

Vasant Lad, M.A.Sc.

पंचनिघंटे ājurvedy



třetí díl

OBECNÉ PRINCIPY ŘEŠENÍ
A LÉČBY NEMOCÍ

**UČEBNICE
ÁJURVÉDY
III.**

UČEBNICE ÁJURVÉDY

Třetí díl

Obecné principy řešení a léčby nemocí

Vasant Dattatray Lad, M.A.Sc.

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

2021

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lad, Vasant, 1943-

[Textbook of ayurveda. Česky]

Učebnice ájurvédy. 3. díl, Obecné principy řešení a léčby nemocí / Vasant Dattatray Lad ; přeložila: Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2021. -- xxiii, 716 stran. -- (Ájurvéda)

Přeloženo z angličtiny -- Terminologické slovníky. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-567-0 (brožováno)

* 615.8(5) * 165.745 * 613 * 615.874.2 * 613.2.03 * 613.2 * 615.8:577.337 * 159.9.016.1 * (075)

– ájurvéda

– filozofie života

– zdravý životní styl

– dietoterapie

– racionální výživa

– energetická medicína

– duše a tělo

– učebnice

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

Vasant Dattatray Lad

Učebnice ájurvédy III.

Textbook of Ayurveda III.

Copyright © Vasant Dattatray Lad, 2012

Translation © Lenka Adamcová, 2021

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2021

ISBN 978-80-7500-567-0

Věnování

*Tuto knihu z celého srdce věnuji své milující ženě Ushe, jež mne inspiruje
a podporuje na všech cestách mého života.*

Přestože informace obsažené v této knize jsou založené na ájurvédských principech praktikovaných po tisíce let, neměly by být chápány nebo interpretovány jako standardní lékařské diagnózy či léčebné postupy. Jakýkoli zdravotní problém vždy konzultujte s kvalifikovaným lékařem.

Tradiční ájurvédská medicína může obsahovat byliny, minerály, živočišné substance nebo jakékoli jejich kombinace. Léčebné prostředky uváděné v této knize se řídí tradičním ájurvédským lékopisem a mohou obsahovat složky, které moderní věda a konvenční medicína nepovažují za bezpečné, případně účinné. Před použitím jakýchkoli přípravků uvedených v této knize se poraďte s kvalifikovaným lékařem.

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Děkujeme, Váš nakladatel.

Obsah

Předmluva	xvii
O autorovi	xxi
Používání sanskrtu	xxiii
1 Čikitsá ~ Ājurvédské zvládnání a léčba nemoci	
pro nastolení stavu rovnováhy	1
Ājurvédské léčebné postupy	4
<i>Kála (čas)</i>	8
<i>Anala (trávicí oheň)</i>	9
<i>Prakrti a vikrti</i>	10
<i>Vajam (věk)</i>	11
<i>Sattvam (mysl)</i>	12
<i>Sátmja (imunita)</i>	12
<i>Áhára (strava)</i>	13
<i>Avasthá (stadia nemoci)</i>	14
Čtyři pilíře čikitsy	17
Agni a kája-čikitsá	20
Hlavní kategorie čikitsy	22
Podrobné kategorie čikitsy	24
Santarpana a apatarpana-čikitsá	29
<i>Příklady (anabolické) terapie santarpana</i>	30
<i>Příklady (katabolické) terapie apatarpana</i>	31
Apunarbhava-čikitsá	32
Trividhá-čikitsá	33
Vihára nebo ácára-čikitsá, terapie životním stylem nebo chováním	33
Shrnutí	36
2 Dóša-gati ~ Jak se dóša pohybuje v procesu	
onemocnění	37
Gati dolů, nahoru a lineární	38
<i>Adhó-váta</i>	38
<i>Úrdhva-váta</i>	39
<i>Tirjag-váta</i>	40

<i>Adhó-pitta</i>	41
<i>Úrdhva-pitta</i>	41
<i>Tirjag-pitta</i>	43
<i>Adhó-kapha</i>	43
<i>Úrdhva-kapha</i>	44
<i>Tirjag-kapha</i>	44
<i>Vícečetná gati</i>	45
<i>Onemocnění krve s adhó, úrdhva a tirjag-gati</i>	46
<i>Závažné poruchy dóš s adhó, úrdhva a tirjag-gati</i>	50
Zvýšená, snížená a stabilní gati	52
<i>Zvýšená dóša (vrddhi)</i>	52
<i>Snížená dóša (kšaja)</i>	52
<i>Stabilní dóša (sthána)</i>	53
Kóštha, šákhá a marma-gati	53
<i>Kóštha-gati</i>	54
<i>Šákhá-gati</i>	54
<i>Marma-gati</i>	57
Shrnutí	58

3 Vega-vidháranam-čikitsá ~ Obecné řešení nemocí, jež jsou důsledkem potlačování přirozených potřeb 59

<i>Potlačování přirozeného odchodu střevních plynů</i>	59
<i>Potlačování přirozeného vylučování stolice</i>	60
<i>Potlačování potřeby močit</i>	61
<i>Potlačování potřeby říhat</i>	62
<i>Potlačování nutkání kýchnout</i>	62
<i>Potlačování žízně</i>	62
<i>Potlačování hladu</i>	63
<i>Potlačování spánku</i>	63
<i>Potlačování kašle</i>	64
<i>Potlačování intenzivního dýchání</i>	64
<i>Potlačování zívání</i>	64
<i>Potlačování pláče</i>	65
<i>Potlačování zvracení</i>	65
<i>Potlačování výronu semene</i>	65
Shrnutí	66

4 Áhára-čikitsá ~ Jídlo jako lék 69

Obecné principy ájurvédské výživy	70
<i>Zdroje jídla</i>	70

<i>Vegetariánství</i>	71
<i>Genetické modifikace a ekologické potraviny</i>	71
Příprava jídla a techniky vaření	72
Jak jíst	73
<i>Voda</i>	75
<i>Správné množství jídla</i>	76
<i>Načasování jídla</i>	76
<i>Půsty a očistné diety</i>	77
Vlastnosti jídla	79
<i>Začlenění všech šesti chutí do každodenní stravy</i>	79
Poruchy trávení	80
<i>Kombinace potravin</i>	82
Zlepšení trávení	87
<i>Dípana a páčana</i>	88
Stravovací pravidla vzhledem k ročním obdobím	89
<i>Jaro</i>	90
<i>Léto</i>	91
<i>Podzim</i>	92
<i>Zima</i>	93
Stravovací pravidla pro jednotlivé dóši	94
<i>Doporučená jídla</i>	96
<i>Kičadi</i>	99
5 Vihára-čikitsá ~ Zdravý životní styl	103
Základní principy pro zdravý životní styl	104
<i>Strava</i>	106
<i>Čas</i>	107
<i>Biologický čas</i>	108
Dináčarja, denní režim	114
<i>Denní režim při menstruaci</i>	123
Rutučarjá, sezónní pravidla životního stylu	124
<i>Roční fáze</i>	124
<i>Cykly dóš během ročních období a dne</i>	125
<i>Přechody mezi ročními obdobími a očista</i>	128
<i>Sezónní a denní cykly</i>	130
Sezónní pravidla pro jaro	131
Sezónní pravidla pro léto	135
Sezónní pravidla pro podzim	142
Sezónní pravidla pro zimu	147

6 Šamana-čikitsá ~ Zklidňující terapie	153
Terapie šamany	154
Dípana: rozdmýchávání agni	154
<i>Vlastnosti (kvality), jež oslabují agni</i>	156
<i>Mentální áma a emocionální nerovnováha</i>	156
Páčana: Spalování toxinů	159
<i>Odhalení ámy v gastrointestinálním traktu</i>	160
<i>Kdy používat páčanu</i>	162
<i>Jednoduchá pravidla pro trávení ámy</i>	162
Kšut-nigraha: Půst nebo konzumace jednoho druhu jídla	164
<i>Techniky půstu</i>	165
Trut-nigraha: Udržování žízně a minimalizace příjmu tekutin	169
<i>Konzumace vody</i>	170
Vjájáma: Cvičení	172
Átapa-seva: Pobyť na slunci	176
<i>Čandra-seva: Pobyť na měsíčním svitu</i>	177
Maruta-seva: Pobyť na čerstvém vzduchu	178
Závěr	180
7 Šodhana-čikitsá ~ Očistné terapie	181
Úvod do terapie šodhany	181
Šodhana-čikitsá	184
<i>Púrvakarma: Kroky nebo postupy před očistou</i>	184
<i>Hlubší pochopení šodhany</i>	188
Púrvakarma: Prostředky a postupy před očistou	191
Snéhana	191
<i>Hlavní kategorie substancí pro snéhanu</i>	193
Abhjanga, celotělová olejová masáž	198
Svédana	206
<i>Agni-svédana</i>	207
<i>Anagni-svédana</i>	211
Další léčebné postupy púrvakarmy	217
8 Pañčakarma-čikitsá ~ Terapie pro odstranění nadbytku dóš	223
Přínosy pañčakarmy	223
<i>Pravidla stravování a životního stylu během pañčakarmy</i>	225

Terapie paňčakarmy	225
Vamana: Terapeutické zvracení	226
<i>Púrvakarma pro vamanu (kroky před zvracením)</i>	234
<i>Postup vamany</i>	235
<i>Paščát-karma pro vamanu (kroky po vamaně)</i>	237
Viréčana: Purgace – pročišťování střev pomocí projímadel	237
Basti: Medicinální klystýr neboli kolonoterapie	248
Speciální typy basti	256
<i>Anuvásana: Olejový klystýr</i>	256
<i>Nirúha: Klystýr s extraktem (odvarem, nálevem)</i>	258
<i>Bruhana: Výživný klystýr</i>	259
<i>Madhu-tailam: Klystýr z medu a sezamového oleje</i>	260
<i>Mátrá: Anuvásana-basti</i>	261
<i>Piccha-basti</i>	262
<i>Uttara: Vaginální basti nebo basti přes močovou trubici</i>	263
Rakta-mókša: Pouštění žilou neboli čištění krve	267
Nasja: Nosní podání léčiv	272
Specifické typy nasja	275
Paščát-karma: Opatření a kroky po paňčakarmě	283
A. <i>Áhára (strava)</i>	283
B. <i>Vihára (každodenní aktivity neboli životní styl)</i>	285
C. <i>Rasájana</i>	289
D. <i>Prájogika-nasja</i>	289
E. <i>Dhúmana</i>	289
Vnější šodhana	290
<i>Kšára-karma</i>	290
<i>Šástra-karma/Šalja-tantra</i>	291
<i>Agni-karma</i>	291
<i>Pralepa-karma</i>	292
9 Tanmátrá-čikitsá ~ Jemné terapie	293
Senzorické cesty naší vnitřní lékárny	293
Šabda (zvuk, mluvené slovo) – terapie řeči, poradenství, zvuk a terapie pomocí manter	294
<i>Ájurvédské poradenství</i>	295
<i>Zvuk a pět elementů</i>	295
<i>Léčivé zvuky pro čakry</i>	295
<i>Nádam v meditaci</i>	296

<i>Astrologické zvuky</i>	297
<i>Léčení orgánů zvukem</i>	297
<i>Sanskrtská písmena a pět elementů</i>	298
Sparša (dotek) – Masážní a doteková terapie	301
<i>Masáž</i>	303
<i>Polaritní terapie</i>	304
<i>Marmová terapie</i>	305
<i>Lepana</i>	305
<i>Dotek bez doteku</i>	306
<i>Mudrá (autodoteková terapie)</i>	306
Rúpa (forma, barva) – Chromoterapie	308
<i>Světlo barevného spektra</i>	308
<i>Barvy a dóši</i>	309
<i>Jak používat barvy</i>	311
<i>Barvy, dny v týdnu a planety</i>	313
<i>Vizualizace barev</i>	314
<i>Voda a barva</i>	314
<i>Barvy a emoce</i>	315
<i>Terapie pomocí drahých kamenů a krystalů</i>	315
<i>Trátaka</i>	318
<i>Jantra</i>	319
Rasa (chuť) – Terapie prostřednictvím chuti	320
Gandha (čich) – Aromaterapie	324
<i>Esenciální oleje</i>	325
<i>Vonná vykuřovadla</i>	326
<i>Repelenty proti hmyzu</i>	327
Vlastnosti některých důležitých esenciálních olejů a attarů (ittarů)	327
Púdžá a meditace	331
<i>Meditace</i>	332

10 Marma-čikitsá ~ Energetické cesty pro léčení těla,

mysli a vědomí	333
Funkce marmových bodů	335
<i>Marmové body jako diagnostické nástroje</i>	335
<i>Marmové body pro prevenci chorob</i>	335
<i>Marmové body jako terapeutické nástroje</i>	336
Různé metody léčení prostřednictvím marmových bodů	339
<i>Šodhana</i>	339

<i>Šamana</i>	341
<i>Rasájana</i>	342
<i>Vádžikaranam</i>	342
<i>První pomoc</i>	343
<i>Tanmátrá-čikitsá</i>	343
<i>Jak marmová terapie funguje</i>	345
Členění marmových bodů	345
Životně důležité marmové body	346
<i>Sadjah-pránahára-marmáni</i>	346

11 Jóga-čikitsá ~ Léčení pomocí jógy,

pránájámy a meditace	349
Jógové ásany	350
<i>Ájurvéda a jógové ásany</i>	352
<i>Kdy cvičit jógové ásany</i>	354
Pránájáma	356
<i>Cvičení pránájámy</i>	356
Meditace	371
<i>Meditace prázdná mísa</i>	371
Blokovaná energie v čakrách	373
<i>Kanály jemnohmotné energie</i>	376
<i>Čakrová meditace</i>	377

12 Dravjaguna-rasa-šástra ~ Studium vlastností

a chutí substance	381
Metody přípravy	
a podávání bylinných přípravků	384
Bhasmy	385
Ásava a arišta	387
Časy podávání	388
Abecední seznam 24 běžných ájurvédských	
léčivých rostlin	390
<i>Gulvel-sattva</i>	410
Triphalá	445
Olejová terapie	445
<i>Úvod do olejové terapie</i>	447
Sezamový olej	448
Běžné kuchyňské koření jako lék	454
<i>Koriandr (dhanija)</i>	459
Semínka běžně používaná v ájurvédě	463

13 Rasájana-čikitsá ~ Omlazovací (regenerační) terapie	465
Aplikace technik rasájany	468
Jak používat rasájanovou terapii	470
Omlazení prostřednictvím bylinné rasájany	471
<i>Rasájana pro tělesné kanály</i>	477
<i>Rasájana pro mysl</i>	478
<i>Bhasmy a alchymická rasájana</i>	478
<i>Závěr</i>	479
14 Obecné řízení dóš ~ Organizace těla	483
Obecné řízení váta-dóši	484
<i>Sáma a niráma váta</i>	487
<i>Ušna-váta</i>	489
<i>Terapie trásana</i>	493
Obecné řízení pitta-dóši	493
Sáma a niráma-pitta	499
<i>Šíta-pitta</i>	501
Obecné řízení kapha-dóši	502
<i>Sáma a niráma-kapha</i>	509
Léčebné prostředky pro podtypy dóš	510
Řešení snížených dóš	511
<i>Snížená váta</i>	512
Obecné řešení váta-kšaji	512
<i>Snížená pitta</i>	513
Obecné řešení pitta-kšaji	514
<i>Snížená kapha</i>	515
Obecné řešení kapha-kšaji	515
Shrnutí řízení dóš	516
15 Obecné řízení dhátu ~ Tělesné tkáně	519
Dhátu-čikitsá	519
16 Obecné řízení srótámsi ~ Tělesné kanály	557
Srótó-dušti	558
Řízení srótámsi	560
Řešení srótó-múly, márgy, mukhy	563
O míchání bylinných směsí	567
Léčebné postupy pro srótó-dušti	568

17 Obecné řízení prány, tédžasu a ódžasu ~ Tělesné esence	599
Úvod	599
Kategorie poruch prány, tédžasu a ódžasu	602
Řešení poruch prány	603
<i>Řešení práno-visramsya</i>	603
<i>Řešení prána-kšaji</i>	604
<i>Řešení prána-vrddhi</i>	605
<i>Řešení prána-vjápada</i>	606
Řešení poruch tédžasu	607
<i>Řešení tédžó-visramsya</i>	608
<i>Řešení tédžah-kšaji</i>	608
<i>Řešení tédžó-vrddhi</i>	609
<i>Řešení tédžó-vjápada</i>	610
Řešení poruch ódžasu	611
<i>Řešení ódžó-visramsya</i>	612
<i>Řešení ódžó-kšaji</i>	613
<i>Řešení ódžó-vrddhi</i>	614
<i>Řešení ódžó-vjápada</i>	615
Závěr	616
18 Závěr ~ Dodatek	623
Sanskrtské mantry a čakry	637
Esenciální oleje: Co je bezpečné a co ne...	644
Ásany vyrovnávající tridóšu	649
Slovníčky	667
Bibliografie a vybraná četba	695
Použitá literatura	695
Seznam četby	696
Poděkování	697
Rejstřík	699

Předmluva

V současnosti převažující lékařská věda v globálním měřítku používá přístup k léčbě založený na odhalení a léčbě nemoci. Všichni jsme si vědomi, jak jsou pacienti zachraňováni z pokraje fyziologické katastrofy. Pacientovi je nalezena lokalizovaná rakovina a její včasné odstranění nemoc „vyléčí“. Tento materiálně vědecký přístup používá molekulární vyhodnocení (krevní testy) a jejich vzájemné vztahy (snímkovací vyšetření) ke stanovení, zda je něco špatně, když se objeví příznaky. Problémy s používáním tohoto biologického modelu ale nastávají ve chvíli, kdy neexistuje žádné definovatelné narušení hmotné stránky. Všichni jsme už slyšeli o následující komunikaci.

„No, pane Jonesi, všechny vaše testy jsou negativní.“ I ti nejbystřejší lékaři konvenční medicíny jsou konfrontováni s podobnými klinickými situacemi. Jestliže není žádná nálepka pro nemoc, bývá často obtížné rozhodnout, jak léčit, a dnes tomu říkáme medicínské umění.

„To je dobře, pane doktore,“ odpovídá pan Jones, „proč se ale cítím tak špatně?“

Narůstá nespokojenost mezi příjemci léčebné péče, kteří požadují odpovědi od svých léčitelů z materiální sféry. Nejen, že očekávají odpovědi, ale chtějí také zpátky zodpovědnost za své zdraví, jež jim byla bezděčně odebrána. Zkrátka hledají změnu ve způsobu, jak jejich léčba probíhá.

Tato změna nastane pouze tehdy, změníme-li způsob, jak vnímáme současný biologický model. To znamená: biologická psychofyzická entita je současně hmotou a energetickým polem; složitou molekulární (částicovou) soustavou a formou

vlnění; koexistencí forem v přírodě. Navíc je vědecky podloženo, že tomu tak je. K jednomu z nejnovějších a nejvýznamnějších posunů v paradigmatu došlo s $E = mc^2$, jež staví na roveň hmotu a energii. Co je hmotou, je energií, a co je energií, je hmotou. Tímto matematickým tvrzením Einstein navždy změnil způsob, jak vnímáme náš svět. Uvedl do pohybu takové způsoby vědeckého myšlení, jež nám umožňují dosažení ohromujících činů, jako je kráčet po měsíci, vytvořit síť vědomí zvanou internet a chápat vnitřní fungování samotné přírody.

Běžnému pozorovateli se náš svět zdá konejšivě reálný ve své hmotné a částicové podobě, a možná méně uvěřitelný ve své formě energetické a vlnové. Není překvapivé, že tento způsob současného vnímání světa jako hmoty a jako energie neovlivnil způsob, jak se díváme na lidskou fyziologii. Ba co víc, žalostně jsme do tohoto materiálně vědeckého modelu zabředli. Panující biologický světonázor se rozpouští jen obtížně, protože do něj bylo investováno tolik peněz, času a rétoriky. Navíc jeho kontinuální posilování přehlušuje současný tichý hlas energetického vědeckého léčebného modelu.

Přesto však jsou nesporné, jasně definované a potvrzené energetické vědecké léčebné systémy ájurvédy a tradiční čínské medicíny nadějí pro budoucí léčení konzumentů dnešní medicíny, protože znamenají seriózní léčebnou disciplínu energetické vědy, jež přináší to, co příjemce zdravotní péče hledá: systém prevence ne-moci, neboli podpory zdraví. Tyto vědecké systémy nám poskytují terminologii, jež v současné době není k dispozici, abychom mohli hovořit o těle-mysli jako o energetickém poli. Pomáhají také materialisticky orientovaným vědcům se západním vzděláním pochopit, jak přístup k energetické mysli-tělu přes smyslové portály sluchu, chuti, čichu, hmatu a zraku může navodit léčebné procesy v energetické psychofyziologické struktuře.

V tomto třetím dílu svých učebnic ájurvédy nás doktor Vasant Lad s využitím svých rozsáhlých znalostí bere s sebou na cestu k porozumění této skvělé vědě o energii. Opět zde vystupuje jako tlumočnick aktivního poselství sanskrtnu, jež je jeho úžasným dědictvím a darem lidstvu. Díky svému vzdělání se stává živoucím mostem k přenosu léčení do 21. století.

Výzvou pro léčitele 21. století je kráčet v jeho stopách, aby byli důkladně obeznámeni s oběma oblastmi lékařské

vědy – materiální i energetickou – a naše kolegy vzali s sebou. Tak může dojít ke spojení tam, kde už není exkluzivita, ale začlenění. V současnosti probíhá znatelná změna, ale když se nějaká kultura nachází uprostřed změny paradigmatu, je obtížné poznat, že se věci mění. To, jak probíhá léčení, prochází procesem změny.

Tento text nám pomáhá zaměřit svou pozornost na to, jaké rady dávat příjemcům léčebné péče, aby mohli vykročit na svou cestu k rovnováze a harmonii. Mnozí z nás nevědí, jak nemocní jsme, kvůli abnormálnímu způsobu vnímání modelu zdraví současným materiálním vědeckým lékařským modelem. To je jedno z nebezpečí materiálního vědeckého lékařského modelu, že skrytým způsobem a nevědomky propaguje chronické nemoci. Stáváme se zafixovanými energetickými projevy váty, pittы, kaphy a materiálními projevy chronických stavů ne-moci.

Ájurvédská doporučení ohledně životního stylu jsou jednoduchá, elegantní a silná ve způsobu, jak mohou změnit churavějící lidskou fyziologii, protože působí na úrovni, kde operují prvopočáteční energetické síly ne-moci. Výživa, nauky o energii v její celistvosti, cvičení z pohledu vědy o energii, zvládnání stavů změněné energie a používání bylin – to vše nám slouží jako návody a pomáhá nám zasahovat do vývoje ne-moci a podporovat zdraví. Příjemci zdravotnických služeb budou muset být o tomto spojení poučeni a pochopit rozdíly. Když jasně uvidí schopnost dosáhnout změny, tento svazek bude mít cestu otevřenou.

Obzvlášť významná pro materiálně zaměřené léčení je ájurvédská perspektiva šamany a šodhany. Princip šodhana-čikitsá je v současné době vysoce vyspělých technologií silně nedoceňovaný a poduzíváný, protože neexistuje nic takového v materiální vědecké lékařské oblasti. Sám o sobě, pokud by byl patřičně uplatňovaný, by mohl být mistrovským nástrojem pro ty, kdo vězí hluboko ve svých stavech nerovnováhy.

Informace obsažené v této knize pomáhají léčiteli vést pacienta k opětnému převzetí odpovědnosti za jeho vlastní zdraví. Je to silný a podpůrný krok, který se podle mého musí odehrát, jestliže máme začít chápat vyvíjející se stav zdraví, který jsme všichni oprávněni prožívat. To je současně výzva pro příjemce lékařské péče, protože nemají žádnou jasnou cestu nebo

vědomosti ohledně toho, co se od nich čeká, pokud se rozhodnou tuto odpovědnost přijmout.

Tato kniha a její předchozí dva díly obsahující základní informace jsou živou výpovědí o vědomostním základu „rozpomenutí se“ na naše kořeny energetického léčení. Ti, kdo ho znají, vědí, že dr. Lad není jen vaidja energetické vědy, ale také autentický jogín a člověk obdařený léčebnými schopnostmi nejen díky svému lékařskému výcviku, ale díky schopnostem transcendovat materiální sféru, jež nás tak hypnotizuje.

Dechberoucí transformace v léčebném modelu nastává, tak si držte klobouky!

William M. Dean, M.D.

Tacoma, Washington, 17. 5. 2010



O autorovi

Ájurvéda nachází svůj domov v srdcích výjimečných bytostí, jejichž dharmou je zachovávat a ochraňovat tradice moudrosti za účelem léčení sebe a světa. Tvoří most mezi proměnlivými filozofiemi, vědeckými obory a náboženstvími v různých dobách a prostřednictvím těchto oddaných bytostí je předávána v různých kulturách. Srdce doktora Lada je jedním z domovů pro tento živoucí plamen a jeho život a učení jsou projevem skutečného účelu ájurvédy ve světě.

Dr. Lad přináší hojnost školních i praktických zkušeností do Spojených států. Získal titul bakalář ájurvédské medicíny a chirurgie (B.M.A.S.) na University of Pune v indické Púně v roce 1968 a titul magistr ájurvédské vědy (M.A.Sc.) od Tilak Ayurved Mahavidyalaya v Púně v Indii v roce 1980. Tři roky působil jako vedoucí lékař Ayurveda Hospital (Ájurvédské nemocnice) v Púně. Zastával také sedm let pozici profesora klinické medicíny na Pune University College of Ayurvedic Medicine, kde po mnoho let vyučoval. Akademický a praktický výcvik dr. Lada zahrnuje studium alopatické (západní) medicíny a chirurgie i tradiční ájurvédy. V roce 1979 začal cestovat po celých Spojených státech a předávat své vědomosti o ájurvédě. V roce 1981 se vrátil do Nového Mexika, aby zde vyučoval ájurvédu. V roce 1984 založil The Ayurvedic Institute (Ájurvédský institut) a začal působit jako jeho ředitel.

Dr. Lad je autorem řady článků a několika knih včetně *Ayurveda*, *The Science of Self Healing* a je spoluautorem *The Yoga of Herbs and Ayurvedic Cooking for Self-Healing*. Jeho kniha *Secrets of the Pulse*, *The Ancient Art of Ayurvedic Pulse*

Diagnosis poprvé představuje toto fascinující téma. Jeho dílo z Harmony Books *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies* je přehledem klasických ájurvédských léčebných postupů pro běžná i chronická onemocnění. Tato kniha je třetím dílem trojdílného souboru. Je také spoluautorem knihy o marmové terapii *Marma Points of Ayurveda*.

Dr. Lad je v současné době ředitelem The Ayurvedic Institute v Albuquerque v Novém Mexiku ve Spojených státech, kde vyučuje dvě úrovně programu ájurvédských studií a každý rok pokročilejší Gurukula Program v Indii. Dr. Lad také cestuje po celém světě, poskytuje soukromé konzultace a pořádá semináře o ájurvédě, její historii, teorii, principech a praktickém použití.

Používání sanskrtu

Vědění ájurvédy se zrodilo v jazyce sanskrtu. Sanskrt je precizní fonetický jazyk, který používá soubor psaných symbolů, s nimiž většina lidí ze Západu není obeznámena. Fonetický zápis sanskrtských slov používající anglickou abecedu se nazývá transliterace a pravidla pro přepis do angličtiny jsou mnohdy komplikovaná. V češtině je díky diakritice přepis ze sanskrtu jednodušší. Zároveň jsme si vědomi, že výrazy žen. rodu typu tánmátrá, mudrá, čikitsá atd. by měly zůstat nesklonné, ale vzhledem k už zavedené zvyklosti používání v češtině je kvůli lepší srozumitelnosti skloňujeme podle vzoru žena.

(Pozn. redakce)

1

Čikitsá

Ájurvédské zvládání a léčba nemoci pro nastolení stavu rovnováhy

Zdraví je stav dokonalé rovnováhy, nejen absence jasně definované nemoci. Ájurvéda říká, že tělo, mysl a vědomí jsou spolu vzájemně propojené. Pokud je mysl nešťastná nebo stresovaná, člověk není zdravý, přestože se u něj nemusí vyskytovat žádný patologický stav, jak ho definuje moderní medicína. Všechny příslušné laboratorní testy mohou být normální, člověk ale může přesto trpět fyzickou bolestí nebo duševními potížemi. Například pokud člověk trpí bolestmi zad, zácpou, nespavostí, úzkostí nebo jinými problémy, ale všechny laboratorní výsledky jsou v normálu, neznamená to, že je tento jedinec zdravý. Ájurvéda uvádí přesnější definici stavu zdraví.

Sama dośáh samágniś ča sama dhātu
maláh krijáh prasannátmendrija manah svastha itjábhidhíjate
Suśrúta-sambhitá, Sútrasthána, kapitola 15, verš 44

Tato sanskrtská sůtra znamená, že člověk je zdravý a soběstačný (*svastha*), jestliže tři *dóši*, sedm *dhátu* (tkání), tři *maly* (moč, výkaly, pot) a *agni* (trávicí oheň) jsou všechny v rovnováze a mysl, smysly a duše prožívají blaženost. Podle této definice většina z nás zdravá není. Účelem ájurvédské čikitsy je dosáhnout tohoto stavu zdraví.

Dóši řídí základní fyzické a psychické složky zdraví jedince. Každý člověk se rodí s jedinečným uspořádáním a kombinací *váty*, *pitty* a *kaphy* a fyzické tělo se skládá z dóš, tkání (*dhátu*) a výměšků (*mala*), jak je uvedeno v následujícím druhém verši.

Dóša dhátu mala múlam hi šaríram

Suśrúta-sambhitá, Sútrasthána, kapitola 15, verš 2

Jabhíh krijabhir džájante, šaríre dhátava samah čá čikítsá

Čaraka-sambhitá, Sútrasthána, kapitola 16, verš 34

Tato sůtra nám říká, že ájurvédská čikítsá vytváří vyrovnané dóši, tkáně a exkrementy jakoukoli metodou, jež dokáže udržovat funkční celistvost těla, myslí a vědomí.

Čikítsá doslova znamená zjišťování, hledání nebo zkoumání. Ájurvédský autor Čaraka však toto slovo používal ve významu léčby nebo zvládnutí jakékoli nerovnováhy nebo nemoci. Čikítsá je jakákoli metoda nebo systém, jenž vytváří rovnováhu mezi tělem, myslí a vědomím, třemi dóšami, sedmi dhátu, třemi malami a *pránou*, *tédžasem* a *ódžasem*. Čikítsá může být cokoli, co organizuje dóši. Cestoval jsem například z Púny do Bombaje v měsíci květnu, což je horké letní období. Púna je relativně chladnější než Bombaj, takže když vlak uprostřed dne dorazil do vlhkého vzduchu Bombaje ležící na úrovni moře, všem ve vlaku bylo horko. Vedle mě seděla žena s malým dítětem na klíně. U dítěte se najednou projevila vysoká horečka a křeče. Jeho matka plakala a prosila o pomoc. Podíval jsem se na dítě a rychle jsem mu položil hřbet ruky na čelo, protože moje kůže byla jediný dostupný teploměr.

Cítil jsem velmi vysokou teplotu, tak jsem vzal svůj šátek, nalil jsem na něj studenou vodu a položil ho dítěti na čelo. Obrátil jsem dítě na pravý bok a ukazováčkem jsem mu stiskl pravicí prst tak, abych mu ji uzavřel a aby začalo dýchat

levou nosní dírkou, jež je lunárním kanálem. Vlak jel rychle a teplota prudce stoupala. Dál jsem tlačil dítěti nosní dírku a jemně jsem přejížděl rukama od hlavy dítěte k jeho prstům na nohách, a stimuloval tak lunární *náďi*. Všichni na mě hleděli s úzkostí, já jsem se ale soustředil na svou práci.

Během pár minut křeče ustaly, teplota klesla a dítě se začalo potit. Během dalších 10 až 15 minut se jeho teplota vrátila do normálu a dítě se na mě podívalo a krásně se na mě usmálo. Když se dítě usmívá, uzdravuje se. Za chvíli už sedělo a hrálo si se svou hračkou. Všichni v našem vlakovém kupé začali tleskat. Matka dítěte byla šťastná a horečka byla úplně pryč. *Prakrti* dítěte byla pitta, momentální (letní) období bylo pitta a doba dne (poledne) byla také časem pittы. Tato kombinace může přivodit vysokou horečku s febrilními křečemi, takže v tuto konkrétní chvíli bylo správné redukovat pittu. Bylo to *sadjah-fala-dájin-ščikitsá*, což znamená bezprostředně vplynuvší terapie. Čikitsá neznámá jen podat nějaký lék nebo byliny, je to také čin *jukti*, což znamená pohotovou a zkušenou akci.

Pro nastolení rovnováhy je možné použít jakýkoli systém. Nicméně léčba v rámci ájurvédy neznámá jen řešení znaků a příznaků, jako třeba vzít si aspirin na bolest hlavy, ibuprofen na bolavý kloub nebo valium na nespavost. Alopacie je anti-patie. Používá léky s antisymptomatickým působením, jako jsou antibiotika, antivirotika, antidepresiva, antacida atd. Ájurvéda nebojuje jen s příznaky, ale usiluje o opětné nastolení rovnováhy mezi dóšami, dhátu a malami. Ájurvédá říká, že čikitsá zahrnuje všechny užitečné metody, ať se jedná o antibiotika, analgetika, sedativa, byliny, stravu, akupunkturu, cvičení, meditaci nebo cokoli jiného, co funguje. V ideálním případě bychom měli vytvořit tuto dokonalou rovnováhu mezi dóšami, dhátu a malami, a tím zcela odstranit samotnou příčinu nemoci. To je nejvyšší definice čikitsy.

Ájurvéda neznámá léčebný systém používající pouze byliny a *pañčakarmu*; zahrnuje veškerý život. Ve kterékoli konkrétní situaci může být užitečný jakýkoli léčebný postup. V pravém slova smyslu ájurvéda není jen alternativní, ale také doplňující terapií k moderní medicíně. Zahrnuje každou „patii“, takže v ájurvédě je možné najít principy naturopatie (přírodní léčby), homeopatie i akupunktury. Součástí ájurvédy je i alopacie, protože ájurvéda je matkou všech léčebných systémů.

Ájurvédské léčebné postupy

- Dúšjam (to, co je narušováno)
- Dóša (místo)
- Bala (síla)
- Kála (čas)
- Anala (trávicí oheň)
- Prakrti a vikrti
- Vajam (věk)
- Sattvam (mysl)
- Sátmja (imunita)
- Áhára (strava)
- Avasthá (stadia nemoci)

Ájurvéda říká, že každý systém má omezení a připouští dokonce i svá vlastní omezení. Pokud k vám někdo přijde se „strep-tokokovou angínou“ a vy pacientovi jen řeknete: „Nejezte jogurt ani sýr a užívejte trochu kurkumy,“ může takový člověk během pár dnů zemřít na endokarditidu (zánět srdeční nitroblány)! Ájurvéda nestojí proti moderní medicíně; někdy člověk musí užívat antibiotika a mnohé další užitečné alopatické léky. Nicméně ájurvéda zahrnuje i jemnější terapie. Podporuje akupunkturu, magnety a cokoli dalšího, co je možné použít pro nastolení rovnováhy. Antibiotika, steroidy, sedativa a další léky podobného typu mají své patřičné místo; jen se nejedná o kompletní řešení. Jsou to dočasné, pohotovostní prostředky. Někdy musí člověk užívat antibiotika pro zvládnutí infekce nebo antihistaminika pro utišení alergie, ale tyto typy terapií neobnovují základní rovnováhu v organismu, takže nejsou finálním plodem čikitsy.

Ájurvédské léčebné postupy

Ájurvéda říká, že je celá řada důležitých faktorů, jež určují, jak bude vypadat čikitsá.

Dúšjam. Dóši jsou tím, co narušuje, tedy poškozují nebo oslabují, zatímco *dúšjam* znamená „to, co je narušováno“, například tkáň nebo orgán. Je důležité, abychom pochopili, které dhátu, orgány nebo *srótámsi* jsou postiženy jednou nebo více dóšami. Musíme vědět, kolik dóš se na nerovnováze podílí, počet postižených tkání a které systémy jsou zasaženy.

Uvedme si příklad. Při průjmu je *dúšja* neboli postiženým místem tlusté střevo, postiženou malou je *puríša* (výkaly) a narušeným kanálem je *puríša-vaha-srótas*. Ve většině případů je narušující dóšou pitta. Pokud je přítomna horká, vodnatá stolice doprovázená horečkou, jedná se o poruchu čistě pitty. Pokud se ale jedná o napěněný průjem s hlasitým vylučováním stolice, značí to průjem typu váta v důsledku zhoršené váty a pitty. Průjem typu kapha má nesoudržnou stolici s hlenem a je způsobovaný zvýšenou pittou a kaphou. Léčba musí brát tyto skutečnosti v úvahu.

Déšam (místo). Znamená to geografickou pozici, jako je místo, kde se člověk narodil, kde prožil dětství nebo kde v současnosti bydlí. Může to také označovat místo propuknutí jakéhokoli příznaku nerovnováhy nebo nemoci. Ájurvéda klasifikuje místa do tří klimatických oblastí:

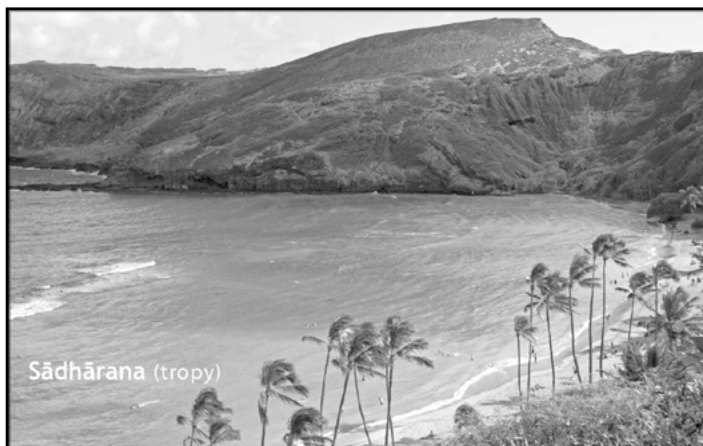


Anūpa-děša, jež je mokrá nebo vlhká, bývá chladná a mokrá v zimě, ale horká a vlhká v teplejších ročních obdobích. Tato vlhkost může způsobovat poruchy kaphy, a navíc chlad může také vést k poruchám váty v zimě. U člověka s onemocněními *sáma-váta*, jako je revmatoidní artritida, ischias (zánět sedacího nervu) nebo neuromuskulární problémy, často dochází ke zhoršení příznaků v chladných, vlhkých podmínkách. Problémy kaphy, jako jsou nachlazení a bronchiální astma, se také zhoršují v anūpa-děše, zejména během jara. Pro lidi s těmito onemocněními je v ideálním případě nejlepší přestěhovat se do *sádháraná* nebo *džángala-děši*.



Džángala-děša je místo horké a suché v létě, kdy může způsobovat problémy pittы, jako je kopřivka, vyrážky a spálení od slunce. V zimě se džángala-děša ale stává suchou a chladnou, což obzvláště zhoršuje váta-dóšu. Džángala-děša je

nejvhodnější pro lidi typu kapha, jimž prospívá suché klima. Lidem se závažnými poruchami váty nebo pittы prospěje přestěhování na jiné místo.



V *sādhāraṇā-dēṣa* jsou všechna čtyři roční období mírná. Působí vyrovnávajícím vlivem na všechny tři dóši, proto je toto prostředí zdravé pro všechny konstituce. Ájurvéda považuje tuto dešť za prioritní místo k životu, ale mírné oblasti anúpa nebo džángala-děši jsou také vhodné.

Tabulka č. 1: Působení geografické polohy

Místo (dēṣam)	Vlastnosti	Působení na dóši
Sādhāraṇā	Mírné, tropické nebo subtropické klima	Vyrovnává všechny tři dóši
Džángala	Suché, pouštní klima	Zhoršuje vátu a pittu
Anúpa	Vlhké, sychravé klima; chladné zimy	Zhoršuje kaphu plus vátu, když je chladno

Bala (síla). Vztahuje se nejen k síle člověka, ale i k síle nemoci. Léčba závisí na obou těchto faktorech. Pokud má někdo dobrou sílu, šodhana (terapie paňčakarmy) může být považována za primární léčbu. Případně slabý člověk by neměl podstupovat paňčakarmu, ale měl by místo ní použít šamanu (zklidňující terapie).

Pokud je síla člověka dobrá a jedna nebo víc dóš je *utkliṣṭa* (nabuzená nebo aktivovaná a připravená opustit tělo), je možné přímo provádět léčebné postupy paňčakarmy, jako je *vamana*, bez jakékoli *púrvakarmy* (přípravných kroků). Zhoršená dóša

by měla být eliminována nejbližším tělesným otvorem a člověk se bude okamžitě cítit lépe. Pokud je ale klientova *bala* dobrá, ale dóša není utklišta, pak je nutné před jakoukoli formou paňčakarmy provést púrvakarmu. Púrvakarman zahrnuje *snéhanu* (vnitřní a vnější aplikaci oleje) a *svédanu* (pocení neboli potní terapii). Tyto léčebné postupy pomohou přivést dóši zpátky do gastrointestinálního (GI) traktu – vátu do tlustého střeva, pittu do tenkého střeva a kaphu do žaludku. V tomto stadiu je možné úspěšně použít terapie paňčakarmy pro eliminaci dóš prostřednictvím nejbližšího tělesného otvoru.

Oproti tomu pokud má klient nízkou balu, ale dóši jsou utklišta, je možné použít jemné eliminační terapie. Například pokud je zhoršená kapha, měla by být použita expektorační terapie. To je možné za použití jednoduchého bylinného léčebného přípravku, jako je sitopaládi. Pro *utklišta-pittu* použijte terapii *anulomana* (léčba, jež udržuje normální vektor dóši) s mírným laxativem, jako je nišottara nebo ámalakí. V případech *utklišta-váty* použijte také mírné laxativum, jako je *gandharva-harítakí*. A nakonec pokud je *bala* nízká a dóši nejsou utklišta, je upřednostňovanou léčebnou terapií šamana-čikitsá (utišující terapie). Jednoduché vodítko je: pro zhoršenou kaphu je možné použít bylinnou směs tálísadí, pro pittu použijte gudúčí nebo šatávarí a pro vátu je možné použít dašamúlu nebo ašvagandhu.

Dále je potřeba zvážit tu nevhodnější léčbu v případě, že agni je nízký a je přítomna áma (toxiny), což je ústřední příčinou nemoci. Toxiny obvykle bývají vylučovány šodhanou, ale až teprve poté, co áma prošla dozráním prostřednictvím *dípana* a *páčana-čikitsy* (jež jsou součástmi šamana-čikitsy). Nízký agni a áma jsou hlavní příčinou *bala-kšaji* (nízké síly), protože toxiny blokují kanály, působí na výživu a vyvolávají vyčerpání. Jakmile je agni zvýšen dípanou a áma vyloučena pomocí páčany, člověku se navrácí síla, tok živin funguje a člověk získává energii. Z toho důvodu by při doporučování nevhodnější léčby měla být věnována pečlivá pozornost bale.

Kromě síly pacienta musí být brána v úvahu i závažnost (síla) příznaků a symptomů. Intenzivní symptomy nebo komplikace je nutné léčit okamžitě. Pokud nějaký akutní příznak způsobuje člověku bolest, musíme nejprve vyřešit tento příznak a pak se zabývat příčinou. Například při revmatoidní artritidě,

pokud je v kloubu přítomna silná bolest, budete možná muset použít analgetika pro úlevu od této bolesti. Poté, co nastane úleva od intenzivní bolesti, je možné pacientovi poskytnout další léčbu pro vyřešení příčiny onemocnění.

V naléhavých případech, kdy je nutné potlačit symptomy, je alopatická medicína velmi účinná. Pokud například člověka postihne infarkt, musíte okamžitě jednat a řešit tento akutní stav. Nicméně jakmile akutní fáze pomine, práce lékaře nekončí. Musíme pak pochopit patogenezi (vznik a vývoj choroby) a při vyhodnocování náležité léčby musíme znát sílu nemoci v porovnání se silou pacienta.

Kála (čas)

Čas v tomto kontextu obecně souvisí s momentálním ročním obdobím a s ročním obdobím, v němž dochází k nástupu nebo zhoršování příznaků. *Kála* se také vztahuje k trvání nemoci nebo poruchy a k věku člověka.

Čtyři roční období existující ve většině oblastí mírného pásma, jako je většina Severní Ameriky, mohou být spojena s převahou vlastností jedné nebo víc dóš, takže kála je důležitým faktorem při léčbě. Následuje přehled dóš, k jejichž zvýšení nejpravděpodobněji dochází v jednotlivých ročních obdobích:

Jaro: kapha

Léto: pitta

Podzim: váta

Zima: váta a kapha

Správné načasování je obzvláště důležité při rozhodování o použití nějakého specifického typu šodhana-čikitsy. Jaro je ročním obdobím kaphy, takže to je dobrý čas pro vamanu (terapeutické zvracení). Léto je obdobím pittы, proto je vhodné pro *viréčanu* (pročišťování střev projímadly). Podzim je obdobím váty, takže v této době je velmi prospěšné *basti* (terapeutický klystýr).

Čas je důležitým léčebným faktorem. Například při břišním tyfu dóša, jež se skrývala v *stháji* (zralém) *dhátu* vstupuje do *astháji* (nezralého) *dhátu* a způsobuje příznaky horečky. Je třeba času, aby proběhlo *samprápti* (patogeneze) a horečka přešla.



Kála také znamená věk. Dětství je věkem kaphy, v dospělosti převládá pitta a stáří je váta. Intenzivní paňčakarmu nelze provádět u dětí, protože jsou křehké. Dospělí jsou schopni zátež paňčakarmy vydržet, ale starší lidé také nemohou podstoupovat intenzivní terapii paňčakarmy, protože u nich v tomto období života váta způsobuje slabost. Věk je v tomto protokolu uvedený samostatně jako *vajam*.

Nemoc se v určitém stadiu v těle zrodila, takže musí jednoho dne skončit. Je užitečné mít na mysli, že je zapotřebí trpělivosti. Čas nakonec vyléčí téměř každou nemoc, jakmile se člověk řídí pravidly správného stravování a životního stylu.

Anala (trávicí oheň)

Jedná se o synonymum pro agni, jenž řídí stav trávení. Agni je mostem mezi třemi dóšami, sedmi dhátu a třemi malami. Jejich optimální fungování závisí na zdravém agni. Jsme neustále vystavováni vlivům prostředí, v němž žijeme, změnám ročních období, změnám ve stravování a změnám ve svých vztazích, emocích, zaměstnání atd. Všechny tyto změny agni ovlivňují.

Tabulka č. 2: Léčebné postupy pro různé typy agni

Manda-agni	Tíkšna-agni	Višama-agni	Sama-agni
Pomalý metabolismus a špatné trávení, souvisí se zvýšenou kaphou, vede k poruchám kaphy.	Rychlý metabolismus a rychlé trávení, souvisí se zvýšenou pittou, vede k poruchám pittы.	Nepravidelný metabolismus a kolísavé trávení, souvisí se zvýšenou vátou, vede k poruchám váty.	Vyrovnaný metabolismus a optimální trávení, vytváří vyrovnané dóši.
Nejlepší léčbou je vama (zvracení).	Nejlepší léčbou je viréčana (pročišťování).	Nejlepší léčbou je basti (léčebný klystýr).	Jedinou potřebnou léčbou je rasájana (omlazení).

Agni se může stát *višama* (nepravidelným) v důsledku suchých, lehkých, chladných, silně proměnlivých a jemných kvalit. V takovém případě způsobí zhoršení váty a povede k nepravidelné metabolické aktivitě. Agni se může stát *tíkšna* v důsledku ostrých, horkých a lehkých atributů, což vede

ke zvýšení pittы, a může dojít ke spuštění hypermetabolické aktivity. Pokud se agni stane *manda* v důsledku pomalých, mdlých, těžkých, olejnatých a tekutých vlastností, může dojít k narušení kaphy a to způsobí zpomalení metabolismu, jež povede k poruchám kaphy, jako je obezita a diabetes. *Sama-agni* je stavem vyrovnaného metabolismu, jenž může vést ke dlouhému a zdravému životu.

Důležitým faktorem ájurvédské číkity je vyrovnaní agni prostřednictvím patřičné stravy, životního stylu a očistného programu. Agni je silně ovlivňován myslí, takže *kája-čikitsá* (léčba agni) je opravdu psychosomatická a zahrnuje fyzické terapie pro tělo a psychické terapie pro mysl.

Prakrti a vikrti

Jedná se o původní konstituci člověka a jeho současný stav dóšické nerovnováhy. Ájurvéda se snaží pochopit paradigma *prakrti-vikrti* člověka a léčí každého jedince podle prakrti i vikrti. Doporučuje očistný program, byliny, stravu a životní styl, jež jsou specifické pro situaci konkrétního člověka.

V moderní medicíně žádný koncept, jako je prakrti, neexistuje. Západní medicína si však začíná uvědomovat jeho existenci, protože je pozorováno, že někteří lidé dobře reagují na určité léky, zatímco jiní ne. Proto existuje na trhu tolik druhů léků na vysoký tlak, léků uvolňujících průduškové svalstvo, utišujících léků a antidepresiv. Každý člověk je jedinečný a bude mít jedinečnou reakci na tyto léky. Ájurvéda už před 5000 lety řekla, že musíme každého jedince léčit individuálně, a dnes, po dlouhodobém výzkumu, západní medicína dochází ke stejnému závěru.

Tento koncept je možné aplikovat na klasifikaci nemocí podle ročních období zvanou *prákrtika-samprápti* a *vaikrtika-samprápti*. Nemoci prákrtika jsou ty, jež se objevují v ročním období odpovídajícím zhoršené dóše – problémy kaphy na jaře nebo v zimě, problémy pittы v létě a onemocnění váty na podzim. To jsou přirozená prákrtika poruchy. Je možné je léčit použitím režimu vhodného pro dané období (*rutučarjá*) u konkrétního člověka.

Vaikrtika choroby jsou poruchy, jež se vyskytují v ročním období nesouvisejícím s narušenou dóšou. Příkladem jsou poruchy váty vyskytující se na jaře, poruchy kaphy nebo váty

v létě nebo poruchy pittы v zimě. Takové poruchy se léčí terapií šamana, protože roční období není vhodné pro šodhana-čikitsu a pañčakarmu.

Paradigma prakrti-vikrti je důležité jak pro diagnostické účely, tak pro účely prognózy. Například pokud má člověk *váta-prakrti* a *váta-vikrti*, je velmi obtížné vyléčit takové onemocnění, protože člověk má z podstaty své konstituce sklon ke zhoršování váty. V takovém případě cokoli děláme pro vyléčení *vikrti-dóši* také ovlivňuje *prakrti-dóšu*. To samé platí pro poruchy pittы u člověka typu pitta a pro poruchy kaphy u člověka typu kapha, jež jsou obojí poměrně obtížně léčitelné. Případně pokud má člověk typu váta problém pittы nebo kaphy, bude lépe léčitelný, protože pitta a kapha nemají tak vhodné podmínky, aby způsobovaly problémy u konstituce typu váta. To samé platí pro poruchy váty nebo kaphy u člověka pitta a poruchy váty a pittы u člověka typu kapha.

Vajam (věk)

Fáze života je možné kategorizovat podle převládání jedné z dóš. Přibližný časový rámec je:

Kapha: 0–16 let

Pitta: 16–50 let

Váta: 50 let a více

Děti mají věk kapha, takže jsou náchylné k poruchám kaphy. Poruchy pittы se obvykle objevují ve věku pitta, což je dospělost a střední věk, a mohou být v tomto stadiu života poněkud obtížně zvladatelné. A nakonec problémy váty jsou běžné u starších lidí, kdy mohou být obtížně řešitelné.

Vezměme si jako příklad *grahani* (chronická porucha vstřebávání při trávení), což je porucha váty-pittы. Když se objeví u dětí, je poměrně snadno léčitelná, protože dítě je v kapha věku. Váta nebo pitta vikrti je ve svém vlivu na dítě odlišná od kaphy, takže dítě neovlivňuje tak hluboce. Pokud ale *grahani* onemocní dospělý nebo starý člověk v pitta nebo váta fázi života, bývá léčba obvykle komplikovaná, protože váta-pitta podstata této poruchy silně ovlivňuje lidi v těchto životních fázích. Takový případ může vést k ulcerózní kolitidě nebo dokonce k rakovině tlustého střeva.

Prognóza nějaké poruchy závisí do určité míry na věku člověka. Děti jsou náchylné k onemocněním kapha, jako je nachlazení, zácpa a kašel. Všimněte si, že u dětí jsou kapha problémy poměrně snadno léčitelné, protože jejich těla rostou a mohou se rychle měnit. Poruchy pitta v pitta věku jsou také poměrně snadno zvladatelné, protože věk pittы je dobou síly na rozdíl od onemocnění váta ve věku váty, jež jsou nejobtížněji léčitelná. Stáří je obdobím, kdy jsou tkáně slabé, takže jakákoli nemoc je u starých lidí obtížně léčitelná a artritida, revmatismus, ischias, nespavost, zácpa a další problémy váty jsou obzvláště obtížně léčitelné u staršího člověka.

Sattvam (mysl)

Toto slovo znamená mysl a označuje mentální sílu, senzitivitu, intelekt a emocionální stav člověka. To vše je třeba brát v úvahu pro stanovení diagnózy, aby s tím byla léčba v souladu a mohla účinně fungovat.

Ájurvéda rozčleňuje *sattvam* na klinickém základu na *pravara*, *avara* a *madhjama*. *Pravara* znamená příliš silnou mysl. U takového člověka se vyskytuje přehnaná sebedůvěra a potlačení emocí a fyzických symptomů. I když může mít takový člověk závažnou bolest, nedává to najevo. Takový pacient je ve stavu popírání a to může lékaře uvést v omyl a narušovat léčbu.

Na druhou stranu *avara-sattvam* znamená křehkost a hypersenzitivitu, takže i malá bolest se může člověku jevit jako trýznivá. I nepatrná bolest v břiše může způsobit, že se takový člověk zhroutí na zem. To může být pro lékaře také zavádějící.

Madhjama-sattvam znamená normální, vyrovnanou mysl, s níž člověk vysvětluje závažnost a intenzitu bolesti přesně takovou, jaká je. Takový člověk se nazývá *ápta*, což znamená upřímný ve svých pocitech a emocích. To pomáhá lékaři dospět k přesnější diagnóze a léčení často bývá u takového pacienta rychlejší. Vždy je prospěšné mít *madhjama-sattvam*, jež prezentuje skutečný obraz psychosomatické situace člověka.

Sátmja (imunita)

Sátmja může být definována jako odolnost, imunita nebo rezistence vůči alergiím. *Sátmja* je důležitá při pozorování imunitního stavu člověka, který je řízen ódžasem (životní esence).

Imunitu je možné pěstovat neboli cvičit. Lidé na Západě, kteří žijí v čistém prostředí a nikdy necestují, svůj imunitní systém vystavují jen málo výzvám. Pokud takový člověk vycestuje například do Mexika nebo Indie, může vážně onemocnět, protože se jeho imunitní systém nedokáže vypořádat s různými bakteriemi. Lidé, kteří často cestují do takových zemí, obvykle mívají silnou imunitu, protože jsou neustále vystavováni celé škále rostlin, bakterií a klimatických podmínek. Ty testují imunitní systém a posilují sátmju.

„*Oka-sátmja*“ nebo „*abhjasanam-sátmja*“ znamená zvyknout si na něco. Dlouhodobým praktikováním člověk může posilovat imunitu jejím každodenním vystavováním nepatrnému množství nějakého alergenu. Dejme tomu, že člověk je nadměrně citlivý na pyl a náchylný k jarním alergiím. Pokud užívá špetku pylu a postupně si s blížícím se jarem zvyšuje dávku, může se na pyl desenzibilizovat a posílit si odolnost a imunitu. To zvyšuje sátmju.

Pamatujte, že člověk může snášet většinu látek, ale může mít alergii nebo jinou nežádoucí reakci na určité potraviny nebo léčiva. Toho je potřeba si pečlivě všímat. Imunitu člověka je možné vytrénovat, jak bylo popsáno výše, neznamená to ale, že by člověk měl konzumovat to, co je pro něj v podstatě jed, pokud má na konkrétní alergen extrémní citlivost. *Oka-sátmja* by měla být budována pouze u člověka, jenž má jen mírné alergické reakce. Člověk se závažnou alergií na něco, jako jsou arašidy nebo mléko, by tyto substance neměl konzumovat ani v minimálních dávkách, protože by mu to mohlo způsobit anafylaktický šok, poškození mozku případně i smrt. Nicméně pokud je citlivost mírná, maličká dávka látky, jež způsobuje tuto reakci, může pomoci u takového člověka vybudovat sátmju.

Áhára (strava)

Strava člověka hraje velmi důležitou roli v jeho zdraví, protože přímo ovlivňuje tělesné tkáně a kanály, jež jsou řízeny dóšami. Pokud například člověk trvá na konzumaci stravy dráždící pitty, bude u něj jakákoli porucha pitty velmi obtížně léčitelná. To samé platí pro ostatní dvě dóši. Strava vyrovnávající dóši funguje jako mocná medicína, jež působí proti kterékoli zvýšené dóše; strava narušující dóši je jako jed a bude dóši zhoršovat.

Jídlo je jedním z hlavních zdrojů životní energie. Pokud jídlo není náležitě strávené kvůli kombinování neslučitelných potravin nebo z jiných důvodů, může vytvářet ámu, což je nestrávená potrava nebo toxiny. Ájurvédská pravidla výživy probíráme podrobně ve [3. kapitole](#) této knihy.

Avasthá (stadia nemoci)

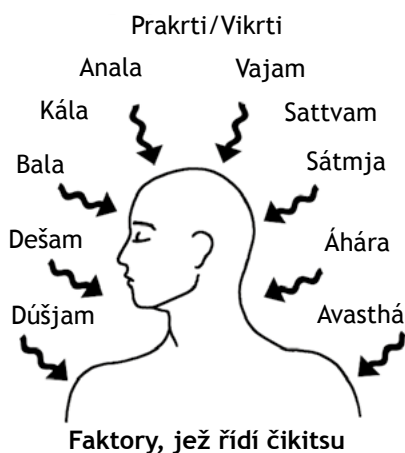
Existuje mnoho různých kategorií, jež označují stadium, v němž se nemoc nachází. První je *sáma-avasthá* a *niráma-avasthá*. Sáma znamená dóšu s toxiny; niráma znamená bez toxinů. Například *sáma-pitta* je *pitta-dóša* s toxiny, jako například při průjmu nebo horečce. Oproti tomu *niráma-pitta* znamená zhoršení pittы bez toxinů, což je možné sledovat při krvácivých poruchách.

Další členění avasthy je na *pacámana* a *pakva*. *Pacámana-avasthá* je stadium, v němž áma zraje, zatímco *pakva-avasthá* znamená ámu, jež byla vyloučena, ale dóši ničí tkáň.

Džírna-avasthá je chronické onemocnění, kdy áma byla vyloučena a dhátu jsou vyčerpané, protože byly spáleny nadměrně vysokým agni. Ovlivňuje také pránu, tédžas a ódžas, životní esenci. Příkladem stadia *džírna* je vyhublost v důsledku tuberkulózy, při níž jsou tkáň závažně vyčerpané. Oproti tomu *ášukári-avasthá* znamená akutní stav nemoci. Při něm dóša vstoupila do *prasary*, třetího stadia vývoje nemoci, a cirkuluje celým tělem a začíná zasahovat dhátu. Symptomy trvají pouze krátkou dobu, mohou být ale intenzivní.

Dhátu-gata-avasthá znamená stadium, kdy nemoc vstupuje do dhátu. Toto je používáno k podrobnému pochopení, která tkáň je ovlivňována kterou konkrétní dóšou. Například *asthi-gata-váta* znamená, že *váta-dóša* vstoupila do kostní tkáň, zatímco *madždžá-gata-kapha* značí kaphu ve svalech.

Vega-avasthá je časové údobí, kdy jsou přítomné příznaky, zatímco *avega-avasthá* znamená stadium mezi záchvaty. Příkladem je bronchiální astma. Při akutním astmatickém záchvatu zvaném status asthmaticus se jedná o vega-avasthá a léčba je zcela odlišná od doby, kdy má člověk mezi astmatickými záchvaty, což je avega-avasthá. Dalšími příklady chorob, jež mají vega a avega-avasthá jsou horečka, břišní tyfus, střevní kolika, herpes, epilepsie a mnoho forem bolesti. Když se objeví záchvat, dóša vstupuje do astháji-dhátu (nezpracovaná tkáň),



zatímco mezi atakami se dóša ukrývá v sthájí-dhátu (zpracovaná tkáň). Proto absence záchvatu neznamená, že je pacient vyléčený, ale pouze že se nemoc ukrývá.

Podobné uspořádání je *uttána-avasthá*, což znamená mírné stadium nemoci, a *gambhíra-avasthá*, závažné stadium. Jako příklad nám může posloužit astmatický záchvat, jenž je *vega-avasthá*. Pokud se jedná o slabý záchvat, je to *uttána-avasthá*, jestliže je záchvat silný, je to *gambhíra-avasthá*.

Existuje také *samprápti-avasthá*, což znamená stadium patogeneze. Měli bychom pochopit stadium nemoci podle ájurvédského modelu *samprápti*, aby mohla být nemoc léčena přesně a rychle. Odlišný přístup je zapotřebí s ohledem na stadium patogeneze, v němž se dóša nachází. Šest stadií nemoci je:

Sañčaja: hromadění dóši

Prakópa: vyprovokování dóši

Prasara: šíření dóši po těle

Sthána-samšraja: ukládání dóši do tkání

Vjakti: projev nemoci

Bhéda: destrukce nebo deformace tkání s možnými komplikacemi.

Všech těchto jedenáct faktorů je nutné pečlivě sledovat podle kvalitativních a kvantitativních projevů dóš. Na základě toho, co bylo zjištěno, by pak měl být člověk okamžitě léčen.

Komplikace, vícečetné patologie a poruchy spojené s léčivý

Kromě toho, co bylo uvedeno výše, ájurvéda říká, že člověk také musí porozumět prognóze nemoci. To znamená posouzení komplikací nemoci.

Než začneme s jakoukoli léčbou, musíme zjistit, jestli proces konkrétní nemoci (*samprápti*) zahrnuje komplikace, jež se v sanskrtu nazývají *upadrava*. *Upadrava* se vyskytuje jako důsledek prvotní nemoci zvané *pradhána-vjádhi* a způsobuje další nemoc. Komplikace nemá vlastní *samprápti*, ale jedná se o přímou odnož procesu primární nemoci, jež se může vyskytnout ve kterémkoli stadiu *samprápti*, ačkoli plně viditelnou se stává v šestém stadiu zvaném *bhéda*.

Jednoduchý postup pro ájurvédké řešení nemoci (čikitsá)

- Zjistit prakrti (konstituci) člověka.
- Zjistit vikrti člověka (momentální změněný stav doš v těle).
- Zjistit příčinu nebo příčiny jakékoli nemoci, například stravování, životní styl, emocionální vzorce, kvalitu vztahů, genetické předpoklady atd.
- Jako první krok v léčbě odstranit příčinu a pomoci potlačit jakoukoli intenzivní bolest.
- Stanovit správný denní režim (stravu, cvičení atd.) v závislosti na prakrti, vikrti a věku člověka a také na ročním období, klimatu, místě a podobně.
- Stanovit a uskutečnit detoxikační postup: buď úlevný (šamana), nebo vylučování (šodhana).
- Stanovit a uskutečnit terapii založenou na principu, že opačné vlastnosti se vyrovnávají:
- terapie protichůdné k vyprovokované dóše (*dóša-pratjanika*)
- terapie protichůdné k nemoci (*vjádhi-pratjanika*)
- Poskytnout omlazení neboli obnovu, regeneraci (*rasájana*) tělu pro zvýšení imunity a pro posílení konkrétních orgánů a tkání.

Příkladem upadavy je městnavé srdeční selhání, k němuž dochází v důsledku chronického bronchiálního astmatu. V tomto případě je prvotní nemocí bronchiální atma a komplikací je městnavé srdeční selhání. Dalším příkladem je formování četných vředů v tlustém střevě, které se může objevit jako komplikace Crohnovy choroby.

Dalším faktorem, který je potřeba brát v úvahu, jsou vícečetné patologie, kdy dvě nemoci s podobnými patologiemi jdou ruku v ruce. To je označováno jako *vjádhi-sankara*. V tomto případě má každá nemoc samostatné samprápti vyskytující se na dvou různých místech. Dobrým příkladem *vjádhi-sankary* je průjem a zvracení, jež se mohou obě

vyskytnout z jedné příčiny, například při otravě jídlem. Dalším příkladem je gastritida (zánět žaludku) a enteritida (zánět tenkého střeva). Tento stav je natolik běžný, že má i své označení: gastroenteritida.

V dnešní době se vyskytuje také celá řada léčivých způsobovaných poruch, jež se nazývají iatrogenní nemoci. Ájurvéda říká, že léčivo, jež vyvolává nemoc, není skutečným léčivem. Když se podíváte na kterýkoli lék, zjistíte, že jsou u něj často jen dvě nebo tři indikace, ale mnoho vedlejších účinků. Medikamenty by měly minimalizovat jakékoli škody, a ne být kontaminované nečistotami nebo konzervanty. Musejí být čerstvé, finančně dostupné a vybrané podle potřeb jedince bez nepřiměřených vedlejších účinků.

Čtyři pilíře čikitsy

Čikitsá neboli léčba může někdy zahrnovat složitý soubor prostředků pro uzdravení procesu nějaké nemoci. Mnohdy se z čikitsá stává týmová práce. Při závažném akutním stavu nemusí být lékař samotný schopen si s ním poradit. Potřebuje asistentku či asistenta nebo zdravotní sestru a měl by mít k dispozici pohotovostní léky. Z tohoto důvodu Čaraka zdůrazňoval čtyři pilíře čikitsy. Na těchto čtyřech pilířích je budována krásná stavba léčení.

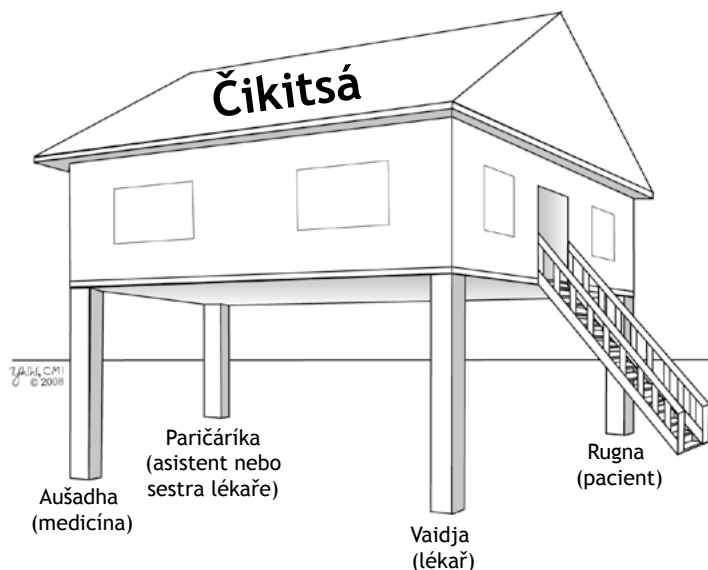
Lékař zvaný *vaidja* je prvním pilířem čikitsy. Druhým pilířem je *aušadha*, medicína, lék. Třetí je *paričárika*, lékařův asistent nebo sestra. Posledním pilířem je *rugna*, pacient. Všechny tyto čtyři aspekty by měly spolupracovat a být koordinovány a synchronizovány ve svém fungování. Čikitsá je silně závislá na všech pilířích, ale duší čikitsy je lékař.

Ájurvédské texty podrobně popisují ideálního lékaře. Uvádějí, že by měl mít řádně udržované dlouhé vousy (důležité v době, kdy byly texty napsány), čistý oděv, krásné vlasy, krátké nehty a příjemný a usměvavý vzhled, aby si pacient k lékaři vybudoval důvěru. Zálžitosti jako dlouhý vous nemusejí být v současnosti až tak podstatné. Pokud má ájurvédský lékař vousy a visí mu z nich vojtěškové klíčky, jaké poselství to předává pacientovi? Není také podstatné, jestli má na sobě lékař oblek se sakem a vestou nebo neformální oděv. Nejdůležitější je, aby byl takový člověk erudovaný, zkušený, vzdělaný, sečtělý, zručný, uctivý, soucitný a láskyplný.

Lékařova slova jsou *mantry* a mají hluboký účinek, protože lékaři mají v naší společnosti velkou prestiž a vliv. Je důležité, aby každý lékař byl soucitný a záleželo mu na jeho pacientech. Ájurvédský praktik by měl být stejně soucitný a znalý věci.

Kvalifikovaný lékař by měl být důkladně vzdělaný v každé oblasti, na niž se specializuje, a měl by absolvovat celou řadu zkoušek ověřujících jeho dovednosti, aby mohl být důvěryhodný. Takový člověk by pak měl pracovat jako praktikant pod zkušeným lékařem.

Je důležité, aby ájurvédský lékař měl dobrý přehled o ájurvedě, ale rovněž byl odborníkem na svou konkrétní specializaci. Zejména v moderním konceptu medicíny je specializace velmi důležitá. Například praktický lékař nemůže řešit složitý srdeční problém a onemocnění ledvin nemůže plně vyřešit specialista na kardiologii. Uvědomte si, že lékař musí pozorovat mnoho chirurgických zákroků a po určitou dobu asistovat jiným chirurgům, než je schopen sám provádět tu samou operaci za pomoci asistentů.



Lékař, který má klinické schopnosti přesného vnímání pulzu, analyzování jazyka, diagnostiky očí a zhodnocení tělesných systémů, by měl být také schopný používat logiku ke stanovení



přesné diagnózy. Lékař musí znát z paměti všechny důležité ájurvédské sútry a měl by znát *rasu*, *vírju*, *vipáku* a *prabhávu* důležitých bylin, aby správně určil, jaká léčba by měla být ve kterou dobu použita. Měl by mít zkušenosti s používáním bylin a léčením pacientů.

Druhým důležitým pilířem léčby je lékařův asistent/asistentka neboli paričáríka. Lékařův asistent by se měl stejně dobře orientovat v lékařské vědě, měl by být sečtělý a dobře si pamatovat to, co nastudoval. Musí se řídit příkazy hlavního lékaře a současně být stejně kompetentní a sebejistý, aby dokázal vyřešit nějaký naléhavý případ. Pokud se vyskytne akutní ledvinová kolika a lékař není dostupný, musí asistent vědět, jak pacientovi pomoci. Poté, co byla kolika zvládnuta, musí být lékař informován, že byla léčena v souladu s tím, co bylo pozorováno v minulosti. Asistent by pak měl lékaře seznámit s podanými léky a zeptat se ho, co je potřeba udělat dál.

Tato komunikace mezi lékařem a asistentem musí být velmi kvalitní. Měli by pracovat spolu, ruku v ruce. Asistent by měl respektovat lékaře a neměl by být agresivní, neuctivý nebo neposlušný. Stejně jako lékař či lékařka, měl by být paričáríka dobře vzdělaný, čistý, příjemného vzhledu a pozorný. Měl by pacienta pobízet k užívání jakéhokoli potřebného léčiva a také musí v srdci pacienta probudit důvěru.

Třetím důležitým pilířem je medicína, léčivo. Medicína by měla být čerstvá a účinná, mít patřičnou *rasu*, *vírju*, *vipáku* a *prabhávu*. Pokud není dostupná v čerstvé podobě, je možné použít práškové formy, tablety, ghí a oleje s léčivými přísadami a podobně. Podle ájurvédy by veškerá léčiva měla být organicky pěstovaná, opatrně sbíraná a skladovaná a správně používána ve správném čase. Balené byliny a směsi by měly být získávány od seriózních společností a měly by být opatřeny uvedením data spotřeby. Pokud nějakému léčivu vypršela doba použitelnosti před rokem, nemůže navodit ten správný výsledek.

Bylinná léčiva by neměla přijít do kontaktu s hmyzem ani být jinak kontaminována a neměla by obsahovat chemické konzervanty nebo zbytky pesticidů. Pouze čisté léky přinesou ten správný výsledek. Léčiva by také měla být snadno dostupná. Pokud vyšetřujete pacienta ve Spojených státech, je k ničemu, když víte o léku dostupném v Indii, pokud ho

nemůžete získat v Severní Americe. V ideálním případě by lékař měl znát vhodné náhražky za jakékoli byliny, jež nejsou dostupné. Nicméně i když ájurvédské texty říkají, že léčiva by měla být dostupná lokálně, měl by se člověk ujistit, že tyto byliny jsou vhodnými náhradami za indické byliny, jež bývaly tradičně používané a uváděné v ájurvédských textech. V ideálním případě by měli mít tu správnou rasu, vírju, vipáku a další působení a také blízký vztah ke stejným tělesným orgánům, systémům a tkáním.

A samozřejmě posledním pilířem terapie je pacient. Pacient by měl být poslušný a upřímný a vysvětlovat své příznaky bez přehánění nebo skrývání informací. Měl by lékaři poskytnout přesnou zdravotní historii svou a své rodiny a jasně popsat závažnost současného onemocnění. Úspěch čikitsy je založený na všech čtyřech pilířích řešení nemoci.

Agni a kája-čikitsá

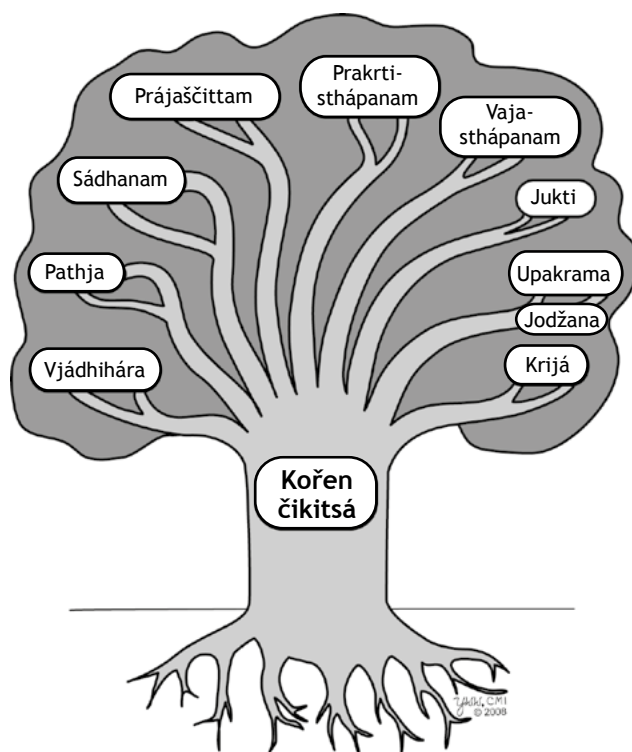
Život na planetě řídí *soma* – měsíc, *súrja* – slunce a *anila*, což je kosmická prána. Slunce představuje agni, bez něhož není život na zemi možný. Agni dává světlo, sílu a vytrvalost. Co platí pro vnější agni (slunce), platí i pro vnitřní agni, což je solar plexus. Ten je sídlem *džáthara-agni*, matky veškerého agni v těle, jež je také známá jako Bhagaván: stvořitel, udržovatel a transformovatel. Tvoření, udržování a transformace na buněčné, systémové a orgánové úrovni – to vše je řízené tělesným agni.

Ájurvédská medicína je také nazývána kája-čikitsá. *Kája* znamená tělo, takže kája-čikitsá znamená léčba fyzického těla, mysli a vědomí. Káju je ve skutečnosti také možné popsat jako kolektivní uspořádání tělesných tkání. Tělo se neustále mění a odhaduje se, že každá tělesná buňka je nahrazena během sedmi let. Pokud se podíváte na svou fotografii před deseti lety a srovnáte ji s dnešním obrázkem, může mezi nimi být velký rozdíl. V důsledku cirkulujících elementů a komponentů se tělo neustále mění. Kája je v tomto ohledu *májá* neboli iluze.

Kája také znamená čistou esenci strávené potravy, jež je prekurzorem (předchůdcem) tělesných tkání. Tato esence potravy zvaná kája nebo áhára-rasa obsahuje agni. Pokud dojde k postižení káji (vnitřního) agni, vede to ke tvorbě ámy (toxinů), jež cirkuluje tělem a způsobuje nemoci. Áma, jež je nestrávenou potravou, je příčinou všech nemocí, ale ústřední příčinou ámy

je nízký agni. „Ka“ znamená voda a „ja“ znamená cirkulaci, takže to, co udržuje koloběh živin v těle, se nazývá kája. Je to funkce agni, bez něhož tělo nemůže konat žádné činy. Agni udržuje veškerou metabolickou aktivitu, takže je možné ho zhodnotit studováním metabolismu člověka. Ájurvédská čikitsá se tudíž také nazývá kája-čikitsá, řízení vnitřního agni.

Stav agni je úzce spojený se stavem dóš. Agni se stává nízkým v důsledku zvýšení jedné nebo více dóš. Agni je horký, ostrý, lehký, suchý, pronikající a zcela prostý tekuté kvality. Váta-dóša může agni zpomalovat kvůli své chladnosti a proto, že je nepravidelná, může vytvářet *višama* (nepravidelný) *agni*, kdy se metabolismus někdy zdá v pořádku, jindy zase ne. Pitta je horká a ostrá a tyto vlastnosti mohou způsobovat nadměrně *tíkšna* (ostrý) *agni*, jenž vytváří hypermetabolismus. Kapha je pomalá, těžká, vlhká a chladná, což může způsobovat *manda* (pomalý) *agni* a nízkou úroveň metabolismu. Tento pomalý metabolismus může vést k obezitě a mnoha dalším problémům kaphy.



Pamatujte, že pokud je zvýšená tekutá a olejnatá vlastnost pittы, může to působit jako horká voda, jež uhasí oheň agni. Tímto způsobem může zvýšená pitta rovněž vytvářet manda-agni. Horká a ostrá vlastnost agni může být v takovém případě stále silná. Proto někteří lidé s vysokou pittou mají silnou chuť k jídlu v důsledku horkosti a ostrosti, ale slabé trávení kvůli zvýšeným kvalitám tekutosti a olejnatosti.

Stav agni také ovlivňuje dóši. Višama-agni způsobuje poruchy váty, tíkšna-agni bude vytvářet poruchy pittы a manda-agni vede k problémům kaphy. Při kája-čikitsá by měla být řešena zvýšená dóša, jež je zodpovědná za nerovnováhu agni. Pro zvládnutí višama-agni řešte váta-dóšu bylinami, jako je zázvor, černý pepř a dlouhý pepř (společně zvané trikatu) užívanými s ghí. Při tíkšna-agni řešte pittu hořkým ghí neboli tikta-ghrita. A nakonec pro manda-agni použijte čitrak pro povzbuzení agni a zredukování kapha-dóši.

Hlavní kategorie čikitsy

Čikitsá znamená něco, co řeší nebo ulevuje od nějaké poruchy či choroby. Zahrnuje všechny typy léčby, jež v ájurvédě existují. Synonyma pro čikitsu jsou:

Vjádhihára: to, co odnímá nemoc.

Pathja: to, co je prospěšné pro tkáně a tělesné kanály.

Sádhanam: to, co působí jako nástroj pro dokonalé zdraví.

Prájaščittam: odčinění, pokání nebo sebedisciplína za účelem očištění podle konkrétní prakrti a vikrti člověka.

Prakrti-sthápanam: to, co znovu nastoluje rovnováhu prakrti-dóš.

Vaja-sthápanam: zpomaluje proces stárnutí a podporuje dlouhověkost.

Upakrama: znovunastoluje řád v těle.

Jukti: zkušenost v léčbě.

Jodžana: léčebný plán používaný v čikitse.

Krijá: začlenění správných činů ve správný čas.

Jukti (zkušenost) je velmi důležitá. Za daných okolností zkušený lékař dokáže vyléčit problém pomocí lokálně dostupných bylin podávaných v patřičných dávkách a ve správný čas. Například revmatoidní artritidu je nejlepší léčit

za použití simhanad-guggulu. Pokud tento lék není dostupný, je možné vyrobit tabletky z práškového zázvoru a ricinového oleje, jež mohou být velmi účinné. Lékař, který má jukti, dokáže léčit pacienta účinněji než kdokoli, kdo má pouze informace o bylinách.

Čikitsá je klasifikována jako šodhana, což znamená očistné terapie, a šamana, což je zmírňování a zklidňování dóš. Šodhana čistí tělo od nadbytku dóš a od toxinů. Provádí se u člověka, který je silnější než jeho nemoc, takže má sílu tyto terapie podstoupit. Zahrnuje speciální formy léčby, jež vyžadují zkušeného lékaře, který je může doporučit a provést. Nejznámějšími terapiemi šodhany jsou *abhjanga* (olejová masáž), *svédana* (pocení) a *širodhára* (souvislý proud teplého oleje na čelo) a také *pañčakarma*. Pañčakarma se skládá z pěti vylučovacích procedur:

Vamana: terapeutické zvracení.

Virécana: purgace (očistná terapie projímadly).

Basti: terapeutický klystýr za použití bylinných odvarů a olejů s léčivými přísadami.

Nasja: zavádění oleje nebo léčiv do nosu.

Rakta-mókša: čištění krve neboli pouštění žilou.

Šodhana může také zahrnovat celou řadu dalších léčebných postupů pañčakarmy a post-pañčakarmy a také specifických externě aplikovaných terapií. Všechny jsou uvedené v „Podrobném členění čikitsy“ na str. 24.

Šamana znamená utišující prostředky a je konkrétně používána, pokud je kontraindikována očista například z důvodů slabosti, únavy, akutní infekce, krvácení, horečky, astmatu nebo závažné toxicity v hlubokých tkáních u pacienta. V takových případech není pacient schopný šodhany. Sedm hlavních terapií šamany je:

Dípana: povzbuzení agni

Páčana: neutralizace ámy

Kšut-nigraha: půst

Trut-nigraha: udržování žízně – neboli omezování příjmu vody

Vjájáma: cvičení včetně jógových ásan

Átapa-seva: slunění (nebo čandra-seva, což je vystavování se svitu měsíce)

Maruta-seva: vystavování se čerstvému vzduchu a praktickování pránájámy

Šamana může také zahrnovat další vnitřní terapie, jako je používání léků zklidňujících dóšu, a také různé vnější léčebné postupy. Jsou také uvedené v tabulce.

Podrobné kategorie čikitsy

A. Vnitřní šodhana¹

1) Púrvakarma: prostředky nebo postupy před očišťováním

- A) Vnitřní snéhana (konzumace ghí nebo oleje)
- B) Vnější snéhana (vnější aplikace oleje). To zahrnuje specifické formy snéhany:
 - i) Abhjanga (olejová masáž celého těla)
 - (1) Širo-bhjanga (vtírání oleje do pokožky vlasové části hlavy)
 - (2) Pádábhjanga (vtírání oleje do chodidel)
 - ii) Širodhára (plynulý proud medicijnálního oleje na čelo)
 - iii) Širo-basti (omývání hlavy nebo vlasové části hlavy olejem)
 - iv) Netra-basti (koupel oka v ghí)
 - v) Kati-basti (lokální máčení lumbosakrální oblasti olejem)
 - vi) Karna-púrana (naplnění uší olejem)
 - vii) Nábhi-prakšepa (souvislý proud medicijnálního oleje na pupík)
- C) Svédana (pára nebo jiné léčebné postupy pro vyvolání pocení)
 - i) Agni-svédana – použití přímého vnějšího zdroje tepla včetně:

1 Vnitřní nebo vnější znamená, zda čištění samotné je vnitřní nebo jestli ovlivňuje vnějšek těla, jako například při kauterizaci (vypalování). Není podstatné, jestli jsou přípravné prostředky (např. olejová masáž) vnitřní nebo vnější. Konečné čištění z těchto „vnitřních“ terapií je uvnitř těla, takže je označováno jako vnitřní.

- (1) Tapah-svédana – sezení na horkém slunci nebo u ohně
 - (2) Drava-svédana – použití horké vody
 - (3) Avagáha – horká koupel
 - (4) Parišeka – horká sprcha
 - (5) Bhašpa-svéda (včetně nádí-svéda) – parní lázeň
 - (6) Rúkša-svéda – aplikace suchého horka včetně nahřátých kamenů, sáčků s pískem nebo elektrického topného tělesa
 - (7) Upanáha-svéda – zahřátý nebo uvařený obklad nebo kaše
 - (8) Pinda-svéda – horký váček
- ii) Anagni-svédana – bez použití přímého vnějšího zdroje tepla včetně:
- (1) Vjájáma – cvičení
 - (2) Ušna-sadana – sezení v teplém vnitřním prostoru
 - (3) Gurupraváraka – zakrytí přikrývkami
 - (4) Kšuthá – sledování hladu
 - (5) Madja-pánam – pití vína nebo alkoholických nápojů
 - (6) Bhaja – vyvolání strachu
 - (7) Krodha – vyvolání zlosti
 - (8) Upanáha – aplikace syrové kaše ze zahřívajících bylin (zázvoru, hořčice atd.)
 - (9) Mušti-juddha – boxování
 - (10) Átapa – sezení na slunci
 - (11) Maithuna – pohlavní styk
 - (12) Nagna-álingana – přímý kontakt pokožky neboli objímání bez oděvu
- D) Další běžné prostředky púrvakarmy:
- i) Dípana (rozdmychávání ohně)
 - ii) Páčana (pálení ámy)
 - iii) Udvartana (aplikace bylinných kaší nebo masť vtíráním v opačném směru, než je růst tělesného ochlupení)
 - iv) Uddhúlanam (sypání suchého prášku na tělo)
 - v) Gandúša (převalování bylinného čaje nebo medicínálního oleje v ústech)

- vi) Kavala (kloktání)
- vii) Lepana (lokální aplikace bylinných kaší na specifické místo)
- viii) Álepana (lokální aplikace bylinných kaší pokrývající celé tělo – jako bahenní lázeň)
- ix) Veštana (lokální aplikace bylinných kaší obalených bandáží)
- x) Aňdžanam (speciální tužka na oči aplikovaná na oční víčko nebo řasy)
- xi) Mardana (masáž hlubokým tlakem)
- xii) Pídana (masáž tlakových bodů za použití tupých pomůcek, jako jsou klouby na prstech ruky nebo lokty)
- xiii) Trásana (dráždění nebo šok, jako je tahání za vlasy nebo lechtání člověka)
- xiv) Tanmátrá-čikitsá (terapie pěti smysly) – šabda, sparša, rúpa, rasa, gandha
 - (1) Mantra-čikitsá (terapie zvukem)
 - (2) Marma-čikitsá (léčivý dotek prostřednictvím energetických bodů)
 - (3) Varna-čikitsá (terapie pomocí barev – vystavení různým barvám)
 - (4) Rasa-čikitsá (terapie chutí pomocí jídla a bylin)
 - (5) Gandha-čikitsá (aromaterapie – aplikace esenciální olejů)

2) Paňčakarma: Očistné prostředky

- A) Vamana (terapeutické zvracení) – především při poruchách kaphy
- B) Viréčana (purgační terapie) – především pro poruchy pittы
- C) Basti (medicinální bylinný klystýr, s olejem nebo bez) – především při poruchách váty
- D) Nasja (nosní aplikace bylin nebo medicinálních olejů) – vyrovnává pránu a odstraňuje zbytkové dóši
- E) Rakta-mókša (pouštění žilou neboli terapeutické krvácení) – pro některé poruchy pittы a rakty.

3) Paščát-karma: Prostředky nebo úkony po očistě

- A) Áhára (stravovací terapie) – založená na sansardžana-kramě (postupném rozdmýchávání

agni), jež zahrnuje konzumaci obilných kaší a lehce stravitelného jídla:

- i) Manda (velmi řídká ovesná kaše)
 - ii) Peja (řídká ovesná kaše)
 - iii) Vilepí (hustší ovesná kaše)
 - iv) Akruta-júša (čirá polévka, vývar)
 - v) Kruta-júša (polévka s orestovaným kořením)
 - vi) Odana (rýže)
- B) Vihára (terapie životním stylem)
- i) Kájiká (fyzické terapie, cvičení a jógové ásany)
 - ii) Váčika (terapie řečí, recitace manter, zpěv posvátných písní a léčivých zvuků)
 - iii) Mánasika (mentální terapie jako rozjímání a pozitivní afirmace, vytváření správné pozornosti a záměru)
- C) Rasájana (obnovující terapie)
- i) Speciální rasájana pro dóši, dhátu, maly a orgány
 - ii) Vádžikaranam (virilizační terapie)
 - iii) Prájogika-nasja (speciální nosní aplikace)
 - iv) Dhúmana (kouření bylinných směsí)

Pamatujte, že všechny výše uvedené léčebné postupy mohou začleňovat používání *apunarbhavy*, což znamená preventivní terapie. To obvyčejně zahrnuje jógu, stravovací terapie a rasájana pro konkrétní dhátu, jež jsou zasažené jakoukoli nerovnováhou.

B. Vnější šodhana

- A) Kšára-karma (vypalování, kauterizace)
- B) Šástra-karma (chirurgické otevírání a vypouštění abscesů, odstraňování tumorů nebo mrtvé, nekrotizované tkáně)
- C) Agni-karma (aplikace tepla při „cejchování“ nebo moxování, požehování a podobném a také lokální aplikace zahřívajících bylin)
- D) Pralepa-karma (pravidelná aplikace bylinné kaše nebo obkladu)

C. Vnitřní šamana

- A) Dípana – rozdmýchávání agni
- B) Páčana – pálení toxinů a neutralizování ámy
- C) Kšut-nigraha – půst nebo omezování příjmu potravy
- D) Trut-nigraha – udržování žízně, tedy omezování příjmu vody
- E) Vjájama – cvičení včetně jógových ásan
- F) Átapa-seva – slunění nebo čandra-seva, pobyt na měsíčním svitu
- G) Maruta-seva – sezení na příjemném čerstvém vzduchu, také ve spojení pránájámou
- H) Bruhana-čikitsá – nutriční, anaboličké terapie
- I) Dóša pratjanika aušadha – potraviny, jež zklidňují zvýšenou dóšu
- J) Dóša pratjanika áhára – potraviny, které zklidňují zvýšenou dóšu

D. Vnější šamana

- A) Abhjanga (olejová masáž)
- B) Širodhára (souvislý proud medicínálního oleje na čelo)
- C) Širo-basti (olejová koupel hlavy nebo vlasové části hlavy)
- D) Netra-basti (oční koupel v ghí)
- E) Kati-basti (lokální máčení lumbosakrální oblasti olejem)
- F) Karna-púrana (naplnění uší olejem)
- G) Nábhi-prakšepa (plynulý proud medicínálního oleje na pupík)
- H) Avagáha (koupel ve vaně)
- I) Parišeka (horká sprcha nebo bylinný odvar aplikovaný při koupeli)
- J) Udvertana (aplikace bylinné kaše nebo masti vtírané v opačném směru, než je růst tělesného ochlupení)
- K) Uddhúlanam (posypávání těla suchým práškem)
- L) Gandúša (převalování bylinného odvaru nebo medicínálního oleje v ústech)
- M) Kavala (kloktání)
- N) Lepana (lokální aplikace bylinných kaší na určitá místa)
- O) Álepana (lokální aplikace bylinných kaší pokrývající celé tělo, jako například bahenní lázeň)

- P) Veštana (lokální aplikace bylinných kaší zabalených do gázy)
- Q) Aňdžanam (speciální oční linky aplikované na oční víčko nebo řasy)
- R) Tanmátrá-čikitsá – šabda, sparša, rúpa, rasa, gandha
 - i) Mantra-čikitsá (terapie zvukem)
 - ii) Marma-čikitsá (léčivý dotek prostřednictvím energetických bodů)
 - iii) Varna-čikitsá (terapie barvami – vystavování různým barvám)
 - iv) Rasa-čikitsá (terapie chutěmi potravin a bylin)
 - v) Gandha-čikitsá (aromaterapie – aplikace esenciálních olejů)

Všimněte si, že některé z těchto vnějších léčebných postupů šamana jsou uvedené také jako přípravné prostředky šodhany (púrvakarma).

Ájurvéda používá tyto a další metody k nastolení rovnováhy těla, mysli a vědomí. Čikitsá je definovaná jako jakýkoli prostředek k vytvoření rovnováhy mezi tělesnými třemi dóšami, sedmi dhátu (tkáněmi) a třemi malami (výměšky) a také myslí a vědomím. Pomáhá to rozvíjet vnitřní pocity pohody a navozuje dlouhý a kvalitní život. Terapie jsou tříděné výše uvedeným způsobem, ale jako formu čikitsy je možné použít cokoli. Nyní se budeme zabývat několika důležitými kategoriemi podrobněji.

Santarpana a apatarpana-čikitsá

Čikitsá může být klasifikována podle dvou širokých kategorií: *santarpana* a *apatarpana-čikitsá*. Santarpana je také známá jako *bruhana-čikitsá* nebo jen *tarpana-čikitsá*. *Bruhana* znamená expanze a výživa, takže tato kategorie zahrnuje veškeré anabolické terapie. Apatarpana se také nazývá *karšana*, *lekhana* nebo *langhana-čikitsá*. *Karšana* znamená snižování a redukování jakéhokoli nadměrného růstu, takže apatarpana zahrnuje všechny katabolické terapie.

Santarpana je obecně považována za anabolickou terapii, jež podporuje růst a vyživuje tkáň. Ájurvéda používá patřičnou dietu a životní styl spolu s anabolickými bylinami pro budování tkání. Váta a pitta jsou obě lehké, takže často vytvářejí katabolické změny. Proto je terapie santarpana používána u mnoha

poruch váty a pittu, jako je vyhublost, zubní kazy, degenerativní artritida, ischias a svalová dystrofie a také během těhotenství a v období po porodu. Anabolické terapie posilují přirozený růst vyčerpané tkáně. Léčba santarpanou má za cíl zklidnit zvýšenou dóšu a vyrovnat *dhátu-agni*, aby mohly růst zdravé tkáně. Čaraka uvádí, že je snazší pro vyhublého člověka váhu nabrat než pro obézního ji snížit, takže vyhublost je snáz léčitelná než obezita částečně kvůli psychosomatickým a sociálním faktorům.

Apa znamená „prýč od“ nebo „překážka, zábrana“ a *tarpana* je „výživa“. Proto apatarpana znamená zabránit ve výživě, takže se jedná o katabolickou terapii, jež odstraňuje nadbytečnou nebo abnormální tkáň a také nadbytek kapha-dóši. Je obzvláště vhodná pro poruchy kaphy. Katabolická terapie je rovněž nazývána langhana-čikitsá, což znamená „to, co odlehčuje“. Ájurvéda používá přiměřenou dietu a životní styl spolu s katabolickými bylinami pro obnovení rovnováhy těla. Apatarpana je obzvláště prospěšná při diabetu, obezitě, městnání v lymfatickém systému, lipomech, tukových změnách na játrech, vysokém cholesterolu a vysoké hladině triglyceridů, což jsou všechno onemocnění kaphy.

Příklady (anabolické) terapie santarpana

Všechny tyto terapie zklidňují vátu a do určité míry pittu, ale zvyšují kaphu.

- Olejová masáž (abhjanga) s každodenní aplikací oleje.
- Konzumace mléčných výrobků a masa neboli vysokoproteinová strava.
- Konzumace ghí a jiných tučných potravin.
- Konzumace sladkých jídel.
- *Anuvásana-basti* (olejový klystýr).
- Spánek během dne.
- Studená sprcha kdykoli během roku, protože to zpomaluje metabolismus.
- Anabolické byliny, jako je dašamúla, balá, vidarí a ašvagandhá.
- Dlouhodobá šťastná a veselá nálada.
- Spánek na měkké, pohodlné posteli.
- Obejmutí někoho s láskou.
- Spokojenost a absence starostí.

Příklady (katabolické) terapie apatarpana

Všechny tyto terapie zklidňují kaphu, ale mohou zvyšovat pitu a závažným způsobem zhoršují stav váty.

- *Rúkšana* (vysušující) terapie, jako je suchá masáž a aplikace suchého tepla.
- Půst – buď úplná absence jídla, nebo půst s ovocnými či zeleninovými šťávami.
- Horké, kořeněné jídlo.
- Opakované očistné terapie – klystýry, střevní výplachy atd.
- Nadměrná vama (terapeutické zvracení).
- Častá sexuální aktivita.
- Časté cestování na dlouhé vzdálenosti.
- Omezený spánek.
- Delší nebo intenzivní meditace.
- Trvalé intenzivní emoce, jako jsou obavy, úzkost, zlost nebo strach.
- Stres nebo utrpení.

Tato dvě hlavní třídění čikitsy jsou dále kategorizována na šest různých typů terapií. Ty jsou známé jako šad-vidhá-upakrama, což znamená šest typů terapií, jež nastolují systematický pořádek v těle.

Tabulka 3: Šad-vidhá-upakrama, šest typů terapií

Tři formy santarpana-čikitsy	
Bruhana, anabolická terapie	Vyživuje a buduje tkáň a posiluje velikost a mohutnost těla. Používá se při chronických stravujících poruchách váty (např. tuberkulóze). Substance bruhana jsou těžké, chladné, měkké, olejnaté, hrubé (drsne), lepkavé, pomalé, statické a slizovité. Příklady jsou šatávarí, ašvagandhá, balá a vidáří, zejména pokud jsou konzumované s mlékem nebo ghí.
Snéhana, olejování těla	Podporuje sekreci žláz a další tělesné sekrety, činí tělo měkkým, olejnatým a slizovitým. Používá se pro suchost a únavu. Substance typu snéhana jsou olejnaté, tekuté, těžké, jemné, měkké, pomalé a slizovité. Příklady jsou olejnaté a tučné potraviny, šatávarí-ghí, mahánarájanový olej a balá olej.

Stambhana, stabilizování těla	Činí tělo pevným, stabilním a robustním. Používá se při nespavosti, třesu a dalších poruchách v důsledku zvýšených atributů nestálosti, mobility nebo rozpínání se. Substance stambhana jsou statické, chladné, pomalé, měkké a slizovité. Příklady jsou muškátový oříšek, tagara, jatamánsi (nard pravý) a maso.
Tři formy apatarpana čikitsy	
Langhana, katabolická terapie	Zvyšuje agni a podporuje snižování hmotnosti. Používá se pro obezitu a další poruchy v důsledku těžkých, pomalých/ tupých a drsných kvalit. Substance langhany jsou lehké, horké, ostré, suché, čiré a jemné. Příklady jsou zázvor, pepř, čitrak a púst nebo konzumace lehkých jídel.
Rúkšana, vysušující terapie	Vysušuje pokožku, ulevuje od symptomů edému, odstraňuje tuk a cholesterol, redukuje hmotnost a podporuje hubnutí. Používá se pro poruchy typu kapha, jako jsou vysoké triglyceridy a vysoký cholesterol, nadměrné pocení a edém a také nadbytek méda-dhátu a obezita. Substance rúkšany jsou suché, lehké, drsné, horké, ostré a tvrdé. Příklady jsou šiládžit, kutki, punamavá, trikatu, skořice, omezený příjem vody, suché klima, vysoká nadmořská výška a spánek na tvrdém povrchu.
Svédana, potní terapie	Podporuje pocení, zlepšuje krevní oběh, zahřívá tělo, vylučuje ámu a redukuje hmotnost. Používá se pro horečku, obezitu, špatný krevní oběh, svalovou ztuhlost a bolesti. Substance svédany jsou horké, ostré, suché, lehké, jemné a pohyblivé. Příklady jsou zázvorový čaj, horká polévka, ostré koření jako pepř, běhání, sezení u ohně zabalený v příkrývce a používání potní chýše.

Apunarbhava-čikitsá

Apunarbhava-čikitsá znamená preventivní prostředky a do této kategorie spadá mnoho záležitostí a opatření. Rasájana a *vádžíkaranam* jsou dva typy ájurvédské čikitsy, jež spadají pod apunarbhava-čikitsu.

Omlazování a sexuální povzbuzování jsou poměrně nové pojmy v moderní medicíně, ale ájurvéda popisovala virilizační techniky už před více než 5000 lety. Rasájana znamená omlazující terapie, zatímco *vádžíkaranam* je sanskrtský název pro terapie sexuální vitality.

Účelem rasájany neboli tonika je vyživovat a tonizovat slabou tkáň, zatímco *vádžíkaranam* terapie se zaměřují konkrétně na výživu reprodukční tkáně a podporu sexuální výdrže a výkonu za účelem rozvíjení lásky a intimity ve vztahu.

Jako preventivní terapie často bývají kromě rasájany a *vádžíkaranam* používány áhára (strava) a vihára (životní styl). Je důležité řídit se správnou *dináčarjou* (každodenní rutinou)



a rutučárjou (sezónní rutinou) podle pravidel vlastní prakti a vikrti. To může zahrnovat vhodné jógové ásany a pránájámu a také cvičební režim pro vyrovnání dóš. Tento postup může předcházet dóšické nerovnováze, a tím je možné se vyhnout rozvoji závažnějších nemocí. Áhára-čikitsá je podrobně probírána ve 4. kapitole od str. 69, kde je i víc podrobností o vihára-čikitse.

Trividhá-čikitsá

Čaraka odkazuje na *trividhá-čikitsá*, což je velmi široká klasifikace léčby pro tělo, mysl a vědomí. První je *daiva-vjapášraja-čikitsá*, spirituální terapie pro uzdravení vědomí. Ta je obzvláště indikována pro poruchy v důsledku karmy z minulého života (*prárabdha*). Léčebné prostředky zahrnují recitování manter nebo modlitby, drahé kameny, obětování, obětování *prasády* (posvátné potraviny), pokání a čtení svatých písem. Další je *jukti-vjapášraja-čikitsá*, odborná terapie, jež léčí fyzické tělo a specifické dóšické nerovnováhy. Zahrnuje racionální léčbu jakékoli dóšické nerovnováhy, a znamená tudíž, že je závislá na zkušeném lékaři. Poslední je *sattvávidžaja* neboli psychologická terapie pro uzdravení mysli.

Vihára nebo áčára-čikitsá, terapie životním stylem nebo chováním

Kájiká-čikitsá znamená léčba fyzického těla a zahrnuje fyzické terapie, cvičení a jógové ásany. Jedním ze záměrů je pomoci nastolit správné chování na fyzické úrovni. To zahrnuje cíle jako nikomu neubližovat, nereagovat na násilí snahou o odplatu a nepomlouvat. V podstatě to znamená řídit se pěti pravidly zvanými *jama* a pěti zvanými *nijama* (viz 11. kapitola).

Kájiká-čikitsá má dvě hlavní podkategorie. První je *utkšepana*, což znamená pozvednout nahoru nebo ctít a mít vůči někomu velký respekt. Například když někdo trpí komplexem méněcennosti, můžete takovému člověku dát vysokou pozici, aby se cítil respektovaný a uznávaný. Na fyzické úrovni je *utkšepana* energie směřující vzhůru. Například pokud se někdo snaží zvracet, ale nic z něj nevychází, můžete pomalu pohybovat rukou vzhůru po jeho páteři a to pacientovi pomůže vyzvracet se.

Druhou podkategorií je *apakšepana*, což znamená táhnout dolů. Příkladem je pacient, jenž je neurvalý a arogantní. Takovému chování nebudete věnovat pozornost. Necháte ho sednout si a dáte mu nižší místo k sezení. Jiným způsobem, jak vysledovat toto chování, je podat mu hůlku, klacík nebo jiný předmět. Pokud se vás snaží přitáhnout k sobě, předmět pusťte. Na fyzické úrovni je *apakšepana* energie směřující dolů. Například pokud má někdo žaludeční nevolnost a závrať, můžete mu pomalu přejíždět rukou dolů po páteři, což uklidní jeho dóši.

Váčika-čikitsá znamená používání řeči a čtení jako léčebné terapie. Zahrnuje to recitování manter, zpěv posvátných písní a léčivých zvuků a také mluvení pravdivě, nezraňování nikoho prostřednictvím řeči a používání jemných, laskavých, podpůrných slov. Zahrnuje to také terapii při poruchách řeči. Pod *váčika-čikitsu* spadá také čtení spirituálních knih stejně jako sebezkoumání prostřednictvím sledování skutečného významu toho, co říkáme.

Mánasika (nebo manas)-čikitsá znamená mentální terapie, jako je kontemplace a pozitivní myšlení, jež mají za cíl vytvořit správnou pozornost a záměr vedoucí k dobrému mentálnímu zdraví. Přiměřené cíle, pozitivní afirmace, pozornost vůči pozitivním aspektům života a pozitivní myšlení, to vše jsou součástí *mánasika-čikitsá*.

Manas-čikitsá bývá také nazývána **sattvávidžaja**, což znamená psychoterapie a zahrnuje sedm hlavních kategorií:

Graha-čikitsá je planetární a astrologická terapie založená na astrologických datech člověka. Léčení probíhá minimalizováním působení planetárních vlivů na mysl prostřednictvím používání *upája* (léčivých prostředků). Ty zahrnují obřady a používání drahých kamenů a krystalů.

Daiva-vjapášraja-čikitsá je modlitba, mantra nebo uctívání nějakého božstva zapálením svíčky nebo vonné esence, rozprášením svěcené vody, nebo spirituální rituály, jako je iniciace.

Guru-čikitsá znamená uctívání *gurua* neboli učitele pečlivým následováním jeho instrukcí.

Jadžňa-čikitsá je léčení prostřednictvím provádění nějakého rituálu nebo obětiny prostřednictvím ohně, například *agni-hotra*, což je speciální ohňový obřad prováděný při východu nebo západu slunce.

Dána-čikitsá znamená obětování jídla nebo peněz nebo jiný způsob vzdávání se čehokoli, co jsme nahromadili – fyzicky a mentálně.

Tapas-čikitsá je asketismus a rozjímání (kontemplace), jež mají za cíl vytvořit vnitřní prostor.

Brahmačarja-čikitsá znamená být vždy zajedno s kosmickým vědomím a neztotožňovat se jen s fyzickým tělem a materiálním světem; vždy cítit nejvnitřnější smysl významného výroku z véd *Aham Brahmasmi*, což znamená „Já jsem ryzí kosmické vědomí.“ Pozorovatel i pozorovaný objekt jsou oba Brahma (vědomí). Trvalé setrvávání ve stavu nerozlišujícího, pasivního vědomí přináší velké uzdravení. Fyzický celibát, další význam slova *brahmačarja*, s tím automaticky přichází jako vedlejší produkt. Není možné dosáhnout brahmačarji mechanickým dodržováním fyzického celibátu, protože to může vytvářet sexuální stagnaci, jež by mohla jednoho dne propuknout v násilný sexuální čin nebo sexuální aféru.²

Další kategorií ájurvédských terapií je tanmátrá-čikitsá, jež zahrnuje léčení člověka jemnými sensorickými terapiemi. Existuje pět *tanmáter*: šabda, sparša, rúpa, rasa a *gandha*, jež se vztahují k jednotlivým smyslům. Jsou to cesty vnitřní farmacie.

Šabda znamená zvuk a terapeutické používání zvuku je formou léčby tanmátrá. Sparša je hmat, takže sparša-čikitsá zahrnuje masáže, polaritní terapii, *marma-čikitsu* a všechny další terapie, jež využívají dotek. Rúpa znamená zrak a barvu, takže chromoterapie (terapie využívající barvy) léčí prostřednictvím *rúpa-tanmátry*. Podobně pohled na určité geometrické obrazce (*jantra*) nebo upřený pohled na plamen hořící lampy naplněné ghí (*trátaka*) nebo na tečku na kousku papíru jsou také formy *rúpa-čikitsy* rozvíjející velkou lásku a uzdravení. Rasa znamená chuť, jež je důležitým faktorem v ájurvédské výživě i bylinářství. A nakonec je tu *gandha*, což je čich, a ájurvéda zahrnuje

² Pátá kapitola „Vihára-čikitsá“ na str. 103 obsahuje četné další informace o úloze životního stylu a jeho vlivu na zdraví.

používání aromaterapie esenciálními oleji a vykuřovadly. Podrobnému popisu *tanmátrá-čikitsy* jsme věnovali celou 7. kapitulu počínaje str. [181](#).

Marma-čikitsá je speciální kategorie, kterou si zde krátce probereme. Marmové body, výše uvedené jako forma *sparša-čikitsy*, jsou životně důležité energetické body, jež můžeme použít pro léčení a úlevu od bolesti tak, že skrze ně posíláme zprávy vnitřním orgánům. Mohou být používány jako terapeutické i diagnostické nástroje. Stimulací marmového bodu dotekem, tlakem, jehlou nebo aplikací tepla může být uskutečněno léčení. Desátá kapitola probírá toto téma podrobněji počínaje stranou [333](#).

Shrnutí

Ájurvéda využívá jakoukoli terapii, jež přináší rovnováhu dóšám. Pamatujte si tuto sútru:

Jabhih krijabhir džájante šaríre dhátava samáh,
sá čikitsá vikáránám karma tad bhišadžánám smritam.
Čaraka-sambhitá, Sútrasthána, kapitola 16, verš 34

Znamená to, že terapeut je holistický, pokud používá jakékoli účinné prostředky pro znovunastolení rovnováhy mezi tělem, myslí a vědomím včetně dóš, dhátu a mal.

Slovo „holistický“ je nesprávně používáno ve významu pouze doplňkové léčby k alopatické praxi (příkladem může být akupunktura). Jsem sice plně ponořený do ájurvédské filozofie a léčby, ale studoval jsem i alopatii. Moderní medicína a chirurgie skutečně dosáhly určitých úžasných věcí a ájurvéda v žádném případě nestojí proti nim. Nicméně ájurvédská čikitsá léčí vytvářením vyrovnaného stavu tří dóš, sedmi dhátu a tří mal. Může pomoci léčit za použití mnoha dynamických přístupů, pokud víte, jak je používat.

Pamatujte také, že tělo je realita za předpokladu, že ho jako takové vnímáme, ale je pomíjivé. Každý den staré buňky umírají a nové vznikají. Naše tělo je nám dáno na určitý časový úsek. Až tato doba skončí, budeme se ho muset vzdát. Tělo není věčné, takže bychom se s ním nikdy neměli ztotožňovat. Jakmile si uvědomíte svou pravou podstatu jako Átman, což je věčná duše, vytratí se váš strach ze smrti. To je moudrost ájurvédské čikitsy.

2

Dóša-gati

Jak se dóša pohybuje v procesu onemocnění

K porozumění, jak léčit nějakou konkrétní chorobu, je důležité pochopit jak samprápti (patogenezi), tak *dóša-gati*, což znamená způsob, jak se dóša pohybuje v průběhu vývoje nemoci. *Gati* znamená pohyb, v tomto případě pohyb dóši. Váta, pitta a kapha se v těle pohybují a jejich jedinečné vektory způsobují tok neboli pohyb konkrétními směry. Nejaktivnější dóšou je váta díky své pohyblivosti. Pitta je do jisté míry pohyblivá kvůli své plazivé, šířící se (*sara*) kvalitě, zatímco kapha je zcela neaktivní, protože je statická a stabilní.

Pittam pangu kaphah panguh, pangavo mala dhátavah,
vájuná jatra níjante, tatra gacchanti meghavat
Šarngadhara-samhitá, Šarírasthána, kapitola 5, verš 25

Tato proslulá sanskrtská sútra říká, že pitta a kapha jsou chromé, a tak je váta nosí z jedné části těla do druhé. Tkáň (dhátu) a odpady (mala) jsou také přesouvány váta-dóšou

a požívání, trávení, vstřebávání, cirkulace a vylučování jsou důležité pohyby v těle řízené třemi dóšami a iniciované vátu. Existuje devět hlavních typů dóša-gati, jež jsou uvedené v následující tabulce č. 4.

Tabulka č. 4: Devět typů dóša-gati

Gati	Pohyb nebo směr dóši
Úrdhva-gati	nahoru
Adhó-gati	dolů
Tirjaga-gati	lineárně, horizontálně nebo šikmo
Kšaja-gati	snížená
Vrddhi-gati	zvýšená
Sthithi-gati	normální, stabilní nebo vyrovnaná podle prakrti
Kóštha-gati	zvýšená v normálním sídle v gastrointestinálním traktu (abhjantara-márga)
Šákhá-gati	v cévách, lymfatických uzlinách a cévách a na periferii (báhja-márga)
Marma-gati	v hlubokých tkáních, životně důležitých orgánech, důležitých energetických bodech (madhjama-márga)

Gati dolů, nahoru a lineární

Teď se budeme věnovat zkoumání některých běžných léčebných postupů pro poruchy dóš způsobované každým z těchto tří gati. Nejvíce léčebných postupů je založeno na principu odstranění zvýšené dóši nejbližší tělesnou cestou. Tento princip je možné použít na kteroukoli dóšu, jež je zvýšená v gastrointestinálním (GI) traktu. Dóša, jež se nahromadila v žaludku, je odstraňována vamanou (terapeutickým zvracením), dóša zvýšená v tenkém střevě je vylučována viréčanou (purgativní/ očistnou terapií) a kterákoli dóša rozbouřená v tlustém střevě je odstraňována pomocí basti (medicínálního klystýru).³ Tyto a další léčebné postupy budeme probírat při postupném studiu jednotlivých dóš a zkoumání některých jednoduchých léčebných postupů pro každé z těchto tří gati pro každou dóšu.

Adhó-váta

Nejprve si probereme váta-dóšu, jejímž sídlem je tlusté střevo. *Adhó* (dolů)-*gati-váta* se obvykle projevuje v oblasti pod

³ Basti je formou klystýru, často s léčivými přísadami. Detaily o basti najdete v oddílu: „Basti, medicínální klystýr neboli kolonoterapie“ na str. 248.



pupkem. Když se váta přesune dolů do lumbosakrální oblasti, může vyvolat lumbosakrální bolest, ischias, vyřeznutí ploténky, hemeroidy, zácpu, průjem, artritidu, časté močení, inkontinenci, obrácenou dělohu, bolesti v lýtkách nebo kotnicích, brnění a necitlivost prstů na noze, slabost svalů na nohách a prolaps rekta, vaginy nebo dělohy.

Základní léčbou pro tyto stavy je klystýr, jenž napomůže odtoku nadbytečné váty z těla a tím opětnému vyrovnání váta-dóši. Podobně mírná viréčana při ukládání se ke spánku s gandharva-harítakí může také přesunout zvýšenou vátu dolů a ven z těla. Pamatujte, že pokud je spolu s dolů směřujícím proudem váty přítomné i silné krvácení, jedná se o závažný stav a řešení je odlišné. Tehdy je lepší použít vamanu pro vytvoření toku váty vzhůru a zastavení toku krve dolů.

Úrdhva-váta

Pokud se váta pohybuje vzhůru z tlustého střeva, což je úrdhva-gati-váta, může to způsobovat mnoho problémů včetně bolesti sleziny včetně slezinného ohbí a levého ramene; jater, jaterního ohbí a pravého ramene; a oblasti hrudníku. Může vyvolávat neuzemněnost, neklid, nervozitu, nevolnost, suchý kašel, astma, bolest v ramenou a krku, škytavku, chrapot, zvonění v uších, ADHD, bolest v mezižeberní oblasti a zrychlené bušení srdce nebo pseudo-srdeční bolest. Váta se může přesunout také přímo do mozku, krční páteře a nervového systému a způsobovat mnoho závažných zdravotních problémů, jako jsou křeče, Parkinsonova choroba, epileptické záchvaty, mdloby, monoplegie, paraplegie a kvadruplegie.

Když vzhůru se pohybující váta vstoupí do žaludku, je nutné ji odstranit mírnou vamanou, po níž by mělo druhý den následovat basti s olejem. Pokud je vzhůru se pohybující váta uvězněna v tlustém střevě, je nutné ji vyřešit pouze pomocí basti, jestliže se rozšíří do tenkého střeva, je prováděna viréčana. Všechny tyto léčebné postupy používají princip odstranění zvýšené dóši nejbližší cestou.

Pokud člověk trpí dušností a bronchiálním astmatem v důsledku vzhůru se pohybující váty, podejte šálek lékořičového čaje s deseti kapkami oleje mahánarájana, aby ho pacient pomalu po doušcích upíjel. To zklidňuje vzhůru směřující

gati váty a pomáhá zastavit sípání. Když vzhůru stoupající váta stagnuje v hlavě nebo nosních dutinách, což může vyvolávat bolesti hlavy, tinitus, nespavost nebo zapomnětlivost, je nejlepší použít nasja (nosní léčivo) pro odstranění zbytkové váty z nervového systému. Širo-basti a širodhára jsou rovněž účinné na uklidňování vzhůru se pohybující váta-dóši, jež zasahuje hlavu.

Netra-basti může být prospěšná léčba při ptóze (poklesu očního víčka) a dalších očních problémech souvisejících s úrdhva-gati-vátou, zatímco *karna-púrana* je nejlepší léčebný postup v případech tinitu a dalších onemocnění způsobovaných zvýšenou vátou v uších. Pohyb váty vzhůru je často možné zklidnit technikou *gandúša*, což znamená přelévání doušku oleje (obvykle sezamového) v ústech. A nakonec pokud je úrdhva-gati-váta uvězněná v mozku a nervovém systému a vyvolává schizofrenické chování nebo psychózu, doporučuje ájurvéda vystavit člověka šoku pro vyvolání strachu. Váta se pak vrátí do normálu.

Tirjag-váta

Třetí gati je *tirjag-váta*. To znamená, že váta se pohybuje lineárně směrem k periférii těla. Pokud se váta pohybuje s *tirjag-gati*, často vstoupí do *rasa-dhátu* včetně pokožky, povrchových a hlubokých fascií a podkožní tkáně. Může způsobovat suchou, hrubou, šupinatou pokožku a také husí kůži, bolest v periferních kloubech, dnu, artritidu, záškuby svalů, třes, tiky, spasmy a generalizovanou tělesnou bolest.

Nejlepší léčbou je teplý olej (snéhana),⁴ zejména olejová masáž sezamovým olejem následovaná aplikací teplého a vlhkého horka (svédana)⁵. Po několika dnech této léčby uskutčnete basti, jež vytvoří negativní tlak v GI traktu a pomůže normalizovat tok váty. Pokud je váta uvězněná v *rasa* a *rakta-dhátu*, jako například při dně, ájurvéda rovněž doporučuje po uskutčnění snéhany a svédany použití *rakta-mókši* (pouštění žilou). To může pomoci odstranit nahromaděné toxiny z krve-tvorného systému.

4 Zahrnuje vnitřní a vnější aplikaci oleje. Více podrobností najdete v oddílu „Snéhana“ na str. 191.

5 Potní terapie. Více podrobností viz „Svédana“ na str. 206.

Adhó-pitta

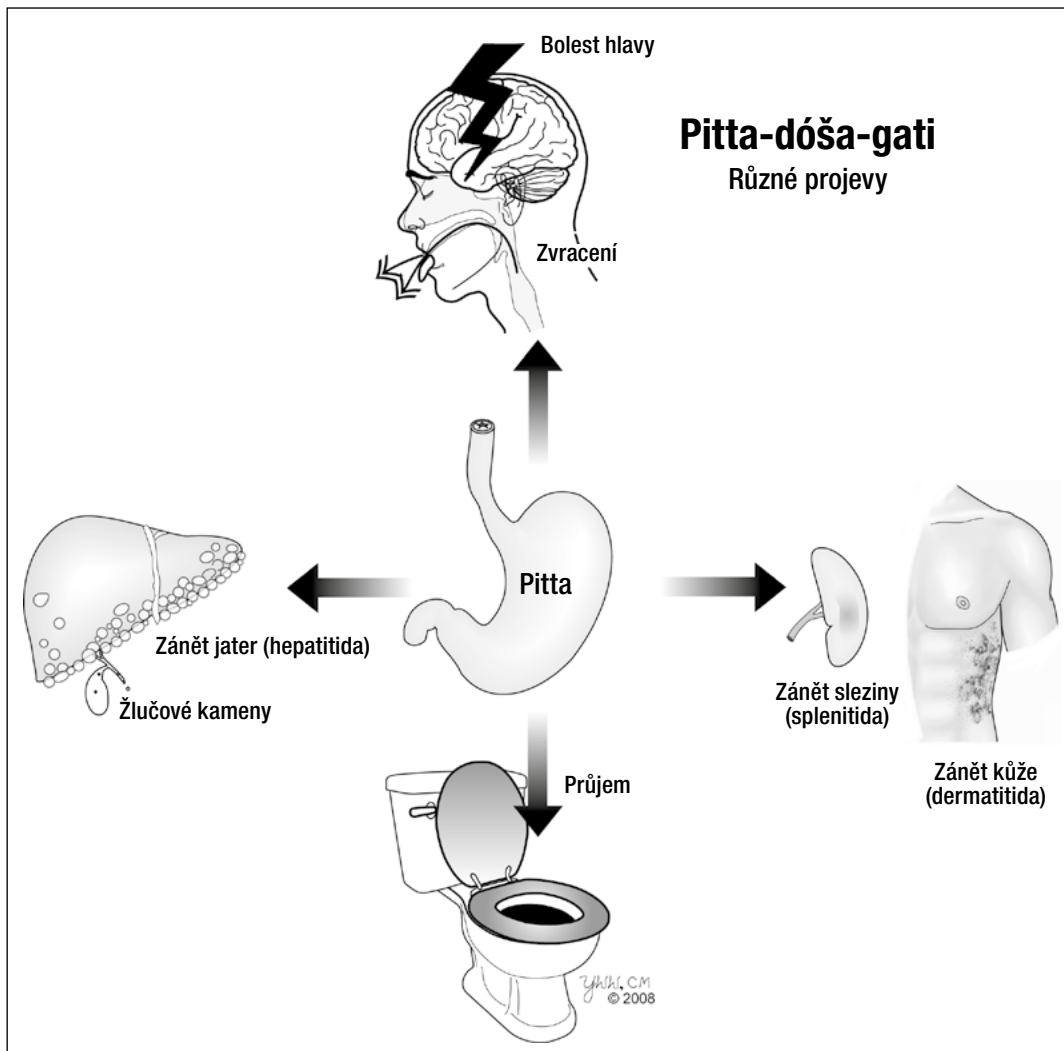
Teď se podíváme na různé gati související s pitta-dóšou. Dolů směřující pohyb pitty z tenkého střeva může způsobovat různé zánětlivé stavy. Patří mezi ně infekce močového měchýře, zánět močového měchýře (cystitida), zánět močové trubice (uretritida), zánět vaječníku (ooforitida), zánět pochvy (vaginítida), zánět sliznice děložní (endometritida), zánět nadvarlete (epididymitida), zánět prostaty (prostatitida), spondylartritida a různá další zánětlivá onemocnění v oblasti pánve. U některých jedinců může dolů se pohybující pitta vyvolat rovněž Grierson-Gopalanův syndrom (pálení nohou). Pamatujte, že cokoli, co končí na -itis (-itida) je způsobováno horkými, ostrými a pronikavými kvalitami pitta-dóši, jež způsobují podráždění a infekce.

Adhó-gati-pitta by tudíž měla být řešena použitím bylin uklidňujících pittu, jako je šatavari, gulvel-sattva, káma-dudhá, pravál-pañčámrit, šankha-bhasma nebo mahásudaršan. Použijte také místní aplikaci studených obkladů nebo protizánětlivých bylinných kaší, např. ze santalového dřeva, kafru nebo khusu na jakékoli zanícené místo. Ve většině případů adhó-gati-pitty je primárním léčebným postupem použití sladkých, svíravých nebo hořkých typů jemné viréčany. Ámalakí, nišottara nebo i sklenice mléka se lžičkou ghí jsou příklady jemné viréčany, kterou je možné podávat před spaním. Použití viréčany napomáhá vyloučení nadbytečné pitty uplatněním dolů směřující gati. Pamatujte, že pokud se při adhó-gati-pittě objevuje také krvácení, je potřeba jiný léčebný postup. V takovém případě může být účinná mírná vama s lékořicovým čajem pro obrácení dolů směřujícího toku pitty a tím zastavení ztráty krve.

Úrdhva-pitta

Když se pitta pohybuje nahoru v důsledku úrdhva-gati, může to způsobovat zánět žaludku (gastritidu), žaludeční vředy, zánět jater (hepatitidu), zánět žlučníku (cholecystitidu), zánět jícnu (esofagitidu), chronický zánět průdušek (bronchitidu), zánět osrdečníku (perikarditidu) nebo vysoký krevní tlak a také nevolnost a zvracení. Může také způsobovat různé příznaky v oblasti hlavy a krku včetně zánětu mandlí (tonzilitida), zánětu hltanu (faryngitida), krvácení z nosu, zánětu spojivek

a krvácení z dásní, uší nebo očí. Mezi závažnější problémy způsobované úrdhva-gati-pitou patří krvácení do mozku, encefalitida, meningitida a kóma.



Základní léčebný postup pro mírné stavy úrdhva-gati-pitta spočívá v podání pittu zklidňujících bylin a v podpoření odchodu pittu z těla. Léčba se bude lišit podle konkrétních orgánů, kde se pitta usídlila. Pokud vzhůru stoupající pitta stagnuje v žaludku a způsobuje nevolnost, zvracení nebo překyselení, je nejlepší vyvolat mírnou vamanu pro vyloučení pittu horní částí GI traktu. Pokud je ale úrdhva-gati-pitta v oblasti

tenkého střeva nebo jater, použijte jemnou viréčanu s triphalou, sat isabgol nebo šťávou z aloe vera. Pokud došla do hlavy a nosních dutin, je doporučováno nosní podání bylin (nasja) pro vyloučení nadbytečné pittы. Opět platí, že jakékoli krvácivé stavy či poruchy srážlivosti krve budou vyžadovat odlišnou léčbu pro zastavení ztráty nadměrného množství krve.

Tirjag-pitta

Tirjag-gati-pitta vede k pohybu pittы k pokožce a periférii těla. Tirjag-pitta se často objevuje v rasa a rakta-dhátu. Může to způsobovat kopřivku, vyrážky, akné, zánět kůže (dermatitidu), lupénku (psoriázu) a ekzém a také krvácivé stavy, jako je purpura a petechiální krvácení. Kromě toho se pitta obvykle stává tirjag v průběhu menopauzy a většina žen v té době prodělává návaly horka.

Nejlepším léčebným postupem pro tirjag-gati-pittu je olejová masáž za použití slunečnicového oleje, kokosového oleje, oleje z neemu a pak svédana s použitím santalového, kafrového nebo khusového (vetiver) oleje při parní léčbě. Po ní následuje místní aplikace protizánětlivé kaše, například santalové. Pak se nakonec použije jemná viréčana za použití amalakí, nišottary nebo jiného pittu zklidňujícího projímadla.

Pokud je přítomna nějaká porucha spojená s krví, kromě výše uvedených terapií je doporučována také rakta-mókša. Při rakta-mókša je odstraňováno cca 100 kubických centimetrů krve, což pomáhá vyrovnat tirjag-pittu podporou jejího odchodu z těla.

Adhó-kapha

V důsledku *adhó-gati* se kapha může pohybovat dolů ze svého hlavního sídla v žaludku. Může vstoupit i do tlustého střeva, kde se olejnatá kvalita kaphy mísí se suchostí váty, jež je přítomna v tlustém střevě, a způsobuje, že se hlen a výkaly stávají lepkavými a ulpívají na stěnách tlustého střeva. To může vést u člověka k pocitům tíže, plnosti a k hlenu ve stolici. V takovém případě může s vyloučením nadbytečné kaphy pomoci anuvásana-basti (olejový klystýr). Zaveďte jeden nebo dva šálky vlašného sezamového oleje do konečníku a požádejte pacienta, aby ho udržel zhruba patnáct minut. Tento olej lubrikuje tlusté střevo a pomůže uvolnit kaphu, jež ulpěla na stěnách

tlustého střeva, a usnadní její odchod z těla. Provádění této terapie rovněž uleví od námahy při vylučování stolice, a tím člověka uchrání od vyhřeznutí rekta. Pokud došlo ke zvýšení dolů se pohybující kaphy v tenkém střevě, účinnější terapií je viréčana, zatímco pokud zůstala v žaludku, je nejlepší vama-na. Ve všech případech je možné použít také zklidňující byliny pro kaphu.

Úrdhva-kapha

Pokud se kapha pohybuje směrem nahoru, může způsobovat nadměrné slinění, nevolnost, zvracení hlenu, zahlenění průdušek, pneumonii (zápal plic) nebo hlenovitý výtok z uší, nosu nebo úst. Jednoduchou léčbou pro úrdhva-gati-kaphu je terapie vama-na. Šálek lékořicového odvaru a slané vody vyvolá zvracení a pomůže vyloučit nadbytečnou kaphu podporou jejího pohybu vzhůru.

Pokud se kapha přesune nahoru do nosních dutin, může způsobit ucpaní dutin, ucpaný nos a tupou bolest hlavy nebo orbitální bolest hlavy. Vhodným léčebným postupem pro tyto problémy s dutinami je nasja. Suchý prášek vača fouknutý do nosu je pro kaphu nejlepší, protože má odírací působení (lekhana), jež pomáhá vylučovat nadbytečnou kapha-dóšu. Spolu s tímto nasja mohou být podávány vnitřně byliny a směsi ke zklidnění kaphy. Tyto byliny a směsi, jako jsou sitopalá-đi, lékořice, sudaršan a vača, pomáhají zkapalnět kapha-dóšu a vyloučit ji horními cestami.

Tirjag-kapha

Když se kapha pohybuje lineárně s tirjag-gati, často se hromadí pod kůží a vyvolává otoky, zadržování vody nebo edémy, městnání lymfy, křečové žíly atd. V takových případech použijte diuretické byliny, jako jsou punarnavá, gokšura a mandžišťhá a také čaj z římského kmínu, koriandru a fenyklu. Všechny tyto léky pomáhají přesunout jakoukoli nadbytečnou kaphu z kůže a periferních oblastí. Kaše z punarnavá aplikovaná na oteklá místa může být prospěšnou léčbou při edému stejně jako gokšura a šiládžit užívané vnitřně.

Další problémy vznikající v důsledku tirjag-gati-kaphy, jako jsou fibrocystické změny v prsech, vícečetné fibromy nebo lipomy a zvětšená slezina nebo játra, vyžadují speciální léčbu.



Obecně je možné pro většinu poruch typu tirjag-gati-kaphy použít snéhanu a svédanu a pak uskutečnit příslušné terapie pañčakarmy pro odstranění nadbytečné kapha-dóši přes nejbližší otvor.

Vícečetná gati

Jedna dóša obvykle bude mít jedinou gati, ale pokud jsou určité etiologické faktory silné, mohou vytvořit dvojité gati. V takovém případě se dóša může pohybovat nahoru a dolů současně. Dóša může mít jednoduchou, dvojitou nebo dokonce trojitou gati. Když dojde k obzvlášť výraznému vyprovokování dóši, může se současně pohybovat všemi třemi směry.

Ve všech třech případech je běžné zjištění, že v danou chvíli nejvíc vyžaduje léčbu jedna gati. Jednoduché vodítko zní, že pokud se dóša pohybuje především dolů, zrychlete tuto gati a vytlačte dóšu ven za použití basti nebo viréčany. Pokud se dóša pohybuje převážně nahoru, vyvolejte zvracení a použijte pohyb vzhůru k vyloučení dóši ven z těla tímto způsobem. Pokud se dóša pohybuje převážně s tirjag-gati, proveďte nejprve snéhanu a svédanu pro navrácení dóši zpátky do GI traktu a pak použijte pro danou dóšu příslušný druh očistné terapie pañčakarmy. Pokud je ale přítomno víc než jedna silná gati, musí být léčba uzpůsobena individuálnímu případu.

Dobrym příkladem dvojité gati je gastroenteritida, při níž úrdhva-gati-pitta vytváří vzhůru směřující pohyb a způsobuje nevolnost a zvracení, zatímco dolů se pohybující pitta způsobuje zánět tenkého střeva (enteritidu), průjem a případně i zánět tlustého střeva (kolitidu). Při léčbě tohoto onemocnění je potřeba použít šamanu raději než šodhanu, protože musíme zklidnit pittu v jejích sídlech. Pro vzhůru se pohybující pittu podávejte sutšekhar a šankha-bhasma. V té samé směsi podávejte rovněž kutadžu a pravál-pañčámrit pro adhó-gati-pittu. Dvojitý pohyb dóši může způsobovat závažné problémy, takže v některých případech může být zapotřebí speciální léčba včetně nitrožilní výživy, aby se zabránilo úbytku rasy.

V případech dvojité nebo trojité gati může každá gati ovlivňovat jinou dóšu. Přišla ke mně jedna žena s bronchiálním astmatem (úrdhva-gati) a částečným vaginálním výhřezem (adhó-gati). Naučila se výhřez zatlačit dovnitř, takže to nepovažovala za problém. Důkladně jsme ji však vyšetřili a já jsem

si udělal poznámku o jejím výhřezu, což je onemocnění *adhó-gati-váty*. Protože měla nadbytek *kaphy* v plicích způsobující její astma, řešili jsme to *vamanou*. Vyzvracela velký objem a to jí ulevilo od astmatu. Nicméně poté, co k tomu došlo, zmizel i její výhřez. Vyčištění nadbytečné *kaphy* z plic přerušilo pohyb *váty* směrem dolů. *Kapha* je těžká a hustá a způsobovala směrem dolů tlak na *váta-dóšu* v pánevní oblasti. *Vamana* tak vytáhla *dóši* nahoru a ženě úplně zmizel výhřez bez nutnosti operace. Jedná se o dobrý příklad toho, jak jeden jednoduchý léčebný postup může někdy vyřešit i zdánlivě složitou poruchu dvojitě *gati*.

Onemocnění krve s *adhó*, *úrdhva* a *tirjag-gati*

Pokud se kterákoli z *dóš* dostane do nerovnováhy, může snadno ovlivnit první dva *dhátu*: *rasu* (plazmu) a *raktu* (krevní buňky). Oběhová soustava u člověka je uzavřený systém. Pokud uniká *rakta* z oběhové soustavy, což se nazývá krvácení (hemoragie), může docházet ke vzniku hematomu, který může vést ke druhotné bakteriální infekci, jejímž důsledkem může být tvorba hnisu a horečka. Může to také způsobovat závažné poškození jiných tkání. V tomto smyslu *Sušruta* říká, že *rakta* (krev) je čtvrtou *dóšou*. Takže *gati-rasa* a *rakta-dhátu* spolu s *dóša-gati* mohou hrát důležitou roli jak v samprápti (procesu choroby), tak v *čikitse* (léčbě).

Jak jsme už probírali, když je *dóša* zvýšená v GI traktu, obvykle se snažíme při své léčbě udržovat fyziologický pohyb této *dóši*, abychom napomohli jejímu vyloučení. Nicméně jakmile *dóša* GI trakt opustí a zasáhne krev, je potřeba jako terapii použít opačnou *gati* a zastavit *dóšu* a jakékoli s tím související krvácení. Na rozdíl od *dóš* je krev životně důležitá tekutina, jež by z těla neměla odcházet. Nejběžnější je, že *pitta* vstupuje do *rakty*, protože ty dvě jsou úzce spřízněné. Když *pitta* vstoupí do *rakty*, nazývá se to *rakta-pitta*, což je výraz používaný při popisování různých krvácivých poruch.

Pokud má někdo dolů směřující tok (*adhó-gati*) *rakty* a objevuje se mu krev v moči, stolici nebo pochvě, může to způsobovat hematurii, menoreu nebo krvácení z konečníku. Je možné použít jemnou *vamanu* pro obrácení toku této *dóši*, a přerušit tak *adhó-gati*. Podání lékořicového čaje nebo některé dávné byliny může tímto zastavit jakékoli krvácení z dolních

cest. Správně použité mohou tyto substance změnit směr dolů se pohybující dóši.

Dóša-gati je důležitým faktorem při rozhodování o způsobu léčby. V mém domovském městě Púně jsem měl případ dokonale ilustrující tuto záležitost. Vyučoval jsem dóša-gati na klinické úrovni své studenty na Pune *Áyurvedic Medical Hospital* (Ájurvedská nemocnice v Púně), když za mnou přišla jako pacientka žena s pitta-prakrti a stěžovala si na přetrvávající vaginální krvácení. Žena měla rakta-pittu, což znamená pitta v rakta-dhátu způsobující poruchy srážlivosti krve. Silně krvácela z vagíny. Krevní obraz měla v pořádku a neměla žádný fibroid ani jinou abnormalitu. Lékaři vyloučili všechny známé příčiny a nazvali to nespecifickým krvácením s domněnkou, že by mohla trpět leukémií nebo některou formou rakoviny. Gynekolog jí nakonec oznámil, že budou muset provést hysterektomii, aby krvácení zastavili.

Jednalo se o adhó-gati-pittu, což je dolů se pohybující pitta-dóša. Vždy, když se vyskytne dolů směřující gati, musíme použít nahoru směřující gati pro zastavení toku směrem dolů. Podali jsme jí proto lékořici a madana-phalu, což jsou dávivé léky, spolu s jídlem zklidňujícím pittu. Její manžel s tím vším nebyl spokojený, a tak pár odešel z nemocnice. Řekl jsem svým studentům, že kdyby jí byla provedena hysterektomie a lékaři jí podvázali všechny průchody bez vyřešení dóša-gati, mohla by začít krváčet z konečníku.

Po několika měsících za mnou tato žena přišla znovu sama. Vyprávěla mi, co se jí stalo. Manžel ji vzal k jinému specialistovi a ten jí provedl hysterektomii a odstranil dělohu v domnění, že to problém vyřeší. Po hysterektomii jí podali krevní transfuzi, protože silně krvácela. Rovněž dostala antibiotika, hemostatika, vitamín K a další léky, ale k léčbě dóša-gati nikdy nedošlo. Během pár měsíců začala krváčet z konečníku. Naštěstí byla silné konstituce a nikdy se u ní nerozvinula žloutenka nebo zánět jater, což se může stát v důsledku krevní transfuze.

Lékaři ale jen uzavřeli jednu cestu krvácení a neřešili dolů plynoucí pitta-dóšu. Když byla tato brána uzavřena, jiná se otevřela a žena teď trpěla rektálním krvácením. Použil jsem stejný léčebný postup jako předtím, použil jsem lékořici a madana-phalu spolu s pittu zklidňujícím jídlem a bylinami. To vyvolalo vzhůru směřující gati a změnilo tok pittu.

O měsíc později se žena vrátila a tentokrát už ji žádné krvácení netrápilo.

Tento případ ukazuje, že když násilně zastavíte *adhó-gati* z jedné části těla, může vycházet z jiné části. Této ženě byla diagnostikována idiopatická porucha krvácení, což znamená, že příčina je neznámá. Nebylo to ale způsobené ničím jiným než *pittou* usídlenou v *rakta-dhátu* a pohybující se dolů. Jedna *sútra* z *Čaraka-samhity* říká, že pokud se *rakta-pitta* pohybuje nahoru, proveďte *basti*; pokud se pohybuje dolů, použijte *vamanu*. Ve výše uvedeném případě jsme nakonec provedli *pañčakarmu* a podali ženě lékořičový odvar na *vamanu*. Ve chvíli, kdy jsme to udělali, se směr *rakta-pitty* změnil. Tím, že jsme uskutečnili *vamanu* spolu s podáním *pittu* zklidňujících bylin a stravy, vektor *pitty* se vrátil k normálu a ona přestala krvácet.

Obdobná záležitost platí, pokud se krvácení vyskytne v horních drahách – v očích, nose, uších, ústech nebo dásních – v důsledku vzhůru plynoucí rakty (*úrdhva-gati-rakta*). V takovém případě použijte buď *viréčanu*, nebo *basti*. *Projímadlo* a *klystýr* – obojí působí směrem dolů, což zastaví nahoru směřující tok a pomůže zvládnout krvácení. *Terapie viréčana* sama o sobě může stačit na zastavení krvácení v horních drahách. Jednoduchým léčebným prostředkem na *viréčanu* je podání přibližně ½ čajové lžičky *triphaly* nebo *bhumi-ámalku* k pročištění střev a zastavení pohybu vzhůru.

V Indii jsem se setkal s jedním chlapcem, který měl status *epilepticus* (dlouhé a četné epileptické záchvaty). Jednalo se o závažný stav a on měl mnoho záchvatů. Když jsem viděl, v jakém je stavu, vzpomněl jsem si na následující *sútru*:

Pratimárgam ča haranam raktapitte vidhájate
evamevopašamanam sarvašo násja vidjate

Čaraka-samhitá, *Nidanasthána*, kap. 2, verš 19

Znamená to, že při epilepsii nebo krvácivých poruchách v horní části těla by měl člověk léčit došii pomocí *basti* nebo *viréčany*, aby je odvedl do opačné části těla. V tomto případě jsem si pomyslel: „Co takhle dát tomu chlapci *basti* s olejem z vači?“ *Vača* je protiepileptická bylina a *klystýr* s olejem *vača* by se postaral o vzhůru směřující *apána-váju*. *Jakmile*

jsme provedli basti, vyšlo z něj velké množství stolice a plynu a všechny jeho epileptické křeče ustaly.

A nakonec, pokud má krev lineární tok (tirjag-gati), hromadí se pod kůží. Tam může vytvářet podlitiny, kopřivky, vyrážky, vřídky, cysty nebo abscesy a také závažná onemocnění, jako je krevní dyskrázie, petechiální krvácení, purpura a hematomy. Pro léčbu těchto stavů použijte snéhanu a svédanu, abyste krev zavedli zpátky do rakta-dhátu. Pak je možné použít rakta-mókšu nebo viréčanu pro vyloučení nadbytečné nebo toxické krve a obnovení normálního toku rakty.

Rakta-mókša může přinášet významné výsledky v případech krve s tirjag-gati. U člověka s kopřivkou nebo vyrážkou může mít odebrání 100 kubických centimetrů krve rychlý léčebný účinek. Rakta-mókša je také účinná pro nehojící se vředy a dnu (dna je kombinací tirjag a adhó-gati).

Ájurvéda říká, že přiložení pijavice⁶ je nejlepší formou rakta-mókši. Pijavice vstříkne do rány svoje sliny, jež obsahují hiru-
din (antikoagulant), a pak člověku vysaje trochu krve. Vlivem slin krev snadno proudí a s ní jsou odstraňovány toxiny. Poté je na místo kousnutí aplikována špetka kurkumového prášku pro oddělení pijavice a zastavení krvácení. Pamatujte, že pijavice odsaje člověku přiměřeně malé množství krve. V současné době může být vhodnou formou rakta-mókši také darování krve za předpokladu, že jí není odebráno příliš mnoho.

Dobrym příkladem síly rakta-mókši byl jeden můj pacient z Bombaje, který měl diabetes, a v důsledku toho se u něj rozvinula gangréna. Na kotníku měl výrazně ohraničené změny barvy. Chirurg prohlásil, že je nutné muži amputovat nohu pod kolenem. Pacient při jeho slovech začal plakat, někdo ho ale poslal za mnou. Přišel, když jsem vyučoval své studenty, tak jsem jim řekl, že se jedná o učebnicový příklad kapha a pitta-tirjag-gati postihující rakta-dhátu a vytvářející gangrénu. Udělali jsme mu rakta-mókšu přiložením šesti pijavic, které se spokojeně nacucaly jeho krve, když tam tak ležel. Výsledkem byly úžasné změny už během jednoho týdne a muži nebylo nutné nohu amputovat.

⁶ Ne všechny pijavice jsou vhodné; některé jsou jedovaté. Pijavice by měly být získávány ze zdravotně prověřeného zdroje. Více podrobností viz: „Rakta-mókša: pouštění žilou neboli čištění krve“ na str. 267.