

Ájurvédská medicína



Ájurvéda je celosvětově uznávaný medicínský systém, který WHO (Světová zdravotnická organizace) oficiálně uznává jako léčebně-preventivní systém od roku 1982. V překladu název znamená vědění o dlouhověkosti: „*ayus*“ - život (dlouhověkost) a „*veda*“ - vědění.

Ájurvéda je považována za nejstarší zachovalý systém léčby na světě. Vychází z ní např. čínská medicína, homeopatie a další. Některé principy převzal i Hippokrates, otec západní medicíny. Často se proto nazývá „matkou medicíny“. Ájurvéda se podrobně zabývá nejen léčbou, ale i prevencí nemocí, dlouhověkostí a zpomalením stárnutí.

První písemné záznamy o ájurvédě nacházíme z doby před 5000-6000 lety ve **Védách**, svatých textech, považovaných za nejstarší písemnosti na světě. Atharvavéda, jedna ze čtyř védských knih, rozděluje ájurvédský léčebný systém již 1500 let př. Kr. do osmi oborů: interní medicínu, soudní lékařství, ušní, nosní a krční (otorinolaryngologii) a oční, chirurgii, psychiatrii, dětské lékařství, rasájanu (omlazování organismu) a gynekologii.

Základní principy ájurvédské medicíny

"Ve všem konání uznává moudrý člověk přírodu za svého učitele," prohlásil Vaghbata, slavný ájurvédský lékař. Ájurvéda je založena na principech vyzkoušených tisíce let: na životě, který je v souladu s přírodními zákony. Poskytuje znalosti nezávislé na proměnlivých vědeckých poznáních, ale na neměnných zákonitostech. Cílem ájurvédy je nalézt u každého jedince rovnováhu - harmonii v oblasti fyzické, duševní a duchovní. Zdraví a rovnováhy může dosáhnout téměř každý, pokud se bude řídit jednoduchými principy ájurvédy.

Hlavním principem je život v souladu s přírodními zákony. Jedná se o preventivní i léčebný systém, který se zabývá celou osobností člověka. Nezaměřuje se na potlačování příznaků jako západní medicína, ale hledá a léčí příčinu nemocí. Všechny oblasti v nás i kolem nás mají být v rovnováze, protože při vychýlení jedné části dojde k nerovnováze v celém organismu. V běžném životě jsme ovlivněni zvyky, zevními vlivy (počasí, roční období), stresem, rodinnými či pracovními problémy, myšlením nebo stravou, které tuto harmonii narušují. Základním principem ájurvédského léčení je obnovit harmonii neboli rovnováhu.

Ájurvéda představuje holistický (celostní) léčebný systém. Všechny věci jsou navzájem propojeny. Celý vesmír je tvořen pěti prvky. Mysl ovlivňuje tělo a naopak fyzické pochody v těle

působí na mysl. *Negativní myšlení nebo stres* způsobí nerovnováhu v těle. Zatímco při pokojné mysli někdo zvládá životní situaci klidně, jiný na stejnou situaci reaguje chaoticky. Zvládnutí stresu tak závisí na stavu mysli jedince. Naopak *fyzická porucha*, například oslabené trávení v důsledku nesprávné stravy a životosprávy, vytváří toxiny nejen v těle, ale i v mysli. Člověk je snáze přístupný nemocím. Západní medicína považuje jedince za nemocného až v případě, kdy se projeví viditelné příznaky.

Individuální zaměření ájurvédské medicíny je dalším základním znakem. Jedna nemoc se projevuje nestejnými příznaky a naopak, stejný příznak mohou mít i dvě nemoci. Dva lidé se stejným onemocněním však budou vyžadovat zcela určitě rozdílnou terapii.

Prevence stejně jako léčba jsou tedy doporučovány individuálně. Uznávání individuálních odlišností a individuální přístup k prevenci a léčbě je jedním z unikátních rysů ájurvédské medicíny. Zaměřením na individuální konstituci umožňuje doporučit, jak si sestavit svůj vlastní jídelníček, kdy vstávat a chodit spát, jak zvolit vhodné zaměstnání, partnera, nebo například bydlení, aby maximálně vyhovovalo.

Ájurvédský systém používá pouze přírodních léčebných prostředků bez nežádoucích účinků. Tyto postupy jsou jemné a přitom velmi účinné. Podobné zvyšuje podobné a protiklady se navzájem snižují - tak znějí dva velmi důležité principy. Ájurvéda rozlišuje lidi na konstituční typy. Např. u jednoho konstitučního typu převažuje horká energie. V případě, že je v nerovnováze, tzn. je zvýšena, velmi vhodným opatřením pro zklidnění se jeví ochlazující vlastnosti chladnějšího nápoje nebo plavání (*protiklady se snižují*). Naopak pobyt na slunci, horké nápoje a kořeněné jídlo horkost zvyšuje (*podobné zvyšuje podobné*). Nebo další příklad: v létě svítí slunce a je velmi teplo. Dáte-li si kořeněné jídlo s rajčatovým salátem a pomerančovým džusem, zvyšujete tak vnitřní horkost (kyselé a pálivé zvyšuje v těle tvorbu tepla). Naopak v zimě, kdy venku mrzne, asi nebude nejlepší dát si zmrzlinu a studené pivo, protože obojí je též studené a vyvolává ještě větší chlad.

Takto jednoduše a logicky se dá ovlivňovat rovnováha podle principu protikladu - v létě se napijete něčeho chladnějšího a nebudete kořenit, naopak v zimě se budete zahřívat teplými jídly a nápoji.

Naše individuální konstituce

Podle ájurvédy je celý vesmír, vše kolem nás a samozřejmě i člověk složen z **pěti elementů**.

Těchto pět elementů - vzduch, prostor, oheň, voda a země - tvoří nekonečné množství kombinací, takže každý předmět, rostlina nebo člověk existuje jako jedinečný. Vzájemné aktivní působení a propojení těchto prvků umožňuje držet svět v pohybu. U člověka představuje ZEMĚ strukturu orgánů a tkání, tj. hmotu (kostra, svaly); PROSTOR tělesné dutiny (krev, lymfa); OHĚŇ kontroluje zažívání (enzymy), inteligenci; VODA tělesné tekutiny (voda, lymfa, krev) a VZDUCH tělesné pohyby.

Tyto aktivní prvky tvoří základ tří principů. Pro pojmenování principů, životních energií, používáme původní slova ze sanskrtu: **váta, pitta a kapha**. Tyto principy prostupují celou přírodou. Všichni jsme kombinací těchto tří energií: váty jako principu pohybu, pittы čili principu energie a kaphy tedy principu struktury.

Všechny tři energie, v ájurvédě nazývané **dóši**, vytváří fyziologickou konstituci jedince.

Tyto hlavní energie našimi smysly nezaznamenáme, ale jejich vlastnosti zjistit můžeme. V lidském těle má váta na starosti výměnu informací v nervové soustavě, cirkulaci, posun potravy zažívacím traktem a vyměšování. Zažívání a metabolismus, včetně látkové výměny fungují na principu pittы.

Kapha se naopak stará o svalovou a tukovou tkáň a kostru jako podpůrnou soustavu.

Ájurvéda používá jednoduché a srozumitelné metody k pochopení principu konstituce. Kromě *naší vrozené konstituce* existuje náš současný stav, *momentální poměr energií*, jež se může lišit od vrozeného stavu. Vrozená konstituce označuje naši zděděnou konstituci, která vznikne kombinací tří dóš (vzduch, oheň, voda) v momentě narození. Emoce v genech předávají rodiče na svého potomka. Během života se nemění. Současná konstituce označuje momentální poměr hlavních energií, jež se může lišit od vrozené konstituce. Poměr těchto energií se liší u každého člověka.

Všechny tři energie se vyskytují v každé buňce u všech lidí. Někteří jedinci mají výrazně vyjádřenou jednu energii. Většina lidí ale má smíšenou konstituci, tzn. kombinaci dvou nebo tří dóš. V ideální harmonii se vrozená konstituce vůči té současné, tedy poměr hlavních energií, rovná.

V harmonickém stavu tři dóš jsme zdraví, při porušení této rovnováhy onemocníme. Jak ale zjistíme, jakou máme konstituci? Máme dvě možnosti: vyplnit dotazník v některé knize věnované ájurvédské medicíně (např. v mé knize *Ájurvéda v praxi českého lékaře, Eminent 2007*) nebo navštívit ájurvédského lékaře, který pulzovou diagnostikou určí přesně konstituci a zároveň připraví podrobná doporučení. Ve své praxi kombinuji tuto techniku se západními metodami jako měření tlaku, krevní odběry atd.

- autor: MUDr. David Frej
- www.drfej.cz
- foto: Shutterstock.com