebo chemických změn, jsou pod jejich kontrolou. Fungují jako složka těla a jeho ochranná bariéra i v normálním stavu, kdy je člověk zdravý. Když dojde k nerovnováze, způsobují nemoci. Tělo může být zdravé jenom tehdy, pokud jsou všechny dóši v rovnováze. Pokud jsou v rovnováze, ovlivňují pozitivně i tkáně (dhátus). Jakýkoli typ zdeformování či nerovnováhy dóš (nárůst nebo snížení) vedou k churavění, oslabení tělesné kondice a tělo je náchylnější k onemocnění. Pokud je rovnováha dóš zcela porušena, všechny ostatní složky jsou také v nerovnovážném stavu, zdraví se zhoršuje a nemoc je nevyhnutelná. Tyto dóši mění svůj přirozený stav v důsledku posilování, oslabování či dominance. Dokáží také narušit rovnováhu dhátus a malas, a umožnit tak další rozvoj nemoci. Proto se jim také říká dóši, což doslova znamená chyba, vada nebo poškození.

Jsou dvě základní příčiny poškození dóš: 1) vrddhi – negativní nárůst nad běžnou, žádoucí úroveň a 2) kšaja – pokles pod normální hodnotu. Většina nemocí je ale nicméně způsobená nadměrným posílením dóš, protože se zeslabením každé z dóš automaticky redukuje i její síla vyvolat nemoc. Při redukci podílu nějaké dóši jsou oslabené její charakteristiky, které pak nemohou efektivně fungovat. Oslabení některé z dóš ale způsobí, že se v důsledku nerovnováhy posílí jiné, s ní kontrastující atributy a vznikne problém plynoucí z posílené dóši a nikoli z oslabené.

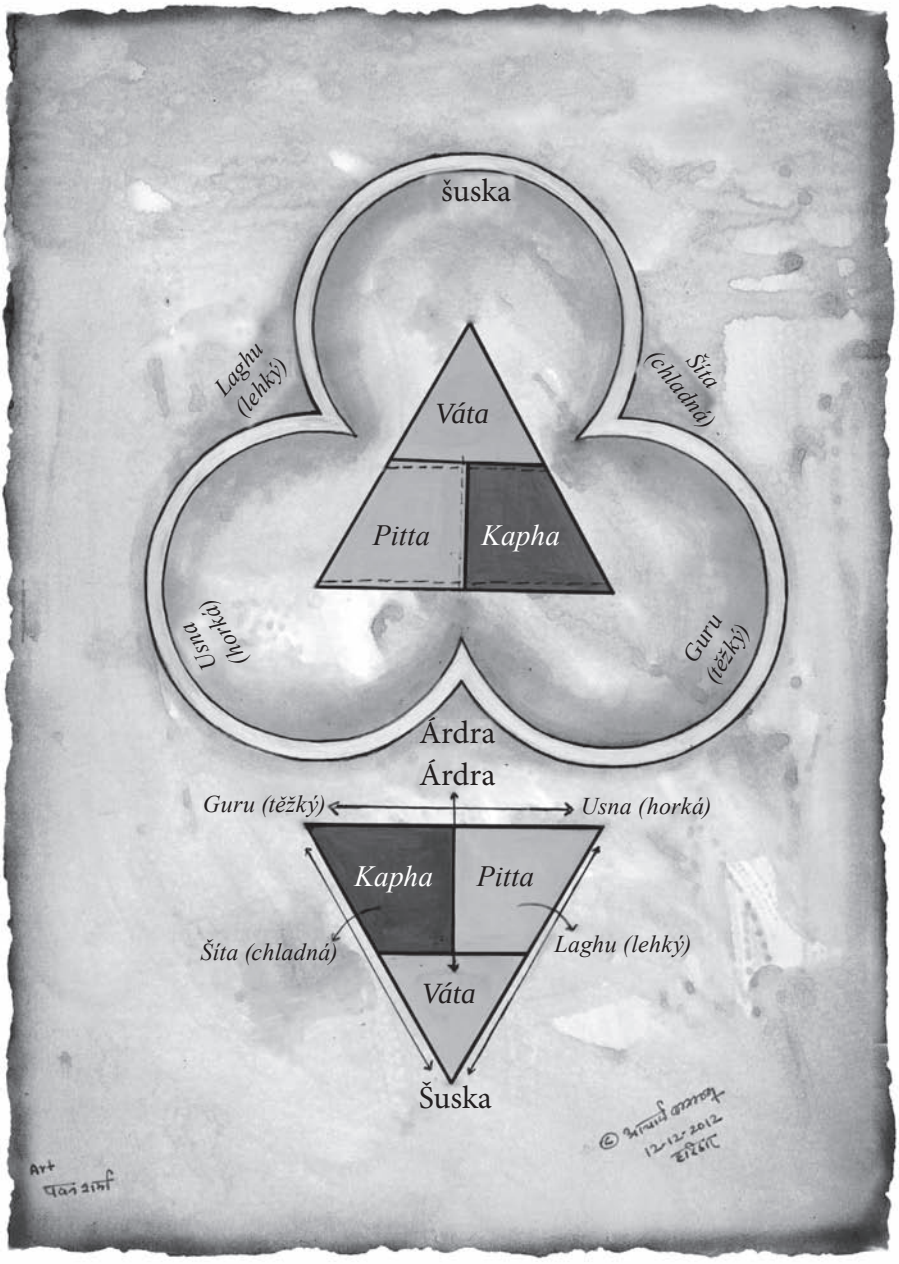
Je jasné, že rovnováha mezi dóšami je absolutní nutností, pokud chceme, aby všechny tělesné pochody nerušeně probíhaly a podporovaly tělo. Stejně jako mysl pronikají i dóši celým naším tělem. Dóši jsou ale přítomné i v externích částech našeho těla, jimi mysl neproniká, jako jsou vlasy nebo nehty. V následujících podkapitolách najdete krátký úvod do problematiky všech tří dóš a jejich vlastností.

13 Váju pittam kaphašceti trajo dóšá samásata. (A.Hr.sú 1/6)

I. Váju čili váta dóša: energie pohybu

Váju či váta je nejdůležitější ze všech tří dóš. Sanskrtský kořen slov váju, váta je slabika „vá“ – „vá gatigandhanajo“, která znamená dech, vibraci, pohyb a to, co způsobuje pohyblivost (aktivitu), podráždění, vzrušení a vitalitu v těle. Výrazy „váju“ a „váta“ vyjadřují právě tuto charakteristiku. Tato dóša je proto zdrojem kinetické energie těla. Termín váju se sice používá spíše jako označení energetického pilíře překračujícího individualizovanou lidskou existenci, zatímco váta spíše pro specifické akce a biologické síly, v ájurvédské literatuře jsou ale oba termíny běžné. Váta je spojená s pránou neboli životní silou. Je hlavní manifestací prány v těle. Podle Atharvavédy „Pránája namo jasja sarvamidam vaše.“, což znamená, že „celému vesmíru vládne prána (životní energie)“. Podle Čaraky je váju aktivátorem trávicího ohně a také aktivátorem funkcí všech smyslových orgánů, poskytuje štěstí a entuziasmus. Právě váju drží celé tělo pohromadě a udržuje tkáně v normálním stavu. Prána sídlí v pětici prvků vládnoucích vesmíru. Těchto pět prvků (ákáša, váju, agní, džala a prthví) se nazývá paňčamahábhúta. Váju udržuje a vyživuje tělo ve formě dechu (dýchání) a energie, a říká se mu proto „prána-váju“ nebo „váta“, to znamená životní energie. Faktory, které vytvářejí pohyb a vitalitu v těle konstituují váta dóšu. Váta je původcem všech pohybů v těle. Vládne funkcím nervového systému, má pod kontrolou mysl, smysly a motorické orgány. Váta je také zodpovědná za stimulaci trávicích šťáv a enzymů, s jejich pomocí se rozkládá a tráví jídlo. Také prázdný prostor v kanálech (šrotas) lidského těla vytváří váta. Do kompetence váty spadají také jemné i celkové formy každé tkáně (dhátu) a komunikace mezi jednotlivými orgány. Embryo v lůně matky se vyvíjí a vyživuje díky vátě, která také řídí celý nervový systém nenarozeného dítěte. Bez váty by zbývající dvě dóši (pitta a kapha) nebyly aktivní, nemohou bez ní fungovat. Váta je také zodpovědná za stabilitu zbylých dóš a malas (odpadních látek) na místech, která jsou pro ně specifická, a v případě potřeby je odvádí prostřednictvím moči, potu a dalších výměšků z těla. Pokud je váta dóša ve stavu rovnováhy, jsou vyvážené i ostatní dóši, dhátus a malas. Pokud ztratí svou vyváženost a rovnováhu, naruší to ostatní dóši, dhátus, malas a šrotas (kanály). Díky svým atributům aktivity a pohyblivosti dokáže váta dóša transportovat ostatní dóši do těch částí těla, kde mají tendenci se hromadit, a tím na příslušném místě zvyšovat jejich úroveň, což vede k onemocnění.

Z toho plyne, že všechny nemoci jsou nakonec výsledkem nerovnováhy či defektu váta dóša. Pokud je v rovnováze, vytváří harmonii mezi ostatními dóšami, dhátus a malas. Pokud je rozrušená, způsobuje jejich nežádoucí mísení, což vede k nemocem a podlomenému zdraví.



Tři dóši a jejich atributy

Důležitou charakteristikou váta dóši je i „jógaváhita“. Znamená to, že se kombinuje s ostatními dóšami a přijímá jejich atributy, což je opět příčinou mnoha nemocí. Pokud je v interakci s pittou, přijímá charakteristiky horka, pálení, hoření a dalších atributů pitta dóši, v interakci s kaphou se zase stává chladnou, vlhkou a vazkou. Váta má pět podtypů, podle toho, kde se vyskytuje a jakou má funkci.

1. Prána – životní energie či životní síla ve formě dechu;
2. Udána – stoupající, či vzhůru se pohybující síla (nádech);
3. Samána – vyvážený dech (cirkulující v oblasti břicha);
4. Apána – klesající či směrem dolů se pohybující síla (výdech);
5. Vjána – expandující vzduch, pronikající celým tělem, vládne komplexu všech vitálních procesů.

Je důležité, aby bylo těchto pět vájus v harmonii tak, aby byla váta pod kontrolou. Jak už bylo řečeno, váta přispívá k rozvoji všech typů onemocnění, ale poruchy samotné váty vedou k osmdesáti typům nemocí, což je nejvíce ze všech tří dóš.

Přirozené atributy váty

Váta je suchá, chladná, jemná (drobné struktury), pohyblivá, jasná a hrubá.[14] Takové jsou její přirozené charakteristiky.[15] Pokud je váta v rovnováze, její atributy obvykle nepociťujeme. Projevují se třeba jenom ve formě zrychleného dechu nebo ve stavu vzrušení. Kvality váty, jako je suchost atd., se projevují často jenom tehdy, pokud je váta nadměrně posílená.

Faktory zvyšující vátu

Predispozičním faktorem pro zvýšenou vátu je samozřejmě narodit se jako příslušný konstituční typ odpovídající této dóše (typ váta). Dalším faktorem je stáří, což je období lidského život, kdy se váta zvyšuje u každého člověka. Právě stárnutí může přinést nejhorší příznaky posílení váty. Zármutek, únava, strach a vyčerpanost jsou právě příznaky nerovnováhy váty. Dalšími typickými příčinami posílení váty je:

1. **Potlačování nutkavých tendencí:** Potlačování přirozených tendencí těla, jako je defekace, močení, kýchání apod.

---

14 Rúkša šíto laghu súkšmašcalo, tha víšada khara.
Viparítagunairdravjairmáruta samprašámjati. (Ča.sú. 1/59)

15 Podle Čaraky má každá ze tří dóš (váta, pitta, kapha) sedm hlavních atributů, jiní ájurvédští mudrci ale kromě těchto sedmi popisují i další vlastnosti. Zde jsou tedy uvedeny hlavní kvality všech tří dóš.

Tabulka 1: Atributy váty a jejich účinek na fyziologii	
Atribut	**Fyziologický projev**
1. Rúkšatá (suchost)	Suchost, hubenost a zakrnělý růst. Nedostatečný rozvoj tělesných tkání. Nejasný, suchý, hrubý, hlubší hlas, který jako kdyby byl něčím blokovaný. Nedostatek spánku.
2. Šítalatá (chladnost)	Neschopnost snášet chladné látky, špatně snáší chladné klima, náchylnost k nemocem souvisejícím s chladem. Ztuhlost končetin a tělesný třas. Studené ruce a nohy.
3. Laghutá (lehkost)	Lehkost těla. Nestabilní či nenasměrovaná chůze, jednání, příjem potravy a pohyb (rychlost).
4. Caňčalatá (pohyblivost)	Pohyby kloubů, očí, obočí, čelistí, rtů, jazyka, hlavy, krku, ramen, rukou a nohou. Nepravidelný srdeční rytmus. Křeče ve svalech. Proměnlivé myšlení a emoce.
5. Višádatá (neulpívavost, jasnost)	Suchá a popraskaná kůže, praskání kloubů, chvění některých částí těla.
6. Kharatva (hrubost)	Hrubá textura kůže, vlasů, nehtů, zubů, obličeje, rukou a nohou.
7. Bahulatá (nadbytek či přemíra)	Výřečnost, hojnost cév a žil vystupujících viditelně na povrchu těla.
8. Šíghramitá (rychlost, překotnost)	Rychlé a iniciativní akce, jednání na základě impulzů, bezohledná aktivita, někdy ustrašenost. Náchylnost k nemocem a infekcím, které přicházejí velmi rychle. Výkyvy nálad, těkavé myšlenky, rychlé zaujetí stanoviska sympatie nebo antipatie. Schopnost rychle vstřebávat informace a rychle je zapomínat. Špatná dlouhodobá paměť. Rychlé mluvení

2. **Dietní návyky:** Konzumace jídla předtím, než je předchozí jídlo strávené. Konzumace příliš suchých, pikantních, hořkých a trpkých jídel. Nadměrná konzumace sušeného ovoce, přejídání. Konzumace studeného jídla, půsty, časté vynechávání jídel a ignorování hladu.
3. **Stres:** Tělesný a duševní stres, přemíra starostí, úzkosti a napětí. Přepracování a práce nad možnosti jednotlivce. Emoční napětí způsobené zármutkem, strach a děsivé zážitky, nečekané šoky. Dlouhé cesty a nepohodlná přeprava dopravními prostředky. Napětí a vyčerpání.

4. **Zvyky:** Špatné spaní. Usínání pozdě v noci. Hlasité mluvení a nezřízená sexuální aktivita.
5. **Roční období:** V období dešťů (monzunů) a při větrném počasí je váta přirozeně posílená, aniž by k tomu byly potřeba ostatní uvedené podmínky.

U osob, u kterých dominuje přirozeně prvek váta, mohou i nepatrné příčiny vátu značně zvyšovat.

Symptomy zvýšené váty[16]

Praktik ájurvédy sleduje za účelem zjištění nerovnováhy váty následující typy symptomů:

1. Tělesné symptomy: Pokud je váta posílená, způsobuje to suchost, hrubost a ztuhlost těla a orgánů, bodavé bolesti, viklavé klouby, vymknutí, křehké kosti, tvrdost a odolnost, slabé a křehké orgány, třas a chvění končetin, pocity chladu, slabomyslnost, zácpu, bolesti, vybledlou pokožku bez lesku, nedostatečně lesklé zuby a nehty, ztrátu citlivosti a chuti, trpkou chuť v ústech.

2. Psychické symptomy: Starosti, úzkost, snížená schopnost soustředění, nadměrně aktivní myšlení, netrpělivost, omezený rozsah pozornosti a deprese.

3. Symptomy projevující se v chování: Nespavost, únava, neschopnost relaxovat, neklid, snížená chuť k jídlu a impulzivnost.

Je důležité si uvědomit, že jakákoli dóša může způsobit jakýkoli symptom. Uvedené symptomy jsou pouze shrnutím společných znaků nerovnováhy váta.

Místem původu energie váta je zažívací trakt. Pokud je váta zvýšená, ovlivňuje to zažívací trakt, speciálně tlusté střevo. Když se do střeva dostanou odpadní látky (mala), váta je posílená, což se projevuje v podobě nestráveného jídla a nadýmání.

Prostředky pro obnovení rovnováhy váta[17]

Obnovení rovnováhy prvku váta dosahujeme určením příčin jeho posílení a indikací vhodné diety a léčby. Tato terapie by měla být prováděna s ohledem na atributy váta dóša. Měla by využívat takové prostředky, které ji redukují, například zvracení, působící proti atributům váta dóša. O váta dóša se někdy mluví jako o „králi dóš“, protože zajišťuje pohyblivost dóš pitta a kapha. Udržovat si tuto dóšu v rovnováze je primárním požadavkem pro každého člověka. Vyvážit váta dóšu pomáhá i pravidelný režim bez náhlých změn a nečekaných zvratů. Váta je velmi citlivá a snadno se proměňuje, což vede k její nadměrné stimulaci. Pro obnovení rovnováhy váta se běžně používají následující prostředky:

---

16 Tantra, vátakšaje mandačeštátálpaváktvamapraharšo múdhasamdžňatá ca. (Su.sú 15/11)
17 Vátakšaje katutiktakašájarúkšalaghušítánám. (Ča.sá.6.11)

1. Konzumace olejnatých a mastných látek (přepuštěné máslo, olej, tuky). Koupání v horké vodě a provádění klystýrů (basti).
2. Zůstat v teple – Prostředky stimulující pocení, jako např. přikládání teplých obkladů, nebo pobyt v sauně souběžně se speciálními odvary připravenými z léků redukujících vátu. Koupání v horké vodě nebo v těchto odvarech, souběžně s konzumací oteplujících potravin, které vyvolávají pocení.
3. Očišťující léky vyvolávající lehký průjem připravené z mastných, horkých, sladkých, kyselých a slaných látek, jejichž cílem je eliminovat odpadní látky.
4. Zábaly nebo obklady nemocné části těla, stlačování a masáže inkriminovaných částí těla rukama a nohama, masáže a omývání látkami redukujícími vátu nebo jejich aplikace nosem (nasja).
5. Jemné polévání hlavy teplými odvary redukujícími vátu (terapie širodhárá).
6. Pití speciálních léčivých ásava (kvašené bylinné odvary) připravených z bylin redukujících vátu.
7. Využití oleje, přepuštěného másla a dalších mastných substancí zpracovaných tak, aby obsahovaly bylinná léčiva snižující vátu a fungující jako mírná projímadla. Tyto speciální ájurvédské látky posilují trávicí oheň a povzbuzují chuť k jídlu. Fungují jako stimulant, který mírní vátu a díky svému laxativnímu účinku vyvolává vylučování odpadních látek. Tyto oleje a léky mohou být použity ve formě jídla, jako nápoje nebo se mohou aplikovat formou masáží.
8. Dieta snižující vátu – konzumace potravin, jako je pšenice, sezam, zázvor, česnek nebo palmový (jagárový) cukr.
9. Různé druhy bastis (klystýrů) vyrobených z bylinných preparátů a horkých a mastných látek.
10. Psychologická léčba podle příslušného onemocnění a stavu pacienta, jejím cílem je podpořit klid a poskytnout úlevu od strachu a úzkosti.
11. Hodně odpočinku. Potřeba vyhýbat se psychickému napětí a stresu.
12. Je vhodné přestat pít alkohol a konzumovat jakékoli stimulanty včetně kávy, čaje a nikotinu. Naprostá abstinence od těchto látek.

Z mastných látek, které dokáží nejlépe snížit vátu, je určitě nejlepší olej. Aplikovat se může jak zevně, tak vnitřně. Pro pacienty s narušenou vátou je velmi prospěšný sezamový olej a anuvásana basti (olejový klystýr). Protože primární lokací váty v těle je tlusté střevo, jsou nejlepším opatřením pro snížení váty právě klystýry (nirúha a anuvásana bastis). Díky tomu, že se léčivé přípravky aplikují análním otvorem, dochází ke snadnému a rychlému odstranění nečistot z těla a znovuobnovení rovnováhy vata dóši, která byla příčinou zdravotních problémů.

Symptomy snížení váty a jejich léčba

Pokud úroveň váty poklesne, dochází k souvisejícímu zpomalení tělesných funkcí, k ochabnutí tělesných orgánů a k redukci perceptivní energie smyslových orgánů. Projevuje se to únavou, pomalostí pohybu a reakcí, malomyslností (absence pocitu štěstí), nezúčastněnou mluvou (nevýraznost v hlase), zpomalením normálních funkcí váty a nástupem symptomů různých nemocí, jako jsou třeba symptomy nemocí kaphaja (špatné trávení, žaludeční nevolnost apod.)

Pro vybuzení váty by měl pacient nasadit specifickou dietu a osvojit si životní styl, který ji podpoří. Vátu posilují lehké, strukturou hrubší, chladné, hořké, aromatické, pikantní, kořeněné a trpké potraviny. Je třeba jíst potraviny posilující vátu, které jsou uvedené výše (v podkapitole Faktory zvyšující vátu). V józe váju představuje pránu (prána váju), proto se doporučuje cvičení pránájámy (regulované jógové dýchání), které pomáhá nejen zmírňovat mnoho druhů nemocí, ale účinkuje také preventivně. Díky úsilí Svámího Ramdeva a neúnavné práci Patandžali Yogpeeth je dnes pránájáma propagována mezi širokou populací a milióny lidí na celém světě díky ní transformovali svůj život a dosáhli stavu pevného zdraví.[18]

Sáma a niráma váta

Když se váta smísí s áma rasa (zbytky nestráveného jídla nashromážděné v těle v důsledku nesprávného trávení), říkáme tomu sáma. Příznaky této formace, které se říká sáma váta, jsou následující.

- Zácpa nebo blokace při vylučování stolice, moči, blokace apána váju
- Slabá energie trávení
- Lenost, ospalost a malátnost
- Poruchy činnosti střeva (žbluňkavé zvuky)
- Bodavá bolest
- Bolest v zádech
- Záněty nebo otoky kloubů vedoucí až ke vzniku dny a artritidy

Pokud není sáma váta léčena hned v úvodním stadiu, zhorší se a rozšíří se do celého těla. Když se váta zbaví ámy, říká se tomu niráma váta. V tomto stavu dochází k vysoušení pokožky a dalších orgánů, člověk má suchý jazyk a sucho v ústech, nedochází k zácpě, ale pouze k menším problémům. Tento problém se řeší dietou založenou na opačných vlastnostech, než má mastná dieta.

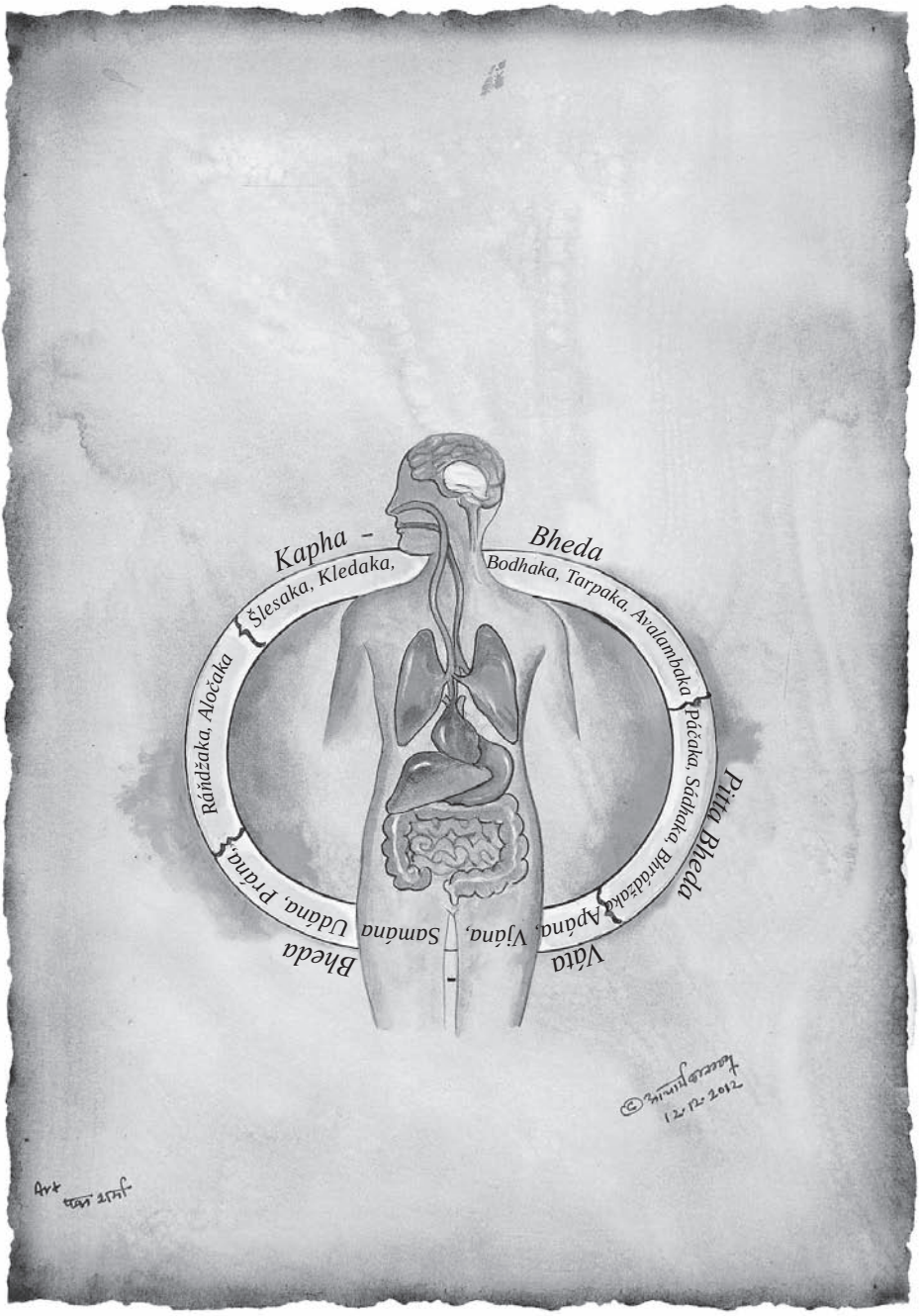
18 Více informací v angličtině najdete v knize Svámího Ramdeva „Pranayanam Rahasya“.

Váta a její druhy

V předchozím textu jsme rozdělili vátu na pět typů. Každý z těchto pěti typů vzniká na jiném místě a souvisí s různými tělesnými pochody, které jsou zodpovědné za různé nemoci. V následující tabulce najdete přehled o konkrétních lokacích, funkcích a poruchách spojených s pěti kategoriemi váty.

Tabulka 2: Typy váty – lokalizace v těle a funkce

Číslo	Typ	Lokalizace	Funkce	Onemocnění při poruchách
1.	**Prána**	Hlava, hruď a mozek	Vnímání a pohyb všeho druhu, dýchání, polykání jídla, přeměna dechu v životní sílu, kýchání a sekrece slin	Škytavka, kašel, bronchiální astma, nachlazení, bolest v krku a další nemoci dýchací soustavy, závratě, mdloby a další neurologická onemocnění.
2.	**Udána**	Krk a plíce, bránice, hrudník	Řídí procesy související s řečí a hlasem, pohyb směrem vzhůru při nadechování, je zodpovědná za entuziasmus a touhu pracovat	Ušní, nosní a krční (ORL) onemocnění a oční neduhy, defekty řeči.
3.	**Samána**	Žaludek, trávicí trakt a oblast střev	Stimuluje žaludeční šťávy tak, aby rozkládaly potravu a odděluje je na dhátus (rasa, rakta, mámsa aj.) a na malas. Trávení, vstřebávání, řízení svedavaha, jalavaha a došavaha šrota (kanály).	Dyspepsie, slabý trávicí oheň, poruchy trávení, průjem či nedostatečné vstřebávání potravy v důsledku příliš pomalého nebo příliš rychlého trávení.
4.	**Apána**	Tlusté střevo, podbřišek, orgány v pánevní oblasti (ledviny, močový měchýř, pupek, konečník)	Eliminace odpadních látek, udržuje plod na správném místě a pomáhá při porodu. Je zodpovědná za sexuální funkce (ejakulace semene) a za menstruaci.	Ledvinové kameny, nemoci močového měchýře, konečníku, varlat, dělohy a neustupující choroby močových cest, diabetes, prameha a obtíží při močení.
5.	**Vjána**	Proniká celým tělem, zvláště srdcem	Je zodpovědná za pocení, ohýbání, srdeční rytmus, mrkání víček, zívání, řídí periferní cirkulaci, roztahování a zužování cév, transport vyživujících šťáv a krve do těla, odvod odpadních látek a ejakulaci.	Stagnace cirkulační funkce šrota, horečka, průjem, krvácení, tuberkulóza a další nemoci



Dóši a jejich rozdělení

II. Pitta dóša: energie biotransformace a generování tepla

Pitta je zodpovědná za všechny aspekty tepla, světla a barvy projevující se v lidském těle. Tento výraz je odvozený ze sanskrtského slova „tappa“. „Taptati iti pittam“ znamená horko nebo energii. To, co vytváří v našem těle teplo, je právě pitta. Pitta je zdrojem tepelné energie v našem těle. Někdy je výraz pitta překládán jako „žluč“, což je jeden z důležitých aspektů jejího fungování.

Pitta dóša reguluje v těle enzymy a hormony. Je zodpovědná za trávení a metabolismus. Veškerá potrava, kterou zkonzumujeme, a kyslík, který vdechujeme, se mění ve složky těla (dóši, dhátus a malas) právě zásluhou pitty. Ačkoli jsou pitta a agni (trávicí enzymy) odlišné faktory, je to právě pitta, co reprezentuje v těle agni (enzymy). Pitta ovlivňuje tělesnou teplotu a trávení potravy. Dodává barvu krvi a kůži, propůjčuje tělu tvar, krásu a lesk, zajišťuje zdraví srdce, absorbuje mastné látky, jimiž se masíruje kůže a propůjčují jí zdravý, lesklý vzhled. Pitta kromě toho řídí mentální funkce – intelekt, moudrost, vnímání, úsudek, statečnost, sebedůvěru a radost.

Pokud není pitta v rovnováze, negativně to ovlivňuje trávení. Množství trávicí energie se snižuje, což vede k nárůstu tendencí kaphy, dále ke ztrátě entuziasmu a hromadění kaphy v srdci a plicích. Podle funkce a lokace v těle rozlišujeme opět pět druhů pitty:

1. Páčaka pitta – pitta, která podporuje trávení.
2. Ráňdžaka pitta – pitta, která zvyšuje formaci rakta dhátu neboli krve, zlepšuje barvu.
3. Sádhaka pitta – je zodpovědná za intelekt, paměť, umožňuje nám dosahovat efektivních výsledků, dodává spokojenost a entuziasmus.
4. Aločaka pitta – podporuje zrak.
5. Bhrádžaka pitta – pitta, která udržuje tělesnou teplotu a zlepšuje lesk pokožky.

Těchto pět forem pitty může být narušeno nemocí, a pro dosažení optimálního zdraví musí být proto udržovány v harmonii. Nepravidelnostmi v pitta dóša může docházet ke vzniku čtyřiceti typů nemocí, což je menší počet než u váty, ale zároveň větší než u kaphy. Co se týče pořadí důležitosti dóš, je pitta na druhém místě za vátou a před kaphou. Podívejme se teď na různé aspekty pitty.

Přirozené atributy pitty

Pitta je mírně mastná, horká, ostrá, kapalná, kyselá, chvějící se a aromatická.[19] Působí digestivně, způsobuje pálení, má specifický odér. Pokud je ve stavu niráma, má hořkou chuť a žlutou barvu. Pokud je ve stavu sáma, je kyselá a má modrou barvu. Stejně jako váta pomáhá i pitta vytvářet tělesnou konstituci a určovat její povahu. Její různé atributy ovlivňují různým způsobem fyziologii. (viz tabulka 3).

Tabulka 3: Atributy pitty a jejich účinek na fyziologii

Atribut	Fyziologický projev
1. Usnatá (teplo)	Způsobuje, že dotyčná osoba těžko snáší horko a horké věci. Červená, prokrvená tvář. Červenání. Drobnější, štíhlá tělesná konstituce. Pihy, mateřská znaménka, bradavice, flíčky a skvrny na kůži. Brzy se objevují vrásky, předčasné šedivění vlasů a plešatost. Jemně hnědé fousy a ochlupení. Nadměrně aktivní metabolismus, nadměrný hlad a žízeň.
2. Tikšnatá (ostrost)	Tendence stavět nadměrně na odiv svou tělesnou sílu. Pronikavá mysl a charakter. Díky nadměrné sekreci žaludečních kyselin disponují tito lidé silnou trávicí energií, která jim umožňuje konzumaci jídla a nápojů ve velkém množství. Přizpůsobivost. Neschopnost čelit obtížným situacím.
3. Dravatá (tekutost, vlhkost nebo mastnost)	Způsobuje drobnost a uvolněnost (viklavost) kloubů, kostí a svalů. Nadměrné pocení, močení a vyměšování.
4. Amlatá a Katutá (kyselý a ostrý)	Způsobuje nízkou kvalitu spermatu, nízkou sexuální touhu a schopnost být matkou.
5. Visragandnitá (kyselý a čpavý zápach)	Způsobuje silný a čpavý zápach v podpaždí, ústech, na hlavě a na jiných částech těla.

19 *Sasnehamu šňam tiškšňam ca dravamdmlam saram katu. Viparštagunair pittam dravjairášu prašámjati. (Ča. sú 1/60)*

Faktory zvyšující pittu

Svou vnitřní podstatou tíhne pitta k jakési umírněnosti, moderaci a důvodem pro narušení rovnováhy bývá často nadměrný stres, přepracování nebo unáhlenost. Pitta je také zvýšená, když je člověk mladý.

1. **Strava:** Konzumace velkého množství dráždivých, hořkých, kořeněných, kyselých, horkých látek, sušeného jídla a přemíry kyselých a kvašených pokrmů, jako je sýr, ocet, kyselá smetana, alkoholické a kvašené nápoje. Pittu posiluje sušené ovoce a slané jídlo (zásadité), nepravidelnost v jídle (nerespektování pravidelné doby denních jídel, ignorování hladu nebo naopak přejídání, když člověk nemá hlad) a poruchy trávení. Výrazně ji posilují také konkrétní potraviny jako sezamový olej, hořčice, dlouhatec dvoukvětý, syrovátka, některé druhy zeleniny, citrusy a kyselé ovoce, jogurt, podmáslí, svařené mléko, ocet, opojné nápoje a skopové maso.
2. **Emoční problémy a stres:** Pitta dóšu ovlivňuje hněv, strach a deprese, stres, dlouhodobé napětí, horko a únava.
3. **Zvyky:** Nezřízená sexuální aktivita a nadměrné slunění a pobyt v teple.
4. **Roční období:** Pitta je přirozeně posílená na podzim, kdy dochází ke změně počasí.

Symptomy zvýšené pitty

1. **Tělesné symptomy:** Pokud je pitta posílená, projevuje se to snížením tělesné síly, nadměrným pocením, hladem a žízní, zvýšenou tělesnou teplotou a pocitem horka. Dalšími symptomy jsou záněty kůže, nežity, vyrážky, akné, vředy a jiné kožní defekty. Dále mastnota a tmavnutí kůže, nepříjemný tělesný zápach a zápach z úst, bolení v krku (faryngitida), závratě a mdloby, úpal a kůže spálená od slunce. Zvláštními symptomy zvýšení pitty může být i žloutnutí kůže a stolice, moči, nehtů a očí.
2. **Psychické symptomy:** Symptomem nerovnováhy pitta dóša je hněv, nepřátelství, netrpělivost, rozmrzelost, podrážděnost a sebekritičnost.
3. **Symptomy projevující se v chování:** Výsledkem zvýšené úrovně pitty je neschopnost tolerovat zpoždění druhých osob, výbuchy vášní, nadměrné kritizování druhých, potřeba se hádat, únava, nedostatek spánku, nadměrná chuť na chladné pokrmy a nápoje, hořká a kyselá chuť v ústech a špatná schopnost snášet teplo.

   To jsou nejběžnější projevy nerovnováhy pitty.

Prostředky pro obnovení rovnováhy pitty

Klíčovým faktorem pro vyváženou pittu je „umírněnost“. Nejdůležitějším principem je vyhnout se příčinám, které způsobují nárůst pitty. Následující metody pomáhají uvést pittu znovu do rovnováhy:

1. Virečana neboli terapeuticky vyvolaný pročišťující průjem pomáhá redukovat nadměrnou pittu. Pitta se nejprve hromadí v žaludku a dvanácterníku (tenkém střevu) a projímadla působí právě na tuto oblast a dokáží naakumulovanou pittu odstranit.
2. Pro znovunabytí klidu a vnitřní rovnováhy je velmi prospěšná meditace a chlad v jakékoli podobě.
3. Pravidelná konzumace ghí (přepuštěného másla), které se vyznačuje opačnými kvalitami než pitta (sladkost, chlad a umírněnost), je rovněž účinnou metodou, která může uvést pittu zpět do rovnováhy. Prospěšné jsou i jiné mastné a jemné látky. Chronické nemoci související s pittou mohou být vyléčeny různými metodami právě za pomoci různých druhů ghí připravených speciálním medicínským postupem.
4. Také šťáva z aloe vera, naklíčená zrna a kaše z ovesných vloček dokáží uklidnit vyprovokovanou pittu.
5. Při problémech souvisejících s pittou by měl člověk vynechat náročná tělesná cvičení a nadměrný pobyt na sluníčku, protože typy pitta jsou citlivé na horko. Je naopak velmi přínosné těšit se z krásy přírody – pozorovat západ slunce, úplněk, procházet se kolem jezer, rybníků a tekoucí vody, procházet se na chladném větříku.

Symptomy snížení pitty a jejich léčba

Pokud v těle úroveň pitty naopak poklesne, nastává s tím související snížení trávicí energie, snížení tělesné teploty, vyblednutí a ztráta lesku pokožky a zvyšuje se i citlivost na chlad. Dochází ke zpomalení tělesných procesů, které řídí pitta.

V tomto stavu je prospěšná konzumace jídel a léčivých prostředků, které podporují nárůst pitty, zvláště těch, v nichž dominuje prvek ohně. Podávány by měly být i bylinné preparáty povzbuzující trávicí oheň. V tomto případě jsou to zpravidla látky ostré, kořeněné, kyselé a slané chuti. Kromě toho se doporučuje i životní styl, který napomáhá posílení pitta dóši.

Sáma a niráma pitta

Když se váta smísí s áma (sáma), začne kvasit a mění se v kysele zapáchající, těžkou, načernalou nebo nazelenalou tekutinu, která se jen obtížně míchá s vodou a dalšími kapalinami. V tomto stavu se člověku do krku vracejí

Tabulka 4: Typy pitty – lokalizace v těle a funkce				
Číslo	**Typ**	**Lokalizace**	**Funkce**	**Onemocnění při poruchách**
1.	**Páčaka pitta**	Spodní část žaludku a střední část tenkého střeva	Trávení, oddělení výživných a odpadních látek po strávení, vyživování dalších pitta dóš, lokalizovaných na jiných místech, regulace horkosti trávicího ohně. Vytváří hlad a žízeň.	Zažívací potíže a nepravidelné trávení
2.	**Ráňdžaka pitta**	Červené krvinky, játra, slezina a žaludek	Krevní formace vznikající ze strávené energie zkonzumovaného jídla, mění rasa v rakta (krev) a dodává příslušné části těla barvu.	Anémie, žloutenka, nemoci krve, záněty kůže
3.	**Sádhaka pitta**	Srdce	Odstraňuje negativní myšlenky a touhy, zvyšuje inteligenci, paměť, moudrost a úctu k sobě samému.	Psychologické poruchy, hněv, strach a žádostivost, poruchy srdce
4.	**Aločaka pitta**	Oči	Umožňuje vidění, působí v sítnici, díky čemuž vidíme tvar (rupa) a barvu objektu.	Zhoršený zrak a další oční choroby
5.	**Bhrádžaka pitta**	Kůže	Způsobuje červenání, propůjčuje pokožce barvu, jasnost a lesk, absorbuje mastné látky a umožňuje tak vyživovat různé části těla. Zajišťuje tělesnou teplotu.	Leukoderma a další kožní poruchy

kyselé žaludeční šťávy, pálí ho žáha, objevují se pocity pálení v krku a na prsou. Pokud člověk trpí příznaky sáma pitta, měl by jíst potraviny, které mají hořkou chuť, čímž se odstraní áma. Pokud je pitta bez áma (niráma), je velmi ostrá, horká, má hořkou chuť, červenou nebo žlutou barvu a snadno

se mísí s vodou. Zvyšuje zájem o jídlo, apetit a trávení. Pokud člověk trpí příznaky niráma pitta, měl by konzumovat sladké a svírající látky, čímž dojde k jejímu uklidnění.

Pitta a její druhy

Každý z pěti typů pitty je lokalizován na jiném místě a souvisí s různými tělesnými funkcemi. Podle těchto faktorů rozdělujeme pittu na pět druhů.

III. Kapha dóša neboli šlesmá: stabilita a zvlhčování

Výraz kapka je odvozen ze sanskrtu. „Keny džalena phalati nišpadhjate iti kapha.“, což znamená „to, co pochází z vody“. Výraz šlesmá zase vykládáme na základě věty „Slišhjati iti šlesmá“. To znamená „to, co spojuje dohromady a přináší soudržnost, skloubenost“. Kapha je často překládáno jako hlen, což je samozřejmě důležitá část kaphy, ale kapha je mnohem širší kategorie. Kapha znamená potenciální energie těla.

Kapha dóša poskytuje výživu všem částem těla a zároveň reguluje ostatní dvě dóši, pittu a kaphu. Kapha zvlhčuje, maže, lubrikuje a zjemňuje orgány těla. Lubrikuje především klouby a kosti, zvyšuje libido, sílu, entuziasmus, léčí rány, zlepšuje imunitu, poskytuje energii pro duševní a tělesné aktivity. Je zodpovědná také za změny v chování a psychice člověka. Kapha je také primární příčinou ospalosti, letargie a netečnosti (tamas). Když dochází v organismu k oteplení v důsledku působení pitty nebo k vysušení (působení váty), kapha pak zvyšuje sekreci mastných a jemných tekutin a chrání tak tkáně před poškozením.

Pokud je kapha oslabená, dochází ke komplementárnímu posílení opačných dóš – pitty a váty. Výsledkem může být poškození tkání (dhátus) horkem pitty nebo akumulací váty, která způsobuje suchost a lehkost dhátus, kloubů, srdce a dalších částí těla. Za normálních okolností, tj. je-li kapha v rovnováze, vyživuje a posiluje buňky, tkáně a orgány a neposkytuje prostor pro vniknutí proudu váty. Rozlišujeme pět druhů kapha podle umístění a funkce.

1. Kledaka – ta, která zvlhčuje potravu v žaludku a pomáhá ji tak rozložit.
2. Avalambaka – která zásobuje tělo kapalinami a tělesnou silou. Tato energie také chrání a posiluje srdce.
3. Bodhaka – kontroluje chuť a zostřuje vnímání chuti.
4. Tarpaka – zajišťuje stabilitu smyslových orgánů.
5. Šlesaka – propojuje a zvlhčuje klouby a zlepšuje jejich pohyblivost.

Pro kapha dóšu je důležité, aby těchto pět druhů kaphy fungovalo. S kaphou je spojováno jenom dvacet nemocí, což je nejméně ze všech tří dóš. Podívejme se opět na základní aspekty kaphy.

Přirozené atributy kaphy

Kapha je těžká, studená, jemná, mastná, sladká, soudržná a mazlavá. To jsou její přirozené atributy.[20] Kromě toho je také na pohled kalná, stabilní, vlhká a bílá. Lidé s dominantní kapha dóšou mají uspořádání těla odpovídající této dóše, tj. mají obvykle dostatek tělesné síly, materiálního bohatství, poznatků, energie a klidu. Žijí většinou dlouho, ale do délky jejich života se může negativně promítat i negativní faktor obezity. Obezita může neutralizovat všechny pozitivní kvality kapha dóši a podporovat u jedince sklon k různým nemocem. Kvality kaphy rozvádíme v tabulce 5.

Faktory zvyšující kaphu

Kapha je nejpomalejší a nejstabilnější ze všech tří dóš. V případě nerovnováhy kaphy hovoříme o těchto hlavních příčinách:

1. **Strava:** Nadměrná konzumace sladkých, kyselých, těžkých, mazlavých a tučných jídel. Přemíra skopového masa, ryb, soli, sezamu, mléka a kapalných látek, též bublinkových (limonády), a studené vody z ledničky. K posílení kaphy vede také konzumace dalšího jídla, ačkoli to předchozí nebylo ještě stráveno, a přejídání.
2. **Zvyky:** Polední siesta, letargie a lenost, nedostatek cvičení a tělesného pohybu, to vše kaphu posiluje.
3. **Roční období:** Kapha se akumuluje v zimě a je posílená na jaře.
4. **Přirozené tendence:** Kapha přirozeně narůstá ráno, v první části noci, po jídle a je silná i v dětství.
5. **Dědičné faktory:** Pokud se ve vaší rodině vyskytuje cukrovka, obezita nebo alergie, budete mít přirozený sklon k posílení kapha dóša.

Symptomy zvýšené kaphy

1. **Tělesné symptomy:** Pokud je kapha posílená, může se to projevovat ochablostí tělesných orgánů, snížením tělesné síly, sladkou chutí v ústech, bledou tváří, zakoušením chladu, hladkostí tělesných procesů, svěděním, pocitem těžkosti, vazkostí odpadních látek (malas – stolice, moči a potu), otoky, překrvením, pocitem, že je člověk zabalený do mokré látky nebo že

20 *Gurušítamrdusnighamadhurastirapicchilá.*
Šlesmanah prásamam jánti viparítagunairguná. (Ča.sú 1/61).

Tabulka 5: Atributy kaphy a jejich účinek na fyziologii	
Atribut	**Fyziologický projev**
1. Gurutá (těžkost)	Pevná a stabilní chůze. Těžké trávení.
2. Šítalatá (chladnost)	Snížená chuť k jídlu a omezená žízeň. Nevýrazné pocení a zredukovaný pocit tepla.
3. Mrdutá (měkkost)	Příjemný vzhled, jemná kůže a vlasy, jemné mravy a chování. Jemný výraz v očích. Radostnost. Krása. Jemná a čistá pokožka.
4. Snighatá (hladkost)	Hladkost tělesných orgánů a tkání.
5. Madhuratá (sladkost)	Zvýšené množství semene.
6. Sthiratá (stabilita a pevnost)	Pomalá iniciace různých akcí. Pomalé projevy vážných nemocí.
7. Piččilatá (slizkost či mazlavost)	Pevnost, stabilita a zvlhčení tkání a kloubů. Dobře stavění a hezcí jedinci.
8. Drdhatá (pevnost)	Kompaktnost, síla a pevnost těla.
9. Ghanatá (hustota)	Kyprost a sklon k obezitě. Dobře stavěné tělo a odolné svaly.
10. Madatá (těžkopádnost a pomalost)	Pomalost v jednání, nedostatek tělesné aktivity, rozvážné myšlení.
11. Šlakšnatá (mazlavost)	Mazlavost tělesných orgánů a tkání.

je příslušná část těla namazaná nějakou látkou. Mezi symptomy patří dále výskyt různých pištělů, nachlazení, zvýšená sekrece hlenů z nosu, z očí, pomalé smyslové reakce, bronchiální astma, bolení v krku, kašel, cukrovka a zadržování kapalin v tkáních.

2. **Psychické symptomy:** Symptomem nerovnováhy kapha dóša je v této oblasti především pocit tuposti, nedostatku životní energie, nezájem o práci, deprese a lpění na věcech.
3. **Symptomy projevující se v chování:** Výsledkem zvýšené úrovně kaphy je letargie, ospalost, malátnost, majetnictví, pomalý pohyb, lačnost, neschopnost akceptovat změny.

Prostředky pro obnovení rovnováhy kaphy

Rovnováhy kaphy se dosahuje „stimulací“. Pokud si budeme vědomí rizik a úskalí zmíněných výše, můžeme kaphu omezit a uvést ji zpět do rovnováhy. Pro uvedení kaphy do rovnováhy můžeme využít následujících prostředků:

1. Využití (speciálních) pálivých a trpkých bylinných preparátů, s jejich pomocí můžeme vyvolat terapeutické zvracení a uvolnit stolici.
2. Konzumace potravin zmenšujících kaphu, tj. hořkých, ostrých, trpkých, suchých a horkých látek, které vyvažují charakteristiky kapha dóši.
3. Konzumace potravin, které mají kaphu redukující vírja (potenci) a vipáku (post-digestivní účinek) a prabhávu (akci).
4. Konzumace medu a kvašených látek, jako je ájurvédská bylinná ásava a arista.
5. Medikační kouření speciálních bylin proti kapha dóše a půst, jehož cílem je snížení hmotnosti.
6. Pobyt v teple a teplé oblečení (suché teplo je nejlepší) – Prostředky stimulující pocení, jako např. přikládání teplých obkladů, vyhřívání na sluníčku, suchá masáž a ubatana (potírání těla bylinnými pastami).
7. Důsledné a tvrdé fyzické cvičení, rychlá chůze, běhání, dřepy, skok do výšky a do dálky, zápasení, plavání atd.
8. Nutnost teple se oblékat. Pomáhá také chodit pozdě spát.
9. Nasja (nosní aplikace léků).
10. Stálá aktivita, potřeba vyvarovat se letargie a lenosti.
11. Úzkost, zármutek a starosti redukují kaphu vedou k dalším onemocněním a psychologickým poruchám.

Nejlepším prostředkem, jak zredukovat zvýšenou kaphu a uvést ji do rovnováhy, je terapeuticky indukované zvracení, protože odstraňuje zkaženou kaphu z žaludku a z oblasti hrudníku, což jsou místa, kde kapha primárně sídlí. Tento proces (vamana) je ale třeba provádět s pomocí léků připravených z ostrých, pálivých látek.

Symptomy snížení kaphy a jejich léčba[21]

Pokud se úroveň kaphy sníží, v těle se projevují opačné tendence – suchost, permanentní pocit pálení, pocit prázdna (lakuna) v oblasti, kde se kapha vyskytuje (plíce, srdce, klouby, a především hlava), uvolněnost a oslabenost kloubů,

21 *Šlesmakšaje rúkšatántardáha ámášajetarašlešmášajašúnjatá sandhišájthiljam tršná daurbaljam prajágarana ca. (Su.sú 15/11) Tatra šlešmakšaje svajonivardhanánjeva pratíkára. (Su.sú 15/12)*

Vztahy mezi dóšami, triguna (satva, radžas, tamas) a paňčamahábhúta a jejich umístění v těle

žízeň, slabost a nedostatek spánku. Nízká kapha ovlivňuje normální fungování kapha dóši, což vede k redukci její působnosti a vlastností.

Sáma a niráma kapha

Pokud je kapha poškozená ámou (sáma kapha), je zakalená, hustá, ulpívavá a projevuje se též nepříjemným zápachem. Zabraňuje říhání a snižuje pocit hladu. Niráma kapha (bez ámy) je naproti tomu pěnovitá, kondenzovaná, bez zápachu a usazená. Neulpívá v krku a ústa jsou pak čistá a bez zápachu.

Kapha a její druhy

Jak už jsme uvedli, podle lokalizace a funkce rozlišujeme pět druhů kaphy. Jejich atributy shrnujeme v tabulce č. 6.

Tabulka 6: Typy pitty – lokalizace v těle a funkce

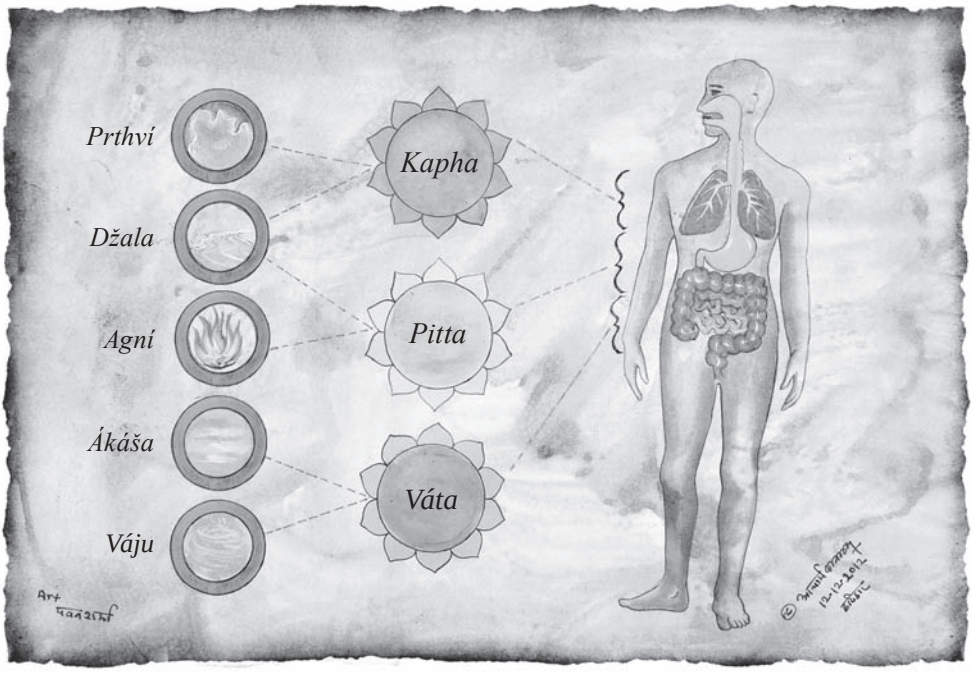
Číslo	Typ	Lokalizace	Funkce	Onemocnění při poruchách
1.	**Kledaka**	Žaludek	Zvlhčuje potravu v žaludku a pomáhá ji strávit.	Slabé trávení a jeho poruchy. Pocit těžkosti, chladu a nevolnosti.
2.	**Avalambaka**	Hrudní	Dodává energii končetinám, plicím a srdci.	Letargie.
3.	**Bodhaka**	Jazyk a hrdlo	Řídí vnímání chuti.	Nesprávná funkce chuťových pohárků a slinných žláz.
4.	**Tarpaka**	Hlava	Chrání a vyživuje smyslové orgány.	Ztráta paměti a retardace aktivity smyslových orgánů. Celkové otupení smyslových orgánů.
5.	**Šlesaka**	Kosti a klouby	Propojuje kosti a klouby. Lubrikuje klouby, a tak je chrání, vyživuje a zajišťuje jejich hladký chod.	Bolesti kloubů a zhoršení jejich funkce.

Lokalizace dóš v těle a jejich pozitivní psychologické vlastnosti

Za normálních okolností prostupují všechny tři dóši celým naším tělem, zároveň je ale ovlivňuje roční období, strava, trávicí oheň a síla trávicího traktu. Ke každé z dóš přiřazujeme také určité místo v těle, kde příslušná dóša zaujímá význačné postavení.

Dóša	Umístění v těle	Pozitivní psychologické vlastnosti
Váta	V oblasti pod pupíkem. Močový měchýř, tenké a tlusté střevo. Pánevní oblast, stehna, boky a kosti.	Imaginace, citlivost, spontaneita, pružnost, žovialita.
Pitta	Oblast mezi pupkem a hrudníkem. Břicho, trávicí a vyměšovací orgány. Nachází se v potu, lymfě a krvi.	Intelekt, sebedůvěra, odvaha a podnikavost, radostnost.
Kapha	Hrdlo. Oblast nad hrdlem, hlava a krk, hrudník, klouby. Horní část břicha a tělesný tuk.	Klid, vcítění, odvaha, odpouštění, láska.

Tridóša a paňčamahábhúta – jejich vazby k lidskému tělu



Vztahy mezi třemi dóšami a pěti prvky

Jak už jsme zmínili, ájurvéda věří, že naše tělo vzniklo z pěti prvků. I dóši jsou vytvořeny z těchto pěti prvků. V dóšách dominují následující prvky.

Dóša	**Dominantní prvky**
Váta	Prostor (ether) a vzduch
Pitta	Oheň a voda
Kapha	Voda a země

3. Prakrti: Poznejte svou tělesnou konstituci

Konstituce těla se v sanskrtu nazývá „prakrti“. Tento výraz znamená „přirozenost“. Každý jednotlivec se rodí s jedinečnou tělesnou konstitucí, kterou určuje převaha jedné nebo více dóš. Prakrti znamená tělesnou konstituci jedince. Podle ájurvédy hraje prakrti velmi důležitou roli v oblasti zdraví, duševní a tělesné pohody člověka a také při diagnostice nemocí. Pomáhá nám stanovit pro konkrétního jednotlivce tu nejprospěšnější a pro něj nejvhodnější dietu a životní styl. Na základě prakrti se stanovuje diagnóza a léčba. Tato individuální konstituce se určuje na základě celé řady faktorů – struktury těla, vzhledu a charakteru člověka atd.

Individuální konstituce člověka je určena už od okamžiku početí. Je to vesmírný zákon – dítě je počato v lůně matky spojením spermie a vajíčka a v tomto okamžiku začíná jeho vývoj. Dóši, které dominují ve chvíli početí, pak určují tělesnou konstituci dítěte, tvar jeho těla, charakter a psychické i jiné vlastnosti. Těmto všem atributům se v ájurvédě říká prakrti. Pokud jsou během početí všechny dóši v rovnováze, novorozené dítě bude ve všech ohledech zdravé. Když je rovnováha všech dóš při početí naopak porušena, pak k početí vůbec nedojde, a pokud ano, embryo se nevyvine nebo bude zdeformované. Pokud dominuje jedna ze tří dóš, tělesné a psychologické charakteristiky budou určovány právě touto dóšou. Pokud bude dominovat kombinace dvou dóš, prakrti dítěte bude kombinací jejich kvalit. Od početí dítěte v Indii provádí až šestnáct různých rituálů, které souvisí s důležitými milníky vývoje člověka (např. narozením, pojmenováním dítěte, prvním kojením atd.) nebo s přáním, aby se narodil potomek mužského pohlaví. Rituály mají velký sociokulturní význam. Podle dominance, pop. kombinace dóš rozlišujeme sedm možných typů prakrti:[22]

22 *Sapta prakrtajo bhavanti došaj prthag dvišaj samastaišca. (Su.šá. 4/61).*

1. Váta prakrti
2. Pitta prakrti
3. Kapha prakrti
4. Váta-pitta prakrti
5. Pitta-kapha prakrti
6. Váta-kapha prakrti
7. Sáma prakrti (rovnoměrné působení všech tří dóš)

Neměli bychom zapomenout, že ačkoli se rovnováha jednotlivých dóš u jedince v průběhu života v důsledku vnitřních i vnějších faktorů mění, základní prakrti, kterou dostáváme při narození, je zřídka radikálně proměněná. V praxi to znamená, že se vždy posiluje především dominantní dóša jedince. Třeba i ty nejnepatrnější poruchy a neregulovaný režim váta prakrti se u jednotlivce projeví okamžitým zvýšením váty. Stejně je tomu i u ostatních prakrti. Kromě dóš se na vývoji individuální prakrti podílejí ještě další faktory:

1. Kondice vajíčka a spermie v okamžiku početí.
2. Roční období a životní podmínky uvnitř dělohy.
3. Stravovací návyky a životní styl matky během těhotenství.
4. Atributy a účinky prvků, které umožňují splynutí spermie a vajíčka.

Osobní prakrti je také masivně ovlivněna geny, rodovou linií, příslušností k etniku, rase i atributy příslušejícími konkrétní rodině (její čistota, zbožnost, moudrost, skromnost, odvaha atd.), geografické lokalitě (hory nebo nížina, chladné nebo teplé podnebí), dále ročním obdobím, věkem rodičů (zvlášť matky) a také vlastními kvalitami života dítěte (založenými na předchozích životech). Ačkoli je prakrti ovlivňována těmito důležitými faktory, je určovaná především dóšami. Celkové pojmenování tedy vychází z názvu (či názvů) příslušného typu dóši. Seznam atributů dóš a jejich působení na tělo jsme uvedli výše. Uveďme nyní charakteristiky tří tělesných typů: váta prakrti, pitta prakrti a kapha prakrti. (tabulka č. 7).

Lidé se smíšenou prakrti (jako váta-pitta prakrti, pitta-kapha prakrti, váta-kapha prakrti) vykazují charakteristiky obou konstituujících dóš. Lidé s váta prakrti jsou náchylní k nemocem souvisejícím s vátou, které je dokáží snadno a rychle postihnout. To samé platí o ostatních prakrti – mají sklon k nemocem právě té dóši, která je jim vrozená. Je proto zapotřebí vystříhat se dietních návyků a životního stylu, které tuto dominantní dóšu posilují, a osvojit si zvyky, které uvádějí dóšu zpět do rovnováhy.

Lidé si během staletí všimli, že délka života, tělesná síla, děti, vědomosti, luxus, životní pohoda a bohatství provází většinou jednotlivce s kapha prakrti. U jednotlivců s pitta prakrti se tyto hodnoty vyskytují méně, ale celkem přiměřeně, zatímco lidé s váta prakrti je mívají v omezeném množství. Existuje ale samozřejmě řada výjimek.

Tabulka 7: Charakteristiky různých prakrti		
Číslo	**Charakteristika**	**Prakrti**
1.	Stavba těla	**Váta:** Spíše nižší postavy. Lehké a štíhlejší tělo. Strnulost nebo i třas. Tělesně slabší. **Pitta:** Střední výška a hmotnost, omezená fyzická síla a vytrvalost. Měkkost svalů a kostí. **Kapha:** Vyšší postava, symetrické, krásné a silné tělo. Někdy silnější postava se sklonem ke snadnému tloustnutí.
2.	Kůže a povrch těla	**Váta:** Suchost těla, hrubost tváře, nehtů, zubů, pat a dlaní. Barva kůže hnědá nebo černá. **Pitta:** Měkkost. Červená tvář, jasná, zardělá pokožka, někdy s pihami a mateřskými znaménky, někdy bradavice a vrásky. **Kapha:** Chladná, hladká, tlustá, mastná, bledá, lesklá kůže.
3.	Vlasy	**Váta:** Suché, s roztřepenými konečky, snadno se lámou. Tělesné ochlupení a vousy nebývají tak suché. **Pitta:** Blond, světle hnědé nebo zrzavé vlasy. Normální a prořídlá hustota. Sklon k předčasnému šedivění nebo plešatění. **Kapha:** Husté, kudrnaté, dlouhé, černé a krásné vlasy.
4.	Další části těla	**Váta:** Výrazné vystouplé žíly, praskavé zvuky během chůze nebo při ohýbání končetin a kloubů, praskající klouby prstů. **Pitta:** Pigmentace na různých částech těla, nehtech, očích, jazyku, patách a dlaních. **Kapha:** Výrazné čelo, hrudník a ruce. V důsledku obezity tlustá a nesymetrická oblast břicha, stehen nebo zadku.
5.	Oči	**Váta:** Suché, bezduché nebo ospalé. **Pitta:** Malé nebo červené, méně řas. **Kapha:** Velké a atraktivní oči, v koutcích červené, husté černé řasy.

Poznámka: *Při posuzování jednotlivých charakteristik tělesné konstituce je samozřejmě třeba přihlížet k rasovým faktorům a kulturním preferencím příslušného jedince. Různé rasy mají přirozený sklon ke specifickým tělesným rysům nebo životnímu stylu. Například černoši mají tmavou kůži.*

Tabulka 7: Charakteristiky různých prakrti		
Číslo	**Charakteristika**	**Prakrti**
6.	Spánek a sny	**Váta:** Lehké, mělké, přerušované spaní. Ve snech strach a nejistota. **Pitta:** Přiměřené množství spánku, který je ale kvalitní. Ve snech se projevuje vášnivost, hněv a násilí. **Kapha:** Těžký, dlouhý a hluboký spánek. Klidný průběh spojený s příjemnými, přirozenými a láskyplnými sny.
7.	Jídlo a energie trávení	**Váta:** Proměnlivá a slabší chuť k jídlu, nepravidelně se objevující hlad. Schopnost vynechávat jídla. Averze vůči chladnému počasí a studenému jídlu. **Pitta:** Silný, dobrý a někdy nezvladatelný apetit. Konzumace velkého množství jídla. Silný zažívací oheň. Silný hlad a žízeň. Neschopnost vynechávat jídla, vlčí hlad. Averze vůči horkému jídlu a teplému počasí. **Kapha:** Pomalý, ale silný apetit. Schopnost jíst vícekrát za den menší množství jídla. Pomalé trávení, nepříliš silný hlad ani žízeň. Záliba v mastných a tučných jídlech, těžkých masech a fastfoodu.
8.	Chůze, temperament a paměť	**Váta:** Rychlá chůze, proměnlivé, nepředvídatelné, aktivní pohyby. Změny nálad a postojů vůči druhým. Sklon nechat se vybudit, těkavá mysl, vznětlivost, čilost. Tendence nechat se něčím strhnout a za chvíli na to zapomenout, dělat rychlá rozhodnutí bez uvážení. Snaha utéct od obtížných situací. Výřečnost. **Pitta:** Intenzivní a krátkodobá vzplanutí emocí, tendence k hněvu. Moderované aktivity. Rozhodná chůze. Agresivita, nedostatek trpělivosti, podrážděnost, touha po dobrodružství, různých výzvách. Dobrá paměť a ostrý intelekt. **Kapha:** Letargičtí jedinci, kterým trvá dlouho, než je něco strhne. Dobrá dlouhodobá paměť, ale pomalé rozhodování. Bezstarostní, pomalí, ale upřímní a elegantní v činnostech, které vyžadují stabilní energii. Tolerantní a trpěliví. Pomalá a stabilní chůze. Relaxovaná osobnost. Pomalost, klid, citovost, odpouštění. Zároveň mohou mít sklon žárlit a přivlastňovat si druhé.

Tabulka 7: Charakteristiky různých prakrti		
Číslo	**Charakteristika**	**Prakrti**
9.	Mysl a myšlenky	**Váta:** V některých případech deformace mysli a těla, rychlý nástup nemocí. Horší psychický stav. Duševní a tělesná energie přichází v náhlých poryvech. Výbuchy emocí, které nemají dlouhé trvání a jsou zakrátko zapomenuty. Nedostatek vědomostí. Neklid a netrpělivost. **Pitta:** Větší množství negativních myšlenek. Moderace tělesných a duševních stavů. Nemoci přicházejí normální rychlostí, ale symptomy se projevují pomalu. **Kapha:** Klidná mysl, malé množství myšlenek, ale celkově pozitivní přístup. I v případě závažných nemocí se symptomy projevují pomalu.
10.	Sexuální touha	**Váta:** Nestabilní sexuální touhy (někdy slabší, někdy silnější). **Pitta:** Zredukovaná touha po sexu nebo nízká schopnost reprodukce. **Kapha:** Silná sexuální touha.
11.	Náchylnost ke konkrétním nemocím	**Váta:** Bronchiální astma, kašel, nachlazení, bolesti v krku, onemocnění očí, uší, nosu, ztráta chuti k jídlu, poruchy trávení, chronická zácpa. Hemoroidy, možnost vyhřezávání konečníku. Nemoci konečníku a močového měchýře. Duševní poruchy, zapomínání. Problémy se šlachami (obecně muskuloskeletární poruchy). Voda v kloubech a jiné problémy kloubů. Křeče ve svalech a bolestivé menstruace. **Pitta:** Překyselení žaludku a říhání, ztráta chuti k jídlu, poruchy trávení, peptický vřed (ve spodní části jícnu, dvanáctníku), chudokrevnost, žloutenka. Kožní nemoci (opar, leukoderma, ekzémy, akné). Nemoci očí a horší zrak. Nemoci způsobené horkem. Psychická nevyrovnanost (strach, hněv, fascinace, nepřátelství atd.). **Kapha:** Ztráta chuti k jídlu, oslabený trávicí oheň, nevolnost, necitlivost k chuti jídla, pocit těžkosti. Nachlazení, kašel, ucpané dutiny, bronchiální astma, alergie. Zapomínání, letargie, nesouměrné tělo a obezita, cukrovka, vysoký cholesterol, deprese, pomalost a liknavost.

Tabulka 8: Podle charakteristických vlastností určete, ke kterému konstitučnímu typu (prakrti) patříte		
Charakteristika	**Prakrti**	
Stavba těla	**Váta:** Spíše nižší postavy, lehké, štíhlejší tělo. **Pitta:** Střední výška a hmotnost. **Kapha:** Vyšší, silnější tělo se sklonem k přibírání váhy.	☐ ☐ ☐
Typ vlasů	**Váta:** Suché. **Pitta:** Normální nebo prořídlé, světle hnědé nebo narezlé vlasy. **Kapha:** Husté, kudrnaté mastné vlasy.	☐ ☐ ☐
Oči	**Váta:** Suché, ospalé. **Pitta:** Malé a červené. **Kapha:** Velké, atraktivní oči.	☐ ☐ ☐
Kůže	**Váta:** Suchá a hrubá. **Pitta:** Měkká, načervenalá. **Kapha:** Mastná a měkká.	☐ ☐ ☐
Duševní aktivita	**Váta:** Netrpělivost, neklid. **Pitta:** Pronikavý intelekt, perfekcionismus, agresivita. **Kapha:** Stabilní, pevní, trpěliví.	☐ ☐ ☐
Paměť	**Váta:** Rychle si něco zapamatujete, a rychle to zapomenete. **Pitta:** Pronikavá paměť. **Kapha:** Dobrá dlouhodobá paměť.	☐ ☐ ☐
Chůze	**Váta:** Rychlá. **Pitta:** Přiměřená rychlost a rozhodný krok. **Kapha:** Pomalá a stabilní chůze.	☐ ☐ ☐

Charakteristika	Prakrti	
Reakce na stres	**Váta:** Úzkost, obavy a nervozita. **Pitta:** Hněv, podrážděnost. **Kapha:** Nenecháte se vyvést z míry.	☐ ☐ ☐
Spánek	**Váta:** Mělký a přerušovaný. **Pitta:** Přiměřeně hluboký, nepříliš dlouhý. **Kapha:** Dlouhý a hluboký spánek.	☐ ☐ ☐
Vliv počasí	**Váta:** Averze vůči chladnému počasí. **Pitta:** Averze vůči teplému počasí. **Kapha:** Averze vůči chladnému počasí a vlhku.	☐ ☐ ☐
Temperament	**Váta:** Rychlé proměny nálad, rychlé mluvení. **Pitta:** Nálady se pomalu proměňují. **Kapha:** Stabilní, neproměnlivé emoce.	☐ ☐ ☐
Hlad	**Váta:** Objevuje se nepravidelně. **Pitta:** Ostrý, palčivý. **Kapha:** Mírný, můžete snadno vynechat některé denní jídlo.	☐ ☐ ☐
Charakteristické tělesné znaky	**Váta:** Vystouplé žíly, praskání kloubů. **Pitta:** Pihy a mateřská znaménka, skvrny na kůži, vrásky. **Kapha:** Sklon ke zvýšené hmotnosti až k obezitě.	☐ ☐ ☐
CELKEM	**Váta:** **Pitta:** **Kapha:**	☐ ☐ ☐

Podle ájurvédy vám právě tato tabulka může na základě charakteristik vašeho těla, psychiky a chování pomoci stanovit prakrti. Zaškrtněte kolonky u charakteristik, které nejlépe vystihují vaši tělesnou konstituci. Sečtěte pak u každého typu (váta, pitta, kapha) počet kladných odpovědí a zjistěte, která ze tří dóš u vás dominuje, resp. ke kterému konstitučnímu typu patříte. Nejvyšší počet kladných odpovědí naznačuje vaši hlavní prakrti, zatímco prakrti s nejmenším počtem u vás nehraje tak stěžejní roli.

Informace o tom, ke kterému konstitučnímu typu patříte – jestli jste váta, pitta nebo kapha – je nesmírně důležitá pro stanovení diety, cvičení, denního režimu, životního stylu a dalších faktorů ovlivňujících vaše zdraví. Výše uvedený test vám ho pomůže určit. Pokud si osvojíte takové stravovací návyky a životní styl, které vyhovují vašemu konstitučnímu typu, můžete dosáhnout rovnováhy a harmonie ve všech oblastech vašeho života. Nezapomeňte ale, že v každém člověku jsou přítomny všechny tři dóši a že všechny by měly být v rovnováze. Informace o tělesném typu získané na základě testu jsou klíčem k celkové rovnováze vašeho těla a života. Jsou to důležité aspekty, na jejichž základě může proběhnout pozitivní transformace, v rámci níž se změníte v souladu se svou vlastní přirozeností.

Určení prakrti je nejen přínosné pro samotného pacienta, ale je naprosto nutné pro lékaře, který má stanovit diagnózu a indikovat správnou léčbu. Ten musí příslušnou prakrti pacienta zohlednit, i když se třeba zdá, že dva různí pacienti vykazují naprosto identické symptomy. Léky a dieta předepsaná pacientovi s pitta prakrti by měla mít chladnou přirozenost a účinek (vírja), zatímco léčivé prostředky indikované jedinci s kapha prakrti se budou vyznačovat teplou přirozeností, účinkem (vírja) a post-digestivními vlastnostmi (vipáka). Pouze léky a jídla, které jsou vybrány v souladu s prakrti, mohou být prospěšné. Jiné naopak prohlubují nemoc a způsobují další komplikace. Například černý pepř je prospěšný pro pacienty s kapha prakrti, ale není vhodný pro pacienty s váta prakrti a způsobuje problémy i jedincům s pitta prakrti. To ukazuje, jakou důležitost má v ájurvédské praxi právě znalost prakrti. Kompletní poznání prakrti je proto nedílnou součástí ájurvédy. Na rozdíl od moderní lékařské vědy dokáže ájurvéda vysvětlit, proč různé látky u různých jedinců vyvolávají úplně jiné reakce, nebo proč u někoho vyvolávají třeba alergii – je to právě v důsledku odlišné tělesné konstituce. Při stanovování diety je rovněž důležité vědět o vhodnosti a nevhodnosti určitých potravin a životního stylu.

Prakrti (tělesnou konstituci) dělíme dále na dva druhy 1) Přirozenou neboli základní prakrti a 2) Prakrti řízenou vnějšími faktory.

1. **Přirozená neboli základní prakrti:** Jedná se o obecnou konstituci založenou na třech dóšách (váta, pitta, kapha) a stavu v okamžiku početí. Je

to stabilní tělesná konstituce člověka. Celkový stav tří dóš takto ovlivňuje zájmy a pracovní kapacitu člověka.

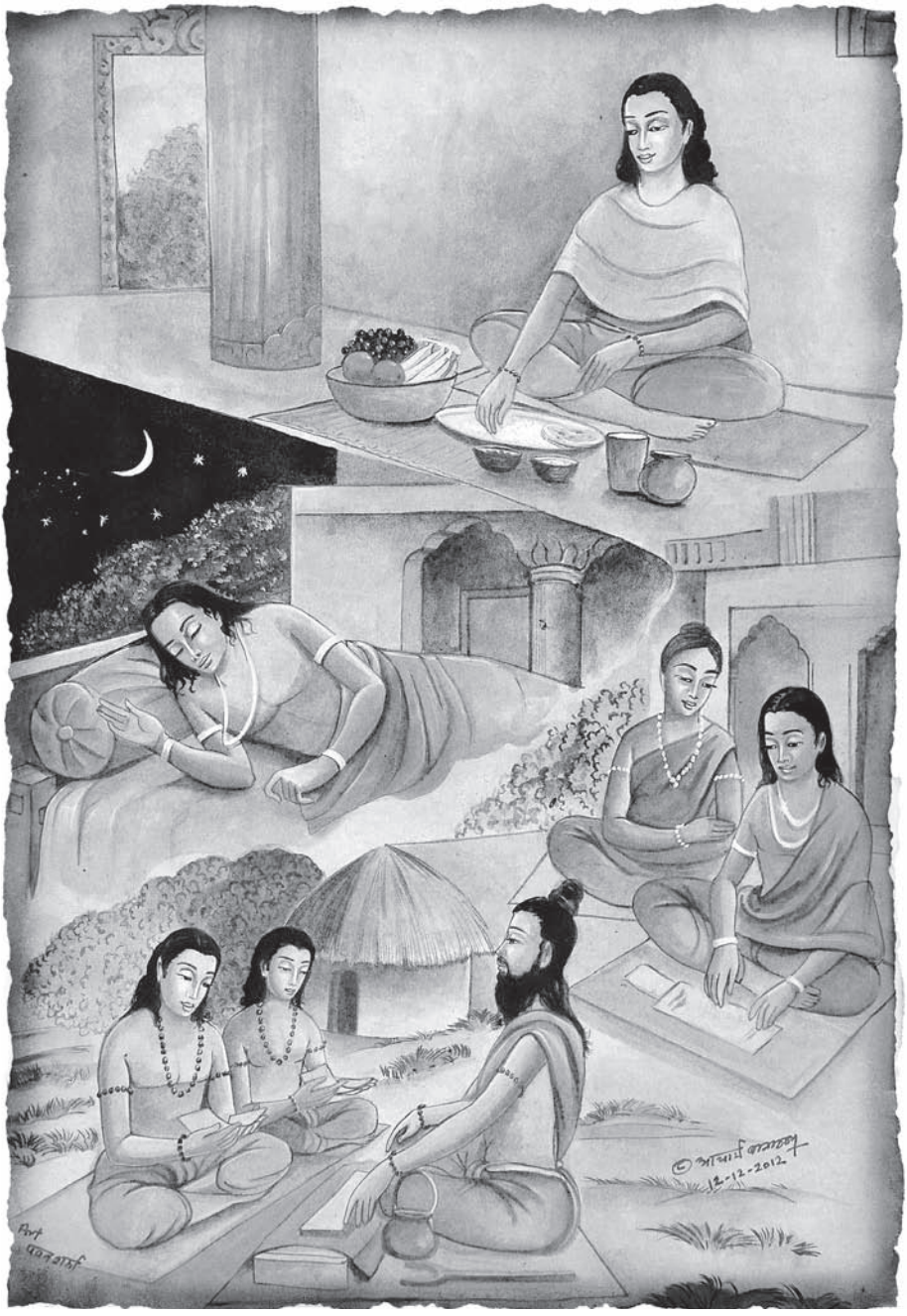
2. **Prakrti řízená vnějšími faktory:** Další typ prakrti je závislý na dietě, životním stylu, přírodě, chování, vnějších podmínkách, každodenních návycích a na ročním období. Tato prakrti se podle podmínek neustále mění (může být silnější nebo naopak slabší), je nestabilní, pokud ale rozpoznáte svou základní prakrti založenou na dóšách a pokud utlumíte nadměrně posílené dóši, pak se vaše prakrti transformuje. A když se člověku podaří uvést dóši zpět do rovnováhy, dosáhne stavu sáttvika a osvobodí se od nemocí a deformací.

4. Traijopastambha: tři podpůrné pilíře těla

Podle ájurvédy je tělo postaveno na třech bioenergetických silách (váta, pitta a kapha), které jsou vytvářeny kombinací pěti prvků. Aby naše tělo zůstalo silné a zdravé, ájurvéda doporučuje zaměřit se na tři podpůrné pilíře těla, jimiž je strava, spánek a sexuální zdrženlivost (celibát).[23] Stejně jako stavba potřebuje minimálně tři pilíře k tomu, aby se nezhroutila, tak i tělo vyžaduje údržbu a podporu, a právě dieta, strava a celibát mu je poskytují. Na kvalitě těchto tří pilířů závisí i rovnováha dóš, a proto je považujeme za jeden ze základních principů vyváženého zdraví.

1) **Áhára (strava, dieta):** Strava je hlavním faktorem, díky němuž se člověk těší dobrému zdraví. Není možné udržet si zdraví bez správné stravy. I v Upanišadách a dalších klasických textech máme zmínky o tom, že dieta je pro život nesmírně důležitá: **„Ánna ve prána."** Strava je vlastně sama o sobě lékem. Potrava obnovuje a podporuje dóši, dhátus a malas a stabilizuje život. Pokud si osvojíme poznatky o jídle a zvládneme tuto specifickou vědu (vědu o jídle), dokážeme vyléčit celou řadu nemocí. Jídlo ovlivňuje nejen funkce těla, ale i naši psychiku. Máme známé rčení, že „jídlo, které jíš, je zrcadlem stavu tvojí mysli". Čistota jídla zaručuje čistotu mysli. Čistota mysli umožňuje bdělou pozornost. Pokud je zajištěna bdělá pozornost, může dojít k rozpuštění všech bloků. Jídlo samo o sobě reguluje funkce těla a tělesných procesů, a tím ho chrání před různými nemocemi. Dodává tělu energii. Jídlo také propůjčuje ostrost smyslovým a motorickým orgánům,

23 *Dehadháranád dhátava (Ča.sú 28/4)*
Dhátavó hi dehadháranasámarthját sarve dóšadaja uccjanté. (A.san.sú 1)
Dhátvo rasaraktamámsamedosthimadždžasúkráni tešámapi šaríradhárakatvát. (Su.ci 5/21)
Rasásrnmámsamedo, sthimadždžášukráni dhátavah sapta dúšjáh. (A.ha.sú. 1/13)



Traijopastambha, tři podpůrné pilíře těla – jídlo, spánek a sexuální zdrženlivost

dodává sílu a vitalitu práně (životní síle) a zesiluje tendence mysli. Poskytuje materiál, který je potřeba pro růst a udržení těla. I když dospějeme a přestaneme růst, naše tělo se dále proměňuje a opotřebované tkáně musí být nahrazeny a opraveny.

Strava pro nás může být prospěšná pouze tehdy, pokud jíme kvůli zdraví a posílení těla, a nikoli kvůli požitku jazyka. Nikdy nezapomeňte na to, že nežijeme svůj život kvůli jídlu, ale jídlo má naopak sloužit životu. Mudrc Čaraka se jednou ptal svého žáka Vágbhaty, jak dosáhnout pevného zdraví. Vághbhata odpověděl: **„Hitabhuk, mitabhuk, rtubhuk.“**. To znamená: „Jez jídlo přiměřené své tělesné konstituci, v přiměřeném množství, a získané ze správných zdrojů. To ti přinese zdraví, jinak hrozí, že se objeví nemoci.“ Pouze člověk, který ovládá svou chuť, si může osvojit správné stravovací návyky. Mudrc Čaraka popsal osm důležitých principů týkajících se příjmu potravy[24], které představují základní vodítka pro tuto oblast. Konzumace jídla by měla zohledňovat následující faktory: podstata jídla, jeho zpracování, kombinace různých jídel, množství jídla, místo konzumace, čas konzumace, dietní pravidla a tělesná konstituce jedince. Pokud jsou tato pravidla dodržována, podpůrný pilíř stravy je stabilní. Pokud dodržována nejsou, je narušený a hroutí se.

Také mudrc Čaraka prohlásil, že „jídlo je pro všechny živé bytosti životně důležité. To je také důvod, proč po něm lidé tak dychtí“. Jídlo ovlivňuje prostě všechno – naši pokožku, náladu, radost ze života, délku života, hlas, vzhled, inteligenci, spokojenost, touhy, tělesnou hmotnost a výživu, sílu, energii a intelekt.

2) **Nidrá (spánek)**: Druhým důležitým podpůrným pilířem je spánek. Po celodenní práci, když jsou psychika i tělo unavené, smyslové a motorické orgány se dostávají do relaxovaného stavu a člověk usíná. Díky spánku si tělo i mysl odpočinou, a dochází tak ke kompenzaci ztrát vzniklých během aktivní části dne. Spánek je neocenitelný. Když člověk usne, ochablé, neaktivní smyslové a motorické orgány i mysl načerpávají novou, osvěžující energii. Aby byl zajištěn zdárný tělesný i duševní vývoj dítěte, zařídil přirozeně Bůh, aby malé dítě ze čtyřiadvacetihodinového denního cyklu prospalo zhruba 18–20 hodin, zatímco zdravému dospělému člověku by mělo stačit šest až osm hodin. Hluboký spánek v patřičnou dobu přináší radost ze života, sílu, vitalitu, dlouhověkost a moudrost. Nekvalitní spánek naproti tomu způsobuje duševní zaostalost, změkčilost, neplodnost, pomalé myšlení, utrpení a podrážděnost.

24 Detailním rozborem ájurvédské dietetiky se zabývá kapitola 6 Zásady zdravé výživy.

Pro dobré zdraví je přínosné chodit brzy spát a brzy vstávat. Tento zvyk je věčnou součástí indické kultury. Existuje následující pořekadlo: **„Brahme muhúrte budhjeta purušto rakšartamájuš“**, což v překladu znamená „Buď brzy v posteli a brzy ráno vzhůru a budete zdraví, bohatí a moudří.“ Dnes s nástupem životního stylu, který hledá v první řadě zábavu a rozkoš, se situace radikálně změnila. Chodit pozdě spát a pozdě vstávat je všeobecně rozšířený trend. Tento zvyk je škodlivý a může poškozovat mysl i tělo.

V této souvislosti je nutné poznamenat, že pro zdraví je škodlivá jak nespavost a nedostatek kvalitního spánku, tak přemíra spánku, která způsobuje letargii, lenost, poškození kaphy, obezitu, ztrátu chuti k jídlu, poruchy trávení a další neduhy.

3) **Brahmačárja (sexuální zdrženlivost, celibát):** Třetím pilířem těla je celibát (sexuální zdrženlivost). Celibát znamená „chránit semeno“ tím, že máme pod kontrolou všechny smysly. Poslední dhátu (tělesná tkáň), která se formuje poté, co strávíme látky ze zkonzumovaného jídla, je šukra (semeno). Podle ájurvédy síla těla závisí na semenu. Tuto skutečnost dokazuje následující citát: „Síla těla závisí na trávicím ohni a vitalita závisí na semenu.“ Často se cituje také následující věta: „Maranam bindu pátena, Jívanam bindu dháranat“, což znamená: „Nadměrné vyměšování semene může vést ke smrti, zatímco jeho zadržování podporuje život“. Slovo bindu zde znamená „šúkra“ neboli semeno. Pokud člověk nedrží celibát a oddává se sexuálním radovánkám, výsledkem je ztráta semene a s tím související ztráta energie. Během celibátu člověka naplňuje „ódžas“, jasnost, intelekt, síla a důstojnost. Celibát je prevencí nemocí, zachovává zdraví a poskytuje sílu. Proto ho považujeme za esenciální podpůrný pilíř. Na některých místech je místo slova „celibát“ použit výraz „ne-celibát“. Tento výraz znamená, že i manželský pár by měl pohlavní styk omezovat, mít sex pod kontrolou a neoddávat se mu nezřízeně či příliš často. Pojem „vírja“ označuje semeno u muže a u ženy znamená vajíčko. Celibát by měli dodržovat jak muži, tak ženy.

Je třeba poznamenat, že pro následování cesty celibátu je nutné vyvarovat se také drog, potravin a nápojů stimulujících sexualitu, vzrušujícího obrazového materiálu a nevhodného životního stylu. Pouze člověk, který pochopil důležitost celibátu, se může tomuto způsobu chování autenticky přizpůsobit. Důležitost celibátu je zmíněna i ve védách: „Brahmačárjenatapasá devá mrtjumapághnata (Atharvavéda 11.5.19)“, což znamená „pokáním v podobě celibátu božstva přemohla smrt“.

5. Saptadhátu: sedm základních tkání

Nejdůležitějšími prvky, které konstituují naše tělo, jsou dhátus. Jedná se o základní tkáně, které hrají důležitou roli ve vývoji, vyživování těla, podpoře jeho funkcí a formování jeho struktur, proto jim říkáme „dhátus“[25], protože „dhatu“ znamená v sanskrtu „stavební prvek“. Máme sedm typů dhátus.

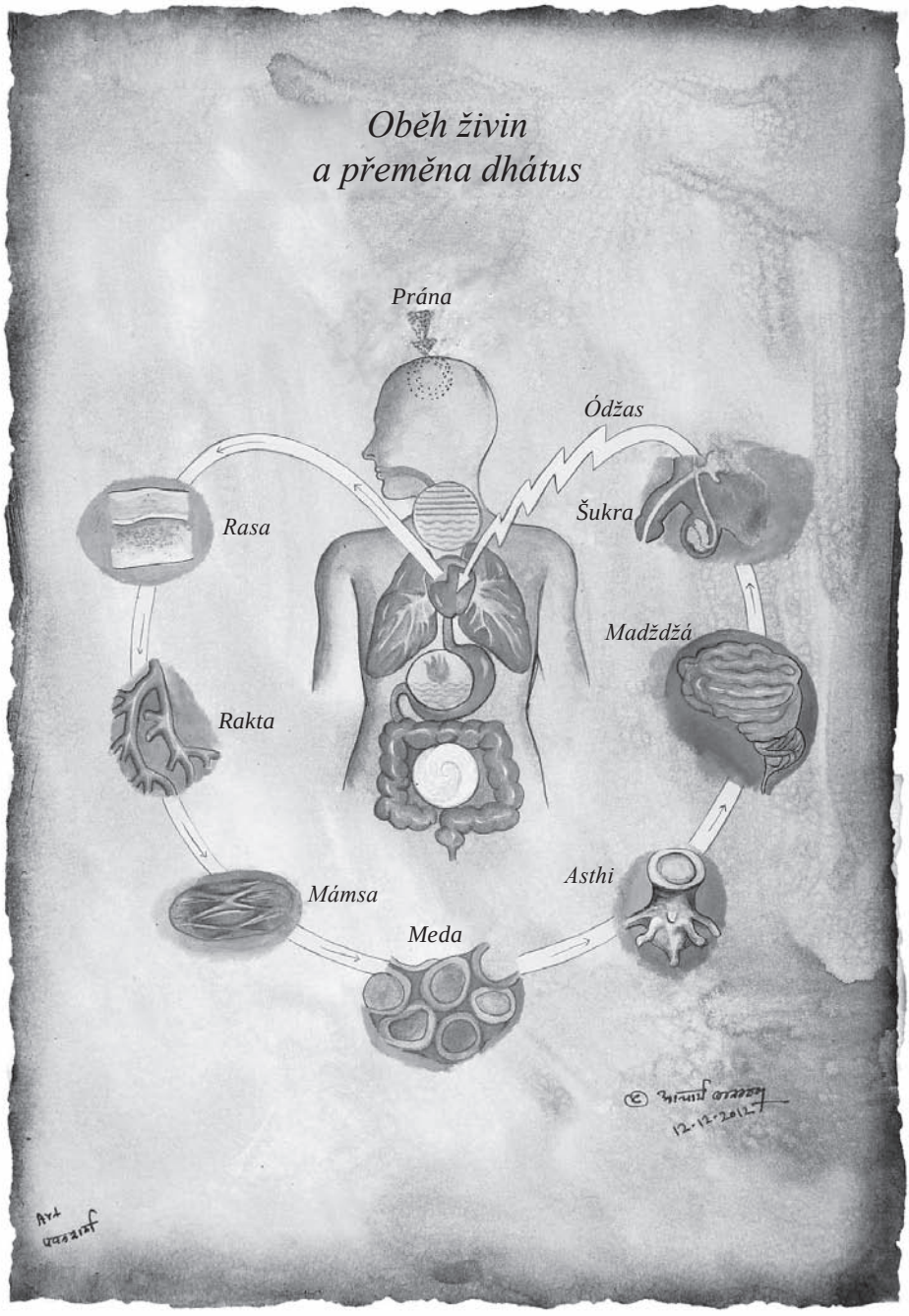
1. Rasa neboli Lasiká (plazma neboli vyživující tekutina)
2. Rakta (krev, resp. složka krve, kterou tvoří hemoglobin)
3. Mámsa (svalová tkáň)
4. Meda či vasá (tuk, tuková tkáň)
5. Asthi (tkáň kostí, vazy a šlachy)
6. Madždžá (kostní morek)
7. Šukra (reproduktivní či generativní tkáně)

Stejně jako dóši jsou i tkáně složené z pěti prvků, přičemž v každém dhátu dominuje jeden nebo dva prvky.

Dhátu	**Dominující prvek**
Rasa	Voda
Rakta	Oheň
Mámsa	Země
Meda	Země
Asthi	Vzduch a prostor (ether)
Madždžá	Oheň
Šukra	Voda

Dhátus se formují jako výsledek aktivit džatharágni, trávicího ohně (enzymů), které v žaludku a trávicím traktu rozkládají jídlo. Trávicí enzymy rozkládají potravu na dvě části – sára neboli vyživující esence a kitta (mala) neboli odpadní látky, které je nutno odstranit z těla. Sára je pak distribuována prostřednictvím vjána váju do různých částí těla, kde vyživuje a obnovuje tkáně rasa, rakta a další dhátus. Přeměna potravy ve stavební kameny těla neboli dhátus probíhá v přesně stanoveném pořádku. Jídlo (jeho vyživující část – sára) se mění nejprve v rasa dhátu (lymfu), která pak vytváří rakta. Ta je pak transformována do mámsa, mámsa se mění v meda, meda se mění v asthi, asthi v madždžá a madždžá konečně vyživuje a mění se v šukra.

25 *Rasastuštim prínanam raktapuštim ca karoti. (Su. sú 15/7)*



Princip saptadhátu: sedm základních tkání lidského těla

V těle a v mozku jsou jednak speciální buňky, které se nikdy nemění a netransformují, zatímco jiné buňky – od úrovně krevních buněk až po spermie a vajíčka – procházejí procesem stavby, degenerace a regenerace. Je to jakýsi cyklus vzniku, rozvoje a rozpadu. Krev, svaly, tuk, kosti a další tkáně procházejí neustále tímto cyklem, který závisí na trávicím ohni (džatharágni). Aby byl člověk zdravý, je nutné, aby probíhalo správné trávení a vstřebávání výživných látek. Aby bylo tělo zdravé, musí spolu s džatharágni (trávicím ohněm) správně fungovat celkem třináct druhů agnis. Dhátus jsou také součástí ochranného biologického mechanismu. V post-digestivní fázi zpracování jídla hraje důležitou roli „vyživující plazma“ (ahára rasa), která obsahuje výživné látky pro všechny tkáně. Tato vyživující plazma je transformována a vyživována s pomocí horka, nazývaného dhátvagni s ohledem na konkrétní dhátu. Rasa dhátu je v pořadí první vyživovaná tkáň. Proto je rasa dhátu (formující se po strávení zkonzumovaného jídla) základním prvkem, který je důležitý pro vše, co následuje – funkční, mentální a smyslové aktivity a pro transformaci do rakta (krev), mamsa (svaly), meda (tukové tkáně), asthi (kosti), šukra (spermie) a radža (vajíčko). Všechny tři dóši, sedm tkání, pět prvků, smyslové orgány, mysl a její funkce, prostě celé tělo jsou řízeny prostřednictvím rasa dhátu. Tak rozvoj těla, koordinace, konzervace, imunita (ochrana), růst, regenerace a výživa jsou řízeny rasa dhátu. Rasa dhátu je produkovaná v trávicím traktu, když proběhne proces trávení, a z trávicího traktu je pak transportovaná po těle. Tato dhátu je částečně tvořena formacemi ostatních dhátus (tkání) a prvky, jako je železo, tuk, sacharidy, proteiny, vápník, hořčík, vitamíny, minerály, výživné látky a stopové prvky. Tyto látky potřebné pro její vytvoření jsou absorbovány střevy. Když se rasa dhátu přesune ze střev do jater, mísí se s tkání rakta (krev) a cirkuluje pak tělem.

Stejně jako u dóš je objem dhátus v těle za normálních okolností více méně konstantní, dóši je ale mohou snadno poškozovat, pokud jsou posílené a přelívají se do dhátus. Nerovnováha dhátus je výsledkem nerovnováhy dóš a tato nerovnováha vede k řadě nemocí. Protože dóša může ovlivňovat a narušovat dhátus, označují se dhátus také jako „dúsja“ (to, co se může znečistit nebo poškodit). Takto vzniklé nemoci se jmenují podle dhátu, která je poškozená. Třeba rasadža roga znamená, že nemoc vznikla v důsledku špatného stavu rasa dhátu. Podobně termíny raktadža roga, mámsadža roga, medadža roga, asthidža roga, madždžágata roga a šukradža roga označují choroby týkající se příslušné dhátu, která je poškozená. Zastavme se na chvíli u krátkého popisu přirozených charakteristik a deformit způsobených sedmi dhátus.

I. Rasa dhátu (plazma neboli vyživující tekutina)

Normální funkce: Obsahuje živiny ze stráveného jídla, které vyživují všechny tkáně, orgány a tělesné systémy. Správná funkce vyvolává radost a uspokojení a pomáhá při produkci další tkáně – krve (rakta).[26]

Symptomy posílení: Tyto symptomy jsou podobné symptomům poškození kaphy. Mezi specifické projevy patří zvýšení energie trávení, nadměrná sekrece slin, nevolnost, zvracení, letargie, pocit těžkosti, chladu, celkové slabosti nebo ochablosti končetin, bronchiální astma, kašel a příliš mnoho spánku.

Symptomy poklesu: Mezi tyto symptomy patří suchost v ústech a jiných orgánech, hrubost kůže, únava, žízeň, citlivost na zvuky, bušení srdce, bolest na prsou, pocit, že na místě žaludku a srdce se nachází dutina, unavené nebo zrychlené dýchání a oslabení ostatních dhátus.

Rasaja roga neboli nemoci způsobené narušením plazmy (rasa dhátu): Toto narušení způsobuje nechutenství, apatii, anorexii, pachuť v ústech, ztrátu schopnosti vnímat chuť na jazyku, bolesti, horečku, mdloby, blokace tělesných kanálů (šrota), impotenci, nažloutlou kůži, slabost, celkové chřadnutí a vyzáblost, pokles tělesné hmotnosti, snížení energie trávení, předčasné šedivění a vrásky.

Léčba: Pro léčbu nemocí způsobených defekty rasa dhátu jsou vhodné regenerační a posilující prostředky.

II. Rakta dhátu (krev)

Normální funkce: Podporuje vitalitu a udržuje pránu (životní energii) tím, že řídí okysličování všech tkání a životních orgánů. Zlepšuje lesk pokožky a její celkový vzhled.[27] Umožňuje funkci smyslových orgánů (přijímat stimuly). Rakta vyživuje a doplňuje mámsa dhátu. V rakta (krvi) se koncentrují vyživující prvky pro všechny tkáně.

Symptomy posílení: Nejvýraznějšími symptomy je zarudnutí očí a pokožky a zvýšený krevní tlak.

Symptomy poklesu: Oslabení cév a tepen, oslabení zažívacího ohně a podráždění váty. Hrubá, suchá a tvrdá kůže. Chuť na kyselá a studená jídla.

---

26 *Rakta varnaprasáda mámsapusti džívajati ca. Tešám kšajavrddhí šónitanimitte. Taddhi šuddham hi rudhiram balavarna sukhájuša. (Su.sú. 14/21)*
Junakti práninam pánah šonítam hjamuvartate. (Ca.sú. 24/4)
Dhátúnám púrana varna sparšadžňána samsaja.
Sváh širáh samcaradrakta kuryyáccánjan gunánapi. (Su.sá. 7/14)
Dehasja rudhira múla rudhirenaiva dhárjate.
Tasmád jatnena samraksjam rakta džíva iti sthiti. (Su.sú. 14/45)

27 *Mámsa šarírapuštim medasašca. (Su.sú. 15/7 [1]) Meda snehasvedau drdatva puštimasthná ca. (Su.sú. 15/7 [1])*

Raktaja roga neboli nemoci způsobené poruchami krve: Lepra a jiné dermatologické choroby, leukoderma, svědění, dermatitida, kopřivky, ekzémy, skvrny a mateřská znaménka, plísně, červené skvrny na kůži, pupínky, výtoky, růže, abscesy, pseudo tumory, rakovina krve, vnitřní krvácení, děložní krvácení mimo dobu menstruace, výtok z mužských a ženských pohlavních orgánů, chorobně zvětšená slezina, zánět sliznice ústní dutiny, záněty dásní, žloutenka, dna a krev v moči.
Léčba: Nejlepší terapií nemocí krve je čištění krve pomocí terapeutického pouštění žilou, správné výživy a terapeuticky vyvolaným průjmem.

III. Mámsa dhátu (svalová tkáň)

Normální funkce: Mámsa dhátu, svalová tkáň, je hlavní spojující komponentou celého těla.[28] Svalová tkáň spojuje dohromady celé tělo, končetiny a všechny orgány. Kryje jemné, životně důležité orgány. Zajišťuje pohyby kloubů a zvyšuje odolnost a fyzickou sílu v těle. Podílí se také na produkci meda dhátu a poskytuje ochranu celému kosternímu systému.
Symptomy posílení: Přibírání na váze (obezita) a neobratnost těla v důsledku akumulace svalové tkáně na krku, bocích, tváři, rtech, stehnech, nohách, lýtkách, rukách, břiše a hrudníku.

V tomto stavu je vhodné aplikovat terapie, které zredukují objem svalstva, například různé očišťující terapie, půsty, vyváženou dietu, tělesná cvičení nebo jógové ásány (pozice). Je třeba se vyhýbat potravinám vyrobeným z přepuštěného másla, oleje, živočišných tuků, sladkostem a cukru.
Symptomy poklesu: Symptomy způsobené redukcí svalové tkáně jsou právě opačné než symptomy jejího posílení. Tato redukce se projevuje tenčí vrstvou masa a celkovou slabostí svalů. U pacienta se projevuje úbytek hmotnosti, cítí únavu, suchost, bodavou bolest a oslabení cév. Pokud chcete posílit svaly, naordinujte si dietu bohatou na tuky a bílkoviny, obsahující mléko, mléčné výrobky, naklíčenou vignu zlatou, naklíčené obilí a ve větším množství také cizrnu beraní. Pokud nejste vegetariáni, prospěje vám skopové maso a masové vývary.
Mámsadža roga neboli nemoci způsobené narušením svalové tkáně: Dochází při nich k akumulaci tuku na stehnech, ke vzniku volete, krtici (skrofulóza, tuberkulóza mízních krčních uzlin), cyst na jazyku, na patře a na krku, tumorů, bradavic, ke zvětšení břicha a žláz.
Léčba: Nemoci tkání mámsadža se řeší chirurgicky, zásaditými prostředky, kauterizací a teplem, protože se vždycky projevují nadměrným rozvojem tkáně nebo zánětem svalů.

---

28 Meda snehasvedau drdatva puštimasthná ca. (Su.sú. 15/7 [1])

IV. Meda dhátu (Tuk či tuková tkáň)

Normální funkce: Meda dhátu neboli tukové tkáně poskytují tělu teplo, lubrikaci a mastnotu.[29] Tuk chrání tělo a poskytuje orgánům sílu, pevnost a stabilitu. Pomáhá vyživovat asthi dhátu.

Symptomy posílení: Nadměrná nasycenost těla mastnotou a tukem, podobné symptomy jako u mámsa dhátu (vole, nadměrně vyvinuté břicho), kašel, bronchitida, vyčerpání, dušnost, ochablé a povislé hýždě, prsa a břicho a zvýšený tělesný zápach. Doporučují se stejné léčebné prostředky jako u mámsa dhátu.

Symptomy poklesu: Bolest a pocit prázdnoty (mezery) v kloubech, tupé a ospalé oči, suché vlasy a kůže, blokace uší, únava, hubené a tenké tělo i břicho až vychrtlost, necitlivá záda a zvětšená slezina. Pacient má chuť na tučné a mastné potraviny. Pomáhají terapie zaměřené na zvýšení hmotnosti a eliminaci hubenosti.

Medadža roga neboli nemoci způsobené narušením tukové tkáně: Sladká chuť v ústech, pálení končetin, letargie, žízeň, sucho v ústech, v hrdle a na patře. Zvýšená sekrece odpadních látek, především potu, zvýšená sekrece z pórů kůže, pocit pálení a tělesná ztuhlost.

Léčba: Posílení meda dhátu se léčí stejnými prostředky jako obezita, například půstem, lehkou stravou, odlehčovací terapií, pálivými (pikantními) a hořkými bylinnými preparáty snižujícími hmotnost, dále tělesným cvičením a cvičením jógových ásán. Úbytek tukové tkáně se léčí naopak prostředky způsobujícími váhový přírůstek, například posilujícími a regeneračně působícími bylinnými preparáty a dietou obsahující tuky, přepuštěné máslo, mléko, olejnaté pokrmy.

V. Asthi dhátu (kostní tkáň)

Normální funkce: Kosti vytvářejí základní strukturu, na které je postaveno celé tělo. Kosti poskytují tělu oporu a udržují ho ve vzpřímené poloze.[30]

Symptomy posílení a nemoci způsobené narušením rasa dhátu: Abnormálně dlouhé a tlusté kosti, prodloužení kostí, nadměrný růst vlasů a nehtů, přebytečné zuby, prodloužené zuby, bolesti kostí a zubů, deformace nehtů, nemoci postihující vlasy, vousy a ochlupení. Patří sem také hlavní typy artritidy.

Symptomy poklesu: Osteopenie (ubývání kostní tkáně), osteoporóza, degradace kostní hmoty, bolesti kostí a kloubů, necitlivost (ztuhlost), hrubost kostí a kloubů, ztráta ochlupení a vousů, uvolněnost (viklavost) kloubů, suchost zubů a nehtů a jejich lámavost.

---

29 *Abhjantaragatai sarairjatha tišthanti bhúruhá.*
Astisáraistathá dehá dhrijante dehiná dhruvam. (Su.šá. 15/23)
Jasmácciravinaštésu tvaňmámsešu šarínám. Asthíni na vinašjanti sáránjetáni dehinám. (Su.šá. 5/21)

30 *Madždžá sneha bala šukraputim púranamasthá ca karoti. (Su.sú. 15/7)*

Léčba: Nadměrné posílení kostní tkáně se léčí speciálními klystýry z bylinných preparátů. Onemocnění způsobené oslabením kostní tkáně se léčí dietou bohatou na vápník, podmáslím, sýrem Cottage, ředěným jogurtem (lassí). Dále se doporučuje sušené ovoce, cizrna beraní, vigna zlatá a další luštěniny, čerstvé ovoce, listová zelenina, přepuštěné máslo a mléko ochucené hořkými bylinami. Prospívá také vitamín D a sluneční světlo. Prospěšné jsou látky jako muktášukti nebo šánka bhasma.

VI. Madždžá dhátu (kostní morek)

Normální funkce: Kosti jsou uvnitř vyplněné morkem. Jeho funkcí je vyplňovat tento prázdný prostor vyživujícím tukem a poskytovat tělu lubrikaci, maz a sílu.[31] Podporuje také motorické a senzorické impulzy.

Symptomy posílení a nemoci způsobené narušením madždžá dhátu: Pocit těžkosti v těle, zvláště v očích, neustupující vředy na kloubech, kostech, rakovina krve, bolesti kloubů na prstech a vředy v jejich okolí, závratě, mdloby a dočasná ztráta paměti.

Symptomy poklesu: Duté kosti, osteopenie (ubývání kostní tkáně), osteoporóza, revmatoidní artritida, lámavé a křehké kosti a klouby, drobná, hubená postava, mdloby, dočasná ztráta paměti, poruchy šukra dhátu (spermie a vajíčko).

Léčba: Konzumace potravin, které jsou zdrojem velkého množství bílkovin. Konzumace kostního morku.

VII. Šukra dhátu (reprodukční neboli plodivé tkáně)

Normální funkce: Šukra je poslední ze sedmi dhátus a je považována za tresť všech předchozích dhátus. Dodává sílu a je nejsilnější ze všech tkání. Její hlavní funkcí je pomáhat při plození.[32] Šukra dhátu vládne takovým vlastnostem, jako je trpělivost, odvaha, nebojácnost, přitažlivost pudící člověka k osobám druhého pohlaví, entuziasmus, vzrušení, zdatnost, houževnatost a mužnost. Ovlivňuje sexuální impulzy, snadnou sekreci a ejakulaci semene během pohlavního styku.

Symptomy posílení: Sekrece přebytečného semene, zvýšená touha po sexu, kameny v močové trubici.

Symptomy poklesu: Slabost, nedostatek energie, sucho v ústech, anémie, únava, impotence, absence semene během ejakulace, extrémní bolest varlat a pocit pálení v genitáliích.

---

31 *Šukra dhairja cjavana prítim dehabala harša bídžartaňca. (Su.sµu. 15/7)*

32 *Bhramarai phalapuspebhjo yathá sambhrijate madhu*
Tadvadoja svakarmabhjo gunai sambhrijate nrnám. (Ca.sú. 17/75[1])

Šukradža roga neboli nemoci způsobené narušením reprodukčního systému: Impotence, snížení libida, potenciální příčiny nemocného či tělesně/psychicky narušeného potomstva, impotentní nebo předčasně umírající potomci. **Léčba:** Nadměrné posílení šukra dhátu může být eliminováno půsty, vyváženou dietou a konzumací hořkých a ostrých látek oslabujících semeno. Oslabení šukra dhátu se léčí afrodiziaky a sladkými látkami vyživujícími semeno.

Posílení a zeslabení dhátus

Úroveň všech sedmi dhátus v těle je řízena speciálními trávicími energiemi a enzymy, kterým se říká agnis. V těle funguje celkem třináct agnis, z nichž sedm je tzv. dhátvagnis. Pokud jsou tyto dhátvagnis v rovnováze, i dhátus jsou v rovnováze. Pokud jsou dhátvagnis v důsledku nadměrného metabolismu potravy příliš aktivní, pak dochází k chřadnutí tkání – potrava je totiž primárním zdrojem pro regeneraci všech sedmi dhátus. Slabé dhátvagnis vedou naopak k posílení dhátus a ke špatnému trávení. Pokud je jedna dhátu poškozená, ovlivňuje to všechny dhátus, které po ní následují, protože každá dhátu dostává výživu od té předchozí. Pokud tedy chceme, aby bylo všech sedm tkání v rovnováze, musíme dbát na to, aby sedm dhátus bylo v rovnováze.

6. Ódžas: životní esence

V každém okamžiku probíhajícího procesu transformace potravy a vyživování všech tkání od rasa dhátu až po šukra dhátu se uvolňuje ódžas. Ódžas je esence všech dhátus, substance veškeré hormonální sekrece, která podporuje auto-imunitní systém. Výraz ódžas znamená „to, co oživuje, posiluje“. V naší lékařské terminologii používáme také někdy slovo „bala“ – vnitřní síla (imunita), která čelí nemocem. Stejně jako včely sbírají nektar z květů, trávicí oheň sbírá ódžas z esencí všech dhátus. Stejně jako dhátus, je i ódžas vyživován prostřednictvím ahára rasa (vyživující plazmou – na živiny bohatou látkou vzniklou metabolickým zpracováním potravy.).[33] Ódžas je sídlem prány (životní energie). Ačkoli proniká celým tělem, je úzce spojen se srdcem, primárním místem výskytu ódžas. Odtud je distribuován tepnami do celého těla. Další interpretací ódžasu sídlícího v srdci je, že se projevuje v oblasti čela. Jeho pozitivní vliv se manifestuje sattvickými myšlenkami, zbožností, dobrým, autentickým charakterem, pozitivním vztahem ke světu, oddaností, vírou, důvěrou a entuziasmem. Čím

33 *Tatra balena sthiropacitamásatásarvaceštásvapratigháta.*
Svaravarfaprasádo báhjanámábhjantarána.
Karanánámátmakárjampratipattirbhavati. (Su.sú. 15/25)

poctivěji praktikujeme pránájámu (regulované dýchání), meditaci a modlitbu, tím více ódžas a tedžas získáváme. To se pak pozitivně projevuje v posílení inteligence a moudrosti. Pokud ódžas chybí, různé části těla chátrají, ztrácí se prána (život). Ódžas je hladký, chladný a olejnatý, má načervenalé, nažloutlé a bílé odstíny. Rozlišujeme dva typy:

1. **Para:** Sídlí v srdci. Je s ním spojeno osm životně důležitých bodů. Jeho kompletní zničení způsobuje smrt.
2. **Apara:** Proniká celým tělem. Jeho množství je za normálních okolností poměrně malé. Pokles apara ódžas vede ke ztrátě pocitu životní energie, ztrátě entuziasmu, zájmu o život a ke snížení imunity. Výsledkem může být celá řada nemocí.

Funkce ódžas a jeho důležitost

Ódžas dodává tělu sílu a specifické tělesné vyzařování. Protože je esencí všech dhátus, jeho pokles v těle vede k porušení schopností dhátus fungovat jako opora těla – navzdory tomu, že jsou třeba v rovnováze.[34] Udržuje všechny dhátus ve stavu, kdy jsou stabilní a probíhá jejich výživa. Všechny tělesné, duševní, senzorické a motorické funkce umožňuje činnost ódžas. Ódžas je také zdrojem radosti, utrpení, síly vůle, intelektu, rozhodnosti, arogance, trpělivosti a entuziasmu. Kultivuje řeč člověka a jeho vzhled. Posiluje imunitu. Je to prostě jakési palivo pohánějící náš život, zdraví a štěstí.

Příčiny poklesu ódžas

Potlačený hněv, starosti, strach, utrpení a další emoce, pokles množství dhátus, dóš nebo malas. Přehnané půsty nebo nesprávná dieta. Konzumace syrového jídla, přepínání sil, nespavost. Nadměrná sekrece kaphy, krve, semene a odpadních látek. K narušení ódžas může vést i chřadnutí, které je následkem nemoci nebo zranění.

Symptomy poklesu ódžas[35]

Zakřiknutá a ustrašená osobnost, která působí dojmem suchosti, mdlosti bez lesku. Chřadnutí, neklid, obecná slabost mysli a těla, pocity zvýšeného strachu a napětí. Bolesti a únava orgánů, ztráta chuti do života. Oslabení imunitního systému, slabá vůle, absence rozhodnosti a životní motivace.

---

34 *Odža kšíjate kopakšuddhjánašokašramádibhi*
Vibheti durbalo, bhíksnm dhjájati vjathitendrija. (A.ha.sú. 11/39)

35 *Džívaníjaušadhakšírarasádjástata bhešaja. (A.ha.sú. 11/41)*
Tanmahat tá mahámúlástaccauja parirakštá.
Parihárja višéšena manaso dukhahetava. (Ca.sú. 30/13)

Léčba[36]

Konzumace sladkých, chladných, jemných, olejnatých, lehkých a zdravých potravin, mléka. Posílení ódžas v těle pomáhá také užívání regenerujících a omlazujících bylinných preparátů, konzumace withanie spavé (ašvagandhá). Pomáhají také afrodiziaka. Dalším účinným prostředkem je šťastný život a zdravý životní styl. Důležité je také udržovat čisté a průchodné všechny kanálky (šrotas) a tkáně (dhátus). Nárůst ódžas vede ke spokojenosti, radosti, tělesné a duševní síle. Nadbytek ódžas je vždy přínosný a nevede k žádnému poškození nebo nemoci.

Zvláště děti bychom měli vést k tomu, aby se naučily správně jíst a osvojily si životní styl, který bude podporovat ódžas. Díky tomu se z nich stanou tělesně silní, inteligentní, energičtí, zbožní lidé a budou dosahovat úspěchů ve všech oblastech života.

7. Upadhátus: sekundární (podřízené) tkáně

Nesmíme zapomenout na další důležité komponenty, na jejichž funkci závisí správné fungování těla, ačkoli nejsou v těle zastoupeny v takovém množství jako dhátus a neparticipují na produkci ostatních dhátus. Říkáme jim upadhátus neboli sekundární (či podřízené) tkáně. Hlavní rozdíl mezi dhátu a upadhátu spočívá v tom, že dhátus tvoří nejen jakousi bázi našeho těla, ale každá dhátu generuje další, zatímco upadhátus plní pouze podpůrnou funkci. Výraz upadhátus znamená, že tyto tkáně vznikají z dhátus.

Výživa upadhátus (sekundárních tkání)

Výživná část (sára) rasa dhátu (lymfy) vyživuje následující dhátu, tj. krev (rakta dhátu). Zároveň produkuje i dvě upadhátus – mateřské mléko a menstruační krev. Zatímco krev je produkovaná pravidelně, menstruační krev vzniká pouze jednou za měsíc, a protože se jedná o upadhátu, je produkovaná pouze v omezeném množství. Podobné je to u výživných částí rasa dhátu. Ty produkují mámsa dhátu a zároveň vyživují žíly a tepny. Mámsa se zase mění v meda dhátu, meda produkuje asthi a vyživuje nervy, šlachy a klouby. Mateřské mléko, menstruační kapalina, tepny, žíly, tuk, kůže a nervy představují sedm upadhátus. (22) Nazývají se tak proto, jelikož se tvoří z dhátus. Uveďme alespoň krátký popis tří nejdůležitějších upadhátus.

---

36 *Rasát stanjam tato raktamasraja kandará sirá.*
Mámsadvasá tvaca sat ca medasa snájusambhava. (Ca.ci. 15/17)

Kůže
Kůže pokrývá celé naše tělo. Pomáhá nám vnímat stimuly, jako je teplo, chlad, lehké a těžké, tvrdé a měkké předměty apod. Poskytuje ochranu celému tělu. Ačkoli kůže obsahuje všech pět prvků, převažuje v ní prvek vzduchu. Díky tomu si osvojuje taktilní kvalitu vzduchu a vnímá všechny dotykové vjemy. Kromě těchto taktilních funkcí pomáhá kůže udržovat stabilní tělesnou teplotu, absorbuje energii získanou ze slunce, různé druhy výživných látek a vytváří lesk těla. Důležitá je také přítomnost potních žláz.

Mateřské mléko
Tato upadhátu se samozřejmě týká pouze žen. Mateřské mléko je nejlepší výživou pro kojence a posiluje jeho imunitu, a proto ho považujeme za životodárnou látku. Mateřské mléko je reziduem sladké části áhára rasa a stejně jako šukra se vyskytuje v celém těle, a pokud je potřeba, dostává se ven prsy. Zdravé a výživné mateřské mléko se snadno mísí s vodou, je sladké, nažloutlé a bez zvláštního aroma. Je považováno za nejlepší mléko s potenciálem udržet všechny dóši v rovnováze a zabránit, aby bylo tělo postiženo nemocí. Oslabení této upadhátu může být odstraněno zvýšeným příjmem diety kaphaja. Produkci mateřského mléka napomáhá konzumace kmínu a chřestu (šátávarí). Nadměrná produkce mateřského mléka může být ošetřena purifikací (úplným vysátím kojencem nebo s pomocí speciální pumpy na odčerpání mléka z prsou). V tomto období by měla žena také jíst lehčí potraviny.

Menstruační tekutina
Tato upadhátu je také specificky ženská. Z ženských pohlavních orgánů se uvolňuje počínaje pubertou (od 12 let) jednou za měsíc. Za normálních okolností trvá menstruační perioda tři až pět dní. Mezi čtyřiceti a padesáti lety toto uvolňování ustane a nastává menopauza. Základní funkcí menstruační tekutiny je podpora vývoje folikulů, které jsou nezbytné při početí. Základní charakteristika této tekutiny je podobná jako u krve.

Za zdravou menstruační tekutinu je považován sekret, který vychází jednou měsíčně, bez výraznějších bolestí nebo pálení, v přiměřeném množství, má barvu červeného leknínu nebo surového šelaku, dá se snadno vyprat a není příliš slizký. Menstruace by neměla trvat déle než pět dní. Nadměrné posílení této upadhátu vede k nadměrnému krvácení, tělesným bolestem a zapáchajícímu výtoku. Může vést dokonce k duševní zaostalosti a děložním tumorům. Snížené, zpožděné nebo omezené krvácení může vést naopak k bolestem v pánevní oblasti.

8. Malas: odpadní látky neboli exkrementy

V průběhu metabolického procesu se vytvářejí dva hlavní produkty – sára (prasáda), tedy esence, která vyživuje a regeneruje dhátus – a asára (kitta). Asára je neesenciální část, z níž vznikají odpadní látky, jako je stolice, moč a pot.[37] Těmto odpadním produktům se říká malas (od slova malina, což znamená kálení), protože jsou tyto odpadní látky také toxické. Pokud jsou kontaminované (dúšita) vátou a dalšími dóšami, říká se jim také dúšjas (škodlivé látky). Pravidelné odstraňování těchto látek z těla je pro zdraví člověka velmi důležité.

„Džajante vividhá rogá prájašo malasaňcaját.
Sarvesámeva rogáná nidána kupita mala."

Tyto věty říkají, že pokud se odpadní látky nahromadí v těle, způsobují celou řadu různých nemocí.

Malas obsahují kromě zbytků nestráveného jídla také toxiny, které vznikají v tkáních během metabolického procesu, dále nerozvinuté, mrtvé nebo nefungující tkáně, které byly vytvořeny během procesu trávení, poškozené dóši váta, pitta a kapha a celou řadu dalších toxinů a nepotřebných látek, které vznikají v těle.

Přirozenou vlastností odpadních látek je, že se při hromadění pomalu posunují směrem ke konečníku, močovému měchýři, potním žlázám a dalším vyměšovacím otvorům, skrz které mají být odstraněny z těla. Mezi odpadní látky patří stolice, moč, pot, sekrety z nehtů, vlasů, ochlupení, vousů, z nosu, uší, očí a úst (hleny, ušní maz).

K odpadním látkám také přísluší jeden či více z pěti základních prvků. Uveďme tyto charakteristiky alespoň u tří hlavních malas.

Mala (odpadní látka)	**Dominující prvek**
1. Stolice (purísa)	Země
2. Moč (mútra)	Voda + oheň
3. Pot (sveda)	Voda + oheň

37 *Sirá srotámsi márgá kham dhamanjo nádja ášajá. (Su.sá. 9/3- Dalhana comm.)*
Akášíjávakášáná dehe námáni dehinám.
Srotámsi khalu parinámamápadjamánáná
dhátúnámabhiváhíni bhavantjajanárthena. (Ca.vim. 5/3)
Sravanát srotámsi. (Ca.sú. 30.12)

Stolice

Stolice obsahuje nestrávené zbytky jídla (asára) a odpadní látky vyprodukované buňkami tkání. To je důvod, proč i člověk, který se dlouhou dobu postí, stále vylučuje, a dokonce i embryo v těle produkuje stolici. Pro uchování zdraví je nesmírně důležité, aby byla stolice pravidelně odváděna z těla. Jenom tak mohou zůstat buňky tělesných tkání zdravé. Pokud nejsou pravidelně a správně odstraňovány z těla, objevují se nemoci, jako je ústřel (bolesti zad), revmatismus, ischias, hemoragický šok, paralýza, bronchitida nebo bronchiální astma. V ájurvédě se proto jako první lék na tyto problémy používají projímadla. Akumulace odpadních látek ve vnitřnostech podporuje přítomnost střevních hlístů a nežádoucích mikroorganismů a zabraňuje také výskytu jiných – užitečných bakterií, které působí blahodárně ve střevech. Tím je narušena přirozená mikrobiologická interakce s tělem. To vše jsou důvody, proč je potřeba tělo pravidelně čistit a zajistit správný odvod odpadních látek.

Funkce stolice

Stolice není pouze odpadní látka, ale zároveň poskytuje oporu a energii tlustému střevu, udržuje jeho tonus, váta dóšu a agni (oheň). Pokud v těle člověka není žádná stolice, střevo zkolabuje. Stolice je základem lidského života. Ačkoli jsou malas považovány za odpadní látky těla, moč ani stolice nejsou v přísném slova smyslu odpadem, ale jsou v zásadě nezbytným prvkem správného fungování těla a jeho orgánů. Stolice například poskytuje prostřednictvím střevní tkáně tělu výživu, neboť ve stolici po trávení zůstává celá řada výživných látek. Když jsou pak tyto látky absorbovány, stolice je vyloučena. To je také důvod, proč třeba pacient s tuberkulózou, který trpí oslabením všech dhátus, dostává energii a výživu ze stolice. V těchto případech je naopak nutné zajistit, aby nadměrně neodcházela. U těchto pacientů i nepatrné zvýšení odstraňování stolice může vést k závažnému oslabení.

Příliš mnoho stolice ve střevech způsobuje vystřelující bolesti, plynatost, nadýmání, pocit špatného trávení a nepříjemné těžkosti. Zvýšené množství stolice je následkem přejídání a špatného trávení. Pokud je ale stolice naopak nedostatečné množství, váta vytváří ve střevech křeče a iniciuje jejich pohyb směrem vzhůru. K deficitu stolice dochází v důsledku průjmů, nadměrné eliminace stolice či přehnaného pročišťování, půstu, konzumace menšího množství jídla, než je potřeba, nebo v důsledku nedostatku vlákniny. Pokud chcete podpořit produkci stolice, je dobré konzumovat ve větším množství potraviny s vysokým obsahem vlákniny, jako je ječmen, vigna zlatá, vigna mungo, listová zelenina, mouka s plevami apod.

Moč

Také moč pomáhá odstraňovat toxické látky z těla. Moč se tvoří v tlustém střevě především z tekuté části složky asára (nestrávená část potravy). Močové ústrojí z těla odstraňuje přebytečnou vodu, soli a dusíkaté odpadní látky a udržuje močový měchýř naplněný a vlhký. Moč pomáhá udržovat v tělních tekutinách normální koncentraci vody a elektrolytů. Fungování této mala závisí na příjmu vody, na dietě, na teplotě prostředí, duševním stavu a tělesné kondici člověka. Pro zajištění dobrého zdraví se doporučuje pít hodně vody (alespoň 3–4 litry denně) a to jak v létě, tak v zimě. Pro dostatečné odstraňování toxinů z těla je také vhodné jít minimálně šestkrát denně močit. Ájurvédské texty hovoří o tom, že moč je přirozené projímadlo, které detoxikuje jedy z těla, pomáhá vstřebávání ve střevě a eliminaci odpadních látek.

Nadměrné močení je ale také abnormální. Příliš velká frekvence způsobuje bolest v močovém měchýři, pocit těžkosti, neklidu. Tyto symptomy se objevují i v případě potlačení nutkání na malou stranu nebo tehdy, když pijete v okamžiku, kdy je potřeba močit obzvlášť silná. Pokud tělo zadržuje vodu, moči je jen malé množství, protože se voda akumuluje v tkáních. Tento stav pak ovlivňuje krev a vede ke zvýšení krevního tlaku. Snížená produkce moči způsobuje také bodavou bolest v močovém měchýři, sníženou eliminaci moči z těla, blokování močových cest, bolest při močení, obtíže při močení (dysurie), změny barvy moči do žlutých, nebo dokonce načervenalých odstínů (krev v moči), velkou žízeň a sucho v ústech. Množství moči se zvyšuje při konzumaci šťávy z cukrové třtiny, sladkých nápojů a jídel, nebo potravin, které mají kyselou a slanou chuť.

Pot

Další důležitou odpadní látkou neboli mala je pot. Pocení je nutné jednak k tomu, aby zůstala pokožka zdravá, a jednak kvůli odvádění odpadních látek z těla. Díky potu zůstává kůže hladká, udržuje si svou přirozenou mikroflóru, pružnost a barvu. Pot také pomáhá kůži udržovat tělesnou teplotu, takže zůstává stejná během zimních i letních měsíců.

Nadměrné horko, cvičení nebo tělesná aktivita zvyšují pocení. Když se pot dostane do styku se vzduchem, snižuje se tělesná teplota. V zimě se člověk naopak potí méně. Ačkoli pocení probíhá stále, v každém ročním období, cítíme ho pouze při vylučování nadměrného množství nebo při extrémní vzdušné vlhkosti.

Nadměrné pocení může provázet zápach nebo svědění pokožky. Může vyvolávat i plísňové infekce a snižovat přirozenou obranyschopnost pokožky. Nedostatek pocení způsobuje ucpání pórů, suchou, šupinatou nebo popraskanou kůži, necitlivost na dotek nebo úbytek ochlupení. Pocení se dá zvýšit

masážemi, cvičením, terapeuticky vyvolaným pocením (svedana), nahříváním horkými látkami, konzumací látek vyvolávajících pocení (med ve vodě, horká voda) a horkých léčivých preparátů, také tím, že se člověk vyhýbá místům, kde fouká vítr.

Z výše uvedeného vyplývá, že ačkoli se v případě stolice, moči a potu jedná o odpadní látky, jsou tyto malas důležité pro udržení zdraví našeho těla.

Další odpadní látky

To samozřejmě platí i pro další odpadní látky, k jejich vylučování dochází v očích, uších, ústech, nose a dalších částech těla. Při zvýšené produkci cítíme na příslušném místě těla tíhu související se zvýšenou sekrecí. Pokud je úroveň těchto malas snížená, člověk zakouší suchost, bolest, lehkost a pocit prázdného prostoru. Zvýšená sekrece je následkem nahromadění – pokles vzniká naopak nadměrným odstraňováním z těla.

Ačkoli je nadměrné zvýšení vylučování i jeho snížení škodlivé, snížení je nebezpečnější, protože během něj dochází k selhávání podpory normální funkce orgánů. Ačkoli se všechny odpadní látky projevují přirozeně spíše zápachem, silný, nesnesitelný zápach indikuje, že je někde porušená rovnováha a je tomu třeba věnovat pozornost.

Vztahy mezi dóša, dhátu a mala

Tyto tři faktory – dóši, tkáně a odpadní látky – tvoří v podstatě základ lidského těla, jsou to jeho stavební kameny a primární energie, které ho udržují. Velký důraz proto spočívá na jejich vzájemné koordinaci a vzájemné provázanosti. Váta je situovaná v asthi dhátu (kosti), pitta sídlí v tkáni rakta (tj. v krvi) a v potu. Kapha vládne v ostatních dhátus. Léčba, která je předepsaná pro vyvážení dóš, má proto přímý vliv na dhátus, v níž příslušná dóša sídlí. Jedinou výjimkou je váta dóša a kostní tkáň, v níž tato dóša sídlí. Za normálních okolností se posílení dóši a tkáně léčí odlehčovacími terapiemi (asantarpana) a půstem, zatímco jejich oslabení vyživujícími a posilujícími terapiemi (santarpana). V případě nerovnováhy váty je tomu ale naopak, tj. posílení vyžaduje vyživující a posilující terapie a zeslabení půsty a odlehčovací terapie.

9. Trávení a metabolismus

Zkonzumovaná a strávená potrava ve formě proteinů, sacharidů, tuku, minerálů a vitamínů vyživuje dhátus a poskytuje našemu tělu jako celku sílu, pevnost, barvu, schopnost vnímat, chápat a používat intelekt. Propůjčuje mu také dlouhověkost. To vše se může podařit pouze tehdy, když strávené výživné

látky jsou úspěšně přeměněné do tělesných tkání. Celý proces označujeme jako trávení nebo metabolismus a prvky, které tento proces vykonávají, se nazývají agni – biologické ohně. Agni je jakýsi katalytický agent trávení a metabolismu. Různé agnis produkují enzymy v žaludku, játrech, v buňkách tvořících kanálky tkání a vstupují také do různých fází a aspektů trávení. Tyto enzymy přeměňují pevnou, polopevnou a tekutou potravu v příslušnou dhátu a mala. Ačkoli je pro proces trávení zajisté důležitá vjána váju, která roznáší materiál ze strávené potravy po celém těle, a šrota (kanálky), jejichž prostřednictvím transport a distribuce potravy probíhá, nejdůležitější roli hraje džatharágni neboli trávicí oheň. Bez něj by potrava nebyla řádně strávená a nedošlo by ke správnému generování dhátus. Podle ájurvédy je zničení trávicího ohně pro život člověka životně nebezpečné. Pokud je agni poškozený, vede to k mnoha nemocem. Jestliže agni funguje normálně a je v rovnováze, podporuje to zdravý život bez nemocí a dlouhověkost.

Typy agnis (ohňů)

Pokud hovoříme o agni, máme vlastně na mysli skupinu různých typů agni. Celkem máme třináct typů agnis.

1. Džatharágni
2–8. Dhátvágnis – celkem sedm typů
9–13. Paňčabhútágnis – pět typů

Džatharágni: trávicí oheň

Džatharágni je také označován jako páčakágni (trávicí oheň) nebo kájágni (tělesný oheň). O významu tohoto agni mezi ostatními jsme se už výše zmínili. Tento oheň je situován mezi žaludkem a střevním traktem (tenké i tlusté střevo) zhruba v oblasti kolem pupíku. Stejně jako paprsky žhnoucího slunce způsobují vypařování vody z kaluží, rybníků a řek, tak džatharágni, lokalizovaný v oblasti pupku, začne prostřednictvím své energie trávit jídlo hned poté, co je zkonzumováno. Všechno, co sníme, se díky trávicímu ohni džatharágni rozkládá na menší části a transformuje se do látek, které odpovídají stavebním prvkům našeho těla.

Hlavní funkcí džatharágni je spouštění metabolického procesu, podporuje také dlouhověkost a zásadně ovlivňuje náš vnější vzhled (pokožku), hlas, sílu, energii, tělesný růst, entuziasmus, ódžas a tělesnou teplotu. Udržuje také v chodu ostatní agnis. Abychom zajistili aktivitu a fungování tohoto agni, je důležité dbát především na to, aby byl ve vyváženém stavu. Podle úrovně a intenzity rozlišujeme celkem čtyři stavy džatharágni.

a) Višámágni: nestabilní stav agni (abnormální trávicí oheň)
Jak už název napovídá, tento typ džatharágni není nikdy stabilní. Osciluje mezi vysokou a nízkou intenzitou a zřídkakdy je v rovnováze. Trávení potravy zde podle okolností a podmínek probíhá rychle, pomalu nebo normálně. Výsledkem jsou bolesti žaludku, zácpa, nadýmání, pocit těžkosti v žaludku, nepříjemné pohyby v útrobách, pohyb váty směrem vzhůru, ascites (abnormální hromadění tekutin v břišní dutině), úplavice nebo průjem.

b) Tíkšnágni: intenzivní stav agni (zvýšený trávicí oheň)
Tento stav se vyznačuje zvýšenou intenzitou a způsobuje rychlé, okamžité strávení potravy, jehož následkem může být přejídání. Tomuto stavu se také někdy říká „atjagni“ nebo „bhasmaka“, protože člověk propadá obžerství a dokáže během okamžiku zkonzumovat spoustu jídla. Tento stav vzniká v důsledku posílení pitta dóša. Pacient také trpí suchostí v hrdle, na rtech a na patře. V závěru trávicího procesu vzniká teplo projevující se pálením a suchostí v hrdle, na rtech a na patře.

c) Mandágni: nízký stav agni (snížený trávicí oheň)
V tomto stavu se intenzita džatharágni snižuje natolik, že tělo nedokáže strávit ani malé množství jídla. Tento stav slabého a pomalého trávení vzniká v důsledku nadměrného posílení kapha dóša. Pacient je rozmrzelý, cítí těžkost v útrobách a v hlavě, trpí kašlem, bronchiálním astmatem, zvýšeným sliněním, zvracením nebo říháním a celkovou tělesnou slabostí.

d) Samágni: vyvážený stav agni (kontrolovaný trávicí oheň)
Pokud jsou všechny tři dóši – váta, pitta a kapha – v rovnováze, je v rovnováze i džatharágni a jídlo může být konzumováno v přiměřeném množství a také náležitě a včas stráveno. Tomuto stavu se říká „samágni“ (vyvážený či vyrovnaný stav agni). V tomto stavu trávicího procesu neprobíhají žádné abnormální děje. Je to ideální agni pro celkové tělesné zdraví a normální trávení.

Dóši a džatharágni
Agni neboli trávicí oheň podporuje trávení a vstřebávání. Musíme ale zmínit důležitý faktor dóš, které ovlivňují intenzitu agni.

Dóša	**Úroveň agni**
Váta	Nepravidelný (někdy intenzivnější, někdy slabší)
Pitta	Intenzivní (prudký)
Kapha	Pomalý (líný)
Váta, pitta a kapha v rovnováze	Stabilní agni (vyvážený stav)

Bhútágnis: agnis pěti prvků
Tato skupina agnis je lokalizovaná v játrech. Jedná se o celkem pět agnis, z nichž každý přísluší jednomu prvku. 1. Bhaumágni (země); 2. Ápjágni (voda); 3. Ágnijágni (oheň); 4. Vájavjágni (vzduch) a 5. Akášágni (prostor/ether).

Každý z těchto agnis transformuje jemu příslušející prvek přítomný v potravě, který byl už rozložen prostřednictvím džatharágni tak, aby odpovídal stavu příslušného prvku v těle a tkáních. Bhútágnis, které se nacházejí v játrech, tedy dělí potravu na pět částí, které vyživují pět prvků v různých částech těla.

Dhátvágnis: agnis tkání (dhátus)
Dhátvágnis jsou třetí skupinou agnis, které nacházíme v našem těle. Pomáhají normální metabolické transformaci probíhající v tkáních. Když anna rasa (vyživující plazma), která byla s pomocí džatharágni a bhútágnis transformována do pěti prvků, vstoupí do kanálků tkání, kde je dále zpracovávána dhátvágnis, tato vyživující plazma (anna rasa) je transformována do rasa, rakta a do dalších dhátus. Jelikož dhátus máme celkem sedm, sedm je i dhátvágnis. Tyto dhátvágnis se jmenují podle tkáně, na kterou působí: 1. Raságni; 2. Raktágni; 3. Mámságni; 4. Medágni; 5. Asthiagni; 6. Madždžágni; 7. Šukrágni (u mužů) a Radžogni (u žen).

Působením těchto agnis se regenerují tkáně a vznikají odpadní látky (malas). Pokud jsou dhátvágnis posílené, vede to ke korespondujícímu posílení tkání a naopak. Pokud dhátvágnis planou nadměrně, dhátus se nemohou vytvářet v požadovaném, normálním množství. A naopak – nízká intenzita ohňů dhátvágnis vede k poklesu formací příslušné dhátu. Pokud je plamen dhátvágni příliš malý, objevuje se sice více dhátu, má ale horší kvalitu. Popišme alespoň stručně celý trávicí proces vznikající působením zmíněných tří typů agnis:

Když se potrava dostane do úst, mísí se se slinami a její chuť je zakoušena jazykem. Potrava se pak přesunuje do žaludku, kde se v důsledku působení trávicích šťáv a žaludečních kyselin z pevných částí jídla stává tekutá, pěnivá látka. V první fázi trávení se tvoří pěnivá kapha a madhura rasa (sladká chuť). Trávení potravy v žaludku probíhá v této fázi zcela normálně. Napolo strávená esence jídla (ahára rasa) se dostává přes dvanácterník do tenkého střeva. Tady na něj působí džatharágni společně se samána-váju a páčaka pitta. Páčaka pitta absorbuje kapalnou část áhára rasa, přeměňuje ji do pevné hmoty, které říkáme „pinda“. Během této fáze vzniká katu rasa (ostrá chuť). Potrava se zde dělí na dvě části: 1. sára nebo také prasád a 2. asára neboli kitta.

Správně strávená část potravy, která je v tekuté formě, je část sára. Ta formuje první ze sedmi dhátus – rasa dhátu neboli plazmu, která je působením

džatharágni sladká a hladká. Rasa dhátu pak vyživuje a produkuje další dhátus. Pokud je ale džatharágni nedostatečně intenzivní, rasa (její chuť) je ostrá a kyselá. Pak se jí říká áma nebo áma rasa (nesprávně strávená výživná hmota). Tato áma je toxická a způsobuje mnoho onemocnění. Část potravy, která je nestravitelná nebo absorbovaná, se nazývá asára či kitta. Její pevná část se mění ve stolici, tekutá část v moč a hromadí se ve spodních částech tlustého střeva ve formě malas. V této fázi se k metabolickému procesu připojuje pět bhútágnis. Přeměňují své vlastní prvky obsažené v esenci trávené potravy tak, aby odpovídaly příslušným formám prvku vyskytujícího se v těle. To slouží především k vyživování prvku země, který se nachází v různých částech těla.

Zcela strávená esence potravy neboli vyživující plazma (áhára rasa) pak cirkuluje tělem jako rasa dhátu (plazma), prochází kanálky (šrota) rozvádějícími vyživující plazmu. Tato vyživující rasa, která je přirozeným stavebním kamenem všech dhátus, se tak dostává do všech končetin a orgánů těla. Digestivní akce dhátvágnis doplňuje dhátus a vytváří ódžas (esenci všech sedmi dhátus), což bylo vysvětleno výše. Stěžejní roli v celém trávicím procesu hraje pitta. Ačkoli někteří odborníci na ájurvédu nerozlišují mezi agni a pittou, je zde přece jenom jemný rozdíl. Je sice pravda, že sedm dhátvágnis obsahují části páčaka pitta, které jim pomáhají plnit jejich funkci, agnis ale obsahují i jiné faktory, než je pitta, a teprve jejich součinností je dokončen proces trávení.

Rasa, která cirkuluje po celém těle, je zpracovávána sedmi dhátvágnis, které vytvářejí sedm dhátus. Každá z dhátus má tři části: 1. sthúla (hrubá část), 2. súkšma či anu (jemná část) a 3. mala (odpadní voda). Hrubá část vyživuje tu samou dhátu, jemná část vytváří následující dhátu a odpadní části neboli mala představují vedlejší či odpadní produkty příslušné tkáně. Každá akce dhátvágnis proto vytváří určité vedlejší produkty procesu, látky mala. Uveďme si příklad. Sára (vyživující složka potravy) je zpracovávána hrubou složkou rasa dhátvágni a tvoří se rasa dhátu. Jemná část toho samého dhátvágni pak vytváří rakta dhátu a část mala se mění v kaphu (hlen, sliny a podobné sekrety). Podobně to funguje i u ostatních dhátvágnis (viz tabulka č. 9).

Áma rasa

Někdy dochází v důsledku oslabeného ohně džatharágni nebo dhátvágnis k tomu, že ahára rasa (vyživující plazma, výživná část tráveného jídla) není v žaludku a ve střevech náležitě strávená. Tato nestrávená potrava se nazývá áma nebo áma rasa. Tato áma rasa je toxická a její přítomnost v těle způsobuje různá onemocnění, protože prvky této nestrávené asára či áma rása se nepřeměňují v látky, které dokáže tělo přijmout. Z toho důvodu neproběhne další krok v metabolickém procesu asimilace prostřednictvím dhátus a dalších částí těla. Áma se v důsledku nemožnosti volného pohybu tělesnými kanálky

Tabulka 9: Dhátu, upadhátu, dhátvagni a jejich činnost				
Dhátvágni/ dhátu	**Upadhátu**	**Posana (vyživuje)**	**Nirmána (vytváří)**	**Mala (odpadní látky tvořené příslušnou dhátu)**
1. Rasa	Mateřské mléko, menstruační tekutina	Rasa dhátu	Rakta dhátu	Kapha
2. Rakta	Šlachy, žíly	Rakta dhátu	Mámsa dhátu	Pitta
3. Mámsa	Tuk, kůže	Mámsa dhátu	Meda dhátu	Nosní a ušní sekret
4. Meda či vasá	Šlachy	Meda dhátu	Asthi dhátu	Pot
5. Asthi		Asthi dhátu	Madždžá dhátu	Vlasy, ochlupení a nehty
6. Madždžá		Madždžá dhátu		Mastnota pokožky, oční sekret
7. Šukra		Šukra dhátu		

(šrotas) hromadí v různých částech těla (plíce, srdce a jiné orgány). Áma rasu přitahují většinou čtyři velké dutiny (mozek, hrudník, břicho a pánevní oblast). Nejčastěji se áma rasa vyskytuje v břiše. Tato akumulace vede k poruchám trávení (dyspepsie) a dalším poruchám. Áma rasa se mísí s dóšami, napadá další orgány a způsobuje alergie, bronchiální astma a celou řadu různých nemocí. Pokud nízká síla dhátvágni způsobí formaci áma rasa (nestrávená potrava), další dhátu, tj. rakta dhátu, je připravena o výživu, což vyvolává opět další nemoci. Skoro všechna onemocnění souvisí přímo či nepřímo se vznikem áma rasa, a proto jim někdy říkáme „ámaja“. Negativní účinek áma rasa poškozuje také páčaka agni (trávicí oheň), oslabuje metabolický proces a vede ke špatnému trávení. Blokuje také kanálky (šrota). Áma dóša se může objevit na jakémkoli místě lidského těla. K její akumulaci jsou náchylné především oslabené orgány a orgány, které se svou kompozicí prvků formaci áma dóša podobají.

Symptomy nemocí sáma

Zablokování vylučování potu, moči a dalších tělesných kanálů (šrotas), pocit slabosti a těžkosti, snížená tělesná síla, nesprávná cirkulace váta, letargie, zvýšená tvorba slin a hlenu, nedostatečné vylučování stolice a dalších malas, apatie (anorexie) a únava – to všechno jsou příznaky nemocí sáma dóša. Pokud se projevují příznaky opačné, naznačuje to průchodnost kanálků a niráma dóša.

Jak už bylo řečeno, formování áma dóš má na svědomí slabý trávicí systém. Pokud je některý kanálek zablokovaný nahromaděním áma dóša, léčba spočívá

v posílení uvolňování trávicích šťáv či ohně v příslušné šrota tak, aby se áma rasa transformovala do dhátus nebo aby se mala vyčistila. Většina ájurvédských léčiv obsahuje látky, které trávicí oheň do určité míry posilují. K pročištění zablokovaných šrotas, odplavení nahromaděné áma rasa a malas a povzbuzení agnis se používají pročišťující terapie, jako např. vamana (terapeuticky vyvolané zvracení) nebo virečana (užití projímavých látek).

Ačkoli je už v dětství trávicí oheň silný, dítě v této době nekonzumuje tolik potravy. Síla agni se s věkem zvyšuje a výsledkem je za normálních okolností silné a zdravé trávení a silný metabolismus. Potrava vyživuje tělo, dodává mu sílu a podporuje jeho růst. Intenzita trávicího ohně stoupá až do 40 let věku a na této úrovni zůstává zhruba mezi 40–65 rokem. Po pětašedesátém roce věku člověka začne tento oheň pohasínat, v důsledku čehož se tělu nedostávají všechny potřebné výživné látky. To vede ke špatnému formování dhátus, ke změnám v jejich struktuře, jejich oslabení a celkovému úbytku jejich hmoty. Člověk v tomto věku zažívá také zhoršení mentálních a senzorických funkcí těla. Tyto projevy patří neodmyslitelně ke stáří. Úkolem regeneračních a omlazujících terapií je zpomalit proces stárnutí a chránit člověka před onemocněními souvisejícími s tímto procesem, což se provádí především posílením aktivit různých agnis (komplexní zaměření na celý trávicí systém).

10. Tělesná síla (energie)

Pro zajištění zdraví a různých životně důležitých procesů v těle je velmi důležitá tělesná síla (energie). Každý člověk potřebuje silné tělo a energii, aby mohl vykonávat své každodenní aktivity. Bez dostatečné energie nedokážeme plnit každodenní rutinní úkoly ani čelit složitým životním výzvám a problémům. Tělesná síla a energie se ale nedá posuzovat pouze na základě vzezření těla. Dříve než ájurvédský specialista naordinuje pacientovi náležitou léčbu, měl by správně vyhodnotit intenzitu jeho nemoci a jeho tělesnou sílu. Tělesná síla se určuje na základě aktivity či fyzické aktivity, kterou člověk dokáže bez námahy vykonávat.

Co je tělesná síla či energie?

Výsledným produktem či hlavní esencí všech tělesných tkání v těle je síla neboli energie. Této síle, energii, se v ájurvédě říká ódžas. Tato síla vyživuje všechny svaly a dodává jim pevnost a sílu, díky tomu dokáže člověk vykonávat všechny typy aktivit energicky a odhodlaně. Ódžas je také faktorem určujícím kvalitu lidského hlasu a lesk kůže. Všechny vnější i vnitřní části těla mohou plnit náležitě své úkoly pouze díky této síle/energii vznikající v těle. V souvislosti s tělesnou sílou ale hovoříme hned o dvou faktorech – jednak o „ódžasu“, jednak o „tedžasu“.

Energie tedžas

Jako tedžas označujeme energii, která pochází z agni mahábhúta (prvek ohně). Během metabolismu vzniká z tuku uloženého v břiše tekutý tuk neboli vasá. To je tedžas. Tedžas se vyskytuje spíše u žen. Provázejí ho kvality, jako je jemnost, měkkost, řidší a měkčí tělesné ochlupení, radostnost, dobré vidění, silné zažívání a metabolické aktivity, stabilita, přitažlivost a krása, což jsou vlastnosti, které nacházíme spíše u žen.

Energie ódžas

Ódžas jsme již popsali jako životně důležitý konstituční prvek lidského těla, kterému dominuje prvek vody. Pokud je kapha v těle na normální úrovni (tj. je ve vyváženém stavu), vytváří a posiluje ódžas. Pokud ale dojde k poklesu pod normální úroveň kaphy, začne se měnit v mala (odpadní, toxický produkt) a způsobuje různé poruchy. Původně je ódžas jakousi životní esencí přítomnou ve všech sedmi dhátus (tkáních).

„Ódžas je ochranná substance, která podporuje tělesnou imunitu, posiluje imunitní systém. Proto je nutné ho vždy cíleně podporovat, udržovat a vyživovat. Bez ódžas jsou nám léky k ničemu. Pokud ztratíme ódžas, léčba se míjí účinkem."

Energie produkované ódžas a tedžas rozdělujeme do tří skupin – uttama (dokonalá či velká síla), madhjama (průměrná či střední síla) a adhama (podprůměrná či malá síla).

Tuto energii můžeme klasifikovat i následovně:

1. **Sahadža bala (přirozená energie):** To je energie, která vzniká v těle zcela přirozeně. Vytváří ji rasa dhátu a je to nejvyšší druh energie.
2. **Kálakrta bala (periodická energie):** To je specifická energie, kterou člověk získává během různých fází vývoje.
3. **Juktikrta bala (získaná energie):** Tato energie je získávána vnější výživou prostřednictvím správné stravy, správného chování, tělesným cvičením, praktikováním jógových ásán a z esence léků.

Sattva paríkšá: zkoumání psychiky

Při diagnostice a indikaci léčby je nutné vedle tělesné síly zohlednit také psychickou složku pacientovy osobnosti (mysl a její chování). Rozlišujeme zde dva typy pacientů 1. Bhírutva (přirozenost charakterizovaná strachem) a 2. Sahišnutva (přirozenost charakterizovaná tolerancí). Pacienti, kteří jsou přirozeně ustrašení, nesnášejí dobře silnou, pronikající léčbu, a lékař proto musí v jejich případě vybrat jemnější metody, pacienti by měli být před začátkem léčby dobře informováni a uklidněni. U pacientů, kteří jsou ve své podstatě tolerantní, nepropadají obvykle panice, pak lékař může v rámci léčby bez

větších obtíží použít silné, pronikající terapie, protože ví, že je bude pacient dobře snášet. Tyto metody jsou pak mnohem jednodušší.

Sátmaja paríkšá: zkoumání kompatibility

V ájurvédě je za faktor důležitý pro zajištění zdraví a vyléčení nemocí považováno určení kompatibility. Některá léčiva jsou vhodná pro určitý typ pacientů, zatímco na ostatní působí nepříznivě. Stručně řečeno – zjišťuje se, jaká strava, léky, chování (tělesná a duševní aktivita), země, čas a další aspekty jsou příznivé pro zdraví konkrétního člověka, popřípadě pro vyléčení nemoci, kterou trpí. Kompatibilita je tedy velmi důležitým faktorem. Rozlišujeme celkem čtyři typy kompatibility.

1. **Deha sátmaja (kompatibilita vzhledem k tělu):** Do této kategorie patří strava a životní styl, které vyhovují konkrétnímu člověku, jsou kompatibilní s jeho tělem a působí tak léčivě či blahodárně. Pro některé lidi je třeba vhodné mléko, jogurty a alkoholické nápoje, zatímco pro jiné je to pouze lehká kaše, zeleninová polévka, rýže, pšenice a jiné obiloviny.
2. **Deša sátmaja (kompatibilita podle specifické oblasti nebo země):** Některé látky, které se konzumují v jedné oblasti, nemusí být vhodné pro osoby žijící na jiném místě. Třeba jogurt, mléko a sladkosti jsou vhodné pro určitou oblast. Mléko působí blahodárně na lidi žijící na východě naší země. Ryby jsou zase vhodné pro obyvatele oblasti Sindhu, rýže se zase hodí pro osoby z Bengálska, Madrásu, Kašmíru a dalších oblastí.
3. **Rtu sátmaja (kompatibilita podle ročního období):** Některé potraviny a látky je příznivé konzumovat pouze v některých obdobích roku. Olejnaté, horké látky jsou například vhodné pro začátek zimy. Ostré, hořké a suché se zase jedí na konci zimy. Chladné a sladké látky a potraviny působí příznivě v létě.
4. **Roga sátmaja (kompatibilita podle nemoci):** Určitá dieta může být kompatibilní s určitou nemocí. Řídká ovesná kaše pomáhá třeba při horečce. Kladení teplých obkladů zase při zvracení. Látky způsobující zvýšenou nosní sekreci a terapeutické kouření léčivých látek jsou blahodárné, pokud se chceme vyléčit z chronické rýmy.

Kromě uvedených faktorů se lékařský specialista při indikaci léčby či léku rozhoduje podle přirozené povahy léku, jeho účinků a dávkování, podle času, konstituce, lokalizace a fáze cyklu nemoci.

Charakteristiky silných a energických osob

Silný a energický člověk je takový, který nemá žádnou nemoc a netrpí ani drobnými neduhy, nevykazuje žádné nebo minimální symptomy stárnutí, plní

efektivně všechny úkoly, užívá si práci, dosáhl jak materiálního, tak duchovního poznání, má dobře stavěné, silné a odolné tělo, je plný energie a zdraví.

Napadne nás samozřejmě, co je míněno pod pojmem dobře stavěné a silné tělo. Je tím míněno třeba objemné, tlusté tělo, které je ale zdravé, silné? Nebo je to hubené tělo, které vypadá zdravě, byť jeho fyzická síla není závratná? Na tyto otázky má ájurvéda komplexnější odpověď – zdravé a silné tělo má člověk, který má rovnoměrnou a dobře vyvinutou tělesnou strukturu, má v pořádku kosti, jsou na správném místě a rovnoměrně distribuované, má dobře vyvinuté a stabilní klouby, rovnoměrně distribuované svalové tkáně. Je to člověk, jehož BMI (index tělesné hmotnosti – body mass index) je v normálu, je tělesně silný a dokáže efektivně pracovat. To je nejlepší tělo, jaké můžeme mít – disponuje dokonalou či velkou silou. Objemné, těžké tělo, které nenaplňuje uvedené podmínky, je považováno za průměrné, se střední úrovní síly. Tělo, které není dobře zformované a nevykazuje rovnováhu mezi jednotlivými částmi, je považováno za podprůměrné, vykazující malou sílu. Za silného nepovažujeme také člověka, kterému chybí duševní síla (omdlívá třeba při pohledu na krev, smrt, nehody a další traumatické události, nebo trpí nějakou duševní chorobou), který je náchylný k častým nemocem nebo trpí nějakým závažným onemocněním. Takové osoby jsou považovány za slabé – ať už psychicky nebo fyzicky – ačkoli mohou na první pohled budit dojem zdravých a silných jedinců.

Poruchy související s tělesnou silou

Pocit těžkosti nebo ochablosti, nedostatek energie, tupost, ospalost, únava, letargie, neschopnost, plynatost, zmenšení svalové tkáně, mdloby, sebelítost, komplexy, deprese, umíněnost – to všechno jsou symptomy poklesu tělesné síly a celkové energie.

Dřív, než se lékař rozhodne, jaká léčba či posilující prostředek by byly vhodné pro daného člověka trpícího neduhy souvisejícími s tělesnou silou, musí určit povahu narušené dóši. Pak teprve může být stanoven vhodný prostředek zohledňující též sílu a celkovou energii pacientova těla. Pokud má být léčba efektivní, musí se pacient vyvarovat mentálních neduhů, jako je hněv, strach, závist, deprese, sebelítost a podobně, a měl by se vyhnout také náročnému tělesnému cvičení, přepínání sil a sexuálním aktivitám. Neměl by se rovněž zabývat činnostmi, které vyžadují exhibování tělesné síly před druhými. Pro tento typ pacientů se doporučují terapie, léky, jídlo a životní styl, které se indikují v případě tuberkulózy a chronické horečky. Regenerační a omlazovací terapie a mužnost povzbuzující afrodiziaka (zvýšení množství semene) se musí aplikovat spolu se speciálními oleji redukujícími vátu. Vedle regulovaného životního stylu a dodržování diety jsou zdrojem posilujícím tělesnou sílu také cvičení hatajógy anebo různá tělesná cvičení.

Tabulka 10: Šrotas – příčiny jejich narušení, symptomy a léčba			
Název a funkce	**Řídící orgány**	**Příčina narušení**	
1. Pránavaha šrota (vede dech a životní energii)	Srdce a trávicí trakt	Plýtvání silami, potlačování přirozených nutkání, nadměrná konzumace suchých potravin, cvičení, když má člověk hlad.	
2. Udakavaha šrota (vede vodu a další kapaliny, jako např. šťávy jater a slinivky)	Patro, pankreas	Nadměrné vystavení horku, úpal, poruchy trávení, nadměrná intoxikace, konzumace extrémně suchého jídla a ignorování žízně	
3. Annavaha šrota (přenáší zkonzumované jídlo z úst)	Žaludek, levá strana	Nepravidelnost ve stravě, přejídání, konzumace nezdravého jídla a snížená energie trávení	
4. Rasavaha šrota (vede střevní mízu, lymfu, plazmu)	Srdce a cévy spojené se srdcem	Starosti, strava založená na příliš velkém množství těžkých, studených a mastných jídel	
5. Raktavaha šrota (přenáší krev, zvlášť hemoglobin)	Játra, slezina	Ostré a olejnaté jídlo, nadměrný pobyt na sluníčku a v horku	
6. Mámsavaha šrota (přenáší složky svalových tkání)	Šlachy, svalová vlákna a kůže	Spaní bezprostředně po jídle, častá konzumace těžkých jídel ve velkých porcích	
7. Medovaha šrota (přenáší složky tukových tkání)	Ledviny, tuková tkáň v oblasti břicha	Spaní přes den, nedostatek cvičení, nadměrná konzumace alkoholu a tuků	
8. Asthivaha šrota	(přenáší látky vyživující kosti)	Kyčelní kost, kosti a tkáně v oblasti beder	
9. Madždžávaha šrota (přenáší výživné látky z kostí, kloubů a morku)	Kosti a klouby	Nekompatibilní jídlo (např. ryby a mléko, med a horké potraviny), poškození kostního morku úrazy a stlačením	
10. Šukravaha šrota (vede sperma, vajíčko a jejich výživné látky)	Varlata, vaječník	Sex prováděný v nevhodnou dobu, nepřirozený sex, potlačení, nebo naopak přehnané holdování sexu	
11. Mútravaha šrota (transportuje moč)	Ledviny, močový měchýř	Konzumace jídla, pití a holdování sexu ve chvíli, kdy se chce člověku močit. Potlačení nutkání močit, zvláště u pacientů trpících tuberkulózou.	
12. Purišavaha šrota (transportuje stolici)	Střevo, konečník	Potlačení nutkání na velkou stranu. Konzumace jídla, aniž by bylo předchozí stráveno. Slabé trávení.	
13. Svedavaha šrota (přenáší pot)	Tuková tkáň, vlasové folikuly	Nadměrné cvičení, hněv, zármutek, strach, vystavení teplu	

	Symptomy	Léčba
	Zablokované, mělké nebo zrychlené dýchání. Bronchiální astma.	Léčba dýchacích obtíží (bronchiálního astmatu)
	Suché rty, jazyk, patro a sucho v krku	Léčba zaměřená na potlačení extrémní žízně
	Ztráta chuti k jídlu, anorexie, zvracení, poruchy trávení	Dobře zabírá léčba áma dóša a poruch trávení.
	Anorexie, pocit na zvracení, ospalost, anémie, impotence	Půst
	Chronické nemoci kůže, vnitřní krvácení, abscesy, záněty v oblasti konečníku a genitálií	Pouštění žilou na postižených místech
	Závažná onemocnění kůže, záněty dutiny ústní, granulomy, myomy, hemoroidy, vole, zánět mízních uzlin, zánět mandlí, zhoubné i nezhoubné nádory	Chirurgické zákroky, terapie teplem a terapie kšára (lokální aplikace alkalických látek). Pránájáma (dokáže posílit životní energii, a dokonce i vyléčit rakovinu a jiné zhoubné útvary).
	Závažné poruchy močového traktu, cukrovka	Snížení hmotnosti a léčba obezity, odlehčovací terapie, půst, jóga a cvičení
	Nadměrné cvičení, jehož součástí je otáčení kostí, konzumace jídel způsobujících nerovnováhu váta.	Praskání nehtů a zubů, bolesti kostí, rakovina kostí, změna v textuře vlasů (vlasy jsou odpadním produktem kostí).
	Bolest v kloubech, závratě, omdlívání, ztráta a výpadky paměti, hluboké abscesy	Užívání sladkých a hořkých látek, sexuální aktivita, cvičení, omezení dóši ve správnou dobu a ve správném množství
	Impotence, neplodnost, potraty, špatný průběh těhotenství	Léčba potence a obnova tkání, užití afrodiziak.
	Nadměrné močení nebo jeho absence, příliš časté močení, hustá moč	Stejná léčba jako u dysurie (obtíže při močení)
	Nepatrné, nebo naopak nadměrné vylučování stolice, tvrdá stolice	Léčba podobná jako u průjmu s pomocí laxativ a pročišťujících látek, vyvážená dieta a cvičení jógových ásán
	Absence pocení nebo naopak nadměrné pocení, suchost kůže. Husí kůže a vstávání vlasů na hlavě. Pálení pokožky.	Stejná léčba jako u horečky, vyvážené cvičení, dieta a konzumace nápojů. Při zvýšeném pocení pít šťávy z chebule srdčité (giloja), listy oslizláku líbezného (bilva) a palisandru asijského (šíšama).

11. Šrotas: tělesné kanálky

V předchozím textu jsme používali často výraz „šrota“, který se váže k systému kanálů, jimiž je protkáno naše tělo. Mnoho z těchto šrotas odpovídá fyziologickým systémům našeho těla, jako je trávicí, dýchací nebo nervový systém. Také jsme již naznačili, že je pro naše zdraví důležité, aby šrotas byly zdravé a pročištěné tak, aby jimi mohla proudit energie. Systémy šrota jsou důležité pro dóši, malas i pro dhátus. Stručný popis šrotas a jejich funkce najdete v tabulce č. 10.

Všechny části těla, které jsou duté (dominuje v nich prvek prostoru) a jejichž prostřednictvím se transportuje voda, jídlo, mala, dhátus, zvuk a nervové impulzy, se nazývají šrota. Transportují také esenciální materiál, jako jsou dhátus, z jedné části těla do druhé. Protože tělem takto cirkuluje mnoho různých látek, používáme výraz kanálky (šrotas).[38] Tyto duté části těla mají různé tvary a velikosti. Některé se tvarem podobají rourám, jiné jsou dlouhé a tenké, nebo široké, další zase vytvářejí komplexní sítě s nesčetnými odbočkami a větvemi. Některé šrotas jsou viditelné pouhým okem, zatímco jiné ne. Mají obvykle stejnou barvu jako látka, kterou přenášejí.

Funkce šrotas

Šrotas podle své tělesné struktury přenášejí jídlo, plazmu, krev a další dhátus, vedou také dóši, malas, životní energii apod. Jejich hlavní funkce jsou následující:

1. Transportují vyživující látky z potravy ze zažívacího ústrojí do příslušných dhátus za účelem jejich výživy a regenerace.
2. Čistí tělo transportem odpadních látek, jako je stolice, moč a pot, na místa, kde dochází k jejich vyloučení z těla. To podporuje zdraví a tělesnou kondici.
3. Podporují životní funkce udržováním dechu.
4. Bez šrotas by v těle nevznikl žádný chemický prvek a nedocházelo by k jeho vyživování, nárůstu či poklesu.
5. Šrota jsou ústředním orgánem pro všechny tělesné funkce, jsou zodpovědné za procesy a pohyby, jako je transport malas, smyslové a hmatové vnímání, za emoce, touhy apod.

Šrotas tedy umožnují průběh všech tělesných aktivit. Jsou přítomné ve všech částech těla od nejmenší buňky přes malé a střední orgány až po ty největší.

---

38 *Tritaja cedamupaštambhanamáhára svapno, brahacarja ca.*
Ebhirjuktairupaštabdhamupastambhai
šaríra balavarnopacajopacitamanuvartate javadáhusa samskára. (A.Sam.sú. 9:36)

Šrotas a nemoci související s narušením jejich funkcí

Důležitost šrotas pro hladké fungování tělesných procesů je evidentní. Je proto důležité, aby šrotas stejně jako dóši a tkáně zůstávaly ve svém přirozeném, zdravém stavu.

Dokonce i jediná, špatně fungující šrota ovlivňuje okolní šrotas, v důsledku čehož může propuknout choroba postihující danou oblast těla. Pokud některá šrota – ať už se jedná o kanálek na úrovni buňky nebo většího orgánu – přestane správně fungovat, začnou se v okolních šrotas hromadit toxické prvky a tyto buňky nebo části těla mohou být napadeny nějakou těžkou nemocí, jako je rakovina. Pokud dojde třeba k poškození kanálků buněk kůže nebo krevních buněk, může to vést k rakovině kůže nebo krve.

Zdravé šrotas podporují hladkou cirkulaci dóš, dhátus a upadhátus v těle a urychlují odchod malas k vylučovacím otvorům. Nemocné šrotas vyvolávají nerovnováhu dóš, dhátus a malas, které přenášejí, což zpětně poškozuje šrotas, protože tělem cirkulují poškozené dóši, dhátus a malas. Je to negativní, bludný cyklus. Pokud se dhátus nebo malas akumulují ve šrotas, metabolický proces příslušné dhátu je zablokovaný, zabrzděný. Zablokováním cirkulačního procesu v jedné dhátu jsou pak negativně ovlivněny i navazující dhátus. To vede ke vzniku áma dóša, která se pak přesunuje do jiných částí těla, blokuje další šrotas a způsobuje nemoci. Příkladem může být běžná rýma a s ní související choroby. Nevyvážené dóši putují z nemocí napadeného nosního kanálu do kanálu v oblasti hrudníku a způsobují kašel. Dóša se tímto kanálem může dostat také do uší a vyvolat bolesti ucha, jeho otoky a zalehnutí. Pokud proudí do hlavy, vyvolá zánět dutin, pokud do plic, způsobí bronchitidu, a pokud se dostane do střev, střevní infekci a průjem. Proto je důležité udržovat šrotas čisté a zdravé.

Typy šrotas

Naše tělo tvoří síť nespočetných malých kanálků i velkých kanálů (šrotas). Některé šrotas, jako například trávicí trakt, žíly, tepny, lymfatické cévy, pohlavní a močové ústrojí apod., jsou viditelné pouhým okem. Další jsou tak malé, že je vidíme jenom pod nejvýkonnějším mikroskopem. V celém lidském těle jsou milióny šrotas.

Kapitola 3 – Tělo a životní energie

Ájurvéda, jóga a další nauky popisují vztahy a interakci lidského těla s naším vnitřním já. Aktivací energií, které jsou přirozeně přítomny v našem já, se může člověk zbavit různých nemocí, včetně těch, jimiž se už nakazil. Tyto duchovní nauky ukazují také různé cesty, na nichž můžeme zkoumat Božský princip a dosáhnout naplnění a blaženosti. Podívejme se nejprve na několik popisů modalit životních sil, které nacházíme ve starých ájurvédských textech:

1. Tridanda (tři dimenze života: tělo, mysl [psýché] a duše);
2. Paňča paňčaka (pět pětic);
3. Paňčakóša (pět duchovních obalů těla);
4. Fyziologie a aštačakrá (osm čaker);
5. Aštačakra a jejich vztah k různým jógovým praxím a kundalini józe.

1. Tridanda: tři dimenze života – tělo, mysl (psýché) a duše

Tělo, mysl (psýché) a duše (pravé Já neboli Vědomí) tvoří specifickou trojici, která se v ájurvédě nazývá tridanda. Díky jejich stálému a přirozenému spojení může existovat život. Kombinací těchto tří dimenzí vzniká jedna entita – tělo. Vše existuje v těle.[39] Ájurvédský specialista může na základě poznání tridanda

39 *Satvamátmá šaríra ca trajametatridandavat. Lokastišthhati samjogátatra sarva pratisthita. Sa pumámšcetana tacca taccádhikara smrtana. Vedasjásja tadardham hi vedo, jam samprakášita. (Ca.sú.1/46–47)*

(tj. těla, mysli a duše) určit povahu nemoci, její etiologii (nauka o příčinách nemoci), její lokalizaci a následně indikovat vhodnou léčbu včetně léků, jídla a životního stylu.

I. Šaríra: tělo

Podle ájurvédy je existence celého světa a jeho mikrokosmů a makrokosmů umožněna kompozicí a kombinací pěti prvků neboli „paňčamahábhúta". Podle této představy je třeba původ všech živých bytostí včetně člověka hledat právě v paňčamahábhúta. Protože všechny tyto substance pocházejí z paňčamahábhúta, říká se jim také paňčabhautika. Mezi paňčamahábhútas, kterým se také říká základní prvky, patří: 1) Prostor/ether, 2) Vzduch, 3) Voda, 4) Oheň, 5) Země.

Tato koncepce pěti prvků je jedním ze základů ájurvédské vědy. Při zkoumání lidského těla je důležité těchto pět prvků znát a vědět, které z nich jsou zodpovědné za vytváření příslušné tělesné formy a její udržování.

Pět smyslových orgánů a motorický systém jsou hlavními pilíři udržujícími tělo. Tělo je dále vyživované šesti chutěmi (rasas) – sladkou, slanou, kyselou, hořkou, ostrou a svírající, které představují charakteristickou vlastnost jídel, které konzumujeme. Lidské tělo tvoří sedm dhátus (tkání) – rasa (plasma), rakta (krev), mámsa (svalová tkáň), meda (tuková tkáň), asthi (kosti), madždžá (kostní morek) a šukra (semeno), dále tři dóši (váta, pitta a kapha) a malas (odpadní látky – stolice, moč a pot). Všechny faktory utvářející a udržující tělo byly vytvořeny z těchto pěti prvků.

Tělo disponuje pěti smyslovými orgány. Jsou to oči (zrak), uši (sluch), nos (čich), jazyk (chuť) a kůže (taktilní vnímání, hmat). Ačkoli všechny smysly jsou vytvořené jako kombinace pěti prvků (prostor/ether, vzduch, voda, oheň a země), každému jeden z těchto prvků dominuje. Smyslové orgány informují tělo o okolním prostředí a potravě a využívají k tomu příslušné smyslové kvality předmětů.

Ájurvéda se pak snaží pochopit fungování těla do hloubky a detailněji rozebírá jednotlivé orgány a pod-orgány.

Struktura těla: pohled na jednotlivé části

V ájurvédských textech se celek těla rozděluje na osm dílčích částí – hlava, krk, ruce, nohy, boky (pravá i levá strana hrudníku), dále dorzální (hřbet), břišní a hrudní oblast. Všem osmi částem dominuje prvek země. Za pod-části (vedlejší, doplňkové orgány) je pak považován nos, brada, rty, uši, prsty na rukou a na nohou, zápěstí a kotníky.

Některé texty rozdělují tělo na šest hlavních části, kterým se říká „sadanga", a mezi něž patří hlava (včetně krku), trup (oblast hrudníku a břicha), obě ruce

Paňčabhautika Šaríra: vládnoucí prvky přítomné v různých částech těla

Ačárja Balkrišna

Ájurvéda

Kompletní průvodce teorií a praxí ájurvédy

Cesta ke zdravému a přirozenému životu

Z anglického originálu *A Practical Approach To The Science of Ayurveda*, vydaného nakladatelstvím Lotus Press, přeložil David Sajvera
Redakce Michaela Tučková
Sazba Matěj Barták
Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 345. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o.

Vydání první, Praha 2018

ISBN 978-80-7428-338-3