

DEEPAK CHOPRA, M. D.

PERFEKTNÍ ZAŽÍVÁNÍ

*Klíč k tělesné a emocionální
spokojenosti*



ÚVOD

Jako lékaři se mi stále znovu potvrzuje jedna velmi důležitá pravda: Ve formách je fátum, lidské tělo je vrcholným výtvozem přírody, jakousi korunou stvoření, darem, který nám byl svěřen, abychom o něj v průběhu života pečovali. Užívání si tohoto daru nicméně vyžaduje určitou míru pochopení – uvědomování potřeb našeho těla, poznání, které je dnes důležitější než kdykoli předtím.

Rád bych zde vysvětlil, proč právě dnes je toto pochopení tak důležité. Mezi mnohými úspěchy, jichž dosáhla americká civilizace, zřetelně vystupuje jeden – ve Spojených státech v zásadě nikdo k smrti nestrádá, což se nedalo tvrdit v minulých stoletích a což stále ještě zdaleka není pravdou v jiných částech světa. V průběhu historie neměli lidé příliš na vybranou – buď museli jíst, co našli, nebo lovit anebo pěstovat plodiny. Mělo to mnohé nevýhody, ale zároveň to u nás přispělo k vyvinutí obdivuhodně přizpůsobivého zařívacího ústrojí, které nejen že je schopno zpracovávat širokou škálu potravin, nýbrž je přímo k tomu vývojově předurčeno.

Po deseti tisíciletích let se náhle změnilly parametry naší výživy. Alespoň zde, ve Spojených státech, většina z nás už není ve stravě odkázána pouze na to, co najde nebo vypěstuje. Můžeme naopak jíst, čeho se nám zachce – zdá se však, že máme tendenci sahat po stále se zužující škále potravin, které se vyznačují tím, že jsou sladké, tučné a postrádají výživnou vlákninu. Naše zažívací ústrojí, které se vývojem naučilo zpracovávat širokou paletu živin a účinně se potýkat s nedostatkem, je nyní postaveno před opačný problém – zpracovávat nadbytek, který je z hlediska výživy jednostranný. Jinými slovy – přestože máme dnes dostatek jídla, ve skutečnosti nevyužíváme výhod, které nám tento dostatek poskytuje. Jíme příliš mnoho špatných věcí a často v takovém spěchu, že se našemu tělu a našim buňkám dostává víc stresu než živin. Zatímco západní společnosti z velké míry vyřešily problém dostupnosti jídla, zbývá jim, aby se také naučily jak si vybírat opravdu vhodná jídla. K tomu, abychom porozuměli stravě a procesu jejího zpracování v lidském těle, potřebujeme nejprve pochopit, co naše tělo ve skutečnosti potřebuje.

Přestože širším účelem této knihy je předložit osvětenější interpretaci naší fyziologie jako celku, než jak je běžně prezentována, budeme se prakticky zaměřovat na zažívací ústrojí. Ukážeme si, proč si zaslouží naši pozornost. Podle ájurvédy, tradiční indické nauky o zdraví, má většina nemocí svůj počátek v narušení rovnováhy zažívacího ústrojí. Na následujících stránkách si ukážeme, jak je náš zažívací aparát zkonstruován, jak funguje, když je zdravý, a jak se dá tento zdravý stav obnovit, jak když byl narušen nemocí nebo v důsledku nějaké nerovnováhy.

Naše diskuse o zažívacím ústrojí se bude zaměřovat obzvláště na jeho dolní konec, který zahrnuje střevní trakt.

Zcela přirozeně to není oblast, která by byla často předmětem naší běžné konverzace. A přesto například již ve starém Řecku filozof Epikúros prohlašoval, že silné zažívání je základem veškeré dobroty v člověku, z čehož je patrné, že si lidé tehdy důležitosti zažívacího traktu byli vědomi a že ji uznávali. Je zajímavé, že Epikúros, který oslavoval požitky dobrého zažívání (a z jehož jména se vyvinul pojem epikúreje), rovněž věřil, že chabé zažívání je natolik destruktivní pro lidskou morálku, že je třeba se ho za každou cenu vyvarovat. On sám se posléze přiklonil k jednoduché stravě, složené ze zrnin a vody, aby se vyhnul bolestem žaludku.

Když naše zažívání funguje tak, jak by mělo, přeměňuje potravu na energii a na živiny, které tělo využívá ke své výstavbě a údržbě – je to obrovská práce, která běží nepřetržitě po celý život. Během sedmdesáti let průměrný americký zažívací systém zpracuje kolem dvaceti tří tisíc liber, což je skoro dvanáct tun, pevné potravy. Když se těšíme dobrému zdraví, potrava prochází naším zhruba devítimetrovým zažívacím ústrojím (sestavajícím z kanálů propojujících naše hrdlo s řitním otvorem) bez našeho vědomého úsilí a bez jakýchkoli nepříjemných pocitů. Tak to však nepocítují zdaleka všichni. Studie ukazují, že každý třetí Američan zakouší časté a podstatné příznaky špatného fungování dolního zažívacího traktu, spojené s nepříjemnými pocity. Během dne téměř každý pociťuje nějaké gastrointestinální příznaky a studie naznačují, že alespoň 20 milionů Američanů trpí přesně definovanou skupinou příznaků známých pod pojmem syndrom dráždivého střeva.

Syndrom dráždivého střeva má mnoho jiných názvů, které se po léta užívají, jako např. spastický tračník, nervózní žaludek, mukózní kolitida, dráždivý tračník atd. Ačkoli se těmto příznakům běžně říká „chronická kolitida“, je to ve

skutečnosti nesprávné, protože slovo „kolitida“ se vztahuje k zánětu, který u syndromu dráždivého střeva neexistuje. Skutečnost, že syndrom má tolik různých názvů, poukazuje na to, že se nejedná o skutečné onemocnění, nýbrž o soubor příznaků, které v moderní medicíně již zaujaly své stálé místo. Jsou ve skutečnosti tak rozšířené, že pacienti v ordinacích gastroenterologů jsou tvořeni z velké většiny právě lidmi stěžujícími si na tyto příznaky.

V knize se budeme detailně zabývat hlavními projevy syndromu, k nimž patří zácpa, průjem a plynatost. Jsou to příznaky, které většinou neohrožují přímo náš život, nicméně jsou velmi nepříjemné, nesou s sebou pocity nepohody a obavy a někdy dokonce mohou vyústit ve značné emocionální rozrušení. Také se zběžně dotkneme některých vážnějších problémů, které se v zažívacím ústrojí vyskytují. Komplikovanější stavy jako např. vředová kolitida, Crohnova nemoc či zánět divertikulu sahají nad rámec této publikace, ale znalost jejich počátečních projevů je nesmírně důležitá pro to, abychom jim účinně mohli předcházet.

PERFEKTNÍ ZAŽÍVÁNÍ

KVANTOVÁ MECHANIKA ZAŽÍVÁNÍ

Z holistického hlediska pochopení jakéhokoli aspektu našeho těla (ať už se jedná o zažívání a vylučování, nebo o mechanismus zpracování zvuku a obrazů) nutně začíná u pochopení našeho organismu jako integrovaného celku, v němž všechny jeho složky plní své funkce sjednoceným způsobem.

Ačkoli náš zaživací trakt je sám o sobě fascinujícím a úžasně komplexním zařízením, pořád je to pouze jeden z mnoha aspektů složitého a často matoucího celku, jenž představuje naše fyzickou schránku. Z tohoto důvodu jsem přesvědčen, že je na místě, abych zde nejprve čtenáři předložil nový přístup k chápání našeho organismu jako celku – dalo by se říci novou vizi. Jakmile na sebe začnete pohlížet z této nové perspektivy, uvidíte se tak, jak jste se viděli předtím, ale s tím rozdílem, že nyní budete mít k dispozici důležité informace, na jejichž základě si můžete vystavět celý program opravdu dokonalého zdraví.

Nový pohled, který zde předkládám, vychází z ájurvédy, takže v určitém smyslu vlastně nový není, neboť ájurvéda je

nejstarším zdravotním systémem lidské historie. Pozoruhodné je, že tento dávný přístup k pochopení lidského organismu prošel beze ztrát zkouškou tisíciletí a je naprosto kompatibilní s naším současným stupněm porozumění přírodě a jejím principům. Ájurvéda ve skutečnosti používá pouze odlišné terminologie, aby jinými slovy vyjádřila progresivní myšlenky a principy nosné pro soudobou molekulární biologii a kvantovou fyziku.

Prvním principem tohoto staronového pohledu je, že lidské tělo není pevné a statické, že není tvořeno oddělenými částicemi, že to není jakási „zmrazená socha“, oddělená od okolní přírody. Ájurvéda uznává, že lidský organismus je součástí přírodního kontinua. Z tohoto pohledu se lidské tělo jeví jako dynamické pole energie. Neustále se zúčastní vzájemné výměny s větším energetickým polem, které nás obklopuje – toto rozsáhlé pole je náš vesmír. Nejpozoruhodnější ze všeho je, že v důsledku této interakce se naše tělo obnovuje. V každém okamžiku našeho života tak probíhá neustálá výměna všech částí našeho organismu!

Kdybyste měli možnost podívat se na své tělo v té skutečně nejzákladnější rovině existence, viděli byste, že 98 procent atomů tvořících naši anatomii v ní ještě před rokem nebylo. Vědecký výzkum např. ukazuje, že naše kosti – které se zdají být skutečně solidním materiálem a které podporují naše tělo – se úplně obnovují každé tři měsíce. To znamená, že zatímco konfigurace kostních buněk zůstává táž, miliardy atomů tvořící kosti volně pronikají tam a zpátky přes buněčné stěny a jsou předmětem neustálé přeměny a výměny. Výsledkem je, že každé tři měsíce máme novou kostru.

Tytéž procesy se dějí i ve zbytku našeho těla. Naše jaterní buňky se obnovují velmi pomalu, ale i skrze ně neustále putují nové atomy podobně jako proudící voda; játra se

nám tak obnoví každých šest týdnů. Naše pokožka se obnovuje každý měsíc. Dokonce i v mozku, kde se buňky, když odumřou, neobnovují, atomy určitých prvků, jako je uhlík, vodík, sodík a kyslík, jsou dnes úplně jiné, než byly před rokem. V našem zaživacím ústrojí to vypadá tak, že nová výstelka žaludku se nám utváří každé čtyři dny a povrchové buňky, které se dostávají do kontaktu s tráveným jídlem, se obnovují každých 5 minut. Naše tělo se v zásadě úplně obnoví během čtyř až pěti let.

Je to, jako byste bydleli v domě, kde někdo nepřetržitě vyměňuje cihly za nové. Z jednoho dne na druhý dům vypadá úplně stejně, ale ve skutečnosti je zbrusu nový. Lidské tělo vypadá ze dne na den také stejně, ale ve skutečnosti je předmětem neustálé obměny a vzájemné výměny s vesmírem. Tento proces zahrnuje základní fyziologické funkce trávení, vstřebávání a vylučování.

Veškerá obnova, o níž jsem se zmínil, je velmi pečlivě řízena. Nemůže tomu ani být jinak, má-li se tělo vždy obnovit v ustálené formě – jinak by místo těla vznikaly nahodilé shluky částic. Odkud se tato kontrola bere? Stručně shrnuťo, má svůj původ v inteligenci.

To nás vede k prvnímu a možná i nejdůležitějšímu principu ájurvédy: naší fyziologii vrozená vlastní inteligence a veškeré fyziologické funkce řídící výměnu buněk, molekul i atomů závisí na této vrozené inteligenci přebývající v lidském těle.

V posledních letech nám kvantová fyzika nabízí na podstatu fungování lidského organismu tentýž pohled. Tělo je tvořeno atomy. A co jsou atomy? Nejjednodušší bude, když si je představíme jako částice vířící světelnou rychlostí obrovským prázdným prostorem, kde se srážejí, rozpadají a znovu skládají. Nicméně atomy nejsou skutečné částice

v tom smyslu, jako např. oblázky byly kdysi součástí skály nebo větvičky jsou součástí stromu. Blíže pravdě je, když atomy popíšeme jako nepatrné fluktuace energie v nekonečném rozpětí energie nebo toho, co fyzici nazývají sjednocené pole. Je to právě sjednocené pole, z něhož vyvěrají veškeré přírodní síly, které tály u zrodu hmotného vesmíru, naše tělo v to počítaje.

Naše tělo je v zásadě zrovna tak prosto hmoty jako mezagalaktický prostor. Pravděpodobně se neubráníme překvapení, když si uvědomíme, že zdánlivě pevná masa živoucí a dýchající hmoty je ve skutečnosti povětšinou prázdným prostorem – ničím víc než smyslovou iluzí, odrazem inteligentní základny, která strukturuje celý vesmír. Může se to vskutku zdát překvapivé, ale takové už pravdy zjevené přírodou většinou bývají.

Pohled na lidskou fyziologii uznávající inteligenci za její základní stavební vlákno, z něhož je tělo utkáno, nás přivádí ke konceptu kvantově mechanického těla. Tímto výrazem vzdáváme poctu dalšímu z podstatných principů, který vyjadřuje, že vnitřní inteligence lidského těla je nejvyšším a konečným géniem odrážejícím vesmírnou inteligenci.

Tyto vznostné ideje se mohou zdát jaksi odtržené od zaměření naší knihy. Abychom tedy překlenuli vzniklou mezeru, zaměříme se nyní na mechanismy, které ovládají procesy uzdravování, nebo jinak řečeno – a to je výraz, který já užívám raději – na procesy znovuoživení zdraví. Zjevně to není na zodpovědnosti pouze jednoho orgánu; každá částička našeho těla disponuje schopností rozpoznat, zda v ní došlo k poškození, a nastartovat ozdravovací proces. To je samo o sobě zázrak, a my dodnes neznáme přesnou odpověď na otázku, jak je to možné. Každý z tisíce procesů, které se účastní uzdravování i toho nejpovrchovějšího poranění, je

neuvěřitelně komplexní, a my je dosud plně nechápeme. Např. o srážení krve bylo už napsáno tisíce článků, ale pravdou zůstává, že lékařská intervence není schopna proces, který se při srážení krve děje, ani napodobit.

Podle ájurvédy je uzdravovací schopnost těla primární a nejvýznamnější vlastností našeho organismu. Ájurvéda definuje uzdravování jako proces, při němž se tělo navrácí ke svým přirozeným funkcím. To je možné právě díky přítomnosti oživující inteligence, která je vlastní každé buňce našeho těla. Když Hippokratés před staletími prohlásil, že pouze příroda je schopna přinést uzdravení, vyjádřil tím pravdu, která platí dodnes, navzdory veškerému technickému pokroku.

Podívejme se kupříkladu na případ zlomeniny ruky. Zkušený lékař srovná zlomenou kost tak, aby příroda měla při srůstu co nejmenší práci. Moudrý lékař ví, že jeho role spočívá ve vytvoření takových podmínek, které napomohou ke znovuoživení zdraví, ale zároveň je si vědom, že zde existuje něco, co je mimo jeho možnosti a co ve skutečnosti způsobuje proces uzdravování.

Trávení hraje v procesu přirozeného uzdravování a léčení kritickou roli. Neustálá obnova každé částice naší fyziologie závisí na správném fungování zažívání. Ájurvéda považuje zažívání za prostředek, který nám umožňuje extrahovat inteligenci z potravy a zpracovat ji tak, aby podpořila celkovou inteligenci, vlastní naší fyziologii. Z tohoto důvodu hraje proces zažívání vskutku zásadní úlohu při udržování celkové homeostázy a ozdravovací schopnosti našeho organismu. Inteligence ve formě živin získaných z našeho okolního prostředí se zažíváním extrahuje z potravy, rozkládá se a pak se zase skládá a kombinuje tak, aby se naše buňky, orgány a tkáně mohly stále obnovovat.

Zdůrazněme si to, co jsme právě řekli, ještě jednou. Mnohým se může zdát diskuse o zažívání v termínech inteligence podivná. Na Západě jsme zvyklí spojovat inteligenci pouze s mozkem a nikoli se žaludkem či střevy. Ájurvéda nicméně uznává existenci inteligence v každém orgánu, v každé buňce našeho těla.

Veškeré funkce našeho organismu mají určitý přirozený rovnovážný bod, který je dán právě onou inteligencí. Pozoruhodné je, že např. milióny molekul v našem krevním řečišti putují neomylně tak, kam je třeba, naše oční panenky se vždy přizpůsobí změnám v intenzitě světla s větší citlivostí než jakákoli sebedokonalejší kamera, naše tělesná teplota se zvyšuje či snižuje podle toho, jak náš interní termostat reaguje na teplotu vzduchu, denní dobu a stupeň naší aktivity a vyčerpání. A náš trávicí systém se chová jako vysoce efektivní montážní linka v dobře řízené továrně.

Pouze tehdy, když se tato rovnováha z nějakého důvodu poruší, to znamená jsou-li narušeny zmíněné rovnovážné body, objeví se příznaky nemoci. Když k tomu dojde, neměli bychom se zaměřovat ani tak na potlačení příznaků jako na znovuoobnovení narušené rovnováhy. Příznaky se pak vytratí samy.

Základním předpokladem pro přesné a efektivní fungování našeho trávení a metabolismu je dobře vyvážený životní styl. Špatná strava, nepořádný spánkový režim, negativní emoce a fyzický či psychický stres – to jsou všechno faktory, které mohou vyústit v porušení rovnováhy našich funkcí. Zažívání hraje při obnově tělesné inteligence klíčovou úlohu, a možná právě proto je tak vysoce citlivé na všechny vlivy, s nimiž se v moderním životě setkáváme – možná proto jsou „střevní“ problémy nejčastější stížností, s níž dnes pacienti přicházejí do lékařských ordinací.

Z hlediska ájurvédy neexistují žádné přesně stanovené hranice našeho těla. Studium zažívání je neoddelitelné od pochopení nervového a kardiovaskulárního systému, právě tak jako je lidské tělo neoddelitelné od svého prostředí.

Tělo je součástí širšího sjednoceného pole a naše bytost daleko přesahuje viditelný balíček kůže a kostí. Naše myšlenky, představy, city, žádosti a energie jsou zrovna tak součástí našeho „já“ jako naše nehty či naše zaživací ústrojí. Proč bychom měli větší pozornost věnovat právě výtvarům naší fyziologie? Proč se domnívat, že jakákoli jejich nedokonalost je významnější součástí naší bytosti než nekonečné vědomí, jež je schopno v okamžiku dosáhnout hvězdných dálek? My ve skutečnosti jsme hvězdami. My jsme řekami, bouřemi, záplavami a galaxiemi. To všechno jsou projekce našeho vědomí.

Abychom nicméně naplno procítili toto vědomí, potřebujeme svoji fyziologii. Potřebujeme vidět, slyšet, cítit, trávit a prožívat k tomu, abychom poznali vesmír, v němž žijeme, a porozuměli mu. A proto účelem této knihy je znovuoobnovení zdravé rovnováhy nejen v každé jednotlivé buňce zaživacího traktu, nýbrž ve všech aspektech našeho kvantově-mechanického těla.

Nyní jste připraveni k praktickým krokům, které musíte v rámci našeho cíle podniknout. Měli byste začít tím, že si zavedete deník, v němž budete registrovat veškeré své gastrointestinální potíže během dne, a to spolu s pocity, které tyto potíže předcházejí a provázejí. To vám pomůže odhalit pravidelné rysy vašich potíží a vztah mezi těmito potížemi a vaší únavou, stresem a emocionálními faktory.

Na konci této kapitoly najdete několik pracovních formulářů k záznamu příznaků syndromu dráždivého střeva. Mějte jejich kopie přes den u sebe a použijte jich pokaždé, když se objeví nějaké příznaky.

Jedna věc, na kterou přijdete velmi snadno, je, že spouštěcí mechanismy vašich příznaků se často kumulují dny či dokonce celý týden. To, co se dělo před několika dny, má s velkou pravděpodobností na svědomí pocity nevolnosti, které zakoušíte právě teď. Zatímco určitá strava či nápoj mohou způsobit průjem během několika málo hodin, takové příznaky jako stres nebo hněv se mohou objevit až po mnohem delší době. Pravděpodobně shledáte, že několik nocí bez pořádného spánku či několik dnů naplněných stresem způsobí „náhlé“ zhoršení vašich příznaků. Když ale prostudujete své formuláře, zjistíte, že charakteristické rysy projevených příznaků jsou ve skutečnosti velmi zřejmé.

Pravděpodobně nejdůležitější funkce těchto záznamů spočívá ale v dokumentaci vašich pokroků poté, co začnete dodržovat doporučení obsažená v této knize. Z toho důvodu bych rád, abyste si kromě potíží zaznamenávali pravidelně i to, kdy jste měli bez problémů stolicí. Postupné zlepšení v tomto ohledu bude znamenat, že jste vykročili po cestě k dokonalému zdraví.

Následující formulář vám usnadní pochopení charakteristik a příčin příznaků syndromu dráždivého střeva (SDS), jimiž trpíte. Pochopení je důležitým, prvním krokem ke změnám nutným k vypořádání se s příznaky. Pokud si např. všimnete, že se příznaky dostavují vždy po těžkém večerním jídle, pravděpodobně zredukujete množství jídla požívaného ve večerních hodinách. Kromě toho samo systematické sledování příznaků může znamenat terapeutický přínos.

Tabulky by nicméně neměly být využívány k samodiagnostice ani jako náhražka lékařského testování. Jestliže příznaky přetrvávají, vyhledejte lékaře. Okamžitá návštěva lékaře je nutná, objeví-li se krvácení z konečníku či náhlý úbytek na váze.

Pracujte s formulářem alespoň čtyři týdny. Pokud vám to vyhovuje, rozmnožte si tabulky a používejte je tak dlouho, jak to bude nutné. Data, která z nich systematickým sledováním získáte, vám umožní efektivněji využít informací obsažených v této knize.

Stručné vysvětlivky pojmů v tabulkách:

Typ příznaků: Trpíte průjmem, zácpou, plynatostí či jiným příznakem SDS?

Intenzita: Označte si stupeň obtíží škálou od 1 do 10. Pokud se vám objevují opakovaně tytéž příznaky, zaznamenejte si, zda mají zlepšující, nebo zhoršující se tendenci. Které aspekty to mohou ovlivňovat?

Trvání: Objevily se příznaky náhle a pak zase zmizely, nebo trvaly určitou dobu?

Poslední jídlo: Co jste jedli a pili před vypuknutím příznaků? Jak dlouho předtím?

Hladina stresu: Jaké jste měli pocity, když se příznaky objevily? Pokud jste v té době procházeli nějakou stresovou situací – např. v práci – co bylo její příčinou? (S tím, jak budete využívat tabulek delší dobu, snažte se zde vystopovat, k jakým změnám byste měli přikročit.)

Poznámky: Na konci každého týdne si zaznamenejte svá pozorování. Jaké faktory mohly ovlivnit vaše zažívání? Berte v úvahu i ty vlivy, které se objevily před pro-

jevením příznaků, neboť následky stresu se vždy nedostaví okamžitě. Zamyslete se nad tím, jak byste mohli změnit určité rysy svého chování tak, abyste prospěli svému zažívání. Když změny podniknete, všimněte si jejich vlivu a zaznamenejte si ho v tabulce pro následující týden.

PRVNÍ TYDEN

	Čas výskytu	Typ příznaků	Intenzita (1-10)	Trvání	Poslední jídlo	Hladina stresu
Po						
Út						
St						
Čt						
Pá						
So						
Ne						

Poznámky:

DRUHÝ TYDEN

	Čas výskytu	Typ příznaků	Intenzita (1-10)	Trvání	Poslední jídlo	Hladina stresu
Po						
Út						
St						
Čt						
Pá						
So						
Ne						

Poznámky:

TŘETÍ TYDEN

	Čas výskytu	Typ příznaků	Intenzita (1-10)	Trvání	Poslední jídlo	Hladina stresu
Po						
Út						
St						
Čt						
Pá						
So						
Ne						

Poznámky:

ČTVRTÝ TÝDEN						
	Čas výskytu	Typ příznaků	Intenzita (1-10)	Trvání	Poslední jídlo	Hladina stresu
Po						
Út						
St						
Čt						
Pá						
So						
Ne						

Poznámky:

2

ZAŽÍVÁNÍ A ÁJURVÉDSKÉ DÓŠI

V předchozí kapitole jsme si osvětlili jedinečnou základnu, kterou nám ájurvéda poskytuje pro pochopení lidského těla – základnu, v níž je inteligence chápána jako podstata celé lidské fyziologie. Ájurvéda vyvrací názor, že tělo a mysl jsou rigidně oddělené; to se stává zřejmým v okamžiku, kdy si uvědomíme, že jakýkoli emocionální vzruch je okamžitě následován odpovídající reakcí v těle. Ájurvéda dokonce disponuje svým vlastním slovníkem k definování těchto spojitostí mezi tělem a myslí, jakož i k popisu kvantověmechanických principů, které ovládají vztahy mezi vědomím a fyziologií.

Ájurvéda popisuje tyto zákony pomocí tří vládnoucích účinných složek zvaných „dóši“ (pozn. překladatele: singular = dóša). Jsou to konečné, neredukovatelné metabolické principy, které regulují tok inteligence uvnitř naší fyziologie. Tyto tři dóši se nazývají Vata, Pitta a Kafa. Každá z těchto tří dóš má v těle svou funkci: Vata ovládá veškerý pohyb,

Pitta má na starosti trávení a metabolismus a Kafa řídí strukturu těla.

Každá buňka našeho těla musí k tomu, aby byla schopna života, obsahovat všechny tři tyto dóši. V těle musí být přítomna Vata – neboli pohyb – abychom mohli dýchat, aby probíhala cirkulace krve, aby potrava procházela zažívacím traktem a aby nervové signály proudily do mozku. Pitta – čili metabolismus – musí být přítomna proto, abychom byli schopni zpracovávat stravu, vzduch a vodu, a k tomu, aby patřičně probíhaly všechny intelektuální funkce. Přítomnost Kafy – čili struktury – je nutná proto, aby buňky držely pohromadě při formování svalů, tkutů, kostí a šlach.

V ájurvédě je celý proces zažívání popsán v metaforách tepla a ohně. Když tvrdíme, že Pitta má primárně na starosti zažívání, hovoříme o tom, že Pitta ovládá trávicí oheň zvaný *agni*, jakož i další metabolické procesy, nutné ke vstřebávání živin v gastrointestinálním traktu. Fyzický pohyb stravy naším zažívacím ústrojím je ale řízen dóšou Vata, a konečně zaživací šťávy ovládá Kafa. Správná rovnováha všech tří – Vaty, Pitty a Kafy – je nezbytným předpokladem správného zažívání a vylučování.

Naše psychofyzická individualita je určena vzájemným poměrem zmíněných tří dóš v těle. Jestliže řekneme o někom, že je typ Vata, míníme tím, že u něj převládají charakteristiky dóši Vata. Podobně hovoříme-li o někom jako o typu Pitta nebo Kafa, znamená to, že u nich převládá buď Pitta, nebo dóša Kafa. Každý z nás máme v sobě všechny tři dóši, ale jejich vzájemný poměr je u každého člověka jedinečný.

Znáte-li svůj tělesný typ nebo konstituci, pomůže vám to snadněji se orientovat v tom, kdo vlastně jste a proč máte právě takové problémy, jaké máte. V následujícím textu uvádíme dotazník na určení tělesné konstituce, jenž vám umož-

ní určit, která dóša ve vaší fyziologii převládá. Doporučuji vám, abyste předtím, než budete pokračovat v dalším čtení, věnovali několik minut jeho vyplnění.

DOTAZNÍK KE STANOVENÍ ÁJURVÉDSKÉ TĚLESNÉ KONSTITUCE

Následující dotazník je rozdělen na tři části. Prvních 20 otázek se týká dóši Vata. Přečtete si všechny výroky a zakroužkujte na škále počet bodů, který vám nejvíce odpovídá.

0 = Pro mě neplatí

3 = Odpovídá do určité míry (nebo občas)

6 = Většinou odpovídá (nebo téměř vždy)

Po dokončení první části dotazníku si sečtete celkové skóre u dóši Vata. Např.: zaškrtnete-li 6 u první otázky, 3 u druhé a 2 u třetí, vaše skóre bude $6+3+2=11$. Postupujte stejným způsobem u dalších dvou částí dotazníku u Pitta a Kafa dóši.

Po dokončení budete mít tři různá skóre, jejichž vzájemným porovnáním určíte svůj psychofyzický typ.

U objektivních fyzických charakteristik nebudete obvykle mít s určením skóre žádné potíže. U mentálních charakteristik a charakteristik chování, jež jsou subjektivnější, byste měli odpovědět podle toho, jak jste jednali či prožívali po většinu svého života nebo alespoň během posledních několika let.

ČÁST 1: VATA

	Pro mě neplatí	Platí občas	Platí většinou				
1. Činnosti provádím velmi rychle.	0	1	2	3	4	5	6
2. Mám problémy si naučené věci po delší době vybavit.	0	1	2	3	4	5	6
3. Jsem od přirozenosti živý(á), snadno se nadchnu.	0	1	2	3	4	5	6
4. Jsem velmi štíhlý(á), nepřiberu snadno.	0	1	2	3	4	5	6
5. Vždycky se nové věci naučím velmi rychle.	0	1	2	3	4	5	6
6. Mám charakteristický, lehký a rychlý způsob chůze.	0	1	2	3	4	5	6
7. Mám problémy se rozhodovat.	0	1	2	3	4	5	6
8. Mám tendenci k plynatosti a zácpě.	0	1	2	3	4	5	6
9. Mám často studené ruce a nohy.	0	1	2	3	4	5	6
10. Snadno podlehnu rozrušení a obávám.	0	1	2	3	4	5	6
11. Nemám tak dobrou toleranci vůči chladu jako většina lidí.	0	1	2	3	4	5	6
12. Mluvím rychle a mí přátelé mě považují za hovorného člověka.	0	1	2	3	4	5	6
13. Snadno se mi mění nálada a od přírody jsem poněkud emocionální.	0	1	2	3	4	5	6
14. Často mi činí potíže usnout a nespím tvrdě.	0	1	2	3	4	5	6
15. Mám často suchou pokožku, a v zimě zvlášť.	0	1	2	3	4	5	6

16. Mám velmi aktivní mysl, někdy příliš těkavou, ale zato dobře schopnou představivosti.	0	1	2	3	4	5	6
17. Moje pohyby jsou rychlé a aktivní; energie často přichází ve vlnách.	0	1	2	3	4	5	6
18. Snadno se vzruším.	0	1	2	3	4	5	6
19. Moje stravovací zvyky a spánkový režim jsou nepravidelné.	0	1	2	3	4	5	6
20. Rychle se učím, ale také rychle zapomínám.	0	1	2	3	4	5	6

SKÓRE DŌŠI VATA:**ČÁST 2: PITTA**

	Pro mě neplatí	Platí občas	Platí většinou				
1. Považuji se za velmi výkonného člověka.	0	1	2	3	4	5	6
2. Při svých činnostech mám sklon být velmi přesný(á) a pečlivý(á).	0	1	2	3	4	5	6
3. Mám silnou vůli a to se projevuje i v mém chování.	0	1	2	3	4	5	6
4. Necítím se příjemně v horku a snadno se při něm unavím – častěji než ostatní lidé.	0	1	2	3	4	5	6
5. Mám sklon ke snadnému pocení.	0	1	2	3	4	5	6
6. Přesto, že to vždycky nedávám najevo, celkem snadno se rozzlobím či rozčilím.	0	1	2	3	4	5	6

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. Když vynechám jídlo nebo se jídlo opozdí, naruší to moji pohodu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Jedna nebo více uvedených charakteristik popisují moje vlasy:
* předčasně zešedivělé či prořídle
* jemné, slabé, rovné
* blond, zrzavé či pískové barvy | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Mám silnou chuť k jídlu; když chci, mohu sníst i značně velkou porci. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Mnoho lidí mě považuje za tvrdohlavého člověka. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Moje vyměšování je velmi pravidelné – hladká stolice je u mě běžnější než zácpa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Snadno ztrácím trpělivost. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Mám sklony k perfekcionismu u podrobností. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Velmi snadno se rozzlobím, ale pak rychle zapomenu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Mám velmi rád(a) studená jídla, jako je zmrzlina a nápoje s ledem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Většinou mi připadá, že v místnosti je spíš horko než zima. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Nesnáším příliš kořeněná jídla. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Nejsem tak tolerantní vůči nesouhlasu, jak bych měl(a) být. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Mám rád(a) výzvy a překážky, a když něco chci, velmi se snažím toho dosáhnout. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Mám sklony ke kritičnosti vůči ostatním i vůči sobě. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

SKÓRE DÓŠI PITTA:

ČÁST 3: KAFA

- | | Pro mě
neplatí | Platí
občas | Platí
většinou | | | | |
|---|-------------------|----------------|-------------------|---|---|---|---|
| 1. Mám přirozený sklon dělat věci pomalu a relaxovaným způsobem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Přibírám na váze snadněji než ostatní, a shazuji obtížněji. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Mám dispozici ke klidu a stabilitě – věci mě snadno nevykolejí. | | | | | | | |
| 4. Mohu vynechávat jídla bez znatelných obtíží. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Mám sklony k zahlenění, chronické rýmě, astmatu či problémům nosohltanu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Potřebuji alespoň osm hodin spánku, abych se druhý den cítil(a) dobře. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Spím hlubokým spánkem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Jsem svým založením klidný a nerozhněvám se snadno. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Neučím se tak rychle jako někteří lidé, ale zato si naučené udržím v paměti a jsem schopen(na) si je i po dlouhé době vybavit. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. Mám sklony k zakulacování
– snadno ukládám tuk. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Chladné a vlhké počasí
mi nevyhovuje. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Mám silné, tmavé a vlnité vlasy. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Mám hladkou, měkkou,
spíše bledší pokožku. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Mám rozložitě, dobře stavěné tělo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Následující charakteristiky mě dobře
popisují: poklidný(á), příjemné
nátury, citový(á) a odpouštějící. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Mám pomalé zažívání,
což způsobuje, že mám po jídle
pocit těžkosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Disponuji dostatečnou a stabilní
energií a fyzickou vytrvalostí. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Obvykle chodím pomalu
a odměřeně. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Mám sklony dlouho spát a trvá mi
dlouho, než se po probuzení úplně
proberu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Jím pomalu a rovněž ve svém konání
jsem pomalý(á) a metodický(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

SKÓRE DŮŠI KAFA:**CELKOVÉ SKÓRE****VATA****PITTA****KAFA****STANOVENÍ TĚLESNÉHO TYPU:**

Nyní, když jsme získali celkové skóre, přikročíme k určení svého tělesného typu. Přestože existují pouze tři dŮŠI, uvědomme si, že ájurvéda je vzájemně kombinuje a tyto kombinace pak vytvářejí deset tělesných typů či konstitucí.

*** Je-li jedno skóre výrazně vyšší než druhá dvě, pravděpodobně budete typ charakterizovaný převahou jedné dŮŠI.**

Typy jedné dŮŠI:

Vata

Pitta

Kafa

Jedná se definitivně o takovýto případ, pokud je vaše nejvyšší skóre dvojnásobné než druhé nejvyšší skóre (např. Vata – 90, Pitta – 45, Kafa – 35). U takových typů převládají charakteristiky jediné dŮŠI – buď Vata, Pitta, nebo Kafa. Vaše druhá nejvyšší dŮŠA se také může ve vašich přirozených sklonech projevat, ale její účinky budou mnohem méně patrné.

*** Pokud žádná z jednotlivých dŮŠ neprevládá, pak jste složený typ dvou dŮŠ:**

Složený typ dvou dŮŠ:

Vata – Pitta nebo Pitta – Vata

Pitta – Kafa nebo Kafa – Pitta

Vata – Kafa nebo Kafa – Vata

Patříte-li do této kategorie, budou u vás převažovat dŮŠI s prvním a druhým nejvyšším skóre. Ta, která má vyšší skóre, převládá, ale i ta s následujícím skóre je významná.

Většina lidí patří mezi složené typy dvou dóš. Člověk může mít skóre např.: Vata – 80, Pitta – 90, Kafa – 20. Vypadá-li takhle i vaše skóre, můžete se považovat za typ Pitta – Vata.

*** Pokud jsou všechna tři vaše skóre skoro stejně vysoká, budete pravděpodobně typ tří dóš.**

Typ tří dóš: Vata – Pitta – Kafa

Tento typ se považuje za nejvýjimečnější a setkáme se s ním nejméně často. Znovu si projděte své odpovědi nebo požádejte některého z přátel, ať je s vámi projde. Rovněž si můžete přečíst následující charakteristiky jednotlivých typů – to vám pomůže v určení převažujících dvou dóš.

VATA

Charakteristiky typu Vata

- * lehký, slabý, štíhlý
- * činnosti provádí rychle
- * nepravidelný hlad a zažívání
- * lehký, přerušovaný spánek, sklony k nespavosti
- * nadšení, živost, představitivost
- * rozrušitelnost, měnlivé nálady
- * rychle chápe nové informace, rychle zapomíná
- * sklony k obavám
- * sklony k zácpě
- * snadno se unaví, sklony k přepracovanosti
- * mentální a fyzická energie přichází v návalech.

Pro Vatu je velmi charakteristické

- * má hlad v kteroukoli denní či noční dobu
- * miluje vzrušení a neustálou změnu
- * chodí spát v různou hodinu, vynechává jídla, obecně má nepravidelné zvyky
- * trávení je jeden den výborné, druhý den špatné
- * návaly emocí, které mají krátké trvání a vzápětí jsou rychle zapomenuty
- * rychlá chuze.

U osobnosti typu Vata je dominantním tématem z m ě n a. Lidé typu Vata jsou často nevyočitatelní a daleko méně stereotypní než Pitta i Kafa. Proměnlivost – z hlediska rozměru, tvaru, nálady i činnosti – je jejich hlavní charakteristikou. U člověka typu Vata se energie – fyzická i mentální – objevuje náhle. Má tendenci k rychlé chůzi, skoro pořád má chuť k jídlu nebo hlad, miluje vzrušení a změnu, chodí spát pokaždé jindy, vynechává jídla a kvalita trávení se u něj mění ze dne na den.

PITTA

Charakteristiky typu Pitta

- * střední postava
- * průměrná síla a vytrvalost
- * výrazný hlad a žízeň, silné zažívání
- * sklon ke zlobě a rozčilení při stresu
- * bledá či načervenalá pokožka, často s pigmentací
- * averze ke slunci a horku

- * podnikavý charakter, miluje výzvy a překážky
- * pronikavý intelekt
- * přesná a artikulovaná mluva
- * blond, světle hnědé či narezavělé vlasy.

Pro Pittu je velmi charakteristické:

- * rozčiluje se, když se večere o půl hodiny opozdí
- * žije podle hodinek a nesnáší ztráty času
- * v noci se budí žízní a horkem
- * přebírají velení nebo mají pocit, že by to měli dělat
- * měli by se poučit ze zkušenosti, která ukazuje, že ostatní je považují za příliš náročné, sarkastické či kritické
- * způsob chůze vzbuzuje dojem, že směřují za určitým cílem.

Hlavním tématem u typu Pitta je intenzita. Člověk, který má zrzavé vlasy a narudlou tvář, má v sobě zcela jistě hodně charakteristik Pitty, zrovna tak jako ten, kdo je ambiciózní, pronikavě chytrý, vtipný, výmluvný, statečný, kdo rád argumentuje, pře se nebo je žárlivý. Soutěživost je u nich přirozená, ale nemusí být vždy na první pohled patrná. Když je Pitta vyrovnaná, činí člověka srdečným, opravdovým v citech, milujícím a spokojeným. Tvář zářící štěstím přísluší vyrovnanému typu Pitta. Pitta chodí specificky determinovaným způsobem, nemá ráda, když se večere zpozdí, a budí se v noci buď proto, že je jí horko, nebo má žízeň, žije podle hodinek a neztrácí ani čas svůj, ani čas ostatních.

KAFA

Charakteristiky typu Kafa

- * solidní, silné tělo, značná fyzická síla a vytrvalost
- * stabilní energie, pomalý a graciózní v akci
- * mírná, poklidná a relaxovaná osobnost, které trvá dlouho, než se rozzlobí.
- * chladná, hladká, silná, bledá a často mastná pokožka
- * pomalu chápe nové informace, ale má dobrou podržovací paměť
- * hluboký a dlouhý spánek
- * sklony k obezitě
- * pomalé zažívání, mírný hlad
- * citlivý a citový, tolerantní, odpouštějící
- * sklony k vlastnictví, připoutanosti a pohodlí

Pro typ Kafa je velmi charakteristické

- * promyšlí věci dlouho, než učiní rozhodnutí
- * pomalu se probouzí, leží dlouho v posteli a ráno potřebuje kávu
- * je spokojená se stavem věcí tak, jak jsou, a snaží se status quo udržet s mírným přesvědčováním ostatních
- * respektuje citění druhých (do jejich pocitů se přirozeně vciťuje)
- * hledá pocitové uspokojení v jídle
- * má vlhké oči, vznešené pohyby a plynulou chůzi i tehdy, má-li nadváhu

Nejvýstižnější slovo pro typ Kafa je uvolněný či relaxovaný. Dóša Kafa, strukturální princip těla, s sebou nese stabilitu a stálost. Dává fyzickou sílu a energii, jež se projevuje v dobře stavěném, podsaditém těle. Ájurvéda považuje lidi typu Kafa za šťastné, protože se většinou těší dobrému zdraví. Jejich osobnost nad to vyjadřuje klidný a šťastný pohled na svět. Když mají učinit nějaké rozhodnutí, většinou věci dlouho přemítají v hlavě, ráno se velmi pozvolna probouzejí, hledají potěšení v jídle, mají rádi status quo a rádi smířlivě přesvědčují ostatní, aby ho také zachovávali, mají schopnost se přirozeně vcítit do pocitů ostatních lidí.

Znalost našeho typu je užitečným vhladem do naší konstituce a našich fyziologických tendencí, ale musíme kromě toho brát i v úvahu, nakolik jsou jednotlivé dóši v našem těle vyvážené. Obecně platí, že lidé typu Vata mají sklon k nerovnováze dóši Vata, lidé typu Pitta k nerovnováhám Pitta a lidé typu Kafa k nerovnováze typu Kafa. Nicméně to neplatí vždy a za každých okolností.

Když se ajurvédský lékař podívá na nějakou osobu, je schopen vysledovat znaky tří dóš doslova ve všem. Dóši samotné nejsou pozorovatelné, ale jejich účinky jsou dobře patrné na všech fyzických charakteristikách lidského těla. A přesto, že dóši samy o sobě jsou neviditelné, jsou natolik hmatatelné, že se dají usměrňovat, potlačovat a jejich rovnováha se dá obnovovat.

Když se díváme na barevnou televizi, obrazovka se nám jeví plná lidí, stromů, zvířat či budov. Když se ale podíváme zblízka, zjistíme, že obrazy jsou tvořeny třemi druhy bodů nazývaných „fosfory“. Fosfory jsou červené, zelené a modré a neustále se pohybují, a tím vytvářejí obrazy. To, jestli vidíte obrazy, nebo pouze shluky bodů, závisí zcela na vzdálenosti, ze které sledujete obrazovku. Obě perspektivy jsou

užitečné a pravdivé, ale body jsou zásadnější, neboť představují surovinu pro tvorbu obrazů. Když se něco stane s obrazem, jsou to fosfory, které opravář musí vyrovnat.

Můžete si představit Vatu, Pittu a Kafu jako ony tři druhy bodů, z nichž se skládá celé naše tělo a jež prostupují veškerými tělesnými funkcemi. Způsob, kterým fungují naše játra, ledviny či srdce, hladina inzulínu a dalších hormonů, jakož i fungování našeho zažívacího ústrojí je určováno neustálou interakcí tří dóš a vzory, které tato interakce utkává. Role ajurvédského lékaře spočívá ve vyrovnávání tělesných funkcí tím, že navrácí dóši do jejich původního stavu přirozené rovnováhy. Jakýkoli přístup ke zdravotnímu problému závisí na perspektivě, z níž se na problém díváme, na tom, jak ho vnímáme a do jaké míry rozumíme tomu, co vidíme. I něco tak zdánlivě čistě fyzického, jako je onemocnění gastrointestinálního traktu, se dá úspěšně léčit prostřednictvím vyrovnávání dóš.

Ájurvédská perspektiva je tak komplexní, že je schopna postihnout všechny možné kombinace příznaků, k nimž je jedinec náchylný. V důsledku toho je lékař vzdělaný v Ájurvédě schopen pacientovi předepsat vysoce individuální léčebný program. Účelem této knihy je však hlavně poukázat na jednoduchá doporučení, která mohou pomoci mnohým. Prvním krokem je poznání vašeho tělesného typu podle ájurvédské klasifikace. Jakmile znáte svůj typ, budete také schopni určit, která z našich doporučení pro vás budou nejužitečnější.

JAK POROZUMĚT SVÉMU ZAŽÍVACÍMU ÚSTROJÍ, JAK HO CHÁPE ÁJURVÉDA

Ukázali jsme si, že zaživací trakt je jednou z nejdůležitějších částí lidské fyziologie, přestože obvykle plní své funkce naprosto nenápadně, aniž bychom si jich všimli nebo jim museli věnovat vědomou pozornost. Přestože trávicí procesy jsou velmi komplexní, probíhají téměř zcela automaticky.

Co se ale stane, když se v trávicím ústrojí něco pokazí, a co je nejpravděpodobnější příčinou takové poruchy? Ze všeho, co se může přihodit v našem zaživacím ústrojí, je nejběžnější skupina příznaků, o níž jsme se již zmínili v první kapitole a jež se souhrnně nazývá syndrom dráždivého střeva (SDS). O SDS se někdy hovoří jako o „nachlazení střevního traktu“.

První věcí, kterou si v souvislosti s SDS musíme uvědomit, je, že projevy příznaků jsou nesmírně rozmanité. Začneme tedy s těmi nejběžnějšími.

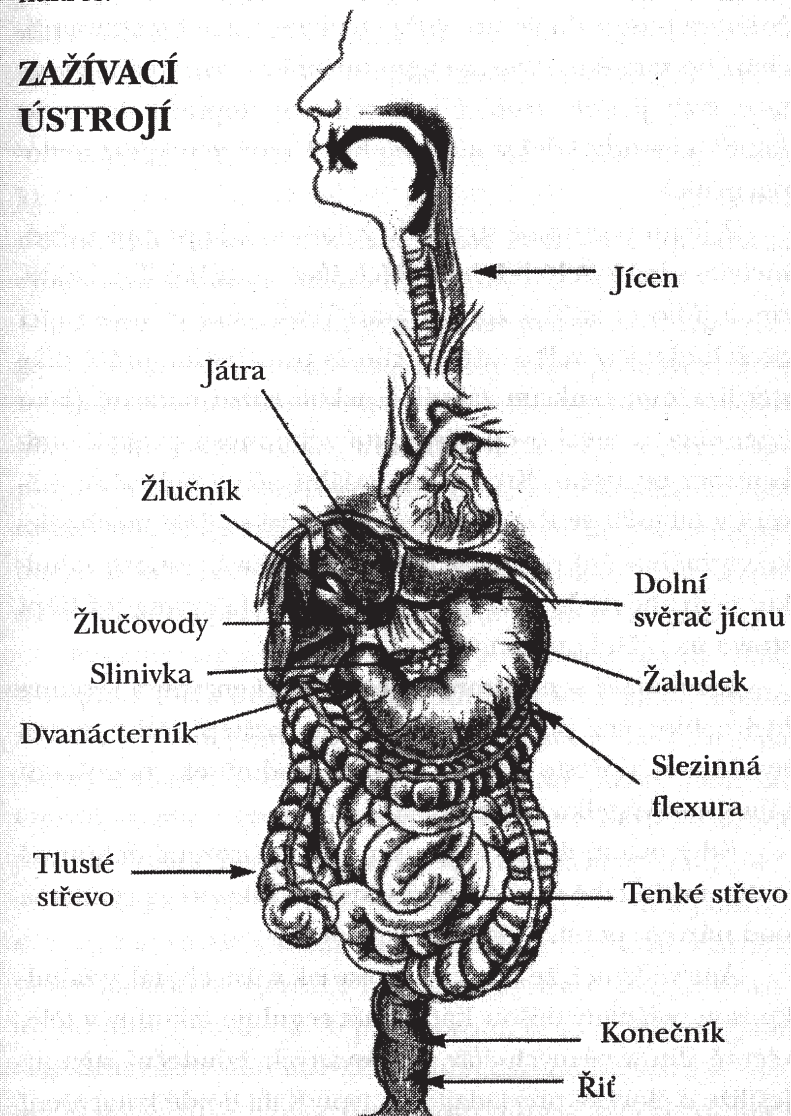
- * Bolesti v podbřišku, které poleví po vyprázdnění stolice. Bolest je většinou pociťována v levé dolní části podbřišku, ale není to pravidlem. Intenzita bolesti se může lišit. Někteří popisují bolest jako křeče, zatímco jiní mají stálou, tupou bolest a ještě jiní hovoří o ostré, pálivé bolesti.
- * Nafouknutí abdomena nebo jeho napjetí. Tento příznak rovněž většinou pomine po stolici.
- * Řídká a častá stolice provázená bolestí v podbřišku. Není neběžným jevem, že řídká stolice se střídá se zácpou.
- * Pocit nedokonalého vyprázdnění. Zpravidla se popisuje tak, že i přes to, že člověk byl na toaletě, nedošlo k úplnému vyprázdnění střev.

To jsou ty nejběžnější příznaky. Mnohé další se však mohou přidružit. Mohou mít např. podobu chronické zácpy bez bolesti. Mnozí jedinci mají problémy s vyprazdňováním stolice, jež je příliš tvrdá, malá, tenká nebo „tužkovitá“. Nebo je hlavním či jediným příznakem plynatost, jako je tomu u mnoha miliónů lidí. Mnozí se pohybují v průběhu hodin, dnů či týdnů od jednoho příznaku ke druhému. Důležitým bodem této kapitoly je, že podle ájurvedy spolu všechny popsané příznaky souvisí a lze je chápat jako variaci na jedno a totéž téma.

Většina lidí s SDS trpí alespoň dvěma z popsaných příznaků. Příznak, který by se nicméně neměl vyskytovat, je krvácení konečníku. Pokud se tak stalo, měli byste neprodleně vyhledat lékaře. Je důležité, aby každý, kdo trpí SDS – nebo jinými příznaky v jakékoli části těla – byl v dobré profesionální lékařské péči. Velmi doporučuji, aby každý, kdo má nějaké potíže, zašel ke svému lékaři a nechal si udělat patřičné testy a stanovit diagnózu. Doporučení a názory obsažené v této knize jsou míněny jako doplněk západní medicíny, nikoli její náhražka.

Abychom pochopili, jak syndrom v trávicím ústrojí postupuje, nejprve se podíváme, jak vypadá naše zažívací ústrojí a jak jeho jednotlivé části fungují. Při mém popisu jednotlivých orgánů a jejich funkcí se můžete opírat o následující nákres.

ZAŽÍVACÍ ÚSTROJÍ



Začneme náš rozbor procesů trávení tam, kde skutečně začínají – v ústech. Když žvýkáme kus potravy, naše slinné žlázy, umístěné ve tvářích a pod jazykem, vylučují trávicí enzymy. Když pak rozžvýkanou stravu spolkneme, spouští se komplexní neuromuskulární mechanismus, který zajišťuje, že strava putuje do jícnu – což je trubice, skrze níž strava přichází do žaludku. Přestože nám normálně napomáhá gravitace, svaly jícnové trubice jsou schopny dopravit stravu do žaludku i tehdy, když stojíme na hlavě (což se po jídle nedoporučuje).

Z jícnu postupuje strava do žaludku, kde jsou prostřednictvím silně kyselých žaludečních šťáv zabity škodlivé bakterie, a jídlo se začíná zpracovávat. Tenké střevo následující po žaludku je z velké míry sterilním prostředím, právě díky sterilizačním funkcím žaludku, ačkoli různí parazité (jako tasemnice a měchovci) disponují schopností projít žaludkem bez porušení. Kromě bakteriální očisty pokračuje trávení v žaludku ve dvou směrech: za prvé se děje mechanické rozmělnění potravy v důsledku svalové činnosti žaludku, za druhé do hry přicházejí silné trávicí enzymy, jež štěpí stravu na nižší komponenty.

Je zajímavé si povšimnout, že zaživací enzymy a kyselina hydrochlorická jsou natolik silné, že rozštěpí těžké proteiny a masa, a přesto (za normálních podmínek) nepoškodí samotnou výstelku žaludku.

Když ovšem dojde k narušení této přirozené ochranné vrstvy, může také dojít k erozi výstelky. Tato eroze je známa pod názvem peptické vředy.

Ájurvéda učí, že trávicí procesy jak v ústech, tak v žaludku jsou ovládané dóšou Kafa. Kafa reguluje tekutiny v těle, včetně slin a různých šťáv vylučovaných žaludeční stěnou. Jestliže u člověka převládajícího typu Kafa dojde k narušení

rovnováhy fyziologie, může se objevit zvracení v důsledku nadbytečného vylučování žaludečních kyselin; pravděpodobná je také nadbytečná produkce hlenu jak v gastrointestinálním traktu, tak v dýchacím ústrojí. Zvracení se vyskytuje častěji u lidí typu Kafa než u ostatních a je výsledkem kumulace hlenu v žaludku, k němuž dochází po přejedení jídel typu Kafa (zejména tučným masem a mléčnými výrobky).

Po opuštění žaludku putuje strava do tenkého střeva, které je v mnoha ohledech nejdůležitější částí zaživacího traktu. Tato oblast je ovládána dóšou Pitta, jež zodpovídá za vylučování střevních trávicích enzymů.

Tenké střevo má malý průměr, ale je dlouhé šest metrů. Je rozděleno na oddíly, z nichž každý hraje při trávení určitou specifickou úlohu. Vnitřek je vystlán milióny mrňavých klků, jimž se říká „villi“. Villi výrazně zvětšují povrchovou plochu vnitřní stěny střeva a umožňují tak dokonalé vstřebávání živin a jejich transport do krevního řečiště. Mezi nejnebezpečnější onemocnění této oblasti patří taková, která znemožňují nebo narušují absorpci živin z natrávené potravy.

Michael Oppenheim, M. D., je autorem knihy „The Complete Book of Better Digestion“ (Velká kniha o lepším zažívání), v níž poukazuje na to, že západní medicína má sklony považovat tenké střevo za orgán prostý nemocí. Oproti častému výskytu rakoviny žaludku a tlustého střeva jsou zkoumané nádory tenkého střeva řídkým jevem. Tenké střevo rovněž zůstává většinou ušetřeno krvácení a podráždění, jež se často vyskytují v jiných oblastech traktu. Příroda ve své moudrosti zjevně vybavila tenké střevo jakousi zvláštní imunitou; možná je to právě proto, že je nejdůležitějším orgánem zaživacího ústrojí. Z ájurvédského hlediska se nicméně tenké střevo může rovněž stát místem mnoha problé-

mů, zejména proto, že je sídlem agni, trávicího ohně, o němž detailně pojednáváme v kapitole 4. V sanskrtu se tenké střevo nazývá grahani, což znamená „ten, který chytá či uchopuje“. Jinými slovy, tenké střevo prostřednictvím absorpce „vychytává“ esenci potravy a potrava se v něm metabolizuje na úrovni své výživné inteligence.

Špatné fungování tenkého střeva může mít četné nepříjemné následky, počínaje průjmem, přes únavnost, nechut k jídlu, a vážnými problémy spojenými se špatným vstřebáváním konče. Mnozí ájurvédští lékaři považují narušené vstřebávání za mnohem rozšířenější, než západní medicína přiznává. Protože diagnostikování na nižších úrovních je obtížné, problémy, jako je špatné vstřebávání, procházejí bez povšimnutí západních lékařů i jejich pacientů.

Nezdravá strava je často příčinou tohoto příznaku, a to zejména tehdy, jestliže ve stravě jednostranně převažuje určitá potravina nebo skupina potravin na úkor ostatních. Ve Spojených státech to většinou znamená buď příliš masa, nebo příliš cukru. Ale jestliže jíme jednostranně, je to skoro vždycky škodlivé, bez ohledu na to, co jíme. Následkem bývá poškození trávicího ohně. Špatně předepsané či předávkované západní léky jako laxativa či analgetika nebo stimulanty jako kofein taktéž mohou vyústit v poškození vstřebávací funkce střeva. Náchylní ke špatnému zažívání jsou zejména lidé typu Vata, kromě jiného proto, že většinou pijí spoustu kávy.

Řešení střevní nedostatečnosti vstřebávání spočívá v rozmanité stravě, ve vyloučení obtížně stravitelného těžkého jídla a extrémů všeho druhu. Porce jídla by měla být středně velká. Jídlo by nemělo být ani převařené, ani syrové, ani příliš horké, ani úplně studené. Při řešení tohoto problému je velmi užitečný kefir, jak si ukážeme později.

Když tenké střevo funguje tak, jak má, výživná inteligence po vstřebání vstupuje do oběhu a poskytuje výživu celé fyziologii. Mnohé živiny putují do jater, kde je složitý metabolický proces přeměňuje na energii. Játra jsou rovněž velmi aktivní při čistícím procesu, při němž tělu umožňují zbavit se toxických látek.

Játra, jakožto orgán charakteru Pitta, jsou sídlem „horkých“ emocí, jako je hněv, nepřátelství a ambice. Proto ájurvéda učí, že játra jsou náchylná k přehřátí, což způsobuje jejich četná zánětlivá onemocnění.

Orgány jako slinivka a žlučník jsou rovněž nápomocny při komplexním procesu trávení. Slinivka vylučuje inzulin a některé další hormony, žlučník ukládá a vylučuje žluč, olejnatou nazelenalou tekutinu, jež se tvoří v játrech a napomáhá při trávení tuků. Veškeré tyto funkce ovládá dóša Pitta; přibližný význam slova Pitta v sanskrtu je „voda a oheň“.

Za normálních okolností trvá tři až pět hodin, než strava projde tenkým střevem, a během této doby se vstřebává velké množství živin, jež tělo potřebuje k životu. Zbývající směs natráveného jídla, většinou již v tekuté formě, je nyní připravena pokračovat do tlustého střeva, svalnaté, asi metr a půl dlouhé trubice. Průměr tlustého střeva je zhruba velikosti sevřené pěsti, zatímco tenké střevo má průměr asi jako palec. V tlustém střevě dochází ke vstřebávání živin důležitých pro náš mozek a nervovou soustavu. Tato třetí a konečná fáze trávení je ovládána dóšou Vata (jíž přísluší prvek vzduchu). Nevyvážené typy Vata jsou náchylné k plynatosti a zácpě právě v důsledku narušené funkce tlustého střeva.

Od jícnu až po počátek tlustého střeva je trávicí trakt skoro prost bakterií. Tlusté střevo samo oproti tomu hostí více než čtyři sta různých bakteriálních druhů, které hrají důležitou roli při absorpci přebytečné vody a přebytečných

živin a při vylučování stolice. Zhruba jedna třetina veškerého materiálu přítomného v tlustém střevě je bakteriální povahy a odhaduje se, že zhruba polovina denně vylučované stolice je taktéž bakteriální.

V závislosti na individuálních charakteristikách jedince se odpadní materiál pohybuje v tlustém střevě různě dlouhou dobu od čtyř hodin až do tří dní – před tím, než vstoupí do nejspodnější části střeva, což je rektum. Po vstupu hmoty do rekta se střevní stěna počne rozpínat, což je reflexním signálem k vyloučení stolice.

Způsob, jakým vylučujeme stolici, jakož i její fyzické charakteristiky jsou klíčovými indikátory kvality našeho zažívání. Je důležité těmto faktorům věnovat patřičnou pozornost, neboť pomocí nich snadno stanovíme, kdy v našem organismu vzniká nerovnováha. Jestliže např. stolice po delší dobu nepříjemně zapáchá, naznačuje to, že v gastrointestinálním traktu jsou přítomny toxiny a že zejména v tlustém střevě nedochází k patřičnému trávení. Ájurvéda předepisuje na zlepšení trávení a střevního vstřebávání četná koření, z nichž nejběžnější je černý pepř, zázvor a muškát.

Věřím, že vám tato kapitola zprostředkovala alespoň něco z úžasné komplexity našeho trávicího ústrojí a složitých vztahů, které v něm panují. Právě díky této nesmírné složitosti se často setkáváme s tím, že příznaky obtíží spojených s funkcí tlustého střeva, jakými je průjem, zácpa či bolesti, ve skutečnosti mají svůj počátek v horních částech zažívacího traktu nebo dokonce mimo něj. Kromě mozku a nervové soustavy žádná jiná část lidského těla není tak citlivá na vlivy vnějšího prostředí a každodenního života jako naše zažívací soustava.

4

JAK SE SPŘÁTELIT SE STŘEVY

Ájurvéda považuje dobré zažívání za jeden z pilířů dokonalého zdraví – a z toho tedy plyne, že chabé zažívání je klíčovým faktorem při vzniku nemoci. Z hlediska celkového zdraví není podle ájurvédy ve skutečnosti nic důležitějšího než právě kvalita zažívání. Ájurvéda má rčení, které zhruba říká, že pokud bychom si měli vybrat mezi dobrou stravou následovanou špatným zažíváním a mezi špatnou stravou s dobrým zažíváním, varianta uvedená jako druhá by byla moudřejší volbou. Samozřejmě je lepší mít oboje současně – dobrou stravu a silné zažívání, ale důležité je to, že kvalitní strava má význam pouze tehdy, když je náš zažívací systém schopen ji patřičně zpracovat, vstřebat a extrahovat z ní všechny potřebné živiny. Mějme na paměti, že doslova každá buňka v našem těle je vystavěna z jídla, které požíváme. Je-li strava dobře využita, vzniknou zdravé buňky. Je-li strava využívána špatně, rodí se nemoc. Ájurvédští světcí s oblibou říkali, že pokud jsme schopni

dobře zažívat, ani jed nám neuškodí, zatímco při špatném zažívání člověk může zemřít i po požití nektaru.

Protože ájurvéda popisuje proces trávení jako proces zahřívání, jedním z nejdůležitějších ájurvédských principů je již zmíněný *agni*, trávicí oheň. Agni není ničím menším, než božskou energií existující v našem těle, která řídí naše zdraví. Když je tento vnitřní oheň patřičně živěn a udržován na patřičné intenzitě, všechna ústrojí našeho organismu prospívají a naše tělo kvete. Naše zažívací ústrojí tráví tak, jak má, distribuuje potřebné živiny do všech buněk a současně efektivně spaluje nestrávenou hmotu, aniž by v těle zůstávaly škodlivé toxiny. Naš celý organismus je za takových okolností podoben dobře vyladěnému nástroji. Je-li trávicí oheň zanedbán, projevuje se to různým způsobem od zapáchajícího dechu až po oslabení imunitního systému a náchylnosti k nemocem.

Ájurvéda rozeznává čtyři stavy, v nichž se agni může nacházet – agni může být příliš vysoký, příliš nízký, příliš nevyrovnaný anebo dokonale vyrovnaný. Tyto stavy souvisí do značné míry s jednotlivými dóšami. Typ Pitta kupříkladu má tendenci k přílišné chuti k jídlu, neboť trávicí oheň hoří příliš vysokým plamenem. Vodní dóša Kafa naopak bude spíše trpět nízkým agni a v důsledku toho sníženou celkovou energií, sklonem přibírat na váze, a to i tehdy, když není nijak velké porce. Typy Vata, pro něž je charakteristická měnlivost ve všech oblastech života, budou nejspíše zakoušet střídavě extrémní pocity hladu a ztráty chuti k jídlu, neboť i jejich trávicí oheň bude příliš měnlivý. Obecně platí, že agni se dá posílit a zvýšit většinou cvičením nebo i pouhým plným dechem, prováděným po několik minut – toto cvičení se v ájurvédě nazývá *pránajáma*. Agni klesá při dlouhém spánku, při fyzické neaktivitě a v důsledku velkých porcí mastné-

ho či sladkého jídla. Když dostaneme hlad, hlásí se nám pálivým pocitem ve střevech, vznikajícím v důsledku intenzivnějšího hoření trávicího ohně. Pocit by měl být pro nás signálem, že tělo je připraveno přijmout a zpracovat stravu. Jíme-li pouze tehdy, když máme hlad, naše tělo to, co sníme, patřičně stráví. Mnoho fyziologických problémů je způsobeno tím, že jíme i tehdy, když si náš trávicí oheň ve skutečnosti nové palivo ještě nevyžádal. Strava se pak mění v tuk a toxiny, místo aby se proměnila na energii. To je i podstatou na Západě tak běžné obezity.

Když celý náš organismus funguje normálně, zažívací trakt produkuje jako konečný výsledek látku nazývanou *ódžas*. Ódžas se v ájurvédě popisuje jako biochemická látka nacházející se na rozhraní mezi vědomím a fyziologií, jako jakýsi překlenovací most mezi inteligencí a hmotou. Účelem této substance *ódžas* je integrace naší celkové fyziologie v bodě, v němž se setkává tělo s myslí.

Světce Čarak, jeden z úplně prvních ájurvédských lékařů, popisoval *ódžas* takto: „Je to *ódžas*, jenž udržuje veškeré živé bytosti v jejich celistvosti, a bez *ódžas* není života ve veškerém stvoření. Ódžas je počáteční esencí embrya a rovněž tak esencí výživného materiálu, z něhož embryo roste. Nejprve vstupuje do srdečního cyklu, a je-li zničen, vede to k destrukci. Je udržovatelem života v srdci, je smetanou výživných tekutin v těle.“

Ájurvéda učí, že když dochází v těle k energetické produkci *ódžas*, prožíváme pocity celkové lehkosti, povznesečnosti, pocítujeme skvělý příliv energie, chuť k jídlu, příjemné zažívání, máme pravidelné vylučování, silnou imunitu, disponujeme vynikající fyzickou silou a máme chuť žít. Ale pravděpodobně nejdůležitějším znakem přítomnosti *ódžas* je pocit emocionálního blahobytu a štěstí. Podle ájurvé-

dy představuje ódžas biochemický ekvivalent blaženosti. To má velmi významné důsledky. Zvýšením přítomnosti ódžasu v těle si doslova můžeme vystavět tělo plné síly a zdraví.

Ájurvěda rozeznává ještě jednu látku, která je pravým opakem ódžasu. Látka se nazývá „áma“, je lepivé povahy a má výraznou tendenci blokovat kanálky, jimiž normálně proudí ódžas.

Áma se tvoří v důsledku špatných stravovacích zvyků, sebedestruktivního životního stylu, nevyrovnaného zažívání a mnoha dalších faktorů. Nejzřetelnější rozdíl mezi ódžasem a ámou spočívá v tom, že přítomnost ódžasu s sebou nese příjemné pocity, zatímco přítomnost ámy vyvolává nemoci; áma je ve skutečnosti jakýmsi předvojem onemocnění. Kumulace ámy v těle se ohlašuje pocity těžkosti, slabosti, letargie a zvýšené náchylnosti k infekčnímu onemocnění, zažívacími potížemi, problémy s vyměšováním, únavou a výkyvy v chuti k jídlu, energii i citové stabilitě.

Mnohé příznaky syndromu dráždivého střeva – např. zácpa – jsou způsobeny přítomností ámy. S akumulací ámy dochází k narušení zažívání a oslabené zažívání přispívá zpětně k dalšímu hromadění ámy. Jestliže pozorujete u sebe příznaky SDS, také se u vás s největší pravděpodobností objevují jiné, s přítomností ámy spojené příznaky jako např. únava či nachlazení. Existuje jeden velmi viditelný ukazatel přítomnosti ámy, jehož jste si jistě sami mnohokrát všimli, ale nevěnovali mu pozornost, a to je bílý povlak na jazyku, jenž se objevuje ponejvíce zrána. Povlak je ámou, a to doslova, a jestliže se objeví na jazyku, vyskytuje se zrovna tak v zažívacích kanálech. A nezapomeňme, že ájurvěda tyto kanály považuje nejen za vodiče krve, lymfy a živin získaných ze stravy, nýbrž za cesty, po nichž proudí sama životní energie.

Vypuzení ámy z naší fyziologie je důležitým a prvním

krokem, chceme-li se vypořádat se střevními obtížemi. Lze toho dosáhnout v zásadě dvěma způsoby: První spočívá v posílení celkového zažívání, což přirozeně zpomalí tvorbu ámy; druhým způsobem je započít pozvolna s aplikací určitých mírných očištných procedur a nahromaděné ámy se tak zbavit.

Podívejme se nyní na některé ájurvédské techniky doporučené pro posílení zažívání. Tyto techniky vedou k mobilizaci naší vnitřní tělesné inteligence, a mají tak schopnost proměnit zažívání na příjemný a účinný proces, povzbuzující růst ódžasu a vytlačující přítomnost ámy. Některé procedury nejprve vyžadují, abyste zrevidovali a případně změnili některé ze svých současných návyků. Domnívám se, že přínosy takové změny vám budou okamžitě zřejmé.

Jezte v upraveném a klidném prostředí

Toto je jeden z nejdůležitějších principů pro léčbu SDS a s ním spojených obtíží. Je to vlastně jedno z nejdůležitějších doporučení této celé knihy. Jen málo věcí přispívá k dráždivosti střev víc než takové zlovyky, jako je jezení za pochodu či při práci a hádky při jídle. Je velmi důležité, abyste jedli v pravidelnou hodinu a tehdy, když vás nic jiného neruší a nerozptyluje. To je realizovatelné skoro vždy, i když jste velmi zaměstnaní a máte na jídlo jen dvacet nebo třicet minut.

Když jíte, odložte všechno ostatní stranou a umožněte tělu, aby se plně mohlo soustředit na jídlo a věnovat se trávení. Zaměříte-li se pouze na jídlo, které máte před sebou, můžete ho plně vychutnat a tím z něj extrahovat v něm obsaženou inteligenci.

Dopřejte si po jídle pár minut odpočinku

Než se navrátíte opět k původní činnosti, dopřejte si po dokončení jídla chvílku relaxace a umožněte tak svému trávicímu ústrojí, aby mohlo započít plynulý proces trávení. Možná že máte ve zvyku se okamžitě po spolknutí posledního sousta vrhnout do práce či ze dveří, či dokonce – což je ještě horší – vzít zbytky jídla s sebou a dojídat po cestě. Věřte tedy, že jiný název pro SDS je „nervózní žaludek“. Najděte si tedy způsob jak se při jídle zklidnit a buďte všímavější ke svým zlovykům.

Ájurvéda doporučuje po každém jídle několikaminutovou relaxaci a já k tomu dodávám, že u SDS by se lidé po jídle měli na pár minut položit. Není nutné ani žádoucí, abyste usnuli, ale položení se na záda nebo na levý bok na pět až deset minut umožní zažívacímu traktu, aby svoje fungování započal v pohodě a přirozeně.

Mnozí lidé se rovněž s oblibou posadí pár minut před jídlem. Zkuste se posadit na pět minut sami, v klidu, před započítím jídla i po jeho ukončení. Shledáte, že tato troška času je dobrou investicí, která vám z dlouhodobého hlediska přinese mnohé výhody a přispěje k upevnění zdraví.

Vždycky se k jídlu posaďte

Sedíme-li u jídla, napomáhá to k uvolnění našeho zažívacího ústrojí, umožňuje nám to soustředit se na jídlo a více ho vychutnat. I když jíte jen přesnídávku nebo jen pár hroznů vína nebo rozinek, dopřejte si čas k malému posezení u stolu.

Nejezte, jste-li rozčileni nebo rozezleni

Většina lidí trpící SDS už sama přišla na to, že když jedí při citovém rozrušení, může to mít za následek spuštění jejich příznaků. Jste-li rozčileni, počkejte, až se zklidníte, a pak teprve začněte s jídlem.

Steven Peiken, M. D., ve své knize „Gastrointestinal Health“ (Gastrointestinální zdraví) zmiňuje některé pozoruhodné souvislosti mezi stresem a uspokojivým zažíváním a tyto souvislosti graficky demonstruje. Armádní chirurg za války sledoval pacienta, u něhož se v důsledku střelného poranění vyvinul permanentně otevřený průchod mezi vnitřkem žaludku a povrchem těla. Při dlouhodobém pozorování se dalo vysledovat, jak pacientův emocionální stav ovlivňoval nestejnou tvorbu ochranného povlaku na žaludeční stěně. Když byl pacient rozrušen, zvyšovalo se u něj vylučování kyseliny a zpomalovaly se žaludeční stahy, takže sekrece s vysokým stupněm kyselosti zůstávaly v žaludku déle než obvykle, a v důsledku toho docházelo k silnému podráždění.

To všechno ájurvéda věděla již před několika tisíci lety. Žaludek je orgán typu Kafa a jako takový představuje základ tělesné stavby a stability ve fyzickém smyslu; rovněž má úzký vztah k citové rovnováze. Ájurvéda někdy nazývá žaludek „matkou“ celého těla.

Zde je postup, který vám pomůže zklidnit se a zmírnit stres. Posaďte se v tichosti na dvacet nebo třicet vteřin se zavřenýma očima. Při zavřených očích možná začnete vnímat některé nepříjemné tělesné pocity doprovázející vaše emocionální napětí, protože každý mentální pocit má i svůj fyzický účinek. Nechte oči zavřené a vnímejte své pocity. Nesnažte se je potlačit, jen je vnímejte. Asi za minutu se obvykle zmírní nebo dokonce zmizí. Když otevřete znovu oči,

možná shledáte, že se zmírnila i vaše psychická nepohoda. Když se cítíte příjemně, začněte jíst.

Vyhnete se přejídání

Ájurvéda učí, že bychom měli jíst asi do tří čtvrtin své kapacity. Jezení většího množství, než je doporučené, má za následek, že v žaludku nezbyvá dostatečné místo, pak nemůže patřičně fungovat a vytváří se áma.

Tři čtvrtiny kapacity jinými slovy znamenají bod, v němž pocítujeme maximální uspokojení z jídla, aniž bychom se přejedli. Přestat jíst v tomto bodě možná bude vyžadovat trochu praxe, zejména jste-li zvyklí se přejídat, ale zanedlouho se budete cítit mnohem příjemněji, skončíte-li s jídlem dřív, než se začnete cítit plní.

Vyhnete se studenému jídlu a nápojům s ledem

Studené pokrmy a nápoje mají tendenci zmrazovat trávicí oheň a přispívají proto ke vzniku tvorby ámy. Z ajurvédského hlediska se tento problém řadí do nerovnováhy typu Vata, neboť Vata je studené a suché povahy. Dávejte přednost vařeným, teplým a uklidňujícím pokrmům.

Mnohé lidi bude stát trochu úsilí, než se vzdají nápojů s ledem, když je byli zvyklí pít leckdy už od dětství, zejména v teplých oblastech. Většina lidí ale přestane led postrádat již po pár týdnech a ve skutečnosti se začne cítit lépe bez něj. Ideální náhražkou studených nápojů je ajurvédský bylinný čaj Vata, složený z několika bylin. Je nejen teplý a uklidňující, ale jeho složení přímo napomáhá zklidňovat Vata dóšu.

Při kousání stravy nemluvte

Když žvýkáte a polykáte, měli byste dopřát svým smyslům, aby se mohly obrátit dovnitř a pokochat se chutí, vůní a strukturou jídla. To je snadno realizovatelné, jestliže se nebude při kousání mluvit. Samozřejmě že u večerního stolu stále může proudit konverzace, ale měla by být lehká a příjemná. Čas k jídlu není vhodnou dobou k řešení emocionálně náročných záležitostí. Z téhož důvodu nejsou dobrým zvykem ani obchodní obědy.

Při jídle nespěchejte

Dopřejte si čas k řádnému rozkousání a rozmělnění stravy – budete tak mít z jídla větší požitek a zároveň přispějete k jeho hladkému zažití. Jste-li rychlý jedlík, doporučuji jednoduchý postup, který vám po čase napomůže zregulovat rychlost jídla. Pokaždé když si dáte sousto do úst, položte vidličku a nůž a nechte je na stole tak dlouho, dokud sousto úplně nerozžvýkáte a nespolknete. Po týdenní či dvoutýdenní praxi shledáte, že se vaše tempo jídla značně zvolnilo.

Nejezte, dokud nestrávíte předchozí jídlo

Nepřetržité „ujídání“ podporuje tvorbu ámy. Představte si, že vaříte fazolovou polévku a při vaření do hrnce přidáte každých třicet minut novou dávku fazolí. Polévka se nikdy úplně neuvaří! S ujídáním během dne je to zrovna tak – váš zažívací trakt nikdy nebude schopen to, co jste snědli, úplně strávit.

Jak dlouho bychom měli čekat mezi jednotlivými jídly? U většiny lidí úplné zažití trvá mezi třemi a šesti hodinami. Máte-li v mezičase chuť nebo nutkání něco zakousnout, mělo by to být něco lehkého, jako je kousek ovoce či teplý nápoj.

Dávejte přednost čerstvě uvařeným jídlům

Čerstvá jídla mají v sobě nejvyšší obsah inteligence a podporují tvorbu ódžasu. Naproti tomu zbytky jsou těžší k zažívání a s větší pravděpodobností podporují vznik ámy.

Ačkoli mnoho lidí je přesvědčených, že syrová strava je výborným zdrojem vlákniny, ájurvéda zdůrazňuje, že syrová strava je obtížněji stravitelná a s větší pravděpodobností může vyvolat podráždění tlustého střeva. Určité množství syrové stravy, např. ve formě salátu, je dobré do jídelníčku zahrnout, ale obecně je vařená strava snáze stravitelná.

Ze začátku se zahrnutí všech výše uvedených doporučení do vašich jídelních zvyklostí může zdát obtížné. Zvyky, jimiž se řídíme po celý život, není lehké změnit, a to ani tehdy, když jsme si vědomi jejich neúčinnosti či škodlivosti. Je ale důležité si uvědomit, že jsou to právě ony zvyky, které přispívají ke vzniku vašich zažívacích potíží.

Kontrolní seznam v následujícím textu se zakládá na výše uvedených doporučeních. Když si ho okopírujete a každý den si v něm povedete záznamy, umožní vám to systematicky a bez zbytečného stresu změnit jídelní zvyky. Když začnete s jedním doporučením a budete přidávat další každý následující týden, celková změna režimu bude snadná.

Když jsme si tedy posílili zažívání, prozkoumejme nyní některé metody k očistě těla zaměřené zejména na zbavení se ámy.

První postup spočívá v tom, že jeden den v týdnu vyhradíte pouze tekuté stravě. Veškerou stravu toho dne rozmixujte v mixéru, takže nabude tekuté podoby a lehké, snadno zažitelné konzistence. To povede k posílení zažívacího ústrojí a současnému vyloučení ámy z těla. Zkuste dodržovat tekutou dietu po dobu jednoho nebo dvou měsíců (vždy jeden den v týdnu) a pak se rozhodněte, zda tímto způsobem chcete pokračovat i nadále. Pokud se cítíte příjemně, dieta vám vyhovuje a zaznamenali jste pozitivní změny v zažívání, můžete v ní pokračovat neomezenou dobu, nebo ji později můžete zredukovat na pouhý jeden den v měsíci. Pravděpodobně také usoudíte, že jednodušší je tuto dietu dodržovat ve dnech, kdy nejste příliš zaměstnání, nejspíše o víkendu.

Mějte na paměti, že se nejedná o půst. Můžete jíst cokoliv, pokud to zkapalníte. Zkapalnění se snadno dosáhne tím, že k dané stravě do mixéru přidáte trochu teplé vody. Během dne můžete jíst tekutou stravu v libovolnou dobu. Daleko vhodnější než maso jsou samozřejmě při tomto jídelníčku např. ovocné džusy, bylinné čaje, polévky a zrniny smíchané s vodou. Řiďte se svojí chutí k jídlu. Někteří se budou cítit svěží a plni energie při pouhém pití ovocných džusů, zatímco jiní mohou cítit, že potřebují něco solidnějšího; ti mohou zkusit rozmixované zrniny se zeleninou.

Řiďte se vždy svým pocitem pohody. Užíváte-li kapalnou stravu správným způsobem, měli byste cítit svěžest a dostatek energie po celý den.

Druhé doporučení k vyloučení ámy z těla je velmi speciální ájurvédskou očištnou technikou. Vypadá velmi jednoduše, ale shledáte, že má na pročištění a posílení gastrointestinálního traktu velmi mocný účinek.

Jediným požadavkem tu je, abyste během dne často upíjeli malé množství teplé vody. Jak už jsme uvedli, áma je svou povahou lepkavá a mastná. Horká voda má schopnost ámu rozpustit zrovna tak, jako rozpouští nečistoty při mytí nádobí. Pitím vody se tak děje v těle postupně a zcela pohodlně. Je zde nicméně jeden požadavek, který byste měli dodržet, chcete-li dosáhnout plných účinků této metody.

Za prvé, voda by měla být značně horká – v ideálním případě až tak horká, že ji před pitím musíte pofoukat. Máte-li s příliš horkou vodou potíže, přizpůsobte si teplotu podle sebe.

Za druhé, mějte na paměti, že množství vody, které vypijete, je méně důležité než to, jak často vodu pijete. Ideální je upíjet zhruba každých třicet minut. Zdá-li se vám to příliš, upijte jeden až dva doušky alespoň každou hodinu.

Během dne můžete pít i jiné tekutiny, ale pro očištné účely vždy pijte vodu, a to tak často, jak je to snesitelné. Třikrát čtyřikrát denně rozhodně nestačí. Nejsnazší asi bude, když si pořídíte termosku, ráno ji naplníte vařící vodou a během dne z ní budete upíjet. Zakrátko oceníte blahodárný a harmonizující účinek této metody. Když si na ni jednou zvyknete, někteří z vás se dokonce na časté pití teplé vody začnou přímo těšit.

Během prvních týdnů pravděpodobně budete častěji močit a vaše vylučování může být dočasně z hlediska objemu

dokonce větší než příjem tekutin. Děje se tak proto, že tělo začíná vylučovat ámu a další nečistoty. To je znamení, že se v našem systému děje něco pozitivního. Interval močení se postupně navrátí k normálu, ale áma se bude vylučovat i nadále.

Na Západě jsme si zvykli vyhledávat při potížích chemické medikamenty. Mnozí lidé očekávají, že jim lékař při každé návštěvě ordinace předepíše na všechno nějaký lék, nebo to dokonce vyžadují, bez ohledu na to, co je příčinou jejich potíží. Ájurvéda přistupuje k věci jinak. Ačkoli uznává, že léky jsou v některých případech velmi prospěšné, zejména u akutních problémů, v první řadě nás učí, abychom řešení chronických potíží hledali jinde, protože vleklé problémy vznikají v důsledku zásadního narušení rovnováhy v naší fyziologii. Bylinné přípravky, které ájurvéda používá, nejsou určeny k pouhému potlačení příznaku; jejich účelem je posílit celou naši soustavu na úrovni propojení mysli a těla a vyrovnat nerovnováhy, které stojí v zárodku našich příznaků. V každém případě – ájurvédské bylinné přípravky nejsou „léky“ v tom smyslu, jak jsme si zvykli je běžně chápat. Na rozdíl od vysoce koncentrovaných, masově vyráběných tablet, které tvoří většinu arzenálu našich lékáren, jsou bylinné přípravky jednoduše rostlinami v jiné formě. Jsou ve své podstatě projevem sluneční energie transformované v procesu fotosyntézy na fyzický objekt. Ve formě bylin tedy požíváme sluneční energii a uzavíráme tím určitou smlouvu se zdrojem veškerého života. Je dobré si tento hluboký koncept propojenosti vždy, když byliny užíváme, připomenout. Vysoký stupeň uvědomění si jejich podstaty ještě zvýší jejich účinnost.

Dále uvádím některé ájurvédské byliny doporučované pro zlepšení trávení. Ačkoli každý člověk vyžaduje jedinečný

přístup, skupina, kterou zde zmiňujeme, je pro zažívání obecně prospěšná. Byliny jsou k dostání prostřednictvím ajurvédských zdrojů, některé adresy uvádíme na konci knihy.

- * **Amalaki** působí úlevně při podráždění zažívacího ústrojí a stabilizuje nevyrovnanou hladinu cukru v krvi způsobující nutkání jíst nezdravá jídla.
- * **Bibitaki** má silné laxativní účinky, užívá se k vyloučení usazenin typu Kafa ze zažívacích orgánů.
- * **Dhánjaka** je známá na Západě jako koriandr. Je prospěšná u potíží typu Pitta, u nichž je většina ostatních bylin a koření kontraindikována.
- * **Lávanga**, čili hřebíček, má zahřívací a energizující účinky, jež povzbuzují trávení.

V této kapitole jsme popsali celou řadu jednoduchých, ale účinných metod k posílení trávení, k očištění organismu od ány a – jednoduše shrnuto – ke „spřátelení se se střevy“. V kapitole 5 se budeme zabývat podrobnostmi týkajícími se stravy a stravovacích režimů, které jsou z hlediska udržení dobrého zdraví nejprospěšnější.

5

STRAVA A UMĚNÍ VYBRAT SI VHODNÉ JÍDLO

Bez patřičné stravy jsou léky neúčinné a s patřičnou stravou jich není třeba. To je stará ájurvédská moudrost – vskutku nikoho by nemělo překvapit, že u zažívacích obtíží je strava to nejdůležitější. Zdá se logické, že podle toho, jak jíme, bude vypadat i naše zažívání a vylučování, a přesto většina lékařů překvapivě nevěnuje při „léčbě“ SDS a dalších spojených problémů stravě žádnou pozornost. Jednou z možných příčin je komplexnost proměnných v procesu individuální reakce na specifická dietetická opatření. Z pohledu ájurvédy jsou ale tyto proměnné zcela čitelné; to, jak jedinec reaguje na určitá dietetická opatření, závisí do značné míry na podstatě vzniklé nerovnováhy v jeho organismu – na tom, jaká dóša nebo dóši jsou v nerovnováze.

Hlavní rozdíl mezi moderním západním a ájurvédským pojmem výživy se dá vyjádřit velmi jednoduše. Je to rozdíl

mezi striktně materialistickým pohledem na realitu a pohledem, jenž v sobě zahrnuje i ostatní úrovně. Západní specialisté na na výživu jsou přesvědčeni, že porozumět potravě je možné na základě vyhodnocení jejich materiálních vlastností. Připomeňme si širokou škálu nutričních termínů, které jsou nám všem dnes známy: bílkoviny, uhlovodíky, tuky, minerály, cholesterol, vitamíny, kalorie a mnohé další. Každý z těchto názvů popisuje určitou materiální charakteristiku či vlastnost jídla: např. kalorie se považují za jednotku energie vyprodukované potravou po jejím spálení či metabolizaci v těle.

Není pochyb o tom, že analyzování stravy z hlediska jejích materiálních charakteristik představuje cennou hodnotící metodu.

Ájurvéda nicméně ještě nadto zvažuje inteligenční hodnotu stravy. Ájurvéda věří, že kromě materiálních vlastností ještě existují i jiné vlivy, které jsou vlastní každé látce, a proto jsou i základnější. Tyto vlivy, sídlící v bodě, v němž se setkává tělo s myslí, jsou právě tím, co má ájurvéda na mysli, když hovoří o inteligenci.

Uznání ústřední role inteligence je nasnadě asi tak, jako že stromy se skládají z různých strukturálních prvků, jako jsou větve, kůra, listy a semena. Nejúčinnějším způsobem, jak posílit strom, není zabývat se odděleně jeho jednotlivými částmi, nýbrž zaměřit se na to, co je základnější, to znamená na mízu, jež přivádí inteligenci přírody do každé jednotlivé části stromu. Zrovna tak se ájurvéda soustřeďuje na podstatný aspekt i u jídla – na jeho inteligenční složku – a to umožňuje zjednodušení dietetických pravidel při léčbě a prevenci jakékoli nerovnováhy či onemocnění včetně SDS.

Ájurvéda disponuje celou řadou prostředků ke stanove-

ní inteligenčních vlastností jídla. Nejzajímavější z těchto technik je ta, která je založena na samotných chutích jídla.

Když strava promlouvá k vašim dšám, říká mnoho různých věcí, ale prvotní informace jsou vždy obsaženy v chuti. Když vaše chuťové buňky vítají sousto potravy, tělo okamžitě získává obrovské množství informací. Na základě těchto informací a svých instinktů se můžete přirozeně a snadno orientovat při rozhodování o vhodnosti a vyváženosti stravy.

Ájurvéda rozlišuje šest chutí. Pravděpodobně znáte čtyři z nich, a to sladkou, kyselou, slanou a hořkou, ale jsou tu ještě dvě další: pálivá a svíravá (adstringentní). Veškeré kořeněné jídlo je pálivé, zatímco svíravá je taková chuť, která vysušuje a stahuje ústa. Granátová jablíčka nebo polozralé švestky jsou příkladem svíravé chuti.

Uvádíme zde některé příklady zmíněných chutí:

S l a d k á : cukr, med, ryže, makaróny, mléko, šlehačka, máslo

K y s e l á : citrón, kozí sýr, tvaroh, jogurt, švestky, ocet

S l a n á : sýr, sůl

P á l i v á : čili papriky, černý pepř, zázvor, ostrá koření obecně

S v í r a v á : granátová jablíčka, čaj, trnky

Pro trávení šesti chutí je charakteristická táž elegance, s níž probíhají veškeré přírodní procesy – trávení probíhá v určitém pořadí. Nejprve je zažívána sladká chuť, následuje kyselá, slaná, pálivá, hořká a konečně svíravá. Povšimněme si, že tato pořadí neodpovídá pořadí, v němž většinou jíme. Např. sladké ve formě zákusků jíme až nakonec, ale přitom je mnohem zdravější (a z hlediska kontroly váhy výhodnější) jíst sladké jako první. Podobně saláty jsou lépe stravitelné, jíme-li je až na konec (což je běžné v Evropě). Je důležité pohlížet na stravu holisticky. Jak jsme si ukázali, pořá-

dí jídla je nesmírně důležité. Dobré zažívání a dobrá výživa jsou mnohem komplexnější záležitostmi než pouhá znalost toho, co máme jíst a v jakém množství.

Šest chutí hraje důležitou úlohu při vyvažování stravy a při vzniku pocitů uspokojení po jídle. Chutě jsou úžasnými ukazateli inteligence naší fyziologie. Sladkou chuť jsme schopni vystopovat v roztoku 1:200. Sůl vnímáme v roztoku 1:400 a hořkou chuť zjistíme ještě při zředění 1:2 000 000. Příroda tak vyvinula a zjemnila náš chuťový aparát z toho důvodu, aby jídlo mohlo promlouvat k našim dósám. Stravovací doporučení uvedená v této kapitole vycházejí z této úžasné citlivosti, již disponujeme a o níž ájurvéda již dávno věděla.

Na následujících stránkách se budeme zabývat stravovacími doporučeními, z nichž některá budou pro vás méně vhodná a některá naopak vhodnější, v závislosti na vašich konkrétních příznacích. Budete-li doporučení využívat, nezapomeňte při tom vyplňovat svůj kontrolní seznam tělesné inteligence, uvedený v kapitole 4, jenž vám pomůže zjistit účinky dodržovaných dietetických opatření. Mějte na paměti, že se neprojeví pouze několik hodin po jídle, nýbrž několik dní až týdnů po něm.

Prvním doporučením je, abyste se snažili zahrnout do svého denního jídelníčku všech šest chutí. Vyvážená strava obsahuje vždy všech šest chutí, ale naše individuální konstituce a příznaky mohou vyžadovat jejich různé poměry. Např. většina lidí s SDS by se měla vyhnout velmi ostrému koření, jako je kari, česnek, pepř a hořčice. Existuje jedno koření, které má pálivou chuť, ale jehož zaživací efekt je pro mnohé příznaky SDS zklidňující. Malé množství zázvoru se může použít při vaření a nebo je možno ho smíchat s citrónovou šťávou a solí a užívat k povzbuzení zažívání. Chcete-li si připravit tuto směs, ukrojte plátek čerstvého zázvoru,

oloupejte, na jemno nakrájejte, přidejte několik kapek citrónové šťávy a špetku soli. Nejlepší je jíst směs třicet minut před obědem či večeří, ale i když ji sníte až těsně před jídlem, napomůže to zažívání a zklidní tlusté střevo.

Pro většinu lidí s SDS jsou prospěšná i následující koření – turmerik (kurkuma), fenykl, máta a koriandr. Máta je používána při léčbě zaživacích potíží už po tisíciletí a v mnoha částech Evropy je dodnes populární v podobě pepermintových olejových tablet. Čerstvé mátové listy jsou velmi příjemné chuti a dají se začlenit do mnoha pokrmů a nápojů. Kromě toho lze s úspěchem využít speciální směsi bylin a koření nazývané Vata čurna (čurna znamená prášek). Tato čurna, uklidňující jak dóšu Vata, tak zažívání, se užívá tak, že se jí lehce popráší již hotové jídlo nebo jako ingredience při vaření. Většina lidí shledává její chuť příjemnou. Je možno ji taktéž obdržet z ájurvédských zdrojů uvedených v seznamu na konci knihy.

Jakým pokrmům se vyhnout? V první řadě se vystříhejte jídel, o nichž víte, že vám působí problémy. Jakmile si však posílíte zažívání, je docela pravděpodobné, že některá z jídel, která vám činila potíže, přestanou problémem představovat. Většina lidí se zaživacími problémy by se měla alespoň dočasně vyhnout těžkým mléčným výrobkům, šlehačce, smetaně, zmrzlině a máslu. Mnozí pacienti trpící příznaky SDS mohou naopak s úspěchem používat ghí neboli přečištěné máslo. V menších dávkách má uklidňující účinek na trávení. Informaci o koupi a domácí přípravě ghí najdete na konci knihy.

Ájurvéda doporučuje při příznacích SDS vyhnout se okurkám, zelené listové zelenině včetně špenátu, klíčkům všeho druhu a zelenému kyselému hroznovému vínu. Smažená, olejnatá či tučná jídla jsou těžko stravitelná, a proto se jich též vyvarujte.

Protože kofein narušuje rovnováhu jak Vaty, tak Pitty, je lepší se vyhnout kávě, čaji, čokoládě, kakau a všem nápojům obsahujícím kofein. Alkohol, cigarety a nápoje s bublinkami rovněž dráždí zažívací trakt.

Při rozhodování o tom, jaké potraviny zahrnout do jídelníčku je prvním důležitým pravidlem toto: čím čerstvější je jídlo, tím lepší. Nezapomeňte ale, že čerstvé nezbytně neznamená syrové. Dávejte přednost čerstvě uvařeným, vyváženým jídlům, obsahujícím množství čerstvě uvažené zeleniny a zrnin. Vyhýbejte se konzervovaným potravinám, polotovarům a potravinám vyráběným za přítomnosti chemikálií.

ZRNINY

Rýže, kroupy, kukuřice, pohanka a žito jsou velmi vhodné. Měly by být neslazené a pokud možno organicky pěstované.

MED

Med je ideálním sladidlem, ačkoli je možno s mírou používat i cukru. Stojí za zmínku, že ájurvéda nedoporučuje s medem vařit, péct ani ho zahřívat, protože se tak mění jeho struktura a stává se toxickým.

OVOCE

Ovoce jako jablka, hrušky a pomeranče můžete do jídelníčku zahrnout též, nicméně existuje jeden druh ovoce, kte-

rý se doporučuje speciálně při zažívacích obtížích, a to je granátové jablko. Granátová jablíčka mají svíravou chuť, což má uklidňující účinky při průjmech spojených s SDS.

LASÍ

Lasí je tradiční nápoj ájurvédy, který má mnohé výhody a snadno se dá připravit z jogurtu a vody. Lasí má velmi zklidňující a výživný účinek na celý zažívací systém a dá se denně podávat po obědě nebo k odpolední svačině. Když je patřičně připraveno, je také velmi chutné. Recept k přípravě lasí k léčbě příznaků SDS najdete opět na konci knihy.

VLÁKNINA

V posledních letech se vláknina stala součástí ozdravných terapií a prevence mnoha chorob, zaslouží si proto naši pozornost.

Zájem o vlákninu v moderní době vyvstal v souvislosti s průkopnickými studiemi původních obyvatel Afriky prováděnými D. P. Burkettem, M. D. Burkett objevil, že typický příslušník afrických kmenů vyměšuje v průměru trojnásobné množství stolice než typický Angličan. Současně s tím upozoroval, že výskyt zánětu slepého střeva, rakoviny tlustého střeva, divertikulózy a dalších střevních problémů u afrického kmenového obyvatelstva je daleko nižší. Burkett učinil závěr, že důvodem je vysoký obsah přírodních vláknin ve stravě těchto lidí. Pozdější studie zase naznačily, že nízký obsah vlákniny ve stravě je spojen s častým výskytem uvedených nemocí. Ačkoli se vláknina stala slovem skloňovaným ve

všech pádech jak mezi obecnou populací, tak mezi lékaři, průměrný denní přísun vlákniny ve stravě typického Američana je stále sotva poloviční ve srovnání s tzv. méně rozvinutými zeměmi a rovněž tak podstatně nižší, než je doporučeno Národním institutem pro rakovinu.

Možná že spotřeba vlákniny zůstává na nízké úrovni kvůli tomu, že se příliš zaměřujeme na vlákninové doplňky. Většina lékařů pacienty upozorňuje na potraviny s bohatým obsahem vlákniny, ale mnozí pacienti, aby nemuseli měnit svoje stravovací zvyky, raději sahají po vlákninových doplňcích. Protože ale doplňky mají buď žádnou, nebo jen nepatrnou chuť a jako jídlo jsou nepřitažlivé, lidé u nich většinou dlouho nesetrvávají.

Ájurvéda učí, že vláknina, jako všechny ostatní živiny, by měla pocházet z plnohodnotného jídla, nikoli z doplňků. Není jednoduše možné, aby si jakákoli látka uchovala svoji plnou výživnou hodnotu, je-li vyčleněna ze svého přírodního kontextu a přeměněna na prášek nebo tabletu.

MASO

Před léty bylo vegetariánství považováno za stravovací úchylku a lidé, kteří jeho principy dodržovali, za mentálně vyšinuté. Dnes je, samozřejmě, situace jiná a mnozí specialisté na výživu nám říkají, že dobře vyvážená vegetariánská strava je to nejlepší, co můžeme pro svoje zdraví udělat. Přestože ájurvéda od nepaměti uznává výhody vegetariánského stravování, není nutné, abyste se úplně vzdali masa, chcete-li na sobě pocítit blahodárné účinky všech jejích metod a postupů. Protože převážná většina Američanů si neumí svůj pravidelný jídelníček bez masa vůbec představit, je nutno ájurvédu tomuto faktu přizpůsobit.

Ájurvéda v žádném případě nedoporučuje náhlé či dramatické změny ve stravování, jestliže jste byli po léta zvyklí na určitý způsob jídla. Ke změnám by se mělo přistupovat postupně a s rozvahou. Není tedy třeba, abyste si stanovili cíl stát se vegetariány, ale doporučuji, abyste zvýšili množství konzumovaného čerstvého ovoce, zeleniny a zrnin, čímž automaticky snížíte podíl masa. Zkuste jíst menší množství červeného masa, jako je vepřové a hovězí, a místo toho zařaďte do jídelníčku kuřecí maso a ryby. Postupně se přibližujte k tomu, abyste posléze jeden nebo dva dny v týdnu jedli pouze bezmasou stravu. V každém případě dbejte na to, ať je vaše strava vždy vyvážená, plnohodnotná, chutná a vzhledově přitažlivá. K dispozici je mnoho vynikajících vegetariánských kuchařek, takže dosáhnout tohoto cíle by nemělo být problémem.

Informace shora uvedené jsou užitečné obecně, ale je vhodné, abyste výběr stravy přizpůsobili svým individuálním potřebám a své tělesné konstituci.

Převažuje-li např. mezi vašimi příznaky zácpa, prospěje vám dieta zklidňující Vatu, jež je uvedena na konci kapitoly. Povšimněte si, že Vatu vyvažující dieta doporučuje některá relativně těžká jídla; je to z toho důvodu, že Vata je svou přirozeností lehká. Dieta rovněž dovoluje všechny mléčné výrobky obsahující tuky, neboť vysušující charakter dóši Vata bývá častou příčinou zácpy.

Převažuje-li ve vašem případě řídká a častá stolice buď bez pocitů nevolnosti, nebo s nimi, bude pro vás vhodná Pittu zklidňující dieta. U ještě jiných příznaků může být vhodnější dieta typu Kafa. Pokud si nejste jisti, který ze zmíněných tří typů diety je pro vás nejvhodnější, dodržujte po měsíc nebo dva instrukce uvedené v této kapitole. Poté, nejste-

li spokojeni s výsledky, zkuste přistoupit k režimu jedné ze tří dōš podle svých příznaků a tělesné kondice.

Předtím, než opustíme oblast stravy, musíme se zabývat ještě jedním důležitým bodem, a tím je způsob, jakým jíme. V kapitole 4 jste si přečetli některá doporučení týkající se zklidnění při jídle. Existuje ale ještě jedna metoda, a ta se vztahuje k tomu, co už jsem předznamenal o ideálním pořadí šesti chutí při jídle. Metoda spočívá v jezení ve zvláštním pořadí a vždy pouze jednoho druhu jídla. Tento postup je pro lidi s SDS prospěšný ze dvou důvodů. Prvním je, že jezení pouze jednoho typu jídla usnadňuje trávení. Druhý důvod se vztahuje k množství práce, kterou musí naše zažívací ústrojí při trávení vykonat – dostává-li tělo přísun jídla v tom pořadí, v jakém ho přirozeně tráví, má tím podstatně usnadněnou práci. Jezení ve stanoveném pořadí je typem diety vedoucí k omezení produkce ámy, neboť áma je reziduem nedokonalého trávení.

Ájurvéda při určení optimálního pořadí jídla vychází z několika faktorů, z nichž nejdůležitější je ten, že těžká jídla by měla přijít do žaludku první a lehká jídla až následně. Tento princip by měla osvětlit následující analogie. Víme již, že agni se popisuje jako „trávicí oheň“. Představte si, že udržujete oheň na ohništi a že už jste do ohně přiložili určité množství dřeva, které oheň za určitou dobu spálí. Pak náhle někdo přihodí několik těžkých polen, což oheň značně zdusí. Těžký náklad dřeva ke konci je analogií těžkého zákusku po jídle. Když jíme až do sytosti a pak ještě nakonec přidáme něco těžkého, sladkého, výsledkem je vznik ámy.

Z toho důvodu zdůrazňuji výhody jedení sladkostí na počátku jídla. Shledáte možná, jak ostatně vědí mnohé děti, že dezert před jídlem je velmi příjemnou záležitostí. A pokud máte po jídle stále ještě chuť na něco sladkého, sáhne-

te po ovoci. Protože oběd by měl být hlavním jídlem dne, je velmi důležité dodržovat správné pořadí zejména při něm. Tento postup vám umožní jíst do sytosti a bez nepříjemných důsledků při zažívání.

DIETA K VYROVNÁNÍ DÓŠI VATA

1. *Dávejte přednost* teplým, těžším a mastným jídlům.
Omezte na minimum příjem studených, suchých a lehkých pokrmů.
2. *Dávejte přednost* sladkým, kyselým a slaným jídlům.
Omezte na minimum příjem kořeněných, hořkých a svíravých pokrmů.
3. Jezte větší porce, ale ne víc, než můžete lehce strávit.

NĚKTERÁ SPECIFICKÁ DOPORUČENÍ

- * **Mléčné výrobky.** Veškeré mléčné výrobky zklidňují Vatu.
- * **Sladidla.** Veškerá sladidla jsou v mírném množství vhodná.
- * **Oleje.** Veškeré oleje redukují Vatu.
- * **Zrniny.** Rýže a pšenice jsou vhodné. Snižte příjem ječmene, kukuřice, pohanky, prosa, žita a ova.
- * **Ovoce.** Dávejte přednost sladkým, kyselým a těžším druhům ovoce, jako jsou pomeranče, banány, avokádo, hrozny, třešně, broskve, melouny, bobule obecně, švestky, ananas, mango, papája. Zredukujte příjem suchých a lehkých druhů ovoce, jako jsou jablka, hrušky, granátová jablčíčka, rybíz a sušené ovoce.

- * **Zelenina.** Vhodná je řepa, okurky, mrkev, sladké brambory (ve vařené formě, ne syrové). Přijatelné jsou v mírném množství hrách, brokolice, květák, celer, cukina a zelená listová zelenina, a to pokud jsou vařené s ghí nebo olejem a kořením redukujícím Vatu. Je lepší vyhnout se klíčkům, zelí a kapustě.
- * **Koření.** Kardamon, kmín, zázvor, skořice, sůl, hřebíček, hořčičné semínko a malé množství pepře jsou vhodné.
- * **Ořechy.** Všechny ořechy jsou vhodné.
- * **Luštěniny.** Zredukujte veškeré druhy luštěnin s výjimkou tofu a zelené sóji – z té vařte polévku.
- * **Masa a ryby** (pro nevegetariány). Kuřecí, krůtí a rybí maso jsou vhodné. Vyhněte se hovězímu.

DIETA K VYROVNÁNÍ DÓŠI PITTA

1. *Dávejte přednost chladnějším a tekutým jídlům.
Zredukujte příjem velmi horkých pokrmů.*
2. *Dávejte přednost sladkým, hořkým a svíravým chutím.
Omezte příjem jídel slaných, kořeněných a kyselých.*

NĚKTERÁ SPECIFICKÁ DOPORUČENÍ

- * **Mléčné výrobky.** Mléko, máslo a ghí jsou vhodné ke zmírnění Pitty. Omezte příjem jogurtu, sýrů, kyselých smetan a zákysu (kyselá chuť provokuje Pittu).
- * **Sladidla.** Veškerá sladidla jsou vhodná, kromě medu a melasy.

- * **Oleje.** Olivový, slunečnicový a kokosový olej jsou nejvhodnější. Omezte příjem kukuřičného, sezamového a mandlového oleje.
- * **Zrniny.** Pšenice, bílá rýže, ječmen a oves jsou vhodné. Omezte příjem kukuřice, žita, prosa a hnědé rýže (natu-rál).
- * **Ovoce.** Dávejte přednost sladkému ovoci, jako jsou hrozny, třešně, melouny, avokádo, kokos, granátová jablčka, mango, zralé sladké pomeranče, ananas a švestky. Zredukujte příjem kyselého ovoce, jako jsou grapefruity, papája, persimony, kyselý pomeranč, nezralý ananas a nezralé švestky.
- * **Zelenina.** Vhodné jsou okurky, brambory, sladké brambory, brokolice, květák, celer, okva, salát, fazole, cukina. Omezte příjem pálivých paprik, rajčat, mrkve, řepy, cibule, česneku, ředkviček, špenátu a hořčice a oliv.
- * **Luštěniny.** Většina luštěnin je vhodná. Vyhněte se sójové omáčce.
- * **Koření.** Skořice, koriandr, kardamon a fenykl jsou vhodné. Následující druhy koření provokují Pittu a měli byste je požívat ve velmi omezené míře: zázvor, černý pepř, hřebíček, celerové semínko, sůl, hořčičné semínko, papriky čili kajenský pepř.
- * **Maso a ryby** (pro nevegetariány). Kuřecí a krůtí maso jsou přijatelné. Hovězí maso, rybí produkty a žloutek provokují Pittu a je dobré se jim proto vyhýbat.

DIETA K VYROVNÁNÍ DÓŠI KAFA

1. *Dávejte přednost* lehkým, suchým a teplým jídlům.
Omezte na minimum příjem těžkých, mastných a studených jídel.
2. *Dávejte přednost* kořeněným, hořkým a svíravým chutím.
Omezte příjem potravin sladké, slané a kyselé chuti.

NĚKTERÁ SPECIFICKÁ DOPORUČENÍ

- * **Mléčné výrobky.** Obecně platí, že byste se měli vyhýbat mléčným výrobkům, s výjimkou nízkotučného mléka.
- * **Ovoce.** Lehčí druhy ovoce jako hrušky a jablka jsou nejvhodnější. Zredukujte těžké a kyselé ovoce jako pomeranče, banány, ananas, fíky, datle, avokádo, kokos, melouny.
- * **Sladidla.** Na snížení Kafy je vynikající med. Cukr oproti tomu Kafu zvyšuje, a proto se mu vyhýbejte.
- * **Luštěniny.** Luštěniny jsou přijatelné kromě tofu.
- * **Ořechy.** Omezte příjem všech ořechů.
- * **Zrniny.** Většina zrnin je vhodná, zejména ječmen a proso. Vyhněte se pšenici a bílé rži.
- * **Zelenina.** Zelenina je obecně vhodná kromě rajčat, okurek, sladkých brambor a cukety, neboť ty zvyšují Kafu.
- * **Koření.** Všechna koření jsou vhodná kromě soli, neboť sůl zvyšuje Kafu.
- * **Maso a ryby** (pro nevegetariány). Kuřecí a krůtí maso je přijatelné, jakož i sladkovodní ryby. Vyhněte se červenému masu a mořským rybám.

6

JAKOU ROLI HRAJÍ EMOCE

Jedním z nejdůležitějších faktorů u SDS je vzájemný vztah mezi emocemi a zažívacím traktem. Většina pacientů na jejich vzájemnou provázanost buď záhy přijde sama, nebo jim ji osvětlí jejich lékař. Není nejmenších pochyb o tom, že mentální rozrušení a stresové situace hrají při vzniku a příznaků SDS důležitou roli.

Ale skutečnost, že tento vztah existuje, s sebou nese víc otázek než odpovědí. Jak je možné, že pouhé pocity – jichž si navíc nemusíme být ani vždy vědomi – mají za následek hmatatelné a fyzicky značně nepříjemné příznaky v těle? Je to vskutku záhada. Většina lékařů řadí SDS do kategorie tzv. psychosomatických onemocnění a dodává k tomu nepříliš uspokojivou informaci, že SDS, ačkoli neohrožuje přímo život ani není zvlášť nebezpečný, je v současné době neléčitelný. Jinými slovy – pacienti se dozvídají, že se musí se syndromem naučit žít.

Pro většinu lidí slovo „psychosomatický“ znamená, že je to v hlavě. Je-li tomu skutečně tak, proč nás ale bolí břicho?

Odpověď na tuto otázku vyžaduje, abychom se vydali na pouť za některými z nejhlubších tajemství lidské fyziologie. Vyžaduje to pochopení integrované podstaty lidského organismu, neboli toho, jak nás příroda utkala z nekonečně rozmanitého přediva své inteligence. Na méně abstraktní úrovni to znamená, že musíme určit, jaký vztah panuje mezi neurochemickými látkami v našem mozku a v našem těle, které ovlivňují naše myšlenky, pocity a tělesné funkce.

Začněme naše pátrání tam, kde začínali i staří učitelé ájurvédy, a položme si zásadní otázku: Musíme nezbytně trpět nemocemi a stárnout? Jejich odpovědí bylo rozhodné ne!

Staří učitelé a světci věděli, že když jsou vnitřní síly udržovány v harmonické rovnováze se silami našeho okolního prostředí, je v naší moci dosáhnout plné imunity vůči jakýmkoli chorobám. Což znamená stavu vskutku dokonalého zdraví. Jak toho ale dosáhnout při našem každodenním životě?

Dokonalé zdraví je realizovatelné pouze za předpokladu existence dokonalé rovnováhy. Chceme-li předejít onemocnění, naše fyziologie musí být ve stavu přirozené rovnováhy, a chceme-li léčit jakoukoli nemoc, musíme nejprve vyrovnat nerovnováhu, která stojí v zárodku dané nemoci. V této kapitole se soustředíme na obnovu rovnováhy organismu a budeme se zabývat řešením pocitů, které nás vykoledují, a toxických emocí způsobujících SDS a jiné zažívací problémy. Rovněž se podíváme na řadu přístupů a technik, které pomáhají při ustavení harmonie na té nejzákladnější úrovni našeho bytí.

Na Západě se místo na zdraví a fyziologickou rovnováhu příliš zaměřujeme na nemoci a umírání. To vypovídá o našem nazírání na život, ale již daleko méně o skutečné podstatě života. Život je ve své podstatě nesmírně flexibilní,

a síly udržující život jsou přinejmenším stejně silné jako ty, jež způsobují jeho zánik.

Jestliže vysadíte v centru města zamořeného emisemi borovici, může vydržet nějakých padesát let; vysadíte-li ji na venkově, dosáhne věku třeba až dvě stě či tři sta let; a ještě jinde, třeba ve skalnatých horách, může žít třeba až tisíc let. Jaká je pak přirozená životnost borovice? Závísí to na situaci; některé síly působí vždy ve prospěch života, a tedy ve prospěch přežití našeho stromu, a jiné zase proti němu. Konečný osud stromu – život krátký, nebo dlouhý – závisí na vzájemné rovnováze, nebo nerovnováze, mezi těmito silami.

Co platí pro stromy, platí též pro živočichy. Jestliže pečlivě kontrolujeme kalorický příjem a tělesnou teplotu laboratorních myší, jejich životnost se prodlužuje až dvakrát či třikrát oproti jejich běžné délce života. Je-li ale myš naopak vystavena stresové zátěži, pravděpodobně zemře již během několika týdnů. Je důležité si povšimnout, že v okamžiku smrti budou mít obě myši stejně zestárlé vnitřní orgány. Opatřované srdce, játra a ledviny budou vykazovat totožný stupeň „zestárnutí“, ačkoli první myš žila možná i padesátkrát déle než druhá myš.

V moci lidských bytostí je vybírat si a kontrolovat prostředí, v němž žijí, což má za následek značnou flexibilitu naší životnosti. V době Římské říše byla průměrná životnost dvacet osm let, zatímco mnozí odborníci odhadují, že v roce 2000 může životnost zdravých Američanů dosáhnout až devadesáti let. Tento obrovský posun názorně ukazuje, jakou roli hraje společenský pokrok a jak naše tělo reaguje na biologicky přátelštější prostředí.

Kontrolní centrum této flexibility leží v genetickém materiálu obsaženém v každé z 50 biliónů buněk, z nichž je vybudována naše fyziologie. Chceme-li být úplně přesní, když

hovoříme o životnosti, musíme se ve skutečnosti zmínit o mnoha životnostech souvisejících s lidským tělem. Připomeňme si, že typická buňka výstelky našeho žaludku se obnovuje již po několika dnech, kožní buňka žije pouze dva týdny, červená krvinka asi tak dva až tři měsíce..., a některé srdeční a mozkové buňky se za celý život neobnoví!

Úžasné na těchto různých životnostech je, že všechny jsou ovládány tímtež genetickým materiálem – DNA – ať se jedná o tu nejkratší, nebo tu nejdelší z nich. Naše DNA je schopna vytvářet všemožné buněčné druhy, z nichž každý se specializuje na určité funkce a má také svoji životnost. Kožní buňky a mozkové buňky jsou tedy, jinými slovy řečeno, geneticky shodné, přestože mají různou životnost. Životnost jednotlivých druhů buněk není možno dokonce ani předpovědět na základě pozorování: mozkové neurony, jež přezívají po celý náš život, jsou úplně stejné jako buňky naší nosní sliznice, jež se obměňují každých pár týdnů.

Zdá se, že život je natolik flexibilní a dynamický, že se přirozeně nabízí otázka, proč nežijeme déle a bez nemocí. Odpověď podle ájurvedy zní, že je toho možné dosáhnout, pokud se budeme schopni naučit jak zacházet s různými silami, které v nás a okolo nás fungují. Lze toho jednoduše dosáhnout tak, že se napojíme na základní impulsy, jež jsou vlastní růstu a zdraví – že vstoupíme do kontaktu s přirozeným smyslem pro rovnováhu, jenž je vlastní každé naší buňce. Na Západě vědci stav přirozené rovnováhy nazývají „homeostáza“. Ájurvéda věděla o tomto principu přirozené rovnováhy již před tisíci lety, a přesto i dnes zůstává vztah mezi zdravím a fyziologickou rovnováhou pro většinu lidí neznámý. V důsledku toho nabývají síly fungující proti rovnováze a zdraví příliš často převahy a tělo nemá jinou možnost než se poddat nemoci.

Pokud bychom se skutečně naučili jak žít vyváženě na všech úrovních své fyziologie, přestala by pro náš vnitřní růst existovat jakákoli omezení. Klíčovou znalostí zdůrazňovanou Ájurvédou je to, že tento růst by měl být, podle původního úmyslu přírody, automatický. Je naprogramován do každé naší buňky, a abychom ho skutečně zažili, musíme následovat tichou řeku inteligence po jejím proudu až ke zdroji. A v tom vpravdě spočívá konečné tajemství dokonalého zdraví.

Jaký má toto všechno vztah k praktickému řešení fyzických problémů, jako je SDS? Odpověď leží v dokonalém pochopení principu rovnováhy. Aby vznikla rovnováha, musíme se soustředit současně na mnoho jednotlivých prvků v těle i na náš organismus jako celek. Objasněme si tento bod. Podívejme se na svoji ruku – jako by byla kořenem fyziologie, který váže náš organismus v celku. Prsty představují místní části, ale všechny tyto části se spojují v kořeni a vytvářejí tak holistický organismus. Celé naše tělo vypadá podobně – skládá se z nekonečného množství různých aspektů, jež všechny jsou svázány inteligenčním zdrojem. Protože všechny naše prsty se spojují v dlani, jakýkoli počíteč procházející kterýmkoli z prstů bude ovlivňovat celou ruku, zásadnější počítka bude registrovat celá dlaň, jež je „kořenem“ celé ruky. Dvojný principy jsou ve skutečnosti velmi jednoduché. Vyvažujeme celé tělo tím, že vyvažujeme jeho části – a části vyvažujeme tak, že stabilizujeme tělo na jeho nejzákladnější úrovni.

Protože klíčovým faktorem je rovnováha, uveďme si nyní některé praktické kroky k jejímu ustavení na té nejzákladnější úrovni naší existence.

Začneme s procesem, jenž ájurvéda nazývá „vztahování

k sobě“. To zjednodušeně znamená, že se budeme dívat a zaměřovat dovnitř, do sebe, a tím budeme ovlivňovat své počínání a chování. V naší moderní společnosti je vztahování k sobě velmi neobvyklým jevem. Setkáváme se naopak téměř neustále s „předmětným vztahováním“, při němž se člověk při rozhodování o svém chování opírá o vnější faktory. Abychom se osvobodili od předmětného vztahování a vytvořili si návyk vztahování k sobě, nejprve musíme začít věnovat pozornost svým vnitřním faktorům. Těmi jsou signály a zprávy vysílané naší fyziologií, naznačující správný směr, kterým je třeba se vydat při hledání dokonalého zdraví.

Příroda nás vybavila dvěma druhy signálů – pocitem pohody a pocitem nepohody – a oba tyto signály mohou být buď fyzické, emocionální, nebo psychické povahy. Když se v každém ohledu cítíte skvěle, znamená to, že vaše chování má povahu vztahování k sobě, cítíte vnitřní pokyny své fyziologie. Takové chování má za následek úspěch nejen na materiální úrovni, ale též rovnováhu na nejnižší úrovni vaší bytosti.

Zažíváte-li pocity strachu, rozrušení, zlosti či neštěstí, snažte se pochopit, že vaše pocity jsou indikátorem, že jste „mimo sebe“ a že se při svém chování řídíte předmětným vztahováním, tedy že hledáte pokyny pro své jednání ve svém okolí místo ve svém nitru. To by nemělo být zaměňováno s náhlým přílivem adrenalinu, spojeným se sebezáchovnou reakcí známou pod názvem „bojovat, nebo uletět“. Tato reakce, alespoň za určitých neobvyklých podmínek, slouží účelům našeho přežití. Předmětné vztahování nicméně vyplývá z frustrace a citové nepohody. Chování tohoto typu nejenže nepřináší úspěch v materiálním smyslu, nýbrž vytváří podmínky pro vznik škod i v naší fyziologii.

Když si připadáte, že jste svými pocity zaskočeni, pokus-

te se obrátit svoji pozornost na fyzický komponent svých emocí. Cítíte-li hněv či rozčilení, zastavte se na okamžik a soustřeďte se na pocity v těle. Na pár vteřin zavřete oči a vaše mysl se okamžitě nasměruje do určitých částí vašeho těla, např. do žaludku nebo do srdce. Dovolte své pozornosti, ať setrvá tam, kam se upřela, asi tak půl minuty. Postupně zjistíte, že se vaše fyzické pocity zmírní. Když otevřete oči, shledáte, že i emocionální složka se zmírnila.

Nejúčinnější způsob jak nakládat s negativními emocemi spočívá v dosažení takové struktury vědomí, jež je za každých okolností a vždy sebevtažná, takže dokonale správné reakce se stanou spontánní a automatickou součástí našeho systému propojení mysli a těla. I když se objeví negativní emoce v důsledku stresové situace, můžeme se stát jejich tichými svědky – a podle toho s nimi i nakládat – a přitom si zachovávat svou vnitřní rovnováhu netknoutou.

Meditace je dobrým prostředkem jak toho dosáhnout; to už prokázaly jak současné studie v Americe, tak bohaté zkušenosti nashromážděné mnoha generacemi lidí v mnoha částech světa. Meditace může mít rozmanité formy. Některé z nich zahrnují využití manter, což jsou zvláštní slova opakovaná v duchu nebo nahlas za účelem vytvoření změněného stavu vědomí. Nejsou to slova v běžném slova smyslu, nevztahují se k ničemu, co běžně známe z materiálního světa. Mají nicméně mocný duchovní účinek. Rezonují v hlubinách mysli, na té nejzákladnější úrovni, kde samotný zvuk má svůj význam – význam, jenž se liší od běžného jazyka. Mantry jsou prvotními zvuky ve smyslu originální základny, z nichž se vyvinula slova a ostatní zvuky.

V Centru pro medicínu propojení mysli a těla v Kalifornii poskytujeme instruktáž v meditaci na prvotní zvuky, ale to neznamená, že se jedná o jedinou účinnou formu medi-

tace. Zde uvádíme např. techniky založené na dechové meditaci, která je velmi jednoduchá, ale může být nesmírně efektivní při osvobození mysli a těla od neblahých účinků negativních emocí.

Dechová meditace

1. Vyhradte si čas, kdy nemusíte myslet na práci ani na žádné jiné povinnosti. Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit.

2. Posadte se v klidu na podlahu nebo na jednoduchou židli s volným opěradlem. Zavřete oči.

3. Začněte s jednoduchým nadechováním a vydechováním tak, jak běžně dýcháte. Postupně obraťte svoji pozornost na proces dýchání. Nesnažte se ho ale nijak ovlivňovat nebo usměrňovat. Pouze si uvědomujte, jak vzduch vchází do vašeho těla a zase vychází ven.

4. Když si všimnete, že se váš dech zrychluje nebo zpomaluje, nebo že se dokonce na okamžik zastavil, pouze to sledujte. Nesnažte se tomu zabránit, prostě to nechte probíhat.

5. Podobně i v případě, že vám pozornost začne tékat a myšlenky se rozběhnou, nebraňte se tomu. Nechte svoji pozornost, ať se sama přirozeně a postupně zase obrátí k dechu.

6. Pokračujte v dechové meditaci asi patnáct minut. Další pár minut v závěru si dopřejte k pozvolnému doznění a k návratu od meditace zpět k normálnímu myšlení – po tu dobu mějte ještě oči stále zavřené. Pak je otevřete a vraťte se ke své normální činnosti.

K tomu, aby člověk pocítil blahodárné účinky meditace a ocenil její výhody, je nutný určitý osobní závazek a trocha vůle. Výsledky nicméně bohatě vyváží vynaložený čas a úsilí. Doporučuji, abyste se meditaci věnovali 20–30 minut ráno i večer. Ranní meditaci provádějte nejlépe před snídaní; máte-li ale takový hlad, že by vás to při meditaci rušilo, snězte něco malého. Večerní meditace by se měla provádět až poté, co jste se zklidnili po práci, ale před večeří. Když si zvyknete na tuto rutinu, začnete zažívat stav odpočínuté a plné bdělosti, jež je podstatou meditace, a to povede ke snížení hladiny vašeho stresu a pozitivně to ovlivní stav vaší mysli v průběhu dne. A to ve svém důsledku pozitivně ovlivní vaše gastrointestinální potíže, zapříčiněné původně vašimi emocionálními stavy. Otevře se vám tak přístup ke zdrojům dřímajícím v hloubi vaší bytosti, k nimž byste se měli obracet, a to vám přinese prospěch ve všech oblastech života.

Je zde několik dalších faktorů, o nichž byste měli vědět, chcete-li udržet své emoce v rovnováze. Ájurvéda rozlišuje určitý typ chování, který je pro sebevztažný způsob života destruktivní a tím poškozuje i zažívací ústrojí. Můžeme ho nazývat „uspěchané provádění stresujících činností“. Tato čtyři slova naneštěstí vystihují život velkého množství lidí – je to chování, při němž přeskakujeme od jednoho ke druhému, řídíme se předmětným vztahováním k vnějšímu okolí, postrádáme bdělé uvědomování si žití, podobně jako i sebe-menší potěšení z něj.

V určitém smyslu naše tělo vždy „zažívá“ prostředí, v němž se pohybujeme, a to se děje prostřednictvím našich smyslů. Vyrovnávání smyslů je tedy důležitou součástí procesu ustavení a udržování rovnováhy naší fyziologie. Ájurvédská hudební terapie zvaná *g a n d h a r v a v é d a* je jedním z možných prostředků ke smyslovému vyrovnání. Gan-

dharva věda využívá metodických sekvencí k nastolení rovnováhy v našem systému propojení mysli a těla, jakož i v okolním prostředí. Není pochyb o tom, že zvuk má na náš organismus nesmírný účinek. Výzkumy ukázaly, že např. rostliny rostou lépe, jsou-li vystaveny příjemné hudbě, než když jsou v prostředí, kde převažuje hlasitý, nepříjemný rámus. Poslech hudby před spaním nebo během doby, kdy procházíme nějakým stresem, pomáhá nastavit smysly na sebereferenční či sebeztažný modus. Informace o zdrojích gandharvavédké hudby jsou na konci knihy.

Ájurvéda rovněž doporučuje k vytváření rovnováhy využívat čich. Každý z našich pěti smyslů je vlastně tvořen různými vibracemi v kvantověmechanickém těle a každá z těchto vibrací či „jazyků“ má svůj specifický vliv na dóši. Jazyk vůně je velmi komplexní. Lidský nos je schopen rozlišit kolem deseti tisíc různých pachů a čichové buňky umístěné v nose dávají impulsy hypothalamu v mozku. Tyto čichové buňky jsou ve skutečnosti nervy, které jsou, jako jediné v lidském těle, vystaveny přímému kontaktu se vzduchem – chrání je pouze slabá vrstva hlenu. Jsou rovněž jedinými nervy, které se zhruba každé tři týdny obměňují.

Skutečnost, že vůně a pachy jdou rovnou do hypothalamu je velmi významná, neboť tato malinká část mozku je zodpovědná za regulaci desítek tělesných funkcí včetně teploty, žízně, hladiny cukru, růstu spánku, bdělosti, emocí a zažívání. K něčemu přičichnout znamená okamžitě vyslat zprávu do hypothalamu a tím do celého těla.

K vyvažování tří dóš se využívá zvláštních aromat. Vůně, jako je bazalková, pomerančová, hřebíčková, ovlivňují dóšu Vata; Pitta je vyvažována sladšími a chladivějšími vůněmi, jako je santal, růže, máta a skořicovník. Pro individuální potřeby se užívá zvláštních kombinací.

V denním životě musíme vzít v úvahu celou řadu faktorů, chceme-li se vyhnout stresu a žít vyrovnaně. Máte na bedrech příliš zodpovědnosti? Pracujete příliš přes čas nebo víc hodin, než je pro vás únosné? Nosíte si rozčilení z práce domů? Pro řešení těchto otázek se obraťte do svého nitra. Cíl, o jehož dosažení se snažíte, za to bez debaty stojí – nejen prodloužení života, nýbrž plný požitek z něj, ať už si tento požitek definujete jakkoli. Ať už skutečně máte potěšení z dvanáctihodinového pracovního dne, nebo raději trávíte čas s rodinou, nebo byste si přáli na čas být úplně sami, první krok zní: „Poznej sám sebe“. Ovoce vašeho snažení bude dokonalé zdraví, pramenící z perfektní rovnováhy všech aspektů vašeho bytí.

BIOLOGICKÉ RYTMY: VOZÍME SE NA VLNÁCH PŘÍRODY

Kontinuum těla a vesmíru je jedním z nejzákladnějších principů ájurvedy. Každému rytmu a cyklu v přírodě odpovídá určitý cyklus v lidské fyziologii. Tyto cykly se souhrnně nazývají „biologické rytmy“. Ájurveda popisuje tento vzájemný vztah krásným aforismem:

Jaký je atom, takový i vesmír;
jaký je mikrokosmos, takový i makrokosmos;
jaké je lidské tělo, takové i vesmírné tělo;
jaká je lidská mysl, taková i vesmírná mysl.

Snažíme-li se vyrovnat jakoukoli nerovnováhu v těle, musíme si uvědomit, že naše vnitřní biologické rytmy závisí na „vnějších“ rytmech přírody a musí s nimi být v harmonické rovnováze. Interní a externí rytmy jsou ve skutečnosti jen dvojím výrazem téhož přírodního cyklu.

Každý den vychází a zapadá slunce a v mezičase se děje milion dalších věcí. Příroda je uspořádána tak krásně, že bez ohledu na svoji nesmírnou rozmanitost podléhají veškeré její prvky jedinému spojujícímu rytmu – ačkoli v ní, přesněji řečeno, existují „rytmy uvnitř rytmů“, jako kola uvnitř kol. Moderní medicína na mnohé naše tělesné rytmy už přišla – srdce bije každé tři čtvrtě sekundy, plíce se nafukují při nádechu deset- až čtrnáctkrát za minutu. Mnohé změny v těle ale zůstávají stále záhadou. Proč vážíme obvykle víc večer než ráno? Proč máme nejteplejší ruce ve dvě hodiny ráno? Proč jsou některé léky účinnější, když se podávají v určité denní dobu?

Ájurvéda na to odpovídá tak, že každý z nás máme hlavní cykly ovládané kvantověmechanickým tělem a že naše tělo se neustále snaží synchronizovat své rytmy s rytmem přírody. Každý den procházíme různými cykly a jejich vlivy pociťujeme jako změny ve funkcích dóš Vata, Pitta a Kafa. Ájurvéda rozlišuje tři fáze cyklů, jež se odehrávají od východu do západu slunce a pak se znovu opakují od západu do východu slunce. Přibližná doba těchto cyklů je takováto:

- * Od 6.00 do 10.00 ráno převažuje v přírodě vliv dóši Kafa.
- * Od 10.00 do 14.00 odpoledne převažuje vliv dóši Pitta.
- * Od 14.00 do 18.00 večer převažuje vliv dóši Vata.

Jednou z nejdůležitějších zásad života v souladu s rytmem přírody je respektování těchto hlavních cyklů podporujících udržení fyzické existence. Jsme stvořeni tak, abychom se vozili na vlnách přírody, nikoli k tomu, abychom s nimi bojovali. Naše tělo se jimi ve skutečnosti řídí, nebo alespoň dělá, co může, aby se jim, navzdory rušivým vlivům našich zlovyků, přiblížilo.

Zvířata ve volné přírodě instinktivně jednájí podle sig-

nálů přírody. Příroda ale vybavila lidské bytosti jedinečnou schopností vybírat si čas a místo pro svá konání. Kdykoli se rozhodujeme, vždy zároveň dostáváme od svého kvantověmechanického těla signály, které nám napovídají, zdali jsme v harmonii s přírodními rytmy. Signály, jak jsme si již řekli, se objevují ve dvojí podobě – ve formě pohody a nepohody. Pociťujeme-li jakoukoli nevolnost v zažívacím traktu nebo kdekoli jinde v těle, je to zřejmé znamení, že bojujeme proti přírodním vlnám.

Jsem si jist, že byste na mnohé rytmy přišli, když se nad nimi zamyslíte. Pro náš účel je nejdůležitější čtyřadvacetihodinový cyklus dne a noci. Tomuto cyklu odpovídá tělesný cyklus, který vědci nazývají „cirkádiánní rytmus“. Nejzřejmějším výrazem cirkádiánního rytmu je střídání spánku a bdění, ale řídí se jím i četné neurologické a endokrinní funkce, jako je kolísání tělesné teploty, vylučování hormonů a enzymů a elektrolytické sekrece. Procesy trávení a vylučování jsou rovněž jeho součástí.

Zvířata v divočině vykazují z hlediska cyklů hladu a vylučování v rámci svého druhu většinou značnou pravidelnost. Funkce se u nich pravidelně, den co den, opakují. Ačkoli lidé jedí v různý čas a provádějí širokou škálu různých přírodních funkcí, ájurvéda učí, že existují ideální časy, kdy je vhodné provádět určité činnosti – tak, aby přinesly co největší užitek.

Mapa na konci této kapitoly naznačuje, jak by měla vypadat ideální denní rutina podle ájurvédy. Rutina je sestavena tak, aby každý její aspekt napomáhal synchronizaci našich biologických rytmů s rytmy přírody. V této kapitole se budeme věnovat některým důležitým bodům této rutiny, tak abychom byli schopni zharmonizovat náš celý organismus s přírodou a tím si posílili zažívání.

Podle ájurvédy je ráno mimořádnou dobou. Je to čas, kdy příroda vysílá ty nejjemnější zprávy; a je to i doba, kdy jsme na příjem těchto zpráv nejcitlivější. Naše tělo je zkonstruováno tak, že pohled na východ slunce, dotek svěžího vzduchu na kůži a zpěv probouzejících se ptáků patří mezi to, co připravuje naše tělo k plné a aktivní participaci v činnostech nastupujícího dne.

Nejvhodnější čas ke vstávání je tedy důležité určit nejdříve. Když se podíváte na hlavní cykly dne, povšimnete si, že v 6.00 ráno nastává přechod z dóši Vata do dóši Kafa. Rosoucí vliv dóši Vata v časných ranních hodinách způsobuje, že se probouzejí ptáci a ostatní zvířata, protože Vata je aktivní dóša nesoucí s sebou bdělost, energii a přípravu na činnost. Ájurvéda doporučuje, abychom vstávali buď v šest hodin, nebo lépe – ještě před šestou. Důvodem je, že tělo je pod maximálním vlivem dóši Vata a my se po probuzení budeme cítit plní svěžesti energie a života.

Od 6.00 do 10.00 hodin ráno působí v přírodě nejsilněji Kafa. K jejím vlastnostem patří těžkost, pomalost a otupělost. Když tedy spíme až do 8.00, naše tělo bude při probuzení pod maximálním vlivem dóši Kafa. To je jeden z důvodů, proč se mnozí lidé cítí po probuzení unavení a otupělí a potřebují několik káv a dlouhou dobu k tomu, aby se probírali. Stačí, když vstaneme dřív, a budeme se cítit svěží a v souladu s přírodou.

Vstávání za vlivu dóši Vata má ještě jednu výhodu. Vata je totiž dóša primárně ovládající vyměšování. Z toho důvodu ájurvéda říká, že ideální doba pro vyloučení stolice je časně ráno, brzy po probuzení, když je Vata ještě činná. Ustavení zvyku pravidelného vyměšování bude nejsnadnější v tuto denní dobu, neboť to nejvíce odpovídá přirozenému rytmu těla.

Konvenční medicína se domnívá, že vyloučení stolice dvakrát týdně je stále ještě v normě. Podle ájurvédy by měl člověk vylučovat stolicí nejméně jednou denně, aby docházelo k patřičnému vylučování toxinu z těla. Pokud to v současné době není váš případ, nemusíte si dělat starosti, neboť tělo je ve své variabilitě od ideálního stavu nesmírně flexibilní. Bude ale dobré, když si začnete sestavovat takový režim, který posléze povede ke každodennímu vyměšování.

Jemného povzbuzení střevní peristaltiky se dá dosáhnout snadno tím, že ráno hned po probuzení vypijeme sklenici teplé vody. Teplá voda aktivuje gastrokolický reflex, což jinými slovy znamená stimulaci střeva tím, že přijmeme něco teplého do žaludku. Po vypití teplé vody si dopřejte alespoň pět minut na toaletě, abyste zjistili, zda je vaše tělo připraveno k vyloučení stolice. Sedte pohodlně a klidně vyčkávejte, co se stane. Když se po několika minutách neděje nic, nedělejte si starosti a rozhodně se nevzdávejte. Mnozí přijdou na to, že tento postup posléze povede k vytvoření návyku pravidelné ranní stolice. Jakmile si tento návyk jednou vytvoříte, snadno si ho již udržíte po zbytek života. Vyzkoušejte si tuto ranní rutinu po dobu několika týdnů – a to i v případě, že jste zvyklí na stolicí chodit pravidelně v jinou denní dobu, a uvidíte, jestli se tělo přirozeně přikloní ke zvyku ranního vyměšování.

Jste-li na toaletě, je lepší si nečíst. Je to z toho důvodu, že při čtení jsou účastny subdóši dóši Vata, řídicí mentální funkce; tyto subdóši ovládají proudění směrem vzhůru. Subdóša zvaná Apána má na starosti proudění v dolní části těla (směrem dolů) a směšování dvou protichůdných aktivit vytváří zmatek ve fyziologii a zatěžuje Apánu.

Po stolici ájurvéda doporučuje jako součást pravidelné denní rutiny masáž sezamovým olejem. Většina lidí shledává

masáž jednou z nejpříjemnějších činností dne. Vyžaduje pouze pár minut a její účinky spočívají ve zklidnění dvou hlavních soustav našeho organismu – nervové a endokrinní. Možná z toho důvodu i Čarak, jeden z původních autorů ájurvedy, píše ody na denní provádění olejové masáže zvané ábhyjanga. Čarak učí, že ábhyjanga oživuje pokožku, zvyšuje svalový tonus, eliminuje nečistoty z těla a přispívá k omlazení.

Ábhyjanga je rovněž znamenitou technikou k uvolněnímu započítí dne jak na fyzické, tak na psychické úrovni, což ájurvěda považuje za nesmírně důležité. Nezapomeňte, že lidé, kteří vnímají svůj den jako závod s časem, těžko kdy najdou ideální přístup k dosažení dokonalého zdraví.

Instrukce jak provádět ranní masáž najdete v následujícím textu. Doporučuje, abyste strávili při masáži pár minut jemným masírováním podbřišku teplým olejem. Dáte-li si poté teplou sprchu či koupel, odrazí se to na vašem celkovém klidu a rovněž tak vaše tlusté střevo bude během dne mnohem méně podrážditelné.

Nejtěžší jídlo by se mělo jíst v poledne; to je velmi důležité doporučení ájurvedy. Navíc byste se měli snažit jíst oběd v přibližně stejnou dobu. Nejvhodnější čas je uprostřed fáze Pitta, což je mezi 12.00 a 12.30. Důvod je nasnadě. Protože tělesné cykly odpovídají přírodním cyklům, platí to i pro dóšu Pitta, ovládající trávicí oheň agni. Přítomnost Pitty odpovídá vlivu slunce na přírodu. Proto i vrchol cyklu Pitty je v poledne, kdy slunce stojí v nejvyšším bodě. V poledne je náš trávicí oheň nejpřipravenější ke zpracování jídla. Ve většině kultur na světě je oběd hlavním jídlem dne. Těžké večeře se staly populární pouze ve věku industrializace, kdy se lidé snaží usměrňovat své biologické rytmy podle pracovního režimu.

Slunce můžeme chápat jako podporovatele procesu zažívání. Když stojí vysoko na obloze, zaživací procesy v těle budou probíhat snadněji, neboť sluneční energie bude synchronizována s fyziologickým vlivem dóši Pitta. Když ale slunce vychází nebo zapadá, naše trávicí schopnost je snížena, protože dóše Pitta se nedostává od přírody takové podpory jako v poledne.

ÁJURVÉDSKÁ OLEJOVÁ MASÁŽ

JAK PROVÁDĚT ÁJURVÉDSKOU OLEJOVOU MASÁŽ

1. Začněte se sezamovým, za studena lisovaným olejem, který nejspíš dostane v obchodu zdravé výživy. Olej by před použitím měl být pročištěn (to je ideální případ). Instrukce k pročištění oleje následují níže. Každý den před použitím olej zahřejte. Jeden z možných způsobů je uchovávat olej v plastické láhvi, kterou vždy před použitím ponoříme na chvíli do hrnce s horkou vodou.

2. Při masáži využívejte celé dlaně, nikoli pouze prsty. Obecně se doporučují krouživé pohyby na oblých částech těla (klouby, hlava) a přímé pohyby na rovných oblastech (krk, dlouhé kosti). Na většině povrchu těla můžete při masáži mírně přitlačit, pouze při masírování podbřišku a srdeční krajiny postupujte jemně.

3. Začněte u hlavy. Nalijte si malé množství oleje do dlaně a energicky si promasírujte vlasatou část hlavy. Krouživými pohyby postupujte po celé hlavě; u hlavy se zdržte déle než u ostatních částí hlavy.

4. Pokračujte masáží tváře a vnějších uší. Pokaždé, když

se přesunete k další části těla, nezapomeňte aplikovat opět trochu oleje. Tvář masírujte velmi jemně.

5. Postupte k přední a zadní části krku a horní části páteře. Nyní si můžete pokrýt zbytek těla tenkou vrstvou oleje, aby tělo mělo dostatek času olej vsáknout.

6. Energeticky si namasírujte paže; na ramenou a loktech provádějte krouživé pohyby, na horní a dolní části paže rovné dlouhé pohyby nahoru a dolů.

7. Nyní přejděte k hrudi a žaludku. Masírujte zde velmi jemně za použití krouživých pohybů ve směru hodinových ručiček. Začněte u pravé dolní části podbříšku a postupujte k dolní levé části, čímž jemně namasírujete střevní oblast.

8. Postupujte k zádům a páteři. Budete mít pravděpodobně určité problémy dosáhnout všude. Prostě se snažte dosáhnout tam, kam můžete.

9. Energeticky namasírujte dolní končetiny. Na kyčlích, kolenou a kotnících uplatňujte krouživé pohyby, na zbytku končetin opět rovné dlouhé pohyby nahoru a dolů.

10. Konečně přistupte k chodidlům. Podobně jako hlava si tato důležitá část těla zaslouží víc času. Využívejte k masáži celou plochu dlaně, nebojte se přitlačit.

11. Po olejové masáži si dejte sprchu nebo koupel, při níž použijte mírné přírodní mýdlo.

JAK PŘIPRAVIT SEZAMOVÝ OLEJ K ÁJURVÉDSKÉ MASÁŽI

Ájurvéda doporučuje užívat nezpracovaný, za studena lisovaný olej z co nejčistších zdrojů. Před použitím je dobré ho ošetřit (pročistit) podle následujícího návodu. Ošetření zvyšuje schopnost oleje proniknout pokožkou.

1. Zahřejte olej zhruba na varný bod vody (cca 100°C). Správnou teplotu oleje zjistíte snadno tak, že do oleje před zahřátím přidáte kapku vody. Když voda na povrchu oleje začne prskat či vařit, stáhněte olej z plamene. Nebo prostě olej při zahřívání pozorně sledujte. Když se začne ve varné nádobě pohybovat a tvořit kruhy na hladině, je čas ho z plamene sundat.

2. Předem si můžeme takto ošetřit množství oleje potřebné zhruba na dva týdny.

3. Upozornění: protože oleje jsou hořlavé, nezapomeňte dodržovat patřičná bezpečnostní opatření. Používejte raději nízkého plamene, neodcházejte z místnosti, když je olej na hořáku, a stáhněte ho z plamene ihned poté, co dosáhne patřičné teploty. Skladujte ho při chladnutí na bezpečném místě mimo dosah dětí.

Když budete obědovat mezi polednem a půl jednou, můžete dobře sníst i větší porci než obvykle, aniž byste měli problém jídlo strávit. Tak se snadněji vyhnete těžkým jídlům k večeři, jež jsou pak obtížně stravitelná.

Dodržování tohoto jednoduchého doporučení může pro váš metabolismus a vylučování znamenat významnou změnu. Jídlo se v poledne rychleji tráví, což znamená, že se také rychleji mění na energii a tím tělo se snadněji vyrovnává s pozdějšími fázemi trávení.

Připomínám znovu, že je důležité, abyste jedli v klidném prostředí a aby jídlo bylo plnohodnotné, výživné, dobře vyvážené, chutné a čerstvě uvařené v souladu se zásadami, které se učíte z této knihy. Je samozřejmě pochopitelné, že všechny tyto požadavky není lehké najednou splnit, zejména když jsme v plném pracovním vypětí. Zdravý oběd není tak pohodlný jako rychlý sendvič doplněný později večer

těžkou večeří. Nicméně trocha kreativity v tomto ohledu zcela jistě významně přispěje k překonání vašich střevních problémů. Domníváte-li se, že je nemožné obstarat si každý den skutečně hodnotné jídlo k obědu, pár týdnů se prostě snažte jíst nejlépe, jako to jen jde, a pak se rozhodněte, zda stojí za to ve vynakládaném úsilí pokračovat. Jsem si zcela jist, že si povšimnete blahodárných účinků dobrého jídla, a to nejen v oblasti zažívání.

Ájurvéda rovněž doporučuje jak postupovat při snídani a při večeři. Ráno, když vychází slunce, nám příroda poskytuje menší podporu pro zažívání – snídaně by měla být proto lehká, a dokonce ani není nutná, pokud na ni nemáme chuť. Příkladem lehké snídaně jsou zrniny s mlékem nebo bylinný čaj a plátek chleba.

Nejdůležitější ze všeho je, aby nikde v těle nevznikal žádný pocit nepohody. Lidé se silnou chutí k jídlu, zejména jedinci konstituce Pitta, vyžadují k snídani víc jídla než ostatní. Lidé typu Kafa oproti tomu nemají žádné problémy s vynecháním snídaně a klidně vydrží bez jídla až do oběda. Pokud máte ve zvyku jíst těžkou snídani, doporučuji, abyste přešli na lehčí jídlo – zvýší se vám apetit v čase oběda.

Při večeři, kdy slunce zapadá, je naše zaživací síla slabší, než tomu bylo uprostřed dne, ale je silnější než ráno. Měli bychom proto večeřet pravidelně, ale jídlo by mělo být lehčí než při obědě. Jste-li zvyklí obědovat vyváženě a bohatě, nebudete mít večer příliš velký hlad. Jíte-li k obědu pouze sendvič nebo salát, později dostanete skutečný hlad. Těžká večeře brzy následovaná spánkem zatíží vaše zaživací ústrojí, důsledkem čehož bude vznik ámy.

Chcete-li se vyhnout těžké večeři, vyřadte z večerního jídelníčku maso a sýry a naložte si menší porci než při obědě. Příkladem lehčí večeře, která vám, možná k vašemu překva-

pení, přinese plné uspokojení, je teplá polévka s chlebem, teplé zrniny nebo vybrané druhy zeleniny.

Konečným důležitým bodem našeho denního režimu je čas spánku. Unavené tělo je méně pozorné a jeho rozlišovací schopnost vůči našim potřebám klesá. Je tudíž i náchylnější ke stresu a vzniku nerovnováhy. Možná že už jste si sami všimli, že když jste unaveni, s větší pravděpodobností se u vás projeví příznaky SDS vyvolané potlačovaným stresem. Už jsme se zmínili, že je důležité časně vstávat, abychom se po zbytek dne cítili svěží a abychom si stanovili pravidelný vyměšovací rytmus.

Pokud začneme vstávat dřív, než jsme byli předtím zvyklí, ale spát chodíme stále ve stejnou dobu, je velmi pravděpodobné, že se během dne budeme cítit unaveni.

Dalším důležitým mezníkem dne je 22.00 hodin večer. Je to doba, kdy se setkávají vlivy dóš Kafa a Pitta. Vliv dóši Kafa v těchto večerních hodinách je velmi patrný. Když jsme dokončili práci, slunce zapadlo a celá příroda ztichla a ukládá se ke spánku. Většinu lidí se instinktivně chce odpočívat a uvolnit se. Bydlíte-li samozřejmě ve velkoměstě, možná si při pohledu z okna kladete otázku, kdeže je ten mnou popisovaný klid. Jsou to právě aspekty moderního života a velkoměstského životního stylu, který nás přivádí do konfliktu s původními úmysly přírody.

Pozorujeme-li skutečnou přírodu, nikoli ulici velkoměsta, pociťujeme, jak se s postupující nocí všude rozprostírá klid. Tento zklidňující účinek se odráží i v našem těle, pokud mu to dovolíme; na konci období Kafa, tj. mezi jedenadvacátou a dvaadvacátou hodinou, se začne připravovat ke spánku. Připomeňme si, že k vlastnostem dóši Kafa patří těžkost, otupělost a pomalost – to všechno jsou charakteristiky jdoucí ruku v ruce s odpočinkem.

Když nejdete do postele před desátou hodinou, začnete cítit v přírodě sílicí vliv dóši Pitta. Pitta je aktivní dóša, charakteristická lehkostí, ostroostí a teplem. Většina lidí ví, že zůstanou-li vzhůru po 22. hodině, začnou pociťovat nový příval energie a zostření pozornosti, které mohou přetrvávat až do pozdních nočních hodin. Co se ale ve skutečnosti děje? Tím, že jsme spánek vykolejili z jeho rytmu sladěného s rytmem přírody, náš pozdější spánek bude mělký, přerývaný a nepřinese nám potřebný odpočinek. Pro lidi, kteří mají normálně se spánkem problémy, bude během tohoto času ještě těžší usnout. Ájurvéda proto doporučuje, abychom si pro spánek volili čas přírodou k němu určený. Čas usínání by měl být tak blízko 22. hodině, jak je to jen možné; pak bude přirozeně hluboký a osvěžující a ráno nám nebude činit problémy vstát.

Sladění našich biologických rytmů s přírodou je nesmírně důležitou složkou celkového procesu ustavení rovnováhy v naší fyziologii, a tudíž i v našem gastrointestinálním traktu.

DENNÍ REŽIM PODLE ÁJURVÉDY

Podle ájurvédy se ideální den rozkládá do čtyř období, jak je uvádíme dále.

6.00–12.00

- * Ráno vstaňte před šestou; postupně si zvykněte v tuto hodinu vstávat i bez budíku.
- * Vypijte sklenici teplé vody ke stimulaci gastrointestinálního traktu a povzbuzení stolice.
- * Vymočte se a jděte, bez vynakládání zvláštního úsilí, na stolicí.

- * Vyčistěte si zuby a očistěte si povrch jazyku, pokud je na něm povlak.
- * Namasírujte si tělo sezamovým olejem.
- * Věnujte se dechové meditaci.
- * Vykoupejte se nebo osprchujte teplou vodou (ani horkou, ani studenou).
- * Zacvičte si (viz kap. 8).
- * Pojezte lehkou snídani.
- * Pokuste se o třicetiminutovou procházku.

12.00–18.00

- * Snězte oběd okolo poledne; mělo by to být největší jídlo dne – vyvarujte se spěchu po obědě.
- * Po jídle si na chvilku v klidu sedněte, pak si dejte pěti- až patnáctiminutovou procházku k povzbuzení zažívání.
- * Proveďte dechovou meditaci, nejlépe v pozdním odpoledni nebo vpoledvečer.

18.00–22.30

- * Pojezte lehkou večeři.
- * Po jídle se na chvilku v klidu posadte, potom si dopřejte pěti- až patnáctiminutovou procházku.
- * Večer se zabývejte lehčími, nestresujícími činnostmi.
- * Lehnout si jděte alespoň tři hodiny po jídle, ale ne později než v deset hodin. V posteli nečtěte, nejezte ani se nedívejte na televizi.

22.00–6.00

- * Tato doba je vyhrazena spánku.

CVIČENÍ A JEHO VÝZNAM

Z pohledu ájurvedy je většina moderních metod cvičení nepříliš vhodná. Chceme-li pochopit proč, musíme se nejprve zabývat významem cvičení, tak jak ho pojala tradiční indická medicína. Čarak, významný ajurvédský lékař, píše:

Fyzickým cvičením člověk dosahuje pocitu lehkosti v těle, zvyšuje svoji práce schopnost, upevňuje si tělo a zvyšuje jeho odolnost vůči zátěži, vylučuje fyzické nečistoty a posiluje zažívání.

Čarak dále pokračuje v tom smyslu, že cvičení je vhodné pro každého, ale že jeho přemíra je stejně škodlivá jako jeho nedostatek. Poukazuje též na nutnost přizpůsobení typu a intenzity cvičení individuální konstituci jedince.

Nejdůležitějším principem zde je, že cvičení by mělo přinášet zvýšení energie, síly a vitality, nikoli jejich snížení. Bez ohledu na to, jaký cvičební program jste si zvolili, měli

byste se během cvičení a po něm cítit občerstveni a plni energie. Cítíte-li se naopak vyčerpaní, přetaženi či máte-li bolesti v jakékoli části těla, cvičení, které provádíte, není v pořádku.

Nejběžnější chyby, jichž se lidé dopouštějí, jsou tyto:

1. Cvičí příliš málo nebo vůbec ne.
2. Věnují se cvičení, které je pro ně nevhodné.
3. Cvičení přehánějí.

Vzhledem k SDS může mít cvičení mnohé blahodárné účinky. Správně prováděné cvičení snižuje stres, má masážní účinek na tlusté střevo, a tím zklidňuje celé zažívání. Přemíra cvičení nebo příliš namáhavé cviky proti tomu zvyšují dóšu Vata a tím SDS ještě zhoršují. To platí zejména pro lidi konstituce typu Vata a Pitta. Lidé typu Pitta jsou soutěživí, a proto mají i sklon vybírat si soutěživé sporty a činnosti. Zejména pro ně platí, že cvičení by mělo být voleno tak, aby jejich tělu přinášelo relaxaci, nikoli na ně kladlo další nároky.

Jak si asi domyslíte, fyzické cvičení je důležitým prostředkem komunikace s našimi tělesnými dóšami, ale každý tělesný typ reaguje na cvičení odlišně. Lidé typu Kafa, kteří jsou obvykle robustnější tělesné stavby, mají dostatečnou sílu pro udržení pocitu živosti a energičnosti pravidelným cvičením a mají rovněž větší toleranci vůči fyzické zátěži než lidé typu Vata a Pitta. Jedinci s převažující dóšou Vata jsou drobnější postavy a je pro ně nejvhodnější mírné cvičení. A konečně lidé typu Pitta stojí kdesi mezi.

Spadá-li vaše konstituce do typu dvou kombinovaných dóš, řiďte se při výběru cvičení svými fyzickými dispozicemi a svými pocity. Jste-li typ Kafa – Vata a máte-li pro Kafu typic-

ké silné, svalnaté tělo, pak je pro vás nejvhodnější cvičení typu Kafa. Jiný člověk těžce konstituce Kafa – Vata, jenž má nicméně středně rostlé tělo, bude lépe reagovat na cvičení typu Vata. Uvádíme zde některé příklady cvičení vhodných pro jednotlivé typy:

Vata: aerobik, tanec, chůze, krátké výlety po horách, lehká cyklistika

Pitta: lyžování, chůze nebo běh, horolezectví, plavání

Kafa: běh, chůze, váhová cvičení, aerobik, veslování, tanec.

Uvedeným výčtem byste se neměli cítit omezení. Nejlepším kritériem pro výběr vhodného cvičení je to, zda vám cvičení přináší užitek.

Chůze je vhodná pro všechny typy dóš a je proto i ideální součástí ozdravného programu pro lidi trpící SDS. Rychlost a délku si přizpůsobte podle svých potřeb. Lidé typu Kafa možná shledají, že jim vyhovuje rychlá chůze se zařazením aerobních cviků, zatímco lidé typu Vata budou spokojenější při pomalejší, plynulé chůzi. Ideálním doplňkem vašeho denního zdravotního režimu je alespoň třicet minut chůze, nejlépe ráno. Její blahodárné účinky pocítíte již během týdne nebo dvou.

Ájurvéda s ohledem na cvičení doporučuje ještě některé další věci: Cvičte pouze do poloviny své kapacity.

Jste-li schopni uplavat dvacet bazénů, plavte pouze deset; jste-li schopni ujet na kole 10 km, jezděte pouze 5. Vaše kapacita představuje celkové množství energie, které máte v určitou dobu k dispozici a po jehož vyčerpání se cítíte úplně unaveni a nejste schopni v dané činnosti pokračovat dál. Účelem cvičení není odčerpat z těla veškerou energii, nýbrž vyprodukovat jí víc. Z tohoto důvodu se nikdy nevydávejte

úplně ze svých sil; přestaňte s cvičením tehdy, když se stále cítíte plni energie a v pohodě jak fyzicky, tak mentálně. Princip využívání pouze 50 procent kapacity samozřejmě bere v úvahu měnlivost fyzické kondice – s přibývajícím cvičením naše kapacita roste, a zvyšuje se tudíž i naše padesáti-procentní hranice této kapacity.

Ájurvéda doporučuje, abychom cvičili denně. Důvod, proč jsou některé typy aerobního cvičení rozloženy pouze do tří nebo čtyř dnů v týdnu, je ten, že jejich provádění vyžaduje vaši plnou kapacitu a spotřebuje zcela vaši energii. To pak vyžaduje několikadenní rekuperační fázi. Tato cvičení zdůrazňují, že „bez bolesti nic nezískáme“. Ájurvéda oproti tomu říká, že jenom cvičení bez přepínání přináší skutečně blahodárné výsledky.

Váš dech a stupeň pocení jsou důležitými příznaky reakce na cvičení. Dýcháte-li ztěžka a teče-li z vás pot, znamená to, že své tělo přepínáte, a je lépe ubrat na intenzitě.

Nejlepší denní dobou ke cvičení je čas Kafa, tedy mezi 6.–10. hod. ráno. V tomto čase je naše tělo nejsilnější a má největší toleranci vůči fyzické zátěži. Mějte na paměti, že cvičit se má vždy s prázdným žaludkem.

Doposud jsme se zabývali konvenčními druhy cvičení, jež jsou běžné na Západě. Ájurvéda nicméně používá celou řadu cvičení z jógové tradice. Tato cvičení nazýváme „neuromuskulární integrací“, neboť jsou užitečná nejen pro naši svalovou, kardiovaskulární a zaživací soustavu, ale slouží také k integraci mysli a těla tím, že vyvolávají určitý, předem stanovitelný, fyziologický účinek.

Jak je možné, aby cvičení propojovalo mysl s tělem? Abychom plně pochopili proč, musíme nejprve porozumět tomu, co ájurvéda považuje za fyzické já. Představte si, že jste

architekt a navrhujete novou budovu. Součástí vašeho návrhu budou i určité spojovací body, které ponесou většinu váhy celé konstrukce. Pečlivý návrh těchto nosných bodů bude pro celou budovu životně důležitý, jinak budova spadne. Podobně i v našem těle jsou takovéto nosné body a ájurvéda je nazývá marmy. (Pozn. překladale: jedn. č. = marma.) Marmy jsou životně důležité a dojde-li k jejich poškození, naše tělo trpí značnou bolestí nebo v něm dochází k vážné nerovnováze. Jsou-li naproti tomu dobře vyvážené, jsou úhelnými kameny našeho celkového zdraví a pocitu spokojenosti.

Marmy jsou v Ájurvédě popisovány jako spojovací body, v nichž se setkává fyziologie s vědomím. Z toho důvodu jakékoli ovlivnění marmy vede okamžitě k přenosu tohoto vlivu do dalších částí naší soustavy těla a mysli.

Existuje 107 marem, z nichž tři jsou považovány za nejdůležitější, protože slouží jako centrální přepínače propojující všechny ostatní marmy v těle. Těmto třem hlavním marmám se říká máhámarmy neboli „velké marmy“ a jmenují se: šíramarma, hrdajamarma, a bastimarma. Jsou umístěny ve stejném pořadí v hlavě, v srdci a v oblasti dolního podbříšku. Šíramarma v hlavě hraje kritickou úlohu při mentálních funkcích, zejména při těch, které vyžadují pochopení, porozumění a racionální výběr. Hrdajamarma je důležitá pro udržování emocionální rovnováhy. Podle ájurvédy srdce není pouhou pumpou pohánějící cirkulaci krve. Jak nám po tisíciletí říkají básníci, je zároveň centrem našich nejintimnějších citů.

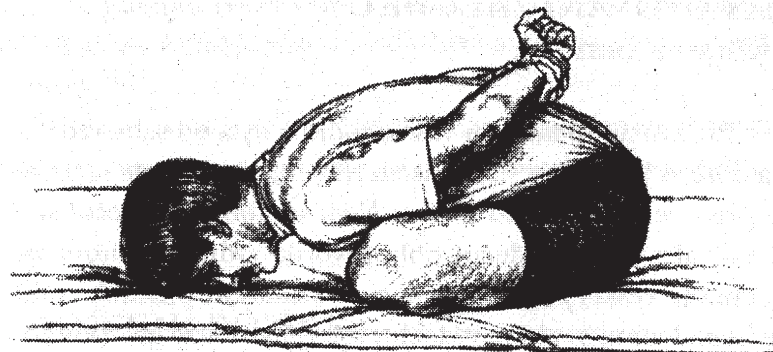
My se v této knize především zaměříme na třetí máhámarmu. Bastimarma má na starosti mnohé základní tělesné procesy včetně normálního fungování gastrointestinálního traktu.

Některá z doporučení uvedených v této knize ve skutečnosti fungují právě prostřednictvím bastimarmy a dalších marmem. Přínosy ábhyjangu (denní olejové masáže) kupříkladu vyplývají z jemné stimulace marem pod kůží. Kontakt pokožky s olejem má okamžitý účinek na celý nervový systém a též výrazně příznivý dopad na dóši Vata, Pitta a Kafa.

Cvičení popsaná v závěru této kapitoly vycházejí z jógové tradice. Mají jemně stimulující a vyrovnávající účinky na marmy. K účinkům dochází v důsledku protahovacích pohybů, jež jsou vlastní jógovým pozicím, jakož i tím, že zaměřují naši pozornost na spojovací body naší fyziologie. Již jsme si řekli, že marmy jsou místy, v nichž se setkává naše fyziologie s vědomím, a z toho tedy plyne, že jógová cvičení ovlivňují jak naše fyzické tělo, tak naše vědomí.

Při provádění jógových pozic mějte na paměti, že mají mít jemný účinek na marmy, nikoli vyvolávat napětí či bolest. Nikdy své tělo při cvičení jógy nepřepínejte. Při oživování marem prováděním specifických pozic je důležité, abychom na ně zaměřovali i svou pozornost. K provádění cvičení si proto zvolte tiché, klidné místo tak, aby se vaše mysl mohla dobře soustředit.

Doporučuji, abyste tato cvičení zařadili do svého každodenního režimu. Vyžadují pouze asi patnáct minut a jsou jednoduchá, ale mají na zažívací ústrojí velmi blahodárné účinky.



JÓGICKÁ PEČĚŤ

Jóga mudra

Posaďte se pohodlně se zkříženými nohama na podlahu. Založte si ruce za záda a uchopte si pravé zápěstí levou rukou. Nyní se pomalu předklánějte, jako byste chtěli přitlačit hrudník k podlaze. Pokud můžete, předkloňte se tak, až se budete dotýkat podlahy nejprve čelem a pak bradou. Nepřemáhejte se ale, předkloňte se pouze tak hluboko, jak je vám to pohodlné, a při provádění předklonu normálně dýchejte. Snažte se sladit svůj dech s předklonem tak, abyste vydechovali, když jdete do předklonu, a nadechovali, když se z předklonu pomalu vracíte.

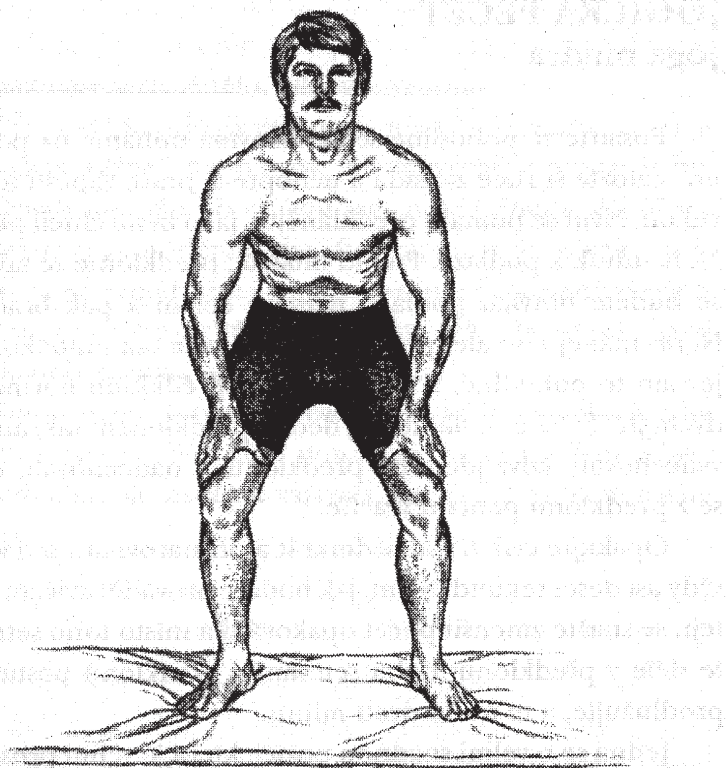
Opakujte cvik tři- až sedmkrát a při narovnání setrvejte vždy asi deset sekund. S tím, jak budete provádět cvičení častěji, se snažte zmenšit počet opakování a místo toho setrvejte déle v předklonu; dobu setrvání v předklonu postupně prodlužujte, a to až do dvou minut.

Jedná se o velmi snadnou pozici, která je velmi prospěšná pro tonifikaci zažívacích orgánů a odstranění zácpy.

ZATAHOVÁNÍ ŽALUDKU

Udhjána bandha

Rozkročte se tak, aby vaše chodidla byla od sebe vzdálena o něco víc, než je šířka vašich ramen, předkloňte se a podepřete se rukama nad kolena. Nyní stáhněte žaludeční svaly tak, aby vaše žaludeční oblast tvořila výduť, a přitom vydechněte veškerý vzduch z plic. Při zatažení břišních svalů se nenadechněte, ale ve výdechu setrvejte pouze tak dlouho, aby vám to nebylo nepříjemné. Pak žaludeční svaly opět uvolněte a pomalu se nadechněte.

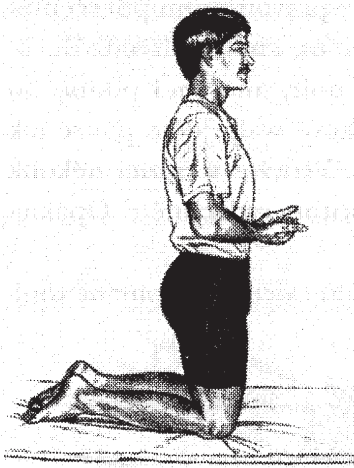


Opakujte cvičení tři- až sedmkrát. Při každém opakování by vaše žaludeční svaly měly být ve stahu od pěti do třiceti sekund.

Toto cvičení je vhodné u zácpy a zhoršeného zažívání. Pokud se provádí správně, vyžaduje pouze mírné úsilí a je vhodné pro každého.

PÁNEVNÍ POZICE

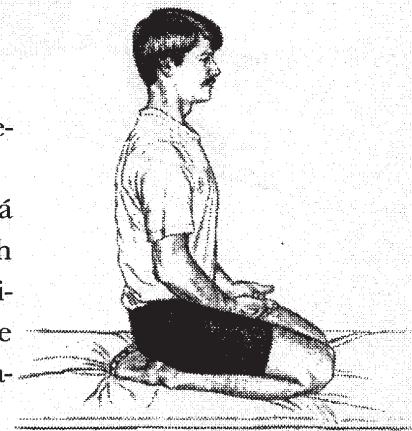
Vadžrásana

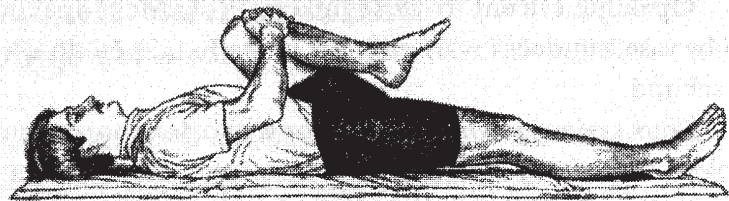


Klekněte si a mějte přitom kolena u sebe. Vaše dolní končetiny od kolen k palcům by se při předklonu měly dotýkat podlahy. Nyní se posaďte na své holení kosti tak, aby vaše váha spočívala na kotnících. Dejte si dlaně na kolena a normálně dýchejte. Vydržte v pozici asi třicet sekund, pak se uvolněte,

předkloňte a opakujte cvičení znovu.

Toto cvičení pomáhá zbavit se nadýmání a dalších příznaků SDS a nadto posiluje nožní svalstvo. Pokud se provádí vzápětí po jídle, napomáhá zažívání.





POZICE NA UVOLNĚNÍ PLYNATOSTI Pávanamuktásana

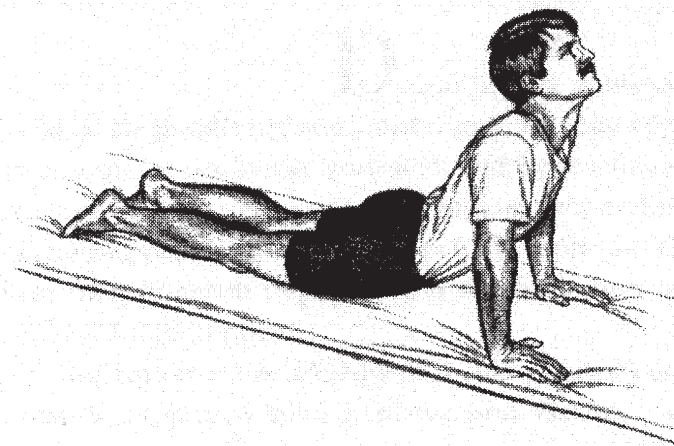
Lehněte si na záda, zdvihněte pravou nohu pokrčenou v koleni. Zhluboka se nadechněte nosem a zadržujte dech, zatímco přitahujete koleno pravé nohy směrem k podbříšku a k hrudi. Nepřepínejte podbřiškové svaly, jděte pouze tak daleko, jak je vám to pohodlné. Vydržte v pozici několik okamžiků, pak nohu uvolněte a přitom vydechněte. Opakujte s levou nohou.

Kromě uvolnění plynatosti toto cvičení napomáhá tonizaci svalů v podbříšku.

POZICE KOBRY Bhudžangásana

Lehněte si na břicho tak, aby se vaše čelo dotýkalo podlahy. Všechny vaše svaly by měly být úplně uvolněné. Nyní umístěte dlaně pod ramena tak, aby kotníky rukou byly v blízkosti těla, jako byste se chtěli vzepřít. Pomalu zvedněte hrudník a ramena, zatímco nohy a dolní část těla zůstávají v kontaktu s podložkou. Dívejte se vzhůru, pak se podívejte na obě strany a pomalu se vraťte zpět. Dýchejte pouze nosem. Vydržte v pozici deset sekund. Opakujte tři- až šestkrát.

Cvičení uvolňuje plynatost a posiluje zádové a páteřní svaly.



ZÁCPA, PRŮJEM A STŘEVNÍ PLYN

Dosud jsme se zabývali příznaky SDS, ale je důležité se zmínit o tom, že některé příznaky se mohou též vyskytovat izolovaně, aniž by se jednalo o plně rozvinutý SDS. V této kapitole se budeme věnovat třem nejběžnějším problémům – zácpě, průjmu a plynatosti – které jsou přinejmenším nepříjemné a někdy mohou být předzvěstí vážnějších potíží.

Budeme se zabývat každým z těchto příznaků odděleně, přestože z ajurvédského hlediska jsou všechny variací na jedno a totéž téma. Vznikají z nerovnováhy v dóšách a subdóšách ovládajících trávení a vylučování. Různá intenzita a různé projevy narušené rovnováhy mají za následek vznik různých variací příznaků, jejich léčení však bude vesměs stejné či podobné.

ZÁCPA

K zácpě může dojít z různých důvodů. Některé jsou velmi jednoduché, jako např. nedostatek tekutin nebo cvičení. Pravidelnost stolice narušuje dlouhé setrvávání v posteli, jakož i užívání běžně předepisovaných antibiotik. Když vám je lékař předepisuje, zeptejte se ho, zda máte očekávat jako vedlejší účinek zácpu.

Tyto dvě posledně zmíněné příčiny jsou rozšířené zejména mezi starými lidmi, pro něž problém zácpy mnohdy naroste do obrovských rozměrů. Každý lékař, který přichází do styku se staršími lidmi, ví, že věnují stolici velkou pozornost. Určitá míra pozornosti je na místě u všech našich fyziologických funkcí, ale na druhé straně, jak praví jedno přísloví, „hrnec, který sledujeme, nikdy nevaří“ – a zcela jistě existuje mnoho jiných věcí, na něž bychom měli nebo mohli myslet, zatímco příroda si hledá svoje tempo. Chci se ještě jednou zmínit o roli léků při zpomalení střevních funkcí. Mnozí starší lidé berou léky na srdce nebo na vysoký krevní tlak, které mohou způsobovat zácpu. Pokud je možno léky vysadit nebo je změnit, zcela jistě to prospěje vyměšování.

U většiny lidí středního a mladšího věku na Západě je zácpa způsobena stravou postrádající dostatečnou „hrubost“ či „objem“. Tyto termíny se týkají obsahu vlákniny, jež má schopnost projít tenkým střevem bez podstatné změny, a tudíž poskytuje tlustému střevu materiál ke tvorbě dostatečného množství stolice, kterou pak střevní stěny svými stahy vypudí z těla. Nemá-li stolice dostatečný objem, vstupuje do tlustého střeva v podobě malých, tvrdých předmětů, vyžadujících enormní stahy střevní stěny k tomu, aby mohly vyjít ven. Tyto stahy jsou pro pacienta bolestivé.

ájurvéda učí, že zdravý jedinec by měl vyměšovat pravidelně každý den, pokud se má tělo zbavit všech zplodin z předchozího dne. Lidem s chronickou zácpou bude pravděpodobně trvat určitý čas, než se jim podaří stolici zpravidelnit. Pokud budete ale dodržovat uvedená doporučení, vylučování stolice se postupně znormalizuje. V procesu znovuoobnovování rovnováhy našich tělesných funkcí není mírná zácpa něčím, nad čím bychom se museli nějak zvlášť pozastavovat. Lidské zažívací ústrojí je neuvěřitelně flexibilní a je schopno tolerovat i chronickou konstipaci bez zjevných příznaků nějakého poškození organismu. Ájurvéda je přesvědčena, že přítomnost stolice v tlustém střevě má na tamní vnitřní prostředí stabilizující účinek, neboť zabraňuje vzduchu, aby vystoupal v gastrointestinálním traktu příliš vysoko. Z toho důvodu by se silně projímavé prostředky měly používat obezřetně. Jejich požití může vyvolat vedlejší účinky, jako je nespavost, bušení srdce, rozrušení, a to zejména u jedinců konstituce Vata.

Ve většině případů byste měli být schopni vyřešit problém zácpy jednoduše změnou stravy, jak už jsme naznačili. Když u vás ale zácpa přetrvává i po změně stravy, existuje řada dalších doporučení, která můžete vyzkoušet.

Podle ájurvédy je příčinou zácpy nerovnováha v dóše Vata. Jednou z charakteristických vlastností této dóši je suchost, a ta se často může významně podílet na tvorbě malé, tvrdé a suché stolice. Ájurvéda k vyrovnání doporučuje zařadit do jídelníčku ghí, přepuštěné máslo. Návod, jak si ho doma připravit, najdete na konci knihy. Ghí je možno přidávat do jídel při vaření nebo až na stole jako náhražku různých olejů.

Dodržujte zvyk ráno po probuzení vypít sklenici teplé vody a pak strávit nějaký čas na toaletě. To vám pomůže navodit si pravidelný návyk ranní stolice. Trápí-li vás zácpa ob-

zvlášť silně ráno, zkuste hned po probuzení sníst lžici mandlového oleje. Tento postup není nutno opakovat donekonečna, ale jeden měsíc užívání oleje vám pomůže zvlhčit střevo. Rovněž můžete vyzkoušet před spaním sníst hrst hrozinek, což povede druhý den ráno k povzbuzení vylučování.

Nejlepším zdrojem vlákniny je čerstvě vařená zelenina, celozrnné obilí a čerstvé ovoce. Zvýšíte-li příjem vlákniny, nepocítíte to ale okamžitě; obvykle trvá dva až tři týdny, než je patrný nějaký výsledek. Ájurvéda se také zmiňuje o několika specifických druzích jídla, které jsou při zácpě prospěšné. Patří k nim hroznový džus, červená řepa, pšlená sója, sušené švestky a švestkový džus. Protože zažívací ústrojí každého člověka je jedinečné, trochu si zaexperimentujte, abyste objevili, které potraviny jsou pro vás nejúčinnější.

U p o z o r n ě n í t ý k a j í c í s e v l á k n i n y. Nikdy nepožívejte najednou velké množství průmyslově vyráběné vlákninové hmoty podle teorie „čím víc, tím lépe“. Pokud nejsou vlákninové doplňky promíchány s patřičným množstvím vody, vytvářejí inertní masu, která může zácpu ještě zhoršit. Při požívání vlákninových doplňků pijte alespoň několik velkých sklenic vody na každou polévkovou lžici vlákniny. Ještě lepší je ale na vlákninové doplňky se nespoléhat vůbec; místo toho si přizpůsobte jídelníček tak, ať je v něm dostatek potravin s přirozeným obsahem vlákniny.

Vyhýbejte se pokud možno laxativům. Velmi snadno si na ně lze navyknout a to pak přináší při snaze dosáhnout pravidelného vyměšování jen zvýšené problémy. Pociťujete-li ale silnou zácpu a nebyli jste na stolici několik dní, projímadlo může pomoci. Doporučuji vyzkoušet půl až tři čtvrtě litru vody tělesné teploty.

PRŮJEM

Díváme-li se na průjem izolovaně, je obtížné vysvětlit jeho příčiny. Může naznačovat vážnou bakteriální infekci nebo jakýkoli jiný gastrointestinální problém, ale velmi často pramení z pouhého stresu, ze špatně připraveného jídla anebo je důsledkem léků, které bereme na něco jiného. Průjem také vzniká, dochází-li z nějakého důvodu k nedostatečné absorpci tekutin v zažívacím systému, zejména v tenkém střevě. To může znamenat vážný problém. V některých případech může docházet i k tomu, že střevo samo ve skutečnosti tekutinu vylučuje.

Ve většině případů se průjem zreguluje sám a odezní. Přepadne-li vás nenadálý průjem a není to něco, co se u vás běžně objevuje, vyhněte se pokušení vzít si okamžitě průmyslové léky. Místo toho jezte pouze velmi lehká jídla nebo po zbytek dne nejezte vůbec a na chvíli si lehněte, čímž tělu dopřejete čas, aby mohlo absorbovat tekutiny. Náhlý průjem je velmi často přirozenou reakcí našeho zažívacího ústrojí, jež nám tak dává najevo, že se samo snaží obnovit v sobě rovnováhu po příjmu nevhodného nebo špatného jídla. Dopřejte mu tedy čas a prostor, ať může vykonat práci, kterou potřebuje. Když průjem pomine, pijte po nějakou dobu větší množství tekutin, než jste normálně zvyklí, abyste se vyhnuli s průjmem spojené dehydrataci. Dehydratace, pokud jí nevěnujeme pozornost, může hned vzápětí po průjmu způsobit vznik zácpy.

Dehydratace bývá obzvlášť patrná u malých dětí. Někteří vědci jsou přesvědčeni, že průjem je častějším jevem u dětí krmených z láhve oproti dětem kojeným z prsu, ale může

být i projevem celé řady infekcí nebo může být spojen i s růstem zubů. Ať je příčina jakákoli, u malých dětí ho neberte na lehkou váhu.

Dítě mladší šesti měsíců, které mělo celý den průjem, bychom měli ihned vzít k lékaři, neboť může být nutné nitrožilní doplnění tekutin. Dnes je to snadno proveditelné, ale před stoletím patřila dehydratace spojená s průjmem v USA k častým příčinám dětské úmrtnosti a v jiných částech světa ještě stále stojí děti život.

Když průjem trvá několik dní, měli byste jít k lékaři. Pokud je průjem spojený s krvácením či úbytkem na váze, neváhejte a zavolejte lékaře okamžitě.

Pokud trpíte chronickým průjmem a lékař neshledal žádnou specifickou příčinu, s velkou pravděpodobností spadáte do skupiny lidí trpících SDS. Pokud je tomu tak, v tom případě vám budou prospěšné všechny rady uvedené v této knize. Protože řídká stolice je příznakem nerovnováhy typu Pitta, doporučuji dietu typu Pitta. Obzvláště účinné je požívání byliny *Plantagoispagula*. Prášek se užívá při léčení průjmu i při zácpě.

STŘEVNÍ PLYNATOST

Každý člověk čas od času upustí nějaký plyn, je-li to ale příliš často, může se to stát velmi nepříjemným problémem. Plyn je v gastrointestinálním traktu běžně přítomen. Ve skutečnosti tam hraje důležitou úlohu, neboť napomáhá transportu natrávené hmoty.

Plyn vzniká v zásadě ze tří zdrojů:

1. Ze vzduchu, který spolkneme.
2. Z kyslíčnicku uhličitého vznikajícího v přední části

tenkého střeva v důsledku chemické reakce mezi kyselinami vylučovanými v žaludku a bikarbonáty produkovanými slinivkou.

3. V důsledku činnosti více než čtyř set různých bakteriálních druhů žijících v tlustém střevě.

Plyn příslušející do první kategorie se většinou uvolňuje v podobě říhání, zatímco druhý a třetí typ má za následek to, čemu se říká nadýmání. Podívejme se nyní na oba problémy odděleně.

Říhání

Většina lidí při jídle mluví a mnoho lidí kouše stravu s otevřenou pusou; obojí je nevyhnutelně doprovázeno polykáním vzduchu. Říhání je logickým důsledkem, ale ne každé říhnutí je stejné. Existuje např. spontánní říhnutí, které prostě přijde a zase ustane. Lidé mu nevěnují žádnou pozornost, neboť s sebou nese obvykle pocit spontánní úlevy. V některých zemích se dokonce považuje za kompliment kuchaři!

Zrovna tak se nicméně vyskytuje opakované říhání vynucené pocity přeplněnosti vyžadujícími si uvolnění. Lidé, kteří říhají často, nemají v žaludku obvykle víc vzduchu než ostatní, jsou si ale přítomnosti vzduchu více vědomi a říhání je u nich projevem neklidu. Nejlepším lékem v tomto případě je snížení hladiny stresu, ale dá se zmenšit i pocit fyzické nafouknutosti tím, že zmenšíme množství polykaného vzduchu. Jezte prostě pomalu a nemluvte při jídle tolik.

Poslední, ale též důležitá poznámka – všichni by měli vědět, že silné nucení k říhání je často projevem nastupujícího infarktu. Je-li nutkání pociťováno jako silné svírání v ob-

lasti bránice a je-li navíc doprovázeno bolestí v paži či sanici, přivolejte rychle pomoc.

Nadýmání a s plynatostí spojená bolest

Ostrá bolest v podbřišku a neustálé uvolňování plynu jsou často vnímány jako příznaky přebytečného střevního plynu. Skutečná příčina ale může, tak jako v případě říhání, ležet jinde.

Lidé trpící bolestí spojenou s nadýmáním např. nemusí mít ve střevech o nic víc plynu než ostatní, ale mají zřejmě podrážděné tlusté střevo a v důsledku tohoto podráždění budou precitlivělí i na normální množství plynu. V takovýchto případech jsou nadýmání a bolest příznaky širšího problému spojeného s SDS.

To bylo prokázáno výzkumy, při nichž byly testovány dvě skupiny lidí – v první skupině byli pacienti trpící SDS a druhá skupina byla kontrolní. Při pokusech byli používány balónky k nafouknutí tlustého střeva. Pacienti trpící příznaky SDS hlásili nepříjemné pocity při podstatně menší míře nafouknutí balónku než kontrolní skupina. První skupina navíc trpěla různými bolestmi roztroušenými v oblasti celého podbřišku a dokonce v zádech. Lidé s SDS jsou prostě „citlivější na svá střeva“, a to má pravděpodobně do určité míry za následek i obtíže při léčení konvenčními prostředky. Zvýšená citlivost vede u těchto pacientů rovněž k celé řadě vedlejších účinků při používání obvyklých léků. Z toho důvodu si často sami snižují dávky či dokonce od braní léků upustí.

Problém nadýmání má většinou svůj původ v tlustém střevě a závisí do značné míry na naší stravě. Obsahuje-li strava značné množství bílkovin, většina trávení se odehrává v tenkém střevě a na tlusté střevo příliš práce nezbyvá. Jíme-

li ale hodně uhlohydrátů, jako jsou luštěniny či ořechy, cukroví nebo velké množství masa, většina trávicí práce je na tlustém střevě a na bakteriích v něm žijících. Tyto druhy jídla mají nadto schopnost změnit složení střevní flóry. Plyn je důsledkem činnosti střevních bakterií a některé typy plynu, jako např. sirovodík, zapáchají. Takže pokud vy i vaše okolí trpíte důsledky vašeho nadýmání, možná vám prospěje, když zredukujete příjem uhlohydrátů, cukroví a červeného masa.

Pokud užíváte antibiotika, měli byste vědět, že to rovněž může mít za následek plynatost. Alergie na určitý typ jídla je dalším možným faktorem. V kapitole 10 se zabýváme alergiemi do větších podrobností.

Zde jsou některá další doporučení pro případ nadýmání:

1. Obecně platí, že je prospěšné dodržovat dietu typu Vata.
2. Trpíte-li plynatostí, je obzvlášť důležité, abyste jedli v klidném prostředí. Přílišný spěch, různé jiné činnosti při jídle či vzrušená konverzace přispívají k tomu, že spolykáte při jídle vzduch, což pak vyúsťuje v nadýmání. Při jídle tedy nemluvte a nejezte příliš rychle. Dobře rozžvýkaná strava vstupuje do žaludku za doprovodu zvýšeného množství slin a ty startují vylučování dalších trávicích látek.
3. Vyvarujte se nevhodných kombinací jídla. Rovněž z ranního jídelníčku vyřadte citrusové plody v kombinaci se škroby (pomerančový džus a toast např.). Tyto dva druhy jídla vznášejí na trávicí trakt protichůdné požadavky a zcela jistě doputují do vašeho tlustého střeva v nestrávené podobě, což má za následek vznik plynu.
4. Měli byste pít jednou až dvakrát denně lasí, jogurtový nápoj, o němž jsme se již zmínili. I to vám pomůže zbavit se plynatosti.

5. Před každým obědem a večeří vypijte šálek zázvorového čaje s medem. Kromě toho je dobré při jídle pít tak minimálně, jak je to možné. (Zejména nedoporučuji pít mléko.) Pokud to jde, nepijte při jídle vůbec. A to z toho důvodu, že tekutiny ředí a oslabují trávicí šťávy.

6. Po jídle pečlivě rozžvýkejte a spolkněte asi čtvrtinu čajové lžičky fenyklu, který je velmi účinným prostředkem k eliminování plynu.

7. Po jídle vždy chvíli v klidu odpočívejte.

Doporučuji, abyste, pokud trpíte některým z výše uvedených problémů, vyhledali lékaře vzdělaného v ájurvédě. S největší pravděpodobností od něj dostanete doporučení vhodná pro vaši individuální konstituci, která vám pomohou se vašich problémů zbavit.

JINÉ GASTROINTESTINÁLNÍ PROBLÉMY

VŘEDY

Lékařské společnosti vynaložily spoustu úsilí na vyvinutí léků na vředovou chorobu. Tyto léky jsou v mnoha případech účinné. Samozřejmě je lepší, když ke vzniku vředů nedojde, ale protože příčiny vzniku není vždy snadné vystopovat a izolovat, prevence je leckdy obtížná.

Běžně se objevuje dvojí typ vředů: žaludeční vředy, jež jsou zánětem hlenité výstelky žaludku, který se vyvinul až v otevřené ráně, a dvanáctíkové vředy, jež jsou podobným zánětem v horní části tenkého střeva zvaného dvanáctník.

Dvanáctíkové vředy jsou většinou méně nebezpečné. Jejich výskyt je ve Spojených státech stále řidší, pravděpodobně v souvislosti se změnami ve stravě. Většina dvanáctíkových vředů se zhojí během několika měsíců, ale jakmile se

jednou objeví, je téměř jisté, že se po čase budou opakovat. Jedním z příčinných faktorů je žaludeční kyselina, neboť lidé, u nichž k vylučování kyseliny nedochází, vředy nedostávají. Přebytek žaludeční kyseliny ale nutně neznamená, že dostaneme vředy. Kritickou proměnnou se zdá být schopnost dvanáctníku vypořádat se s přítomností kyseliny.

Žaludeční vředy, vznikající v samotném žaludku, se v několika ohledech podstatně liší. Jsou méně běžné, pacienti jsou většinou starší a jejich výskyt se v posledních letech nesnižuje. Obecně platí, že jsou vážnějším problémem než vředy duodenální. Příčina jejich vzniku se opět váže k žaludeční kyselině, ačkoli její přebytek samotný ještě nemusí být problémem, protože někteří pacienti trpící žaludečními vředy vylučují ve skutečnosti méně kyseliny, než je běžné u zbytku populace. Zásadní je neschopnost žaludku vyrovnat se se svými vlastními sekrecemi.

Stres se už po léta považuje při vzniku vředů za důležitý příčinný faktor. Akutní stres vyvolává již zmíněnou reakci „bojovat, nebo uletět“, jejímž projevem je, mimo jiné, zastavení zažívacího procesu. Když k tomu dojde, kyselé šťávy, spolu s nestrávenou potravou, zůstávají v žaludku po nebezpečně dlouhou dobu a v důsledku toho může dojít k zánětu. Je zajímavé si povšimnout, že operace vředů, zejména dvanáctníkových, často zahrnuje úmyslné poškození bloudivého nervu, mezi jehož funkce patří přenos reakce „bojovat, nebo uletět“ z mozku do žaludku.

Ájurvéda diagnostikuje vředy v mnoha případech jako problém typu Pitta, související s horkostí, která má několik možných projevů. Patří k nim horkost emocionální v podobě zloby nebo stresu, biologická horkost ve formě přebytečné nebo nedokonale zpracované žaludeční kyseliny a konečně dietetická horkost, vznikající v důsledku silně kořeně-

ných jídel. Ale i v případě, že se nejedná o nerovnováhu horkosti v žádné z uvedených podob, může dojít ke vzniku vředů. Vředy vznikají též v důsledku narušení stavu dóši Kafa, při němž dochází k nedostatečné sekreci žaludečního hlenu a výstelka žaludeční stěny se tak není schopna ubránit vlivu kyseliny.

Ájurvéda při léčbě doporučuje přísnou dietu. Je třeba se bezpodmínečně vyhnout jakýmkoli dráždidlům, jako je kofein, alkohol a tabák. Přestože většina vředů souvisí s nerovnováhou typu Pitta, nedoporučuje se jíst žádná syrová ani studená jídla. Je nutné jíst pravidelně, tak abychom v zaživacím ústrojí měli stále určité množství jídla, aby se zabránilo přímému styku tkání s kyselými sekrecemi. Nevynechávejte jídla a snažte se za každou cenu vyhnout při jídle konfliktům a myšlenkám přinášejícím obavy.

ZÁNĚT STŘEV

Zánětlivost střev vypadá podobně jako podráždění střev, jímž jsme se zabývali na většině stránek této knihy. Tato podobnost ovšem může být zavádějící. Zánět střev patří do jiné, vážnější kategorie gastrointestinálních potíží, zahrnující též vředovou kolitidu a Crohnovu nemoc (které lze, do určité míry, hodnotit podobně). Přesto že diagnóza a léčba zánětu střev sahá za rámec této knihy, je nutné se o této nemoci zmínit, protože zasahuje život mnoha lidí, a to zejména v USA a Evropě.

I přes intenzivní výzkum se zatím západní medicíně nepodařilo s určitostí stanovit příčinu této choroby. Zdá se, že tu spolupůsobí jak genetické faktory, tak vliv životního prostředí: choroba se často opakuje po několika generacích u urči-

tých typů rodin – zejména (i když ne výlučně) u židovských rodin – a oproti tomu se téměř nikdy nevyskytuje u původních obyvatel v těch částech světa, kde je běžná strava s vysokým obsahem vlákniny. To naznačuje, že strava hraje ve vývoji nemoci důležitou roli. Vysoce zpracovaná strava s nízkým obsahem vlákniny běžná na Západě způsobuje, že zbytky nestráveného jídla se mohou uchycovat na výstelce tlustého střeva a tam přetrvávat. Zrovna tak jako zadřená tríska může způsobit zánět na kůži, rezidua uchycená na jemných gastrointestinálních membránách mohou způsobit vznik vřidků, krvácení a další příznaky zánětu střev.

Aniž budeme zacházet do podrobností, rozdíl mezi dvěma zmíněnými formami zánětu střev spočívá v tom, že vředová kolitida většinou začíná v konečníku, a to krvácením, které je jejím nejběžnějším příznakem. Omezuje se většinou pouze na povrch střevní stěny, ačkoli ve vážných případech může zasahovat i dál. V závislosti na počátečním bodu a na jejím rozsahu ji lidé mohou tolerovat po značnou dobu, aniž by cítili potřebu vyhledat lékaře, nebo naopak mohou onemocnět velmi rychle – v takovém případě je doprovázena průjmami a ostrými bolestmi.

Při Crohnově nemoci je zasažena celá střevní stěna. Jinými slovy jsou vředy v tomto případě hlubší. Prvními projevy často bývá bolest v dolní pravé části podbřišku a často se zaměňuje chybně za zánět slepého střeva. Může se objevit průjem, podobně jako při vředové kolitidě, ale zde většinou není doprovázen krvácením. Objevili-li se krvácení, je to poplašný signál, naznačující, že vředy jsou velmi hluboké. Zánět může proniknout střevní stěnou i do jiných orgánů a dokonce i na povrch pokožky.

Jak vředová kolitida, tak Crohnova nemoc mohou být až životu nebezpečné. Konvenční léčba zahrnuje silné léky, ja-

kož i operaci, což může znamenat vyjmutí zasaženého orgánu.

Ájurvéda i zde, jako obvykle, sleduje příčinu. Podle ní se problém vztahuje k č a k r á m neboli koncentracím energie, ovládajícím každý aspekt našeho bytí. Na rozdíl od našich fyzických orgánů není možno čakry vysledovat jako hmatatelné objekty uložené kdesi v těle z masa a kostí; čakry jsou součástí jemnomotného těla, které existuje na jiné úrovni a s fyzickým tělem je svázáno v bodech psychického propojení. Máme sedm čaker, z nichž první a nejnižší položená se nachází v základně páteře, a sedmá, nejvyšší, v bodě zhruba asi deset centimetrů nad vrcholkem hlavy.

Ájurvéda shledává původ zánětu střev v první čakře zvané Múladhára neboli kořenová čakra. Nachází se na spodku páteře. Tato čakra se váže k zemi; ovládá naši schopnost „stát nohama na zemi“, naše pocity bezpečí a citovou rovnováhu. Když se objeví problém, jako je vředová kolitida či Crohnova nemoc, naznačuje to oslabení první čakry. Jinými slovy, zánět střev pramení ze strachu, který dotyčného člověka ovládá na té nejzákladnější úrovni. Ájurvéda učí, že úspěšná léčba musí vzít tuto skutečnost v úvahu. Jakmile se přistoupí k řešení zásadního problému, je možné jak fyzické, tak emocionální uzdravení.

Jakmile jsou nejvážnější příznaky zánětu střev pod kontrolou, ájurvéda předepisuje bylinu zvanou asafoetida jakožto obzvláště účinný prostředek k udržení zdravých střev. Asafoetida čistí střeva od nestrávených zbytků stravy, a tím zabraňuje vzniku ámy. Obzvláště důležitou roli hraje při rozkládání toxických akumulací vznikajících v důsledku přehnané konzumace červeného masa a nekvalitního jídla.

DIVERTIKULÓZA

Divertikulóza je formou kýly. Vystupuje na povrch jako malé váčky, které se vyvíjejí podél stěny tlustého střeva. Jsou jako balóčky, které se objevují na slabých místech pneumatik na kole. Divertikulóza označuje jednoduše přítomnost těchto váčků; když se váčky zanítí, z divertikulózy se stává divertikulitida, zánět divertikulu.

Podobně jako ostatní gastrointestinální problémy, jimiž jsme se zabývali, i divertikulóza je běžnější na Západě než v méně industrializovaných částech světa. Divertikulóza byla v Americe téměř neznámá až do té doby, než lidé začali jíst rafinovanou mouku a cukr. S postupující denaturací stravy se výrazně zvýšil i výskyt divertikulózy. Dnes se odhaduje, že více než polovina Američanů trpí v různé míře tímto příznakem.

Nejlepší prevencí je zde opět strava bohatá na vlákninu. Vláknina umožňuje formování objemnější stolice a tlusté střevo tak není při vyměšování nuceno k extrémním stahům. Extrémní stahy jsou při divertikulóze jedním z příčinných faktorů.

Jakmile se divertikulóza objeví, zůstává už natrvalo. Vláknina však stále hraje výraznou roli při prevenci vzniku zánětů a možného protržení střeva. Když dojde k zánětu, je to často proto, že se v některé z vychlípenin zachytil zbytek nestráveného jídla. Zánět je často signalizován náhlým krvácením z konečníku. V mnoha případech je nutný chirurgický zásah. Mnohem lepší je tedy jíst dostatek vlákniny a vyhnout se rafinovaným, zácpu způsobujícím potravinám.

ZÁNĚT SLEPÉHO STŘEVA

Slepé střevo připomíná určitým způsobem divertikul v dolním pravém konci tlustého střeva. Strava nicméně nemá nic společného s jeho přítomností v těle; všichni se rodíme se slepým střevem.

Ačkoli slepé střevo sehrává při trávení u některých živočichů důležitou roli, jeho přítomnost v lidském těle je obtížně zdůvodnitelná. Podobně jako jiné vychlípeniny střeva je i slepé střevo náchylné na ucpaní kousíčky fekální hmoty. A protože může dosahovat délky až třiceti centimetrů, může u něj dojít dokonce i k zauzlení. Infekce ve slepém střevě se nazývá apendicitida či zánět slepého střeva. Pokud se včas neidentifikuje, slepé střevo se může protrhnout a vyplavit svůj bakteriální obsah do dutiny podbřišku.

Apendicitida se obvykle objevuje u dětí a mladých lidí do věku 30 let. Obvykle začíná mírnou bolestí pod pupkem, která se postupně přesouvá do pravé dolní části podbřišku a současně s tím nabývá na intenzitě. Bolest může být doprovázena horečkou, ale není to pravidlem.

Máte-li podezření na zánět slepého střeva, je nutné okamžitě vyhledat lékaře.

HEMOROIDY

Jedná se opět o běžný problém zažívacího ústrojí, jemuž se dá předejít dostatečným příjmem vlákniny. Nemá-li vaše stolice patřičný objem, stres, jemuž je tlusté střevo při jejím

vyměšování vystaveno, může vyústit v rozšíření cév v konečníku. Dojde-li k tomu v horní části konečníku, zde nejsou žádná nervová zakončení, nebudete pociťovat žádnou bolest, ale ve stolici se může objevit čerstvá jasně červená krev. Jsou-li zasaženy cévy v nižší části, pociťujeme bolest, která též může být provázena krvácením. Některá z prasklých cév se může zacpat, což ještě zvýší bolest a zvýší podráždění v okolí anální oblasti. Ucpání po čase odezní samo, ale než se tak stane, bolest může být značná.

Hemoroidům je snadnější předcházet než je léčit. Kromě nezdravé stravy má vliv i nervózní založení a mnozí pacienti přímo spojují vypuknutí příznaků s obdobím stresu nebo intenzivních obav. Rovněž k jejich vzniku přispívá špatné držení těla a sedavý styl života – cvičení je proto v prevenci důležité, nikoli ale jeho přemíra, protože vzpírání těžkých předmětů či jiné přepínání rovněž může mít za následek vznik hemoroidů.

Západní medicína předepisuje komerčně prodávané masti, horké koupele a v těžších případech operaci. Naneštěstí ani operace nezaručuje, že se hemoroidy znovu neobjeví. V anální oblasti je velké množství cév a každá z nich je potenciálním místem vzniku hemoroidů. Ajurvédský způsob léčby zahrnuje externě aplikované koupele připravené z bylin, jako je karitaki a alum, a z granátových jablíček. Kromě toho se doporučuje vyhnout alkoholu a kořeněným jídlům.

Máte-li v konečníku bolestivou formaci, jejíž přítomnost je ponejvíce pociťována po vyloučení stolice, celkem jistě se jedná o hemoroidy. Jestliže při tom krvácíte, nesnažte se sami o diagnózu, nýbrž se vydejte k lékaři.

ALERGICKÉ REAKCE NA POTRAVINY

Alergie je zvláštní reakcí našeho těla na přítomnost určité látky. Přesněji se jedná o nesprávně směřovanou imunitní reakci. Měli bychom rozlišovat mezi sníženou tolerancí vůči určitým potravinám a alergickou reakcí na ně. Příznaky obou těchto kategorií mohou vypadat podobně, ale snížená tolerance nezahrnuje imunitní reakci, a proto se její příznaky zpravidla projevují pomaleji, než je tomu u alergie. Snížená tolerance vůči ústřičné omáčce se kupříkladu může projevit za hodinu po jídle nebo až druhý den. Skutečná alergie se oproti tomu projeví silně a téměř okamžitě.

Jedná-li se o alergii, v těle dochází ke stejné mobilizaci, jako když se potýkáme s nebezpečnými bakteriemi. Naše buňky vylučují obranné látky, jejichž úkolem je neutralizovat nepřítele; produkce těchto obranných látek také způsobuje, že začínáme kýchat, potit se a že tělo svědí a otéká. Jsme-li alergičtí např. na ořechy, naše imunitní soustava ostře napadne jakékoli ořechy, které sníme. Protože ořechy jsou samy inertní, nic se jim nestane, ale my přesto pociťujeme vedlejší reakce obranných reakcí svého těla.

Proč dochází u jednoho člověka po požití ořechů k obranné reakci a u druhého ne? Na tuto otázku nemáme zatím jasnou odpověď. Zdá se, že alergické reakce jsou spojeny se stresem. Člověk může zažívat určitou alergii po léta a ta se pak může zcela ztratit nebo se znovu objevit až po několikaleté přestávce, obvykle když je též v nějaké formě přítomen stres, jako např. problémy v práci nebo ve vztahu. Stres způsobuje, že se naše imunitní soustava nastaví do stavu zvýšené nebo dokonce přehnané ostražitosti, a výsled-

kem jsou alergické reakce určitého typu. Naše soustava se v takových případech chová jako přecitlivělá past na myši, která považuje bouchnutí dveří za přítomnost myši.

Mléko, pšenice a vejce často způsobují alergické reakce. Ájurvéda rozeznává další potraviny, které mohou způsobovat specifické alergie v jednotlivých dóšách. Kukuřice a luštěniny např. vyvolávají reakce u lidí typu Vata; rajčata, broskve a jahody u typů Pitta, mléčné výrobky u konstituce Kafa. Pokud jsou zmíněné potraviny zařazeny do dětského jídelníčku příliš brzy nebo pokud se tak stalo v atmosféře strachu nebo zloby, imunitní soustava dítěte se může chybně naprogramovat, a to může mít za následek vznik alergie. Existuje zde několik druhů léčby, z nichž nejzřejmější spočívá v trvalé abstinenci daného druhu potraviny. To je spíš ale vyhýbání se problému než jeho skutečná léčba. Existují protialergické injekce, které pracují na principu odstranění citlivosti vůči určitým stimulům (např. vosí žihadlo), ale nejsou v případě alergií na potraviny účinné. Jsem přesvědčen, že nejlepším postupem je dočasně vyřadit danou potravinu nebo potraviny z jídelníčku a současně s tím pracovat na posílení či zklidnění imunitní soustavy prostřednictvím užívání bylin a koření jako muškát, kardamon, fenykl, kmín (džíra) a zázvor.

Tyto přírodní látky nebudou oslabovat tělesné obranné mechanismy proti nebezpečí bakteriální povahy, ale zároveň zmírní imunitní reakce na potraviny. Byliny současně přirozeně zklidňují emoce, což se odrazí v celém našem organickém propojení mysli a těla.

ZÁVĚREM

Naše zažívání hraje naprosto zásadní roli při vzniku a udržování pocitu fyzického a emocionálního blahobytu a spokojenosti. Nejenže jsme tím, co jíme, jak bylo už mnohokrát zdůrazněno, ale jsme i tím, co se děje se snědeným jídlem v našem těle. Pokud nám to, co se tam s jídlem stane, přináší bolesti nebo pocity nepohody, poznamenává to negativně celý náš život.

Jídlo a jezení by měly být požitkem. Má to totiž nesmírný význam pro naše zdraví; je to pravděpodobně dokonce nejdůležitější ze všech zásad týkajících se výživy. Nenechte se ale svést slovem požitek. Pocit pramenící z každodenního přejídání sladkostmi a mastným jídlem se může stát návykem, ale není to skutečný požitek. To vám potvrdí každý, u něhož se vyvinula závislost na určitém druhu jídla a kdo je sám k sobě poctivý. Je to z jednoho prostého důvodu – tento způsob jídla již postrádá prvek svobodné volby a výběru;

víte jen, že dneska si dáte hamburger nebo cukroví, protože jste totéž měli včera a budete to mít i zítra. To není to, co mám na mysli, když hovořím o požitku z jídla.

Pravý požitek z jídla spočívá v tom, že si dopřáváme všechny výhody gastrointestinálního zdraví prostřednictvím promyšleného výběru potravin. Při výběru zahrnujeme všech šest ajurvédských typů chutí. Pozitivní změny doprovázející promyšlenou stravu se projeví ve všech oblastech našeho života a to nám zpětně pomáhá přirozeným a nenásilným způsobem se dopracovat skutečně zdravého způsobu stravování. Omezování a přepínání jsou pouze různými stranami téže mince a ve svém důsledku přinášejí zhoršení zažívání. Přejídání určitým druhem jídla, násilná abstinence u jiných druhů, omezené fungování zažívacího ústrojí a konečně i omezené nebo nepřiměřené vyměšování – to jsou všechno známky nevyrovnaného zažívání. Dokonalého zdraví dosáhnete, když zjistíte, co vám skutečně ve stravování chybí – zrovna tak jako v životě – a když se pokusíte to rozumně změnit.

Není žádný důvod, proč byste měli usilovat o něco menšího než o skutečně dokonalé zdraví.



RECEPTY

JAK PŘIPRAVIT GHÍ

Ghí je přečištěné máslo, to znamená máslo, které bylo přepuštěno a byly z něj odstraněny nečistoty. Je to velmi zjemnělá potravina, a proto je považována za mimořádný zdroj energie. Ghí je možno používat místo másla na chleba nebo s ostatními potravinami. Je ideálním olejem na vaření, a na rozdíl od másla se nepřepaluje. Dá se koupit ve vybraných krámech zdravé výživy nebo si ho můžete sami vyrobit:

1. Dejte asi půl kilogramu nesoleného másla do hlubokého nerez kastrolu a zahřívejte na mírném plameni. Pečlivě sledujte, aby máslo při rozpouštění neprskalo.

2. S tím, jak se máslo zahřívá, postupně se začne odpařovat v něm obsažená voda. Po třiceti až čtyřiceti minutách se na povrchu a u dna objeví mléčná sraženina.

3. Jakmile se sraženina u dna zbarví dozlatova, okamžitě stáhněte rozpuštěné máslo z plamene. Ode dna se budou v té době zvedat malé bublinky. Dejte pozor, ať se ghí nezačne pálit.

4. Ještě za horka ghí přecedte přes kvalitní nerez cedník pokrytý řídkou bavlněnou tkaninou (gázou). K uchování ghí používejte skleněnou nebo nerez kovovou nádobu. Dejte si pozor, ať vám horké ghí nevystříkne na ruce a ať se neopaříte. Ghí není nutné uchovávat v lednici, ale pokud chcete, můžete ho tam uložit.

JAK PŘIPRAVIT LASÍ

K přípravě čtyř porcí dejte do mixéru 1/4 čajové lžičky mletého kardamonu, špetku šafránu a tři polévkové lžíce horké vody. Po deset sekund nechte promíchat. Nyní přidejte dva šálky bílého jogurtu, dva šálky studené vody a dvě polévkové lžíce cukru a rozmixujte dohladka. Lasí by mělo být až do podávání uloženo v lednici.