

Vasant Lad, M.A.Sc.

पंचनिघंटे ājurvede



druhý díl

UCELENÝ PRŮVODCE
KLINICKÝM POSOUZENÍM



**UČEBNICE
ÁJURVÉDY
II.**

UČEBNICE ÁJURVÉDY

Druhý díl

Ucelený průvodce klinickým posouzením

Vasant Dattatray Lad, M.A.Sc.

Přeložila Hana Eassey



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lad, Vasant

[Textbook of ayurveda II. Česky]

Učebnice ájurvédy. 2. díl, Ucelený průvodce klinickým posouzením / Vasant Dattatray Lad; z anglického originálu Textbook of Ayurveda II. ... přeložila Hana Eassey. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017. -- 424 stran

ISBN 978-80-7500-241-9

615.8(5) * 615.8:616-07 * 615.8:612.16 * (075)

- ájurvéda
- alternativní diagnostika
- pulzová diagnostika
- učebnice

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

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

Vasant Dattatray Lad

Učebnice ájurvédy II.

Textbook of Ayurveda II.

Copyright © Vasant Dattatray Lad, 2007

Translation © Hana Eassey, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-241-9

Věnování

*Tuto knihu z celého srdce věnuji své milované ženě Ushe, jež je mi inspirací
a oporou ve všech oblastech života.*

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 | xv |
| O autorovi | xix |
| | |
| 1 Nidána-pañčakam – Pět klinických barometrů | 1 |
| <i>Důležitost pochopení příčiny nemoci</i> | 1 |
| Příčiny některých specifických onemocnění | 4 |
| Nidánam | 5 |
| <i>Podrobné posouzení kategorií hétu</i> | 6 |
| Púrva-rúpa | 14 |
| Rúpa | 17 |
| Upašaja | 18 |
| <i>Antagonistická léčba</i> | 19 |
| <i>Léčba podobným</i> | 20 |
| Samprápti | 22 |
| <i>Typy samprápti</i> | 22 |
| <i>Shrnutí</i> | 26 |
| | |
| 2 Samprápti – Proces onemocnění | 27 |
| Stadia onemocnění | 29 |
| <i>První stadium: akumulace, nahromadění (sañčaja)</i> | 29 |
| <i>Druhé stadium: vyprovokování (prakópa)</i> | 30 |
| <i>Třetí stadium: rozšíření (prasara)</i> | 31 |
| <i>Čtvrté stadium: ukládání čili lokalizace (sthána-samšraja)</i> | 32 |
| <i>Páté stadium: projev (vjakti)</i> | 33 |
| <i>Šesté stadium: diferenciací onemocnění, destrukce tkání a komplikace (bhéda)</i> | 34 |
| Samprápti a guny | 36 |
| Vjádhi-márga — dráhy nemoci | 38 |
| Dóša-gati | 41 |
| <i>Dóša-gati a běžná onemocnění v důsledku horního, dolního a lineárního pohybu dóš</i> | 44 |
| <i>Shrnutí</i> | 50 |

| | |
|--|-----------|
| 3 Vjádhi – Nemoc | 51 |
| Definice nemoci | 52 |
| Úrovně nemoci | 54 |
| Širší klasifikace nemocí | 55 |
| Lokalizované či specifické dělení nemocí | 57 |
| Strukturální dělení nemocí | 58 |
| Lakšanam (známky a příznaky) | 60 |
| Sádhja-asádhja (prognóza) | 61 |
| <i>Shrnutí</i> | 62 |
| | |
| 4 Trividhá-paríksá – | |
| Tři kategorie klinického vyšetření | 63 |
| Daršanam (vizuální vyšetření) | 65 |
| <i>Výška</i> | 65 |
| <i>Váha</i> | 66 |
| <i>Končetiny</i> | 66 |
| <i>Hlava</i> | 67 |
| <i>Obličej</i> | 67 |
| <i>Krk</i> | 67 |
| <i>Charakteristika obličejových rysů, rýh a vrásek</i> | 68 |
| <i>Hrudník</i> | 69 |
| <i>Břicho</i> | 71 |
| <i>Pas a třísla</i> | 72 |
| <i>Ochlupení</i> | 72 |
| <i>Nehty</i> | 73 |
| <i>Smyslové orgány</i> | 73 |
| <i>Tělesné systémy</i> | 79 |
| Sparšanam (vyšetření pohmatem) | 79 |
| <i>Hrudník</i> | 80 |
| <i>Vyšetření prsou</i> | 82 |
| <i>Břicho</i> | 84 |
| <i>Páteř</i> | 86 |
| Subkategorie sparšany | 86 |
| <i>Ákótanam (poklep)</i> | 87 |
| <i>Hrudník</i> | 88 |
| <i>Břicho</i> | 90 |

| | |
|--|------------|
| <i>Šravanam (poslech)</i> | 92 |
| <i>Plíce</i> | 92 |
| <i>Modifikované proklepávání spojené s poslechem</i> | 95 |
| <i>Srdce</i> | 95 |
| <i>Břicho</i> | 100 |
| Prašnam (dotazování) | 101 |
| 5 Aštavidhá-paríkšá – | |
| Osm metod klinického vyšetření | 107 |
| Nádi-paríkšá (pulz) | 107 |
| Mútra-paríkšá (moč) | 114 |
| Puríša nebo mala-paríkšá (stolice) | 118 |
| Džihva-paríkšá (jazyk) | 121 |
| Šabda-paríkšá (mluva) | 126 |
| <i>Čtyři kategorie řeči</i> | 129 |
| Sparša-paríkšá (dotek neboli pohmat) | 135 |
| Drg neboli nétra-paríkšá (vyšetření očí) | 137 |
| Ákrti-paríkšá (fyzický vzhled) | 142 |
| Shrnutí | 147 |
| 6 Rugna-patrukam – Klientský dotazník | 149 |
| <i>Dotazník ohledně jídla</i> | 156 |
| <i>Sára</i> | 162 |
| Krátká forma rugna-patrukam | 168 |
| 7 Paradigma prakti-vikrti – | |
| Zhodnocení konstituce | 171 |
| <i>Úvod</i> | 171 |
| Prakti: váš jedinečný tělesný typ | 172 |
| <i>Džanma-prakti</i> | 174 |
| <i>Déha-prakti</i> | 175 |
| <i>Dóša-prakti</i> | 176 |
| Sedm typů prakti | 177 |
| <i>Jak se vlastnosti dóš projevují v prakti</i> | 178 |
| Zhodnocení prakti | 181 |
| <i>Shrnutí prakti</i> | 192 |

| | |
|---|-----|
| Vikrti: současný stav vašich dóš | 193 |
| Zhodnocení vikrti | 196 |
| Manas-prakrti: vaše mentální konstituce | 197 |
| <i>Typy manas-prakrti</i> | 201 |
| Zhodnocení manas-prakrti | 202 |
| Zhodnocení manas-vikrti | 206 |
| <i>Příčiny manas-vikrti</i> | 207 |
| <i>Pět běžných příčin manas-vikrti</i> | 207 |
| Shrnutí | 210 |

| | |
|---|------------|
| 8 Agni a kóštha-paríkšá – Zhodnocení metabolického ohně a trávicího traktu | 211 |
| Klinické zhodnocení agni | 214 |
| <i>Příčiny nerovnováhy agni</i> | 214 |
| <i>Čtyři typy agni v souvislosti s dóšami</i> | 215 |
| Mentální trávení | 216 |
| Vyšetření kóšthy | 220 |
| Shrnutí | 222 |

| | |
|---|------------|
| 9 Áma – Metabolický odpad, primární příčina nemoci | 225 |
| <i>Obecné známky a příznaky ámy</i> | 228 |
| Sáma a niráma-dóši a maly | 228 |
| <i>Váta</i> | 228 |
| <i>Pitta</i> | 229 |
| <i>Kafa</i> | 229 |
| <i>Puríša (stolice)</i> | 229 |
| <i>Mútra (moč)</i> | 229 |
| <i>Svéda (pot)</i> | 230 |

| | |
|---|------------|
| 11 Dóša-vidžňánam – Pochopení dóšických poruch | 231 |
| Interakce tří dóš | 231 |
| <i>Zvýšené a snížené dóši a dóša-dušti</i> | 234 |
| Zvýšená váta-dóša (dóša-vrddhi) | 235 |
| <i>Známky a příznaky zvýšené váty</i> | 240 |
| <i>Klasické definice známek a příznaků zvýšené váty</i> | 241 |

| | |
|--|-----|
| <i>Váta-dóša vstupuje do dhátu</i> | 245 |
| Zvýšená pitta-dóša (dóša-vrddhi) | 248 |
| <i>Klasické definice známek a příznaků zvýšené pittы</i> | 251 |
| Zvýšená kafa-dóša (dóša-vrddhi) | 256 |
| <i>Klasické definice známek a příznaků zvýšení kafy</i> | 261 |
| Snížené dóši (dóša-kšaja) | 262 |
| <i>Snížená váta</i> | 263 |
| <i>Snížená pitta</i> | 263 |
| <i>Snížená kafa</i> | 263 |
| Shrnutí | 264 |

11 Dhátu a mala-vidžňánam – Specializovaný přehled

| | |
|--|------------|
| poruch tkání a tělesných odpadních produktů | 267 |
| Poruchy dhátu (tkání) | 267 |
| <i>Touhy po jídle</i> | 269 |
| Poruchy rasa-dhátu | 270 |
| <i>Horečka</i> | 271 |
| <i>Snížený a zvýšený rasa-dhátu</i> | 271 |
| Poruchy rakta-dhátu | 274 |
| Poruchy mámsa-dhátu | 279 |
| <i>Role mámsa-dhátu v emocionální pohodě</i> | 281 |
| Poruchy méda-dhátu | 284 |
| Poruchy asthi-dhátu | 293 |
| Poruchy madždžá-dhátu | 297 |
| <i>Váta</i> | 298 |
| <i>Pitta</i> | 300 |
| <i>Kafa</i> | 302 |
| Poruchy šukra- a ártava-dhátu | 305 |
| Poruchy stanji (mastické tkáně) | 308 |
| Shrnutí dhátu-dušti, vrddhi a kšaji | 309 |
| Poruchy maly (tělesných odpadních produktů) | 310 |

| | |
|---|------------|
| 12 Prána-, tédžas-, ódžas-vidžňánam – Specializovaný | |
| přehled poruch tří tělesných esencí | 313 |
| Poruchy prány, tédžasu a ódžasu | 314 |
| Ódžas | 315 |
| <i>Ódžó-sára</i> | 316 |
| Poruchy ódžasu | 317 |
| <i>Ódžó-visramsas (vytlačení ódžas)</i> | 317 |
| <i>Ódžah-kšaja (snížená imunita)</i> | 318 |
| <i>Ódžó-vrddhi (nadměrný neboli nezpracovaný ódžas)</i> | 320 |
| <i>Ódžó-vjápada (ódžas narušený jednou nebo více dšami)</i> | 321 |
| Tédžas | 321 |
| <i>Tédžó-sára</i> | 322 |
| Poruchy tédžasu | 322 |
| <i>Tédžó-visramsas (vytlačení tédžas)</i> | 322 |
| <i>Tédžó-kšaja (snížený tédžas)</i> | 323 |
| <i>Tédžó-vrddhi (nadměrný či nezpracovaný tédžas)</i> | 323 |
| <i>Tédžó-vjápada (porucha tédžasu způsobená jednou nebo více dšami)</i> | 324 |
| Prána | 324 |
| <i>Prána-sára</i> | 325 |
| Poruchy prány | 325 |
| <i>Prána-visramsas (vytlačení prána)</i> | 325 |
| <i>Prána-kšaja (snížená prána)</i> | 325 |
| <i>Prána-vrddhi (nadměrná či nezpracovaná prána)</i> | 326 |
| <i>Prána-vjápada (poruchy prány jednou nebo více dšami)</i> | 326 |
| | 326 |
| 13 Srótó-vidžňánam – Specializovaný přehled | |
| poruch tělesných drah | 329 |
| Úvod | 329 |
| Typy poruch srótasu | 329 |
| Příčiny poruch na drahách | 331 |
| Dráhy k přijímání: prány, potravy, vody | 333 |
| <i>Poruchy prána-vaha-srótasu (dýchacího systému a dráhy prány)</i> | 333 |
| <i>Poruchy anna-vaha-srótasu (trávicího systému)</i> | 337 |
| <i>Poruchy ambu-vaha-srótasu (systému vodní regulace)</i> | 338 |

| | |
|--|------------|
| Dráhy pro výživu a udržování těla: dhátu-srótámsi | 339 |
| <i>Poruchy rasa-vaha-srótasu (dráhy plazmy)</i> | 339 |
| <i>Poruchy rakta-vaha-srótasu (dráhy krve)</i> | 340 |
| <i>Poruchy mámsa-vaha-srótasu (dráhy svalů)</i> | 341 |
| <i>Poruchy méda-vaha-srótasu (dráhy tuku)</i> | 342 |
| <i>Poruchy asthi-vaha-srótasu (dráhy kostí)</i> | 343 |
| <i>Poruchy madždžá-vaha-srótasu (dráhy nervového systému a kostní dřene)</i> | 344 |
| <i>Poruchy šukra-vaha-srótasu (mužského reprodukčního systému)</i> | 346 |
| <i>Poruchy ártava-vaha-srótasu (ženského reprodukčního systému)</i> | 347 |
| <i>Poruchy stanja-vaha-srótasu (laktační dráhy)</i> | 348 |
| Dráhy vylučování: stolice, moči, potu | 349 |
| <i>Poruchy puríša-vaha-srótasu (vyměšovacího systému)</i> | 349 |
| <i>Poruchy mútra-vaha-srótasu (močového systému)</i> | 351 |
| <i>Poruchy svéda-vaha-srótasu (systému potní regulace)</i> | 352 |
| Dráhy mysli | 353 |
| <i>Poruchy manó-vaha-srótasu (drah vedoucích mysl)</i> | 353 |
| Závěr | 354 |
| Poděkování | 357 |
| Přílohy | 359 |
| Slovníček | 383 |
| Seznam použité a doporučené literatury | 397 |
| Rejstřík | 399 |

Předmluva

Při šíření ájurvédy na Západě je pro nás všechny nesmírným požehnáním přítomnost Dr. Lada, jehož světlo nás vede. Jeho knihy a učení se za posledních 25 let staly určujícím standardem západního ájurvédského vzdělávání. Touto novou knihou *Učebnice ájurvédy, Ucelený průvodce klinickým posouzením*, nás Dr. Lad zve na cestu objevování ájurvédské klinické vědy.

Můj první indický učitel ájurvédy Dr. J. R. Radžu z Haidarábádu byl pulzním diagnostikem a měl až zázračnou schopnost předpovídat nemoci. Jednou jsem mu položil otázku, zda je jasnovidec, nebo zda se řídí intuicí. Odpověděl mi, že není ani intuitivní, ani jasnovidec. Řekl mi: „Intuice není nic jiného než rozšíření logiky.“ Tedy to, co se zdá být výsledkem intuice, je jednoduše rozšířením logických známek, příznaků a vjemů. Mistr logiky, vynikající ájurvédský diagnostik může tedy budít dojem, že má jasnovidné schopnosti, ve skutečnosti je však skvělým klinickým detektivem. Nejslavnějším ájurvédským klinickým detektivem byl pravděpodobně Džívaka, známý žák Atréjův.

Džívaka, spolu s ostatními studenty ájurvédy, jednoho dne zkoumal stopy slona, který se vracel od řeky. Když se Džívaky otázali, co ze stop vyčetl, odpověděl: „Jsou to stopy samice, která oslepla na pravé oko a která se ještě dnes chystá porodit slůně, jež bude mužského pohlaví.“ Ostatní studenti se jeho absurdní

diagnóze smáli; nebylo přeci možné odhadnout něco takového z pouhých stop. Když Dživaku požádali, aby svoji předpověď odůvodnil, dal jim následující vysvětlení: „Stopy samce jsou kulaté, zatímco stopy samice jsou podlouhlé.“ Protože okusovala trávu pouze po levé straně, usoudil, že je slepá na pravé oko. Protože zadní otisky stop byly hlubší než přední, dovodil, že je těhotná. Stopy byly též hlubší na pravé straně, což ho vedlo k závěru, že slůně bude sameček. Podle moči poznal, že k porodu dojde již záhy. Podobně vysvětlil i další podrobnosti.

Aby se člověk stal skvělým ájurvédským klinickým detektivem, musí dokonale ovládnout všechny nástroje vnímání, rozlišování a intelektu. Lidské tělo promlouvá logickým jazykem a stávající kniha tento jazyk velmi podrobně popisuje. Každá nerovnováha, každý příznak a každý proces rozvoje nemoci jsou odrazem naprosto logického vývoje nerovnováhy ukryté v pozadí. V mnoha systémech se diagnóza, léčba i vyléčení odehrávají ve fyzické oblasti – v annamaja-kóše. Dživaka demonstroval v této oblasti dokonalé uvědomění a diagnostiku. Ájurveda zde však nekončí, protože jemné aspekty našeho těla obsahují informace, které jsou pro diagnostiku dokonce ještě důležitější než ty fyzické.

Naše diagnostické schopnosti proto musí nakonec přesáhnout fyzickou oblast. Každý zde popsany diagnostický nástroj vyžaduje dokonalé ovládnutí jednoho či více smyslů, a zjemnění smyslů pak umožňuje spatřit i to, co je neviditelné. Smysly jsou drahami vědomí, jež přenášejí uvědomění, a to buď směrem do našeho pole vědomí, nebo z něj směrem ven. Buď nás naše smysly zavádějí a diagnostikujeme pouze fyzické věci, anebo – po dlouhé praxi – využíváme svých vyladěných smyslů jako nástroje, abychom u svých pacientů probudili jejich vlastní dar sebeléčení. Poznání je uloženo strukturovaným způsobem v našem vědomí, a proto pouze zpřístupnění našeho Já, našeho vědomí, umožňuje nastoupit celoživotní cestu ájurvedy. Z tohoto pohledu lze chápat rčení, že praktikování ájurvedy je lepší pro praktikujícího než pro pacienta.

Když jsem se ptal Dr. Radžua, na co myslí, když měří pacientovi pulz, odpověděl: „Moje duše hovoří s duší pacienta.“ Právil, že se jedná o přímou komunikaci od srdce praktikujícího k srdci pacienta. Prostřednictvím doteku pulzu či kteréhokoli z vyvinutých pěti smyslů se dotýkáme pacientovy

duše. Tím dochází k oživení uvědomění duše a probuzení vlastního léčivého vědomí. Na této úrovni si tělo začíná být vědomo samo sebe a je schopno rozpoznat zdroj nerovnováhy. Jakmile k tomuto uvědomění dojde, probouzí se přirozená léčivá reakce.

Po mém návratu z výcviku v Indii mne Dr. Radžu požádal, abych začal učit pulzní diagnostiku. Chtěl, aby se její umění uchovalo, protože je nejdůležitější součástí ájurvédy. V roce 1988 při výuce pulzní diagnostiky v Los Angeles mi jeden ze studentů z ničeho nic uprostřed hodiny omdlel a upadl na zem! Přivedli jsme ho zpátky k vědomí a on byl naštěstí ochoten zůstat s námi ve třídě až do konce výuky. Po výuce mi řekl, že se mu za celý život stalo něco podobného pouze jednou, a to před deseti lety v Mexiku. Od této události v Mexiku pociťoval bolest v oblasti jater a střední části zad. Deset let strávil návštěvami nejrůznějších lékařů v naději, že se mu podaří zbavit se chronických bolestí, a tak se dostal až ke mně na seminář. Řekl, že v okamžiku, kdy si měřil pulz, bolest mu náhle zesílila, chtělo se mu zvracet a přišly na něj mdloby stejně, jako tomu bylo před deseti lety. Prával, že bolest byla tak intenzivní, že se mu začala točit hlava, a prostě ztratil vědomí. Po dvou týdnech jsme se znovu setkali, abych zjistil, jak na tom je. Řekl mi, že od oné příhody při měření pulzu mu jeho desetiletá bolest úplně zmizela. A bez bolesti je dodnes.

Můj student se pouhým dotekem vlastního pulzu, nasměrováním svých smyslů dovnitř, sám uzdravil. V roli ájurvédských praktiků nejsme léčitelé, nýbrž směřovateli vlastního vědomí. K rozvíjení tohoto druhu uvědomění dochází ve vidžňánama-ja-kóše – v obalu intelektu a rozlišování. Je-li intelekt patřičně rozvinut, okvětní plátky lotosu v tomto obalu se otevírají. Stejně tak, jako je intuice rozšířením logiky, i intelektuální rozvoj diagnostických dovedností popsany v této knize přirozeně vede k rozšíření logiky u vašich pacientů. To jim umožní nahlédnout příčinu vlastní nemoci, která jim sužuje tělo a drží je ve vězení vlastních myšlenek a emocí.

Doktor Lad učí síle mistrovství. Vaše smysly jsou vašimi zbraněmi a diagnostické dovednosti získáte jejich zdokonalením. Nepřítelem je vaše mysl, jež využívá smyslů, emocí, a hlavně strachu k tomu, aby vás přesvědčila, že máte léčit příznaky nemoci, vydělávat peníze a nikam dál se nedívat.

Jako ájurvédský praktik si neustále musíte klást otázku: „Kdo řídí můj kočár?“ Praktikuji pro svůj osobní prospěch a ruší mne smyslové podněty? Nebo jsem oddán osobnímu růstu, blahu svých pacientů a jsem ochoten překročit strach a nevědomost? V tom druhém případě praktikující může zakusit skutečný význam pravdy, *Brahma bhavati sarathi*, což znamená, že je to Brahma, kdo řídí náš kočár. Tedy čisté vědomí, nikoli naše ego. Tam, kde vaši diagnózu, léčbu a interakci mezi lékařem a pacientem řídí srdce, dochází ke komunikaci duše s duší a myšlenkové schopnosti vyvěrají ze srdce, nikoli z mysli.

John Douillard
podzim 2006

O autorovi

Ájurvéda nachází svůj domov v srdcích speciálních bytostí, jejichž dharmou je ochraňovat, uchovávat a udržovat tradici moudrosti za účelem vlastního léčení a léčení světa. Přemostuje vzdálenost mezi proměnlivými filozofiemi, vědami a náboženstvími různých dob a k jejímu předávání v různých kulturách dochází prostřednictvím oddaných jedinců. Srdce doktora Lada je jedním z takových příbytků tohoto živoucího plamene. Jeho život a učení jsou vyjádřením skutečného poslání ájurvédy ve světě.

Dr. Lad přináší do Spojených států bohatství výukových i praktických znalostí. V roce 1968 získal titul bakaláře ájurvédské medicíny a chirurgie (B.M.A.S.) na Univerzitě v Púně a v roce 1980 titul magistra ájurvédských věd (N.A.Sc.) na Tilk Ayurved Mahavidyalaya v Púně. Nejprve tři roky pracoval jako vedoucí lékař v ájurvédské nemocnici v Púně. Mnoho let působil jako učitel na Univerzitě v Púně, na tamní Fakultě ájurvédské medicíny sedm let zastával pozici profesora klinické medicíny. Jeho akademické i praktické vzdělání zahrnuje studium alopatické medicíny a chirurgie a tradiční ájurvédy. Od roku 1979 začal jezdit do Spojených států, kde položil základy výuky ájurvédy. V roce 1981 se usadil v Novém Mexiku, aby zde mohl učit ájurvédu. V roce 1984 založil Ájurvédský institut a stal se jeho ředitelem.

Dr. Lad je autorem četných článků a několika knih, k nimž patří *Ayurveda, The Science of Self Healing* (Ájurvéda, věda sebezdravení) a spoluautorem knihy *The Yoga of Herbs* (Jóga bylin – česky vyšla pod názvem *Rostliny v ájurvédě: ájurvédský*

průvodce léčením bylinami) a *Ayurvedic Cooking for Self Healing* (Ájurvédská kuchyně pro vlastní uzdravení). Jeho kniha *Secrets of the Pulse, The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis* (Tajemství pulzu, dávné umění ájurvédské pulzní diagnostiky) představuje poprvé fascinující téma pulzní diagnostiky. Jeho nedávná kniha *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies* (Úplná kniha ájurvédských domácích léků) je kompendiem klasické ájurvédské léčby běžných a chronických nemocí. Dr. Lad je v současné době ředitelem Ájurvédského institutu v Albuquerque v Novém Mexiku, kde vyučuje Program ájurvédského studia a pokročilejší Program gurukuly. Každoročně také jezdí učit do Indie. Dr. Lad cestuje po světě, poskytuje soukromé konzultace a vede semináře o ájurvédě, její historii, teorii, jejích principech a jejím praktickém uplatnění.



1

Nidána-pañčakam Pět klinických barometrů

Klinická studie nemoci začíná u nidána-pañčakam. Je to první a nejdůležitější barometr při zkoumání jakékoli nemoci a jakéhokoli utrpení. Nidána znamená etiologie, příčina, původ, pañča znamená pět. Nidána-pañčakam tedy znamená pět klinických barometrů, s jejichž pomocí se pokoušíme porozumět nemoci. Jsou jimi:

1. *Nidánam*: příčina
2. *Púrva-rúpa*: časně známky a příznaky
3. *Rúpa*: hlavní známky a příznaky
4. *Upašaja*: terapeutická vodítka, zásady
5. *Samprápti*: patogeneze, původ a vývoj nemoci

Důležitost pochopení příčiny nemoci

Ájurvéda klasifikuje veškeré choroby podle kvalitativních změn. Dvacet vlastností neboli kvalit (*gun*) se projevuje v *dóšách*, *dhátu*, v moči, exkrementech a potu a ovlivňuje mysl a vědomí. Ve skutečnosti jsou přítomny všude ve vesmíru. Naše tělo je neustále vystaveno vlivu vnějšího prostředí,

zejména stravy, životního stylu, sezonních změn a kvality našich vztahů, čímž vlastnosti tohoto prostředí pronikají do těla, myslí i vědomí. Tyto vlastnosti a kvality způsobují pomalé změny v dóšách, což má za následek zvýšení dóš odpovídajících vlastností.

Slovo „dóša“ se doslova překládá jako nečistota nebo porucha. Tři dóši jsou nicméně ve skutečnosti organizacemi, které řídí individuální fyziologii, psychologii a chování člověka. Ve starořecké medicíně se nazývaly humory, a vědělo se, že udržují fyziologickou rovnováhu. Vaše individuální konstituce je jedinečným genetickým kódem, jenž je přítomen v každé buňce, každém orgánu a každém systému těla. Je-li v rovnováze, představuje vaši ochrannou zónu. Je-li tělo vystaveno chladu a zvýšené vzdušné vlhkosti, tělesná *kafa* se zvyšuje, aby ochránila tkáň. Tedy místo toho, aby počasí přímo ovlivnilo plíce, nejprve zvýší vylučování hlenu neboli kafu, a tato kafa pak může postupně ovlivnit sliznice, bronchiální tkáň nebo plicní parenchym. Když pomine působení vnějšího vlivu, v ideálním případě se zvýšená kafa v organismu vstřebá zpátky, *dhátu-agni* ji stráví, a dóši se tak vrátí do rovnováhy. Tatáž dynamika platí pro nerovnováhu váty i pittы. Je-li člověk v kontaktu se suchou zemí nebo pozře suché jídlo či zbytky, může to vést ke zvýšení váty, aniž by to však negativně ovlivnilo tkáň.

Aby se tělo vypořádalo se studeným prostředím, tělesná inteligence vyvolá chuť na teplou polévku s pepřem nebo na horkou kávu se zázvorem. Tuto chuť způsobí dóši, které se snaží vyrovnat vlastnosti okolního prostředí. Dojde-li ke zvýšení váty, vyvolává to chuť na něco jemného a teplého, například na mléčnou kaši nebo na *ghí*. Tyto pokrmy *váta-dóšu* uklidňují. Je-li zvýšená pitta, člověk dostává chuť na něco chladivého a sladkého. Zvýšená kafa vyvolává chuť na horké a kořeněné, jako například kajenský pepř či česnek.

Na druhé straně však narušené dóši mohou také vyvolávat zvrácené chutě. Nachází-li se dóši v časném stadiu samprápti, vyvolávají nejprve zdravé chutě. Po určité době však začínají vyvolávat chutě zavádějící, které pak ještě víc vychýlí narušené dóši. Podobně je tomu u *ámy* (toxicity), kdy jsou buněčné membrány zanesené toxiny, a to narušuje buněčnou inteligenci a vyúsťuje ve špatnou komunikaci. Áma znamená

nestrávené, nezpracované a nevyužité částice potravy, které tvoří metabolický odpad cirkulující v *rasa-dhátu* (plazmě). Áma rovněž vyvolává zvrácené chutě, jež by se neměly uspokojovat.

Existují tedy dva typy chutí: zdravé, jež jsou projevem biologické inteligence těla, a nezdravé, jež jsou důsledkem přítomnosti toxinů nebo vychýlených dóš v pokročilejších stádiích onemocnění. Biologické chutě jsou zdravou potřebou. Má-li dítě nedostatek minerálů, stává se, že jí hlínu. Obdobně člověk s anémií má chuť na železo. Tato žádost pochází z tkání. Měli bychom tedy pochopit chutě a pokusit se rozlišit, kdy jsou zdravé, a kdy jsou naopak důsledkem nerovnováhy. Pokud možno uspokojte pouze správné chutě pramenící z inteligence; zavádějící chutě neuspokojte.

Vyskytuje-li se například zvýšená kafa v rase, může se vám objevit chuť na sladké a na mléčné výrobky, což je zvrácená chuť typu kafa způsobená ámou. Toxiny mají tendenci zůstat v těle. Podobné chuti by se tedy nemělo vyhovět. Ájurvéda je vědou velmi jemného pozorování. Chuť na tabák je dalším podobným příkladem; nikotinové toxiny jsou určitou formou ámy, jež vyvolává chuť na cigarety. Totéž platí pro alkohol. Jestliže si člověk již vytvořil návyk, jeho systém bude mít potřebu alkoholu, jež mu umožňuje udržet si chuť k jídlu, spánek i smyslové vnímání.

Přítomnost ámy může být důsledkem kafa-dóši, jež zpomaluje *agni*, a to vyvolává tendenci *ámy* shromažďovat se v místech kavy, což jsou např. plíce, hrud a dutiny. Dojde-li ke zvýšení pittы zvýšením tekuté vlastnosti, je to jako lití horké vody na oheň, a důsledkem je ředění enzymů. To může vést k tvorbě *pitta-ámy*, jež má přichylnost k charakteristickým místům pittы, jako jsou játra, krev a tenké střevo. Narušení *agni* může způsobit i váta, a pak dochází ke vzniku ámy typu váta, jež má přichylnost k charakteristickým místům váty jako tlusté střevo, srdce, klouby, mozek či nervový systém.

Áma typu váta má načernalou až nahnědlou barvu a toto zbarvení se projevuje i na jazyku. Má-li jazyk zelenožlutý povlak, poukazuje to na ámu typu *pitta*, oproti tomu bělavě-žlutý povlak značí ámu typu *kafa*. Můžete tedy klinicky zjistit, zda se jedná o ámu typu kafa, *pitta* či váta.

Dvacet kvalit neboli gun

- Těžký (guru)
- Lehký (laghu)
- Pomalý/tupý (manda)
- Ostrý (tíkšna)
- Chladný, studený (šíta)
- Horký (ušna)
- Olejnatý nebo mastný (snigdha)
- Suchý (rúkša)
- Slizký, mazlavý/hladký (šlakšna)
- Hrubý (khára)
- Hustý, hutný (sandra)
- Tekutý (drava)
- Tvrdý (káthinja)
- Měkký (mrdu)
- Pohyblivý (čala)
- Statický (sthira)
- Hrubohmotný (sthúla)
- Jemnohmotný (súkšma)
- Jasný, čistý (višada)
- Lepkavý (pičchila) nebo zakalený (ávila)

Příčiny některých specifických onemocnění

- Jezení hlíny může vést k anémii a také k parazitům. Anémie způsobená nedostatkem železa vede k požívání hlíny, což může následně vyvolávat anémii (příčina se stává následkem).
- Spolknutí mouchy vyvolá pocit na zvracení.
- Nadměrný sex může vyvolat tuberkulózu v důsledku vyčerpání ódžasu.
- Sexuální styk s plným močovým měchýřem může negativně ovlivnit ledviny.
- Jízda na velbloudu může být příčinou revmatu, neboť nadměrná pohyblivost způsobí přetížení dolní části těla a zhorší krevní oběh; krev stagnuje v článcích prstů, a tak dochází k otokům a bolesti.
- Stání na stráži (například u hlídek) nebo zaměstnání, při němž člověk většinou stojí, mohou způsobit křečové žíly.
- Lidé, kteří sedávají na tvrdém povrchu, mají sklon k hemeroidům.
- Lidé, kteří nevycházejí na sluníčko a zdržují se ve tmě, mohou trpět anémií či kurdějemi.
- Menopauza je běžnou příčinou úbytku kostní tkáně.
- Člověk trpící hemeroidy má v důsledku ztráty krve sklon k anémii.
- U lidí, kteří nadměrně pijí alkohol, může dojít k cirhóze jater a hromadění tekutin v břišní dutině.
- U kuřáků může dojít ke vzniku rakoviny plic.
- U instalatérů může dojít k otravě olovem ze starých olověných trubek.
- U běžců může dojít ke vniku artrózy.
- Zdvihání těžkých závaží či vzpěračství může mít za následek vznik kýly.
- Ti, kdo praktikují jógu bez vedení zkušeného učitele, si mohou přivodit výhřez meziobratlové ploténky.
- Infikovaní komáři mohou roznášet malárii.
- Ti, kdo nosí malé boty, mají sklon k vrůstání nehtů do nehtového lůžka.
- Nadměrná práce s počítačem může vést k tenisovému lokti či syndromu karpálního tunelu.
- Ti, kdo žijí ve vlhkém klimatu, mohou být náchylní k astmatu.



- Léto způsobuje průjem.
- Jaro může způsobovat nachlazení.
- Období dešťů může zhoršit artritidu.
- Nadměrné požívání luštěnin může způsobit zánět sedacího nervu.
- Porod může způsobit hemeroidy, prolaps pochvy nebo konečníku.

Nidánam

Ájurvéda vychází ze sánkhjové filozofie, jež se řídí konceptem *kárja-kárana-bháva*, což znamená, že každá příčina již v sobě obsahuje v neprojevené podobě důsledek. Každá příčina má konkrétní účinek. Příčina je zahalený následek, zatímco následek je odhalená příčina. Z toho důvodu je nesmírně důležitá nidána neboli etiologie, zkoumání příčiny nemoci. Ájurvéda jakožto duchovní, celostní a komplexní systém léčení je zároveň uměním postihnout všechny aspekty etiologie.

Nidána se definuje jako „to, co se může projevit – rozvinout v patogenezi“. Znáte-li příčinu onemocnění, můžete porozumět jeho povaze. Ájurvéda poskytuje hluboký vhled do příčin onemocnění a ucelený přehled toho, jak různé příčiny mohou vést k různým nemocem. K příčinám patří špatná strava, chybný životní styl či práce, nepatřičné vztahy, nekompatibilní prostředí, bakterie, viry, paraziti a mnoho dalších faktorů. Nemoc se rodí v děloze *khávaj-gunji* (slabých míst v těle), avšak k tomu, aby mohla vzniknout, musí existovat určitá vnější či vnitřní příčina.

Například otrava jídlem může způsobit gastroenteritidu spojenou s nevolností, zvracením a průjmem. Víte-li, že příčinou je otrava jídlem, chápete, proč se u člověka projevují právě tyto příznaky. Dojde-li například k chřipkové epidemii a váš přítel k vám přijde s bolestí hlavy, bolestmi celého těla a s horečkou, okamžitě víte, že se jedná o chřipku. Zde následek poukazuje na příčinu. Nemoc je následkem a každá nemoc má zcela konkrétní příčinu.

Moderní medicína tvrdí, že příčinou určitých chorob může být chybná strava, znečištěná voda či vzduch, infikovaný hmyz, jako například u malárie, nebo rizika spojená s určitým povoláním. Pití alkoholu může způsobit onemocnění jater, kouření marihuany způsobuje psychické poruchy a tak dále. Moderní medicína tedy také hovoří o etiologických faktorech nemocí.

Hétu je synonymem pro výraz *nidána* a znamená příčinu, motiv, původ, zdroj či důvod toho, že se něco stane. Dalším synonymem je výraz *kárana*, což také znamená příčinu či primární příčinu. *Nidána*, *hétu* a *kárana* označují důležité etiologické faktory, mezi něž patří například to, co lidé jedí, způsob, jímž mluví, to, jak spí a přemýšlejí, a to, jak se chovají. Všechny tyto faktory je potřeba zkoumat podle individuální *guna-prakrti* a *vikrti*, což znamená s ohledem na ty vlastnosti konstituce, které převážně způsobují nerovnováhu.

Podrobné posouzení kategorií *hétu*

Ájurvéda poskytuje podrobný pohled na příčiny nemocí a rozlišuje u nich 32 různých kategorií. Abychom tyto kategorie lépe pochopili, budeme se jim nyní podrobněji věnovat. Dvěma hlavními kategoriemi jsou příčiny *nidža* (vnitřní) a *ágantu* (vnější). *Nidža* se také nazývá *abhjantara* a *ágantu* se též nazývá *báhja*.

1. *Nidža* neboli vnitřní příčiny vyplývají z narušení vnitřních tělesných dóš, a ty pak negativně ovlivňují dhátu. Uvedme si příklad člověka, který si v sobě nese neopodstatněný strach typu „můj otec měl rakovinu, matka měla rakovinu, takže já také budu mít rakovinu“. Neustálým strachováním si tento člověk skutečně rakovinu může přivodit. To je vnitřní příčina. Mezi příčiny kategorie *nidža* patří také dóšická nerovnováha. Má-li například člověk takový životní styl a emocionální rysy, které silně provokují vátu, a navíc konzumuje i vátu provokující stravu, může u něj dojít k rozvinutí artritidy, bolesti v dolní části zad nebo ischiasu.
2. *Ágantu* jsou vnější příčiny. Patří sem traumata, škodlivé záření, bakterie, viry, paraziti, otrava jídlem, nekompatibilní kombinace potravin a znečištěný vzduch a voda, což jsou všechno faktory, které narušují tělesné dóši. Ty mohou nakonec způsobit onemocnění.

Mezi dvěma faktory *nidža* a *ágantu* je pouze tenká dělicí linie. *Nidža* se může proměnit na *ágantu* a *ágantu* se může proměnit na *nidžu*. Dva lidé mohou pít tutéž vodu, ale pouze jeden z nich onemocní. Proč? Protože jeden člověk měl zdravý *agni* a silný imunitní systém, zatímco ten

druhý měl slabší imunitu. Vnitřní příčinou je nízký agni a vnější příčinou je znečištěná voda nebo potrava.

Jak zjistíme, zda se jedná o vnější příčinu či nikoli? Stravovací, sezonní a další faktory spojené se změnou životního prostředí nejsou ničím jiným než změnami v univerzálních vlastnostech-kvalitách; jedná se o proměny dvaceti gun. Těchto deset párů vzájemně opačných vlastností je přítomno v celém vesmíru. Řekněme, že fouká studený suchý vítr. Podobné přitahuje podobné, takže venkovní vítr zvýší také vátu ve vnitřním prostředí těla. Chladné studené počasí je vnější příčinou (ágantu), jež způsobuje vnitřní zvýšení váty (nidža). Podobně můžeme předpokládat, že letní sezona vede k zvýšení pittы, a tudíž že zvýšená vlastnost horkosti ve vnějším prostředí ovlivňuje vnitřní dóši a zvyšuje pittu.

3. *Sannikrušta* znamená okamžitou nebo rychle působící příčinu. Může vést k rychlému rozvoji nemoci záhy poté, co byl člověk vystaven příčině. Například sněžení čokolády v případě, kdy už je narušená kafa nebo pitta, může způsobit migrénu.

Sannikrušta znamená nejbližší nebo okamžitou příčinu, která završí patologii a vyvolá nemoc. Je to krátkodobě působící příčina. Dá se říci, že je to stéblo slámy, které zlomí velbloudovi páteř. Příčina typu *sannikrušta* dokoná patologický stav, takže se nemoc projeví vzápětí po působení příčiny. Příkladem je zlomenina po pádu, otrava jídlem nebo přílišná fyzická námaha a vyčerpanost, která o několik hodin později způsobí horečku. Synonymem pro *sannikrušta* je *nimitta-hétu*.

4. *Viprakrušta* je časově vzdálená, dlouhou dobu působící příčina; proces nemoci a jeho dokončení trvá dlouhou dobu. *Viprakrušta* je dlouhodobá. Jedná se o mírnou příčinu, která sama v krátkodobém horizontu nemoc nevyvolává, avšak způsobuje rozšíření dóš, což nakonec přemůže dhátu-agni a negativně ovlivní dhátu. Trvá-li nebo opakuje-li se taková příčina po měsíce či roky, způsobuje nemoc. Příkladem je kouření. Z krátkodobého hlediska může vyvolat pouze problémy jako kašel, avšak dlouhodobě může přivodit rakovinu plic. Lidé říkají: „Ale jedna sklenka vína je přeci v pořádku.“ Jedna

sklenka vskutku nezpůsobí cirhotické změny v játrech. Pije-li však člověk alkohol každý den, po delší době se u něj opravdu mohou objevit cirhotické změny. Chybná strava, životní styl a většina zvykových faktorů patří mezi viprakrušta-hétu.

5. *Pradhána* znamená primární, silný, specifický. Pradhána tedy znamená primární příčinu. Spolkne-li například člověk náhle mouchu a začne zvracet, moucha je primární příčinou. Tato příčina je tak silná, že vyvolá silnou reakci. Anafylaktický šok způsobený silnou alergickou reakcí je také příkladem silné příčiny, podobně jako bodnutí nožem nebo vypití otrávené vody. Příčina typu pradhána může naprosto vychýlit dóšu a tento stav okamžitě vyvolá nemoc.
6. *Vjabhičára* znamená mnohačetný, různý, různorodý. Vjabhičára jsou mnohačetné slabší či menší příčiny, které mají kumulativní účinek. Člověk například sní okurku, po ní si dá zmrzlinu, pak si zaplave ve studené vodě a pak si sedne do klimatizované místnosti, kde je chladno, a dá si sodu s ledem. To jsou mnohačetné příčiny podobné povahy, provokující kafa. Kvečeru se u něj objeví příznaky vážného nachlazení nebo dokonce zápalu plic, což je onemocnění typu kafa. To je *vjabhičára-hétu*. Nebo si představte člověka, který si po probuzení dá pětadvacetkrát pozdrav slunci, pak pokračuje vzpíráním a během. Večer pomáhá manželce, zdvihne malý kbelík a natáhne si záda. Akumulovaný účinek veškerých předchozích příčin má za následek onemocnění.
7. *Gauna* znamená sekundární nebo falešnou příčinu, to znamená obvinění někoho nebo něčeho z toho, že člověk onemocněl. Gauna je buď chybná příčina, nebo příčina, která je tak slabá, že je nevýznamná, avšak člověk jí přiřkládá nepatřičný význam. Je-li například kafa již ve stadiu *prasara* (stadium rozšíření dóš v krvetvorném systému) a dotyčný sní zmrzlinu, dostane zápal plic. Onemocnění pak svádí na to, že snědl zmrzlinu. Zmrzlina je však v tomto případě nevýznamným faktorem. Skutečnou příčinou jsou ty faktory, které vedly k tomu, že se kafa dostala do stadia *prasary*, a to vedlo k nemoci. Jiným příkladem gauny je kuřák svádějící rakovinu plic na to, že podstoupil

jedno rentgenové vyšetření, přičemž skutečnou příčinou jsou léta nikotinové otravy.

8. *Dóša-hétu* znamená příčinu, která narušuje specifickou dóšu. Luštěniny a syrová zelenina například zvyšují vátu, kyselé citrusové plody a ostré kořeněné jídlo mohou zvýšit pittu, a studené mléčné výrobky mohou zvýšit kafu. Proměnlivé počasí narušuje vátu, práce na horkém slunci narušuje pittu a denní spánek zvyšuje kafu, což jsou všechno příklady kategorie prakti-hétu.
9. *Vjádhi-hétu* znamená příčinu vyvolávající nemoc. Kouření může způsobit rakovinu, příliš namáhavé cvičení může způsobit artritidu. U vjádhi-hétu existuje konkrétní souvislost mezi příčinou a specifickou patologií.
10. *Ubhaja-hétu* znamená příčinu nebo příčiny, které vyprovokují dóšu a vyvolají patologický stav. Klasickým příkladem je jízda na velbloudovi a požívání kořeněného pálivého jídla, což může zvýšit pittu a způsobit artritidu. Jiným příkladem je dlouhá jízda po hrbolaté cestě v poušti, což zvýší vátu a vyvolá bolest v dolní části zad. Dalším příkladem je houpání na houpačce, jež naruší vátu a způsobí točení hlavy a nevolnost.
11. *Vjañdžaka-hétu* jsou faktory, které pouze stimulují dóši, avšak nezpůsobí skutečnou nemoc. V první řadě se jedná o stravovací a sezonní vlivy. Například požívání zmrzliny či tučného jídla na jaře zvyšuje kafa-dóšu.
12. *Utpádaka-hétu* jsou faktory, které dokonají proces nemoci a nemoc skutečně způsobí. Je-li například již zvýšená kafa, vystavení se vlivu pylu může způsobit astma nebo sennou rýmu.
13. *Prakti-hétu* jsou příčiny spojené se sezonou nebo určitou lokalitou. Jaro může například způsobit nachlazení nebo zahlenění, pouštní klima může vyprovokovat vátu a pittu.
14. *Vaikrta-hétu* jsou příčiny nemající souvislost s ročním obdobím ani lokalitou (nepřísluší sezoně či lokalitě). Příkladem je výskyt letních nachlazení nebo zvýšené kavy při pobytu v poušti.
15. *Anubandhja* jsou primární příčiny nemoci. Existující nemoc může způsobit další, novou nemoc. Obvyčejné nachlazení se může například rozvinout v bronchitidu a senná rýma může vést k chronickému zánětu dutin.

16. *Anubandha* jsou druhotné příčiny nemoci nebo komplikací. Výše zmíněný případ bronchitidy se může například rozvinout v zápal plic. Dlouhodobě zvýšený krevní tlak může například vést k selhání ledvin.
17. *Sáma-dóša* jsou takové příčiny, u nichž se na onemocnění podílejí toxiny (metabolické odpady). Znamky a příznaky ámy pro každou z dóš jsou uvedeny v seznamu „Sáma a niráma-dóši a maly“ na straně 228.
18. *Niráma-dóša* jsou ty příčiny, u nichž se toxiny (metabolické odpady) na onemocnění nepodílejí nebo podílejí pouze v malé míře.
19. *Šarí-rádža* jsou fyzické příčiny, které primárně ovlivňují tělo, jako například fyzická traumata. Patří sem vystavení se působení přírodních vlivů, jako například dlouhý pochod ve studeném větru, jenž může způsobit horečku.
20. *Mánasika* jsou mentální nebo psychické příčiny, které primárně ovlivňují *manas* (senzorickou, cítící část mysli). Hlavní příčinou těchto nemocí je, že se člověku nedostává toho, co si přeje, nebo že mu přichází to, co nechce. Tyto příčiny se také označují jako nenaplněné žádosti (*rága*) a averze (*dvěša*).
21. *Átmadža* jsou jemné příčiny, které ovlivňují vědomí člověka (*džívátman*). Jsou přímo způsobeny *sančitta-karmou*. Mohou se projevit v podobě genetických onemocnění.
22. *Karmadža* jsou příčiny, které se projevují primárně v důsledku minulé či současné karmy. Náš lidský život je *karma-vipáka*, to znamená důsledek nestrávené karmy předchozího života. *Prárabdha-karma*, činnosti, které jsou nám předurčeny v tomto životě, jsou příčinou veškerého současného utrpení. Roztrhuje-li například člověk nelaskavé poznámky o druhých za jejich zády a má-li v sobě spoustu potlačeného hněvu, může si přivodit poškození jater. Ájurvéda říká, že ten, kdo krade jídlo, může skončit jako anorektik, a u toho, kdo krade zlato, se může objevit kožní onemocnění. Lidé se mohou domnívat, že se jedná o pověry, jde však o hluboké účinky karmy.

Smyslové a motorické orgány se podílejí na všem, co děláme. Je-li určitá činnost dobře strávena, protože byla provedena vědomě, stává se inteligencí. Není-li však daná činnost pochopena, nedochází k patřičnému

strávení. Účinek minulé nestrávené karmy spočívá v tom, že dochází k vytvoření *samskár* (vtisků neboli tendencí) a ty zanechají určitou jizvu, jež se nazývá *khávaigunja* (oslabené místo v těle). Takováto místa způsobují, že člověk trpí. V praktické rovině tedy špatné zvyky jako pití alkoholu či kouření cigaret nebo marihuany vytvářejí špatnou karmu. Takovéto činnosti vedou ke vzniku specifické *khávaigunji* a tedy ke karmickým nemocem.

23. Pradžña-aparádha – znamená inetelektuální znesvěcení nebo znevažování nebo nenaslouchání tělesné inteligenci. Vaše tělo vám říká, co je správné a co je špatné. Jeden den například cvičíte intenzivně jógu a druhý den vás tělo bolí. Měli byste ho poslechnout a odpočinout si. Lidé si ale většinou řeknou: „Ne, musím se snažit ještě víc,“ a místo osvíceného jogína se z nich stanou pacienti (*rógi*), kteří trpí artritidou nebo ischiasem.

Pradžňá znamená *buddhi* neboli intelekt. Máme buňčnou inteligenci, tkáňovou inteligenci a systémovou inteligenci. Tělo hovoří svým vlastním jazykem. Student ájurvědy by měl mít rozvinutou citlivost a být si vědom svých tělesných reakcí. Jste-li dobrým pozorovatelem, tělo vám řekne, co jíst a co ne. Máte například před sebou na stole pizzu, a tělo vám říká: „To není pro tebe.“ Pizza ale krásně voní a vypadá lákavě, takže pokud vám přítel v tu chvíli řekne: „Ale prosím tě, vezmi si alespoň kousek,“ pravděpodobně se do ní pustíte. Vaše tělo pak reaguje. To je *pradžña-aparádha*.

Mysl je jak kognitivním, tak motorickým orgánem. Při běžném každodenním vnímání dochází ke kontaktu mezi předmětem vnímání, smysly a myslí (*manasem*), jež přenáší vjemy do intelektu (*buddhi*). Je-li *pradžňá* (*buddhi*) zastřen *tamasickou* a *radžasickou* vlastností, přenesená informace bude chybná. Nedojde ke koordinaci ani synchronizaci mezi třemi funkcemi mysli: *dhí* (*buddhi* neboli intelekt), *dhrti* (uchovávání) a *smrti* (paměť). To se projeví klamným vjemem a chybným smyslovým vnímáním a výsledkem je *pradžña-aparádha*. Zahlédnete-li v šeru kus provazu, můžete ho mylně považovat za hada. *Buddhi* dochází k chybnému závěru, že se jedná o hada.

Pradžña-apárádha vyvolává negativní emoce jako nenávisť, nepřátelství, závist, žárlivost, hněv, strach, neklid, smutek a egoistické činnosti. Dochází k ní naopak v důsledku sobectví, žádostí, chamtivosti, soupeřivosti, nenávisť a závistivosti. Tomu se říká *adharma*, což znamená nesprávné jednání. Pradžña-apárádha se dále dělí na fyzickou, slovní a mentální. Zahrnuje fyzické zneužívání, verbální napadání a psychologickou manipulaci.

Kouření a přejídání se jsou dobrými příklady pradžña-apárádhy. V obou případech si lidé jsou vědomi její škodlivosti, avšak nejsou ochotni poslechnout svou tělesnou inteligenci. Tělo například říká, že nemá hlad. Vy se však podíváte na hodiny, které ukazují obvyklý čas jídla, a dáte se do jídla i přesto, že tělo nemá hlad. To povede k hromadění toxinů a důsledkem mohou být vážné problémy. Sami si vytváříme utrpení a nemoci tím, že své tělo neposloucháme.

V prvních dvou stadiích nemoci (viz oddíl Samprápti) dóši vyvolají inteligentní chutě, jež představují odpor proti příčině nerovnováhy. Avšak od třetího stadia nemoci dále vyvolá nerovnováha dóš nahromadění ámy, jež přemůže inteligenci *džáthara-agni*, a člověk, jemuž toxiny ovlivnily buněčnou inteligenci, podléhá zvráceným chutím.

24. *Asátmja indrija artha samjóga* shrnuje tři kategorie zneužití smyslů.¹

1 Přestože je technicky správné tento výraz uvádět jako „asátmendri-jártha-samjóga“, pro snadnější překlad jsme je oddělili.

| Indrija (Smysl) | Hína-jóga (Nedostatečné využívání) | Ati-jóga (Nadměrné užívání) | Mithjá-jóga (Chybné užívání) |
|--------------------|--|-----------------------------------|---|
| Sluch | velmi jemné zvuky, tichý hlas | velmi hlasité zvuky | hrubé zvuky, zneužívání, naslouchání kousavým poznámkám |
| Hmat | doteku se dostává málokdy | neustálý dotek | velmi horký nebo studený nebo agresivní dotek |
| Zrak | zakryté oči nebo slepota | jasné světlo | sledování násilných nebo odporných scén |
| Chuť | jídlo bez chuti | silné chuti | dráždivé látky |
| Čich | velmi slabé vůně a pachy, převážně čisté | velmi silné pachy | silné, odporné pachy |

I hína-jóga může způsobit, že člověk vážně onemocní. Zločince například dříve trestali tím, že je umístili do izolace v temné kobce, kam nedoléhaly žádné zvuky ani světlo. V tomto případě se smyslům nedostává jejich smyslových podnětů, což představuje hrozný trest.

25. *Parináma-hétu* jsou příčiny spojené s časem. Patří sem faktory způsobující stárnutí, sezonní vlivy a působení různých stadií trávení. Tělesné dóši podléhají neustálým změnám a tyto změny mohou vyprovokovat některou dóšu tak, že dojde k procesu onemocnění a plnému projevu nemoci. Například dlouhodobé působení radiace nebo chemických látek může způsobit rakovinu nebo jiné onemocnění, pokud už je jedna nebo více dóš ve třetím stadiu (*prasara*) onemocnění.
26. *Parja-varana* jsou příčiny způsobené vnějším prostředím, jako například znečištěním.
27. *Rutudža* jsou příčiny spojené se sezonními vlivy. Rozlišujeme dvě kategorie:
Vjápanna-rutu jsou příčiny odpovídající danému ročnímu období, jako například jarní nachlazení či letní průjem.
Avjápanna-rutu jsou příčiny neodpovídající ročnímu období, jako například letní nachlazení či zimní průjem.
28. *Annadža* jsou stravovací příčiny. Zde rozlišujeme 5 hlavních kategorií:
nepatřičné stravování z hlediska vlastních dóš
nedostatečné jídlo

přejídání

emoční přejídání

nekompatibilní kombinace potravin

29. *Krmidža* znamená, že příčinou jsou bakterie, paraziti, viry a plísně. Pneumokokové mohou vyvolat zápal plic, střevní stafylokokové mohou způsobit stafylokokovou infekci, tuberkulózní bacily mohou přivodit tuberkulózu, syfilitické bakterie vyvolávají syfilis atd. Paraziti jako roupy, škrkavky, tasemnice, měňavky a giardie, kandida a další plísně a viry také vyvolávají specifická onemocnění.
30. *Vjivasádža* jsou rizika spojená s povoláním. Například malíři, kteří používají chemické barvy obsahující olovo, si mohou přivodit otravu olovem. Dělníci pracující dlouhou dobu na prudkém slunci mohou utrpět popáleniny nebo u nich dojde k rakovině kůže. Horníci v dolech, kteří vdechují uhelný prach, trpí zčernáním plic.
31. *Abhigáta* jsou příčiny způsobené traumatem, jež může postihnout jak tělo, tak mysl.
32. *Aušadhadžá-vjádhi* jsou iatrogenní onemocnění.

Na určitých nemocech se navíc podílí genetické faktory, jež se považují za primární příčinu. Jsou to vlivy, které se přenášejí z prarodičů na rodiče a z rodičů na děti. Mezi takovátto onemocnění patří diabetes a hemofilie. Obecná klasifikace nemocí bude probrána v kapitole 3.

Púrva-rúpa

Púrva-rúpa znamená prodromální (nespecifické) známky a příznaky nebo prvotní příznaky, jež předcházejí nemoci. Jedná se o příznaky možné budoucí nemoci, které sehrávají roli varovného znamení, avšak samy o sobě ještě nutně nepředstavují nemoc.

Čaraka charakterizuje púrva-rúpu jako „*avjakta-nakšat*“, což znamená ne zcela projevené, mírné známky a příznaky budoucí nemoci. Nemusí vyjevit žádnou patologickou lézi, a dokonce ani to, zda je zhoršená určitá vlastnost některé z dóš.

Trpí-li například člověk obecnými bolestmi těla, přitom často zívá, slzí mu oči a má mírné bolesti hlavy, je to známka rozvíjející se horečky nebo chřipky. Tyto varovné příznaky vám však neřeknou, o jaký typ horečky se jedná. Důvodem je,

Tabulka 1: Kategorie nidány neboli hétu (příčin)

1. **Nidža nebo též abhantara:** vnitřní; povstávají z vnitřku těla nebo samy o sobě
2. **Ágantu nebo báhja:** vnější; povstávají z vnějšího prostředí
3. **Sannikrušta:** okamžité, rychle působící
4. **Viprakrušta:** vzdálené, dlouhodobě působící
5. **Pradhána:** primární, silné, specifické
6. **Vjabhičára:** mnohačetné, různé
7. **Gauna:** sekundární či falešné
8. **Dóša-hétu:** provokují dóšu, např. pálivé jídlo způsobuje zvýšení pittы
9. **Vjádhi-hétu:** vyvolávající specifickou nemoc, např. kouření způsobuje rakovinu plic
10. **Ubhaja-hétu:** provokuje jak dóšu, tak onemocnění, např. jízda na velbloudu a současně požívání kajenského pepře způsobují dnu
11. **Vjandžaka-hétu:** pouze stimuluje jednu nebo více dóš
12. **Utpádaka-hétu:** završuje proces onemocnění
13. **Prakrti-hétu:** odpovídá prostředí (období nebo lokalitě)
14. **Vaikruta-hétu:** neodpovídá prostředí (období nebo lokalitě)
15. **Anubandhja:** primární onemocnění, kde předchází nemoc vyvolala další, novou nemoc, např. z nachlazení se vyvine bronchitida
16. **Anubandha:** sekundární onemocnění nebo komplikace, např. bronchitida vedoucí k zápalu plic
17. **Sáma-dóša:** dóša sámou (toxiny neboli metabolickým odpadem)
18. **Niráma-dóša:** dóša nez ámy (toxinů čili metabolického odpadu)
19. **Šaríradža:** fyzické onemocnění
20. **Mánasika:** psychické onemocnění
21. **Átmadža:** onemocnění vědomí neboli genetické onemocnění
22. **Karmadža:** způsobené předchozí karmou
23. **Pradžña-apárádha:** nenaslouchání tělesné inteligenci
24. **Asátmja-indrija-arthá-samjóga:** nepřijatelné spojení smyslů se smyslovými předměty, např. hína-jóga, nedostatečné užívání smyslů; ati-jóga, nadměrné užívání smyslů; mithjá-jóga, chybné používání smyslů
25. **Parináma-hétu:** související s časem
26. **Parja-varana:** environmentální, související s prostředím
27. **Rutudža:** sezonní onemocnění. **Vjápanna-rutu:** odpovídající období a **avjápanna-rutu:** neodpovídající období
28. **Annadža:** stravovací, jako např. nepatřičné stravování bez ohledu na vlastní dóši, nedostatečné jídlo, přejídání, emocionální přejídání a nekompatibilní kombinace potravin
29. **Krmidža:** bakterie; paraziti, např. červi, améby, prvoci rodu toxoplazmóza, plazmodium (způsobující malárii); viry; plísňe včetně kvasinek, např. kandida albicans
30. **Vjajasjájadža:** pracovní rizika
31. **Abhigata:** traumata
32. **Aušadhadža-vjádhi:** iatrogenní onemocnění (způsobené vedlejším účinkem léků)

že sice známe dóšu nebo dóši, které se na příznacích podílejí, avšak nevíme dhátu (tkáň), kterou dóši postihnou, ani nevíme, jaké vlastnosti dané dóši budou tkáň ovlivňovat.

Často jsme schopni zastavit nástup nemoci, pokud rozeznáme púrva-rúpu hrozící nemoci. Ájurvéda má zmapovanou púrva-rúpu téměř u všech nemocí, a proto by se studenti ájurvédy při klinickém studiu měli púrva-rúpe důkladně věnovat. O dovednostech pozorování budeme podrobně hovořit v kapitole 4, Trividhá-paríkášá.

Při projevu púrva-rúpy obvykle člověk k lékaři nespěchá, nýbrž čeká, až se začne projevovat rúpa (hlavní známky a příznaky). Téměř každé onemocnění má svou púrva-rúpu, avšak pacient ji většinou ignoruje. U lidí, kteří těmto počátečním varovným signálům těla naslouchají a u nichž se podaří onemocnění zachytit v časném stadiu, je možno problém snadno a efektivně vyléčit.

Púrva-rúpou horečky (*džvara*) je malátnost, neklid, obecné bolesti těla, snížená chuť k jídlu, bolest hlavy, střídání pocitu horka a chladu, husí kůže, bolavé kořínky vlasů, slzení očí a neustálé zívání. Tyto příznaky naznačují, že se u člověka pravděpodobně rozvíjí horečka. Praskání v kloubech a ranní ztuhlost jsou púrva-rúpou artritidy. Ájurvéda říká, že púrva-rúpou diabetu je to, že člověk má na konci močení, při posledních kapkách, husí kůži.

Před průjmem mívá člověk často zácpu, nadýmání, plynatost. Poté přichází průjem. Před selháním srdce se u člověka projevuje bušení srdce, dýchací obtíže při námaze, občasné bolesti na prsou, které mohou vystřelovat do ramene, atp. Většina lidí však místo toho, aby si zašli na kontrolu, pokračuje ve svém nezdravém životním stylu a dál pojídá cheeseburgery. Jednoho dne pak člověku selže srdce, člověk zkolabuje a odvezou ho do nemocnice. Lidé žijí v budoucnosti, nikdo nežije ve svém těle v současném okamžiku.

Má-li člověk svědící pihu, měl by okamžitě navštívit lékaře. Svědění je púrva-rúpa rakoviny kůže neboli melanomu. Podobně je tomu u bulky v prsou – ta může být púrva-rúpou rakoviny prsu. Nemá smysl čekat a jít k lékaři, až bulka ztvrdne a metastázuje. K lékaři však ve fázi púrva-rúpy chodí pouze velmi málo pacientů a ani většina lékařů nechápe plně tento koncept prodromálních příznaků.

Dochází-li večer ke zvýšení teploty, cítí-li člověk bolest mezi lopatkami, má-li celkové bolesti těla, je unavený a zároveň má při jídle pocit, jako by jedl vlas, je to známkou nastupující

tuberkulózy. Před rozvinutím zánětu močového měchýře mívají ženy velmi často sen o hořícím jezeře, avšak většinou na něj zapomenou. Tělo se vám snaží sdělit, že je něco v nepořádku. Člověk může chodit častěji močit, avšak nevěnuje tomu pozornost. Než dojde k mozkové mrtvici, mohou člověka brnět prsty nebo mu znecitlivět. Může též předcházet pocit tíže končetin a vysoký krevní tlak.

Určité nemoci mohou také samy představovat předběžné známky a příznaky vážnějšího onemocnění. Opakované nachlazení, zahlenění či kašel mohou vést k bronchitidě, chronické kýčání, rýma a zahlenění se mohou změnit v chřipku nebo astma. Průjem může být púrva-rúpou úplavice. Púrva-rúpa se může dostavit v podobě snu, varovných signálů, různých tělesných pocitů či zvědomění určitých částí těla. Ájurvéda nás nabádá, abychom měli důležitost púrva-rúpy vždy na paměti.

Rúpa

Rúpa jsou hlavní známky a příznaky onemocnění a dostavují se při pátém (*vjakti*) stadiu nemoci. Vjakti je stadium projevu nemoci. Neúplné příznaky púrva-rúpy se stávají ve stadiu rúpy úplnými. První dvě stadia se odehrávají v gastrointestinálním (GI) traktu, avšak narušená dóša poté opouští trávicí trakt a cestuje tělem, dokud nenajde oslabené místo, do něhož by mohla proniknout, a v něm se usazuje. Ve fázi vjakti neboli projevu vlastnosti dóši ovlivňují buď dhátu, srótas, nebo orgán, v němž se dóša usadila. Ostrá vlastnost pittы například může začít ovlivňovat kostní tkáň a vyvolat ostrou bolest, zatímco suchá vlastnost váty může způsobit suchost kloubů způsobující praskání. Tomu se říká *dúšja* a důsledkem je projevení rúpy, hlavních známek a příznaků.

Rúpa má mnohá synonyma, jako například *samsthána* (syndrom kolektivních známek a příznaků), *vjañdžanam* (charakteristické příznaky), *lingam* (známky, symptomy a charakteristiky), *lakšanam* (kardinální neboli hlavní příznaky), *činna* (symboly či otisky nemoci) a *ákrti* (podoby nemoci). Když vlastnosti dóš zaútočí na kvalitu nějakého dhátu, známky a příznaky vyjeví podobu nemoci, proto se používá název ákrti.

Při rúpe se nejen neúplné známky a příznaky púrva-rúpy stávají ucelenými, nýbrž se také projeví další známky a příznaky, které předtím nebyly patrné. Uvidíte-li kouř vycházející zpoza hory, budete vědět, že tam hoří, ale oheň můžete skutečně vidět pouze tehdy, když horu obejdete. Teprve tehdy uvidíte specifické vlastnosti ohně a to, co přesně hoří. Kouř je tedy púrva-rúpa a oheň je rúpa.

Rúpa může být jednodóšická, dvojdóšická nebo tridóšická. Nemoc se definuje jako spojení dóši a dhátu a je tvořena komplexními, biochemickými a strukturálními změnami. Tyto změny vyvolávají rúpu. Rúpa pochází částečně z dóš a částečně z *dhátu* a *upadhátu*.

Jako klasický příklad rúpy lze uvést horečku (*džvara*). Hlavními známkami horečky jsou ucpané potní žlázy, což má za následek nedostatečné pocení, nárůst tělesné teploty, horkost v mysli i smyslech, obecné bolesti v těle a ztuhlost. Jedná-li se o horečku typu pitta, bude teplota velmi vysoká a budou ji doprovázet podrážděnost, návaly horka a zčervenání. Tyto příznaky jsou plně zjevné, až když se nemoc naplno projeví.

Dojde-li ke komplikaci rúpy, jedná se o stav nazývaný *upadrava*. *Upadu* znamená jít spolu, ruku v ruce, tedy *upadrava* znamená doprovodnou komplikaci. Někdy dojde k současnému projevu dvou nemocí. Příkladem může být astma postihující *prána-vaha-srótas*, při němž v tlustém střevě zároveň váta tlačí na pittu a vyvolává ulcerózní kolitidu.

Podrobná diskuse o rúpe u každé z dóš je obsahem kapitoly 10.

Upašaja

Upašaja znamená terapeutický test nebo návod, který se v klinickém umění dávné ájurvédy využíval k diagnostickým účelům. *Aušadha anna viharánam upajógam sukhavaham* znamená, že léky, strava i životní styl se dají využít jako průzkumná terapie. *Aušadha* znamená léky; *anna* je jídlo nebo strava; *vihára* je režim nebo životní styl. Pokud má člověk neurčité příznaky, na nichž se mohou podílet dvě nebo tři dóši, může být obtížné určit, o jaký typ nemoci se jedná. Za této situace ájurvéda doporučuje využití principu upašaji.

Jednoduchým příkladem upašaji jsou neurčité abdominální bolesti a nafouknutí. Aplikujeme-li na břišní oblast vnějšně teplý ricinový olej a dojde ke zmírnění bolesti, poukazuje to



na onemocnění způsobené větou. Pokud to naopak bolest zhorší, jedná se o problém typu pitta. Jiným příkladem je vysoká horečka, která je důsledkem vyprovokované pittы. Pokud při podání Sutšékari (komerční bylinný přípravek) nedojde k úlevě nebo se stav dokonce zhorší, naznačuje to, že se jedná o pittou způsobenou horečku typu *niráma* (bez toxinů). Pokud požití Sutšékari příznaky odstraní, znamená to, že jde o pittou vyvolanou horečku typu *sáma* (s toxiny). Třetím příkladem je astma. Člověku s těmito příznaky doporučíme, aby každých deset minut upíjel lékočicový čaj. Jedná-li se o bronchiální astma, dojde k okamžité úlevě. V případě srdečního astmatu čaj nepomůže.

Pomocí upašaji můžeme tedy dojít ke konkrétní diagnóze. Pokud upašaja přinese úlevu, nazývá se *sátmjа* (tolerance). Pokud příznaky neodstraní, poukazuje na *asátmjа* (intoleranci), což znamená, že buď dojde k alergické reakci, nebo prostě nedochází k úlevě.

Tři metody uplatnění upašaji tedy jsou: léky (aušadha), strava (annam) a životní styl (vihára). Existují také dvě širší kategorie upašaji: *viparíta*, což znamená antagonistická léčba, a *tadartha-kári*, což znamená synergická léčba.

Antagonistická léčba²

Hétu-viparíta-aušadha je lék, který působí proti příčině. Například horečka (džvara) doprovázená pocitem chladu, ztuhlostí a zimnicí je důsledkem studené vlastnosti kavy a věty. Přírodně tedy bude užitečný lék, který je protikladný dóše kava a věta. Nejlepším lékem na příčinné faktory horečky způsobené kavou a větou je suchý zázvor, a to i přesto, že není antipyretický. To znamená, že nesnižuje horečku, nýbrž je protikladný vůči příčině horečky, a tudíž účinný.

Hétu-viparíta-annam je potrava, která působí proti příčině. Má-li člověk horečku způsobenou větou a kavou, může se mu podat do měkka uvařená ryže se zahřívajícím kořením. Léčí se tak příčina, nikoli přímo horečka.

Hétu-viparíta-vihára je životní styl působící proti příčině. Ve výše uvedeném případě by bylo klasickou vihárou, posadí-li se člověk na horkém slunci; opět se léčí příčina, nikoli horečka jako taková.

² Toto je základem alopatie.

Vjádhi-viparíta-aušadha jsou léky, které vůči specifické nemoci vykazují protikladné účinky. Příkladem je použití bylin Patha či Kutadža na průjem. Tyto byliny průjem okamžitě zastaví. Dalším příkladem je ekzém nebo lupenka, kde se jako specifický lék využívá Khadira, nebo diabetes, kde se používá kurkuma.

Vjádhi-viparíta-annam je potrava, která je protikladná nemoci. U již zmíněného příkladu průjmu se člověku může podat rýže s čerstvým jogurtem, polévka z červené čočky nebo vařené jablko s čajovou lžičkou ghí a špetkou muškátového oříšku. To působí specificky na průjem bez ohledu na to, jaká dóša ho vyvolala.

Vjádhi-viparíta-vihára je volba životního stylu působícího proti příčině. V případě průjmu je nejlepší vihárou odpočinek, čtení, relaxace a pití dostatečného množství vody.

Ubhaja-viparíta-aušadha (jinak se také označuje jako *hétu-vjádhi-viparíta-aušadha*) jsou léky protikladné jak příčině, tak nemoci samotné. Máme-li například člověka trpícího otokem (*šóta*) typu váta, způsobeného nadměrným cestováním, může u něj dojít ke stagnaci krve. Nejlepším lékem je čaj Dašamúla nebo Dašamúla-árišta (fermentované víno). Příčinou je váta, otok je nemocí a Dašamúla léčí jak vátu, tak otok. Jiným příkladem je artritida typu váta, u níž je účinná masáž olejem Mahá-nárájána a koupel se zázvorem a jedlou sodou, což jednak zmírňuje bolest a zároveň zklidňuje příčinu vyprovokovanou váta-dóšou.

Ubhaja-viparíta-annam je potrava, která léčí jak příčinu, tak samotnou nemoc. Ve výše uvedeném příkladu pomůže vodní meloun, jenž je diuretický a zároveň zklidňuje vátu, a tudíž pomůže otok typu váta snížit.

Ubhaja-viparíta-vihára je takový životní styl či aktivity, které působí proti příčině i proti nemoci. Otok typu váta se dá vyléčit tak, že si člověk lehne s nohama nahoru, což vyprázdní žíly, a pomůže tak nemoci a zároveň zklidní zvýšenou vátu.

Léčba podobným³

Hétu-tadartha-kári-aušadha je lék podobných vlastností, jako má příčina nemoci. Může se jednat o velmi intenzivní léčbu.

³ Toto je základním principem homeopatie.

Má-li například člověk ránu se zánětlivým otokem, ájurvéda doporučuje přiložit horký obklad s pastou nazývanou agaru, jež léčí příčinu spočívající ve vysoké pittě. Tato léčba způsobí, že vřed dozraje a je možno ho pak snadno rozříznout a vyčistit.

Hétu-tadartha-kári-annam je potrava podobných vlastností, jako má příčina. V předchozím případě vředu způsobeného pittou se jako lék dá použít pálivé kořeněné jídlo.

Hétu-tadartha-kári-vihára je typ životního stylu, který je vlastnostmi podobný vlastnostem příčiny. Vřed typu pitta se dá úspěšně vyléčit horkou koupelí, do níž se přidá zázvorový prášek. Po ní lze z vředu snadno vytáhnout hnis.

Vjádhi-tadartha-kári-aušadha je lék, jenž má podobné vlastnosti jako nemoc. Při nevolnosti způsobené kafou se podá lékořičový čaj nebo čaj z byliny vača, čímž se vyvolá zvracení, a tak se eliminuje nadbytečná dóša.

Vjádhi-tadartha-kári-annam jsou potraviny podobných vlastností jako nemoc. U předchozího případu se dá nevolnost ještě posílit těžkým jídlem, což způsobí zvracení a následnou úlevu. Při akutním průjmu (*atisára*) způsobeném toxiny může být dobrou léčebnou volbou mléko i přesto, že je laxativní. V takovémto případě se ve stadiu sama nikdy nemají podávat stavějící potraviny ani byliny, protože se stolicí zároveň vycházejí z těla toxiny. Naopak je žádoucí průjem urychlit podáním mléka nebo švestkové šťávy, aby toxiny mohly z těla odejít.

Vjádhi-tadartha-kári-vihára je životní styl podobných vlastností, jako má nemoc. U nevolnosti vyvolejte zvracení drážděním jazyka, až dojde k dávivému reflexu. To dočasně zvýší příznaky nemoci (nevolnost), avšak výsledné zvracení okamžitě přivodí úlevu.

Ubhaja-tadartha-kári-aušadha jsou léky podobných vlastností, jako je příčina i nemoc zároveň. V mnoha případech stagnace jater či žlučníku v důsledku zvýšené pittы, včetně případu malých žlučových kaménků (rozměru rýžového zrnka), je užitečné časně ráno udělat výplach jater směsí olivového oleje, citronové šťávy a kajenského pepře (rozměr žlučových kamínků ukáže ultrazvuk). Tento výplach stimuluje žlučník a zvýší pittu do té míry, že ta vyvolá vyloučení velkého množství stagnující žluči, a tím dojde k vyloučení žlučových kaménků. Uštkne-li například člověka had, součástí léčivé protilátky je velmi často hadí jed.

Ubhaja-tadartha-kári-annam jsou potraviny podobných vlastností, jako je příčina i nemoc. U žlučových kamenů je možné proto například podávat stravu zvyšující pittu, jako kořeněné pálivé jídlo, které ještě umocní výše zmíněný výplach.

Ubhaja-tadartha-kári-vihára je volba životního stylu podobného svými vlastnostmi jak příčině, tak nemoci samotné. Provádí-li někdo například příliš intenzivní cvičení a ztuhnou mu svaly, k uvolnění bolesti dojde, půjde-li si následujícího dne zaplavat anebo uplatní jinou formu cvičení. Specifickým příkladem je plavání proti proudu, jež je velmi dobré proti dně.

Ájurvéda říká, že nejlepší je léčit dóši, příčinu i nemoc. Ve zmíněném případě průjmu je specifickým lékem Kutadža, vhodným jídlem vařené jablko nebo rýže s jogurtem, a z hlediska životního stylu je dobré zpomalit a pohybovat se potichu a zvolna.

Moderní medicína je jakýmsi souhrnem všech vědních oborů. Chcete-li se stát lékařem, měli byste znát fyziku, chemii, biologii, anatomii, fyziologii i další nauky. Mystika či intuice je matkou věd. Základní principy homeopatie, naturopatie a alopatie jsou všechny obsaženy v ájurvédě. Základ těchto terapií se nachází v upašaje (terapeutickém pokusu). *Viparíta-čikitsá* (léčba protikladným) se dá využít v psychické i fyzické rovině a představuje základ alopatické medicíny. Bios znamená život, takže antibiotikum je lék, který působí proti životu organismu. Základ tohoto přístupu pochází z ájurvédy – *viparíta-čikitsá*. Další příklad obsažený v upašaje je *tadartha-kári-čikitsá* (léčba využívající synergické metody); ta je základem homeopatické medicíny.

Samprápti

Typy samprápti

Sánkhja je počet dóš účastnících se na samprápti.⁴ Rozlišujeme tři kategorie:

monodóšická – snadno léčitelná

dvojgóšická – poměrně obtížně léčitelná

tridóšická – velmi obtížně léčitelná nebo neléčitelná

⁴ Více informací o samprápti je obsaženo v kapitole 2.



Vikalpa-samprápti je kvalitativní projev samprápti. S její pomocí určujeme vlastnosti dóš, které převažují. To nám může ukázat vhodné protikladné vlastnosti, kterých je možno využít při léčbě.

V tom spočívá jeden z nejdůležitějších způsobů, jak pohlízet na proces onemocnění. Prozkoumání etiologických faktorů nám umožňuje pochopit povahu a strukturu onemocnění. Existuje zde dvacet základních vlastností neboli kvalit, tedy deset párů opačných atributů, jako horký a studený, lehký a těžký, atd. Tyto vlastnosti jsou přítomny v našem těle, ve stravě a v celém prostředí, v němž žijeme, jakož i v celém vesmíru. Naše tělo je neustále vystaveno vlivům vnějšího prostředí a tyto vlastnosti a kvality nám pronikají do těla, myslí a vědomí. Děje se tak prostřednictvím stravy, životního stylu a kvality našich vztahů. Důsledkem je zvýšení právě té dóši, která má tyto vlastnosti. Pochopíme-li etiologické faktory prostřednictvím těchto vlastností a kvalit, budeme schopni rozeznat, které z vlastností určité dóši se podílejí na procesu nemoci.

Ájurvéda například hovoří o specifických příčinách, které mohou zvyšovat váta-dóšu. Patří sem suchá, lehká, studená, mobilní a průzračná kvalita, a též pálivá, hořká a svíravá chuť. Nejdůležitější vlastností je suchost, proto vátu nejvíce vychyluje suché jídlo, suchý vzduch a prostředí. Potlačení přirozených potřeb jako uvolnění plynu, nutnost vyprázdnění močového měchýře nebo stolice také provokují vátu a mohou vyvolat divertikulózu a další vážná onemocnění. Zůstává-li člověk vzhůru do půlnoci, také si zvyšuje vátu. Stejně tak ji zvyšuje hlasitý hovor, běhání, skákání, skákání na trampolíně a nadměrný sex. Vátu také zvyšují obavy, neklid, osamocení, strach a další podobné emoce. Veškeré zmíněné aktivity provokují jednu nebo více vlastností váta-dóši. Totéž platí pro pittu a kafu. Kajenský pepř, kari, černý pepř, alkohol a tabák mají zahřívající, ostré a pronikavé vlastnosti, a tak stimulují pittu. Jí-li člověk často zmrzlinu nebo jiné chladné, těžké a vlhké jídlo, vede to ke zvýšení kafa-dóši.

Pradhána-samprápti znamená primární patogenezi a *apradhána-samprápti* je sekundární patogeneze. U některých lidí se mohou vyskytnout dvě nemoci probíhající souběžně. V takovém případě je pradhánou-samprápti proces onemocnění

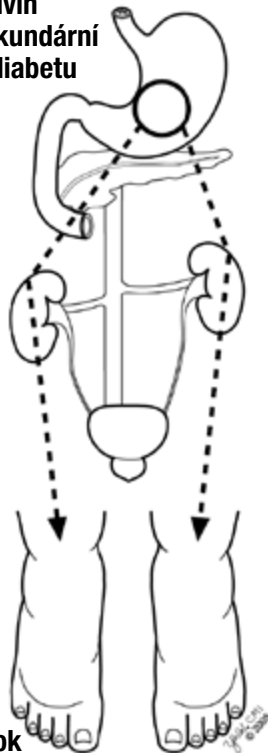
Tři vlastnosti neboli kvality váty



**Vlastnosti dóš existují
jak vnitřně, tak
zvnějšku.**

Pradhána-samprápti

Onemocnění ledvin sekundární k diabetu



Otok nohou

Hlavní typy samprápti

Sánkhja: počet podílejících se dóš.

Vikalpa: guny (vlastnosti, kvality) podílející se na nemoci.

Pradhána: primární a sekundární, např. astma může vést k astmatické bronchitidě.

Bala: síla a odolnost člověka; síla nemoci.

Kálá: věk člověka; roční období; denní čas, kdy se člověk cítí nejhůře; stadium samprápti.

Višéša: lokalizace; specifická postižená tkáň a orgán.

vztahující se k hlavní nemoci, zatímco apradhána-samprápti se vztahuje k sekundární nemoci. *Pradhána* má souvislost s anubandhja-hétu, *apradhána* souvisí s anubandha-hétu. Viz také „Kategorie nidány neboli hétu (příčin)“ na straně 15.

Bala znamená sílu nebo odolnost. Některé nemoci jsou velmi silné, jiné nemoci mírné. *Bala* znamená sílu konkrétní dóši, která negativně ovlivňuje dhátu nebo srótas, a vyvolává tak známky a příznaky, jež mohou být mírné nebo silné, anebo dokonce násilné. Status asthmatikus a silný průjem jsou příklady nemoci vyznačující se velkou silou. Samprápti může být tak silná, že vyvolá komplikace.

Kála znamená čas nebo trvání. Je nutno se ptát, jak dlouho nemoc trvá. Je akutní (trvá hodiny nebo dny), subakutní (dny nebo týdny) nebo chronická (měsíce či roky)?

Kála-samprápti má souvislost s ročním obdobím. Je běžné, že na podzim se u lidí vyskytují ve zvýšené míře onemocnění typu váta, ke zvýšení pittы dochází v létě a nemoci typu kafa se objevují hlavně na jaře a v zimě.

Pokud dojde k onemocnění typu pitta v zimě, bývá snadno léčitelné. Nerovnováha typu pitta v létě je obtížněji zvladatelná a její léčba může trvat delší dobu. Totéž platí pro onemocnění typu váta na podzim a nemoci typu kafa na jaře.

Višéša-samprápti znamená lokalizovanou, specifickou patogenezi – tedy místo, v němž se nemoc projevuje. Stanoví specificky postiženou tkáň a orgány a bere v úvahu imunitní odezvu člověka.

Sámanja-samprápti znamená celkovou patogenezi.

Vidhi-samprápti znamená zkoumání nemoci z různých úhlů. Je to způsob, jak se dobrat pohledu na nemoc z ptací perspektivy. Nemoci se dělí podle etiologie, podle místa (tělesná část nebo psychika), podle aktivní dóši, podle dúšji (postižených dhátu), podle gati (směru) a podle orgánů a prognózy.

Abychom si ukázali, jak využít těchto různých typů samprápti, můžeme si vzít za příklad onemocnění astmatem.

Nejprve můžeme využít *sámanja-samprápti*, což je celková patogeneze. Astma je obvykle zapříčiněno *klédaka-kafou* v žaludku, jež vstupuje do *rasa-dhátu* a pak do dýchacího systému (*prána-vaha-srótas*), kde blokuje *prána-vátu* a postihuje dýchání.

Za druhé si určíme počet dóš podílejících se na procesu. To je *sánkhja-samprápti*. Jedná-li se o astma způsobené pouze

kafou, podílí se zde pouze jedna dóša, a tudíž je onemocnění relativně snadno léčitelné. Pakliže se jedná o astma způsobené kombinací váty a kafy, jde o onemocnění duálně dósické povahy, jež se obvykle léčí obtížněji.

Za třetí využijeme *vikalpa-samprápti* a stanovíme hlavní vlastnosti dóš, které se podílejí na procesu. Jedná se o studenou gunu nebo o kvalitu suchosti váta-dóši, případně o tekutou vlastnost kafy?

Za čtvrté využijeme *pradhána-samprápti*. Je zde astma projevem komplikace při nachlazení, zahlenění nebo kašle? Pokud se zároveň vyskytuje nějaká sekundární nemoc, může být případ komplikovanější.

Za páté prostřednictvím *bala-samprápti* můžeme vyhodnotit, jak silná je nemoc, jak silný je člověk a v jakém vzájemném vztahu tyto síly jsou. To nám naznačí pravděpodobnost možných komplikací, jako například rozvinutí astmatického stavu.

Za šesté využíváme *kála-samprápti*, jež zohledňuje věk člověka a roční období, v němž dochází k projevu nemoci. Jedná-li se kupříkladu o jarní astma, pravděpodobně bude typu kafa, a tudíž u dítěte (věk kafa) může být obtížně léčitelné. Astma, které je nejhorší na podzim, bude typu váta, a tudíž obtížněji léčitelné u starších lidí (věk váta).

Další je *višéša-samprápti*. Zde stanovujeme konkrétní tkáň a orgán, kde dochází k postižení. Ve výše uvedeném příkladu zjišťujeme, zda se jedná o průduškové astma, srdeční astma, nebo o jiný typ astmatu.

Jako poslední uplatňujeme *vidhi-samprápti*, jež nám umožňuje získat celkový přehled veškerých faktorů, které se podílejí na nemoci. Jedná se o astma typu *nidža* (vnitřní), nebo *ágantu* (vnější)? Vnitřními příčinami mohou být zvýšená kafa či emocionální faktory, zatímco vnějšími příčinami jsou například špína, prach nebo pyly. Má nemoc fyzický, psychický, nebo duchovní původ? Je mírná, nebo silná? Kde v těle začala? Jaké subdósické a dósické gati (pohyby) se na ní podílejí? Ukazuje prognóza na to, že se jedná o snadno léčitelnou, obtížně léčitelnou, nebo neléčitelnou nemoc?

Na tomto příkladu jsme si ukázali, jak se dá prakticky uplatnit *nidána-pañčakam* a jak její pomocí získáme přesné pochopení procesu onemocnění.

Shrnutí

V této kapitole jsme si ukázali důležitost nidána-pañčakam při pochopení příčin dóšické nerovnováhy a její různé kategorie. V příští kapitole budeme probírat dóša-gati a samprápti do větších podrobností, neboť se budeme zabývat celou cestou, při níž se dóša mění na onemocnění, a zároveň drahami, po nichž nemoc putuje.

2

Samprápti

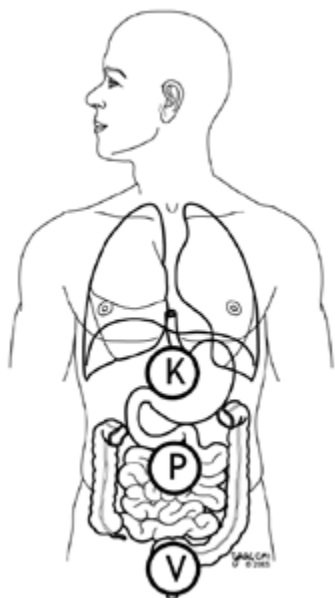
Proces onemocnění

Choroba je obvykle konečným výsledkem dlouhého procesu, který je možno vystopovat a v jakékoli fázi vyřešit. Začíná narušením rovnováhy dóš. Dočasná nerovnováha je běžný a zcela normální jev; problémy vznikají v okamžiku, kdy nedojde k nápravě tohoto stavu. V předchozí kapitole jsme viděli, jak se váta, pitta a kafa vychylují z rovnováhy a jak se tato nerovnováha promítá do tkání, orgánů a systémů. Podle tohoto paradigmatu má každá dóša svoji oblast, v níž se ve vyrovnaném stavu zdržuje a jež je jejím sídlem – váta v tlustém střevě, pitta v tenkém střevě a kafa v žaludku. Toto jsou primární funkční sídla, z nichž dóši mohou rozšiřovat svůj vliv.

Při normálním průběhu událostí prochází váta, pitta i kafa cyklickými změnami, a to ve třech stadiích: akumulací (*sañčaja*), vyprovokováním, vychýlením (*prakópa*) a zklidněním, zpacifikováním (*prašamana*)⁵. Pitta například začíná stoupat a akumulovat se v období pozdního jara. K jejímu

5 Prašamana je možno srovnat s homeostází.

Sídlo váty, pittы a kafa



Čaja éva džajéd dóšam kupitam
travi ródhajan
Sarva kópe balljámsa šéša
dóša aviródhatah

Aštánga Hrdajam,
Sútra-sthána, kap. 13, v. 15

Dóši by měly být přemoženy ve stadiu čaja (saňčaja). Měly by být přivedeny pod kontrolu, aniž by ve stadiu kópa jedna zasahovala do druhé, a ta nejsilnější z nich by měla být zvládnuta, aniž by došlo ke zhoršení nebo ke zvýšení ostatních dvou.

vyprovokování či zhoršení dochází za horkých letních měsíců a přirozeně se zklidňuje, když na podzim nastane ochlazení. Nedojde-li u zvýšené dóši k jejímu přirozenému zklidnění díky sezonní změně počasí, prochází další proměnou a výsledkem může být onemocnění. Člověk však může podniknout kroky k obnovení rovnováhy. Bude-li například jíst za větrného chladného počasí vlhká, zahřívající jídla a bude-li se teple oblékat, sníží a zklidní zvýšenou vátu.

Zaznamená-li člověk, u nějž konstitučně převažuje váta, na podzim určité známky zvýšené váty v důsledku chladného, suchého, větrného počasí, avšak neprodleně podnikne kroky k jejímu návratu do rovnováhy, k rozvinutí nemoci nedojde. Pokud by však zvyšování váty pokračovalo, váta by se rozšířila do celkového oběhu a pak pronikla do hlubokých tkání, kde by způsobila patologické změny.

Nerovnováha je neuspořádanost a neuspořádanost je nemoc. „Čajjéva džajjéd dóša,“ říká ájurvédská sůtra, což znamená: „Vždy ovládněte dóšu v prvním stadiu akumulace.“ Míní se tím, že by člověk nikdy neměl čekat s léčbou až na projevení nemoci. Nejlépe je léčit jakoukoli dóšickou nerovnováhu hned, jakmile se objeví.

Nemoc se definuje jako zvýšená nebo zhoršená dóša, která opouští své sídlo, vstupuje do celkového oběhu a ukládá se v některém dhátu (tkáni) a narušuje povahu, funkci a strukturu dané tkáně. Celý tento proces se nazývá onemocnění. Každá nemoc, přestože je ve své podstatě neuspořádaností, má svůj vlastní řád. Určitým způsobem se pohybuje a rozvíjí. V důsledku etiologických faktorů jako strava, životní styl a roční období začíná proces onemocnění v orgánech. Onemocnění typu váta začínají v tlustém střevě, onemocnění typu pitta v tenkém střevě a onemocnění typu kafa v horní části žaludku. Jak k tomu dochází, si vysvětlíme na modelu šesti stadií patogeneze, jenž se nazývá samprápti neboli „zrození bolesti“.⁶

Podle ájurvédy je jedním z hlavních příčin onemocnění intelektuální znesvěcení či znevážení (pradžña-aparádha), což znamená nenaslouchání tělesné inteligenci. Inteligence je proudem vědomí a tento proud nám říká, co bychom měli a co naopak neměli dělat. Často se stává, že i když víme, že je něco

⁶ Doslovný překlad zní „dóši dosahující završení procesu bolesti“.

nesprávné, přece to uděláme. Takovýmto činem znevažujeme a poškozujeme svoji tělesnou inteligenci. To je počátkem nemoci, ať už psychické nebo fyzické. V této souvislosti ájurvéda hovoří o *asátmja-indrija-artha-samjoga*, což znamená nadbytečné nebo naopak nedostatečné využívání smyslového vnímání anebo jeho zneužívání. K tomu dochází právě v důsledku pradžña-aparádhy.⁷

Stadia onemocnění

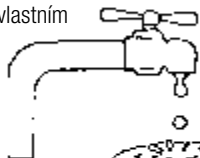
Prvním stadiem nemoci je akumulace, druhým stadiem je vyprovokování, třetím stadiem je rozšíření, čtvrtým stadiem je uložení, pátým stadiem je projev a šestým stadiem je destrukce tkání doprovázená komplikacemi.

Samprápti, proces onemocnění

1. Akumulace, nahromadění

(*sañčaja*)

Dóša se začíná hromadit ve svém vlastním sídle.



2. Vyprovokování, zvýšení

(*prakópa*)

Hladina dóši začíná „stoupat“ ve své vlastní nádobě.



3. Rozšíření

(*prasara*)

Dóša opouští své sídlo a rozšiřuje se prostřednictvím celkového oběhu.



Zdravá tkáň

4. Ukládání neboli lokalizace

(*sthána-samšraja*)

Putuje do nějakého oslabeného místa, kde se usadí.

5. Projev

(*vjakti*)

Dóša se projeví patologickými změnami v tkáních, jež vyvolají hlavní známky a příznaky.



Nezdravá tkáň

6. Diferenciace neboli destrukce

(*bhéda*)

V konečném stadiu se nemoc plně projevuje strukturálními změnami.

První stadium: akumulace, nahromadění (sañčaja)

Akumulace (sañčaja) dóši charakterizuje první stadium nerovnováhy. V tomto stadiu se dóši váta, pitta či kafa hromadí ve svém vlastním sídle. Příznaky této fáze jsou obvykle mírné

⁷ Tato témata jsou podrobněji probrána v „Podrobném posouzení kategorií hétu“ na straně 6.

Kálártha buddhíndrjárthánám
jógó
mithjá na čáti ča
Dvajášrajánám vjádhnám
trividhó
hétu samgrahah

Čaraka sútrasthána,
kap. 1, v. 54

Zneužívání či nedostatečné nebo
nadměrné využívání času, inte-
lektu a smyslových předmětů
představuje trojí příčinu men-
tálních a fyzických nemocí.

a občasně, avšak i v tomto časném stadiu lze daný stav detekovat.

Nahromadění váty se může projevat jako zácpa, městnání v oblasti břicha nebo plynatost v tlustém střevě. Stoupání pittы se u člověka může projevit jako horkost v oblasti pupku, mírné zažloutnutí očního bělma nebo ztmavnutí moči. Člověk pocítí větší hlad a může mít chuť na bonbony nebo cukr. Nahromaděná kafa vede k pocitům tíže, letargie, plnosti žaludku a ke snížené chuti k jídlu.

V tomto stadiu je člověk stále ještě zdravý a při hromadění dóši se tělesná inteligence projevuje tak, že vyvolá odpor k příčinným faktorům a touhu po opačných vlastnostech/kvalitách, což člověku pomůže obnovit rovnováhu. Jedl-li například tři dny po sobě zmrzlinu a došlo k nahromadění kavy, pomyslení na další zmrzlinu ho nebude lákat. Jeho tělo bude toužit po kořeněném jídle, jako například pálivé salse nebo kajenském pepři, protože bude chtít nadbytečnou kavu spálit a vyrovnat její účinek. V tomto stadiu by se měl člověk vyhnout chování, které by zvyšovalo příčinný faktor.

Druhé stadium: vyprovokování (prakópa)

Zhoršující se vlivy mohou způsobit oslabení dóšických funkcí a posun do druhého stadia vyprovokování. V tomto stadiu se zvyšuje hladina dóši v její vlastní „nádobě“.

Pokud někdo například sní v sobotu večer příliš velkou porci jídla provokujícího kavu, v neděli ráno po probuzení může mít pocit, že by toho dne měl držet půst nebo sníst jen něco velmi lehkého. Pak ho ale někdo pozve na časný nedělní oběd a dotýčný se znovu pořádně nají. Následujícího dne se mu objeví příznaky nachlazení, kašel nebo zahlenění, protože kafa začala stoupat vzhůru. Nadměrná pitta v druhém stadiu může pak způsobit překyselení žaludku, pálení žáhy a zažívací potíže, nebo dokonce nevolnost. Stoupající váta může způsobit bolest střední části zad, nadměrnou peristaltiku, škrundání v břiše, nebo dokonce dýchací potíže.

Podle ájurvédských terapeutických zásad se proces onemocnění může začít řešit v jakémkoliv stadiu nemoci, avšak každé stadium vyžaduje specifickou léčbu. V prvních dvou stadiích člověk může zvrátit sám, má-li dostatek zdravého rozumu na to, aby uplatnil princip opačných vlastností,



jež sníží vyprovokovanou dóšu, a vzal si nějaký domácí lék. Jakmile se proces nemoci dostane mimo gastrointestinální trakt a vstoupí do třetího stadia, je už obtížné, aby si člověk rovnováhu obnovil sám. Obvykle je třeba rady a vedení zdravotníka.

Třetí stadium: rozšíření (prasara)

Další zhoršení vede k eskalaci situace do třetího stadia prasary neboli rozšíření. V tomto stadiu opouští dóša své sídlo a hledá si v těle jiné místo, k němuž má náklonnost. To vyvolává prodromální známky a příznaky nazývané púrva-rúpa, které však ještě nejsou hlavními známkami a příznaky nemoci. Púrva-rúpa se projevuje na spojnici třetího a čtvrtého stadia (*sthána-samšraja*) onemocnění.

Příkladem je váta, jež v tomto stadiu opouští tlusté střevo, vstupuje do celkového oběhu a „hledá si“ místo, kam vstoupit. Bude mít tendenci jít do sekundárních sídel váty – kůže, uší, kostí a stehen. To vyvolá známky a příznaky, jako je suchá kůže, husí kůže, studené ruce a nohy, zvonění v uších, brnění, znečitlivění a třes ve stehnech. Totéž platí pro pitta a kafa. Pitta se pohybuje z tenkého střeva do sekundárních míst – žaludku, očí, potních žláz, kůže, srdce a podkožního tuku. To může způsobit překyselení, pálení očí, kyselý pot, vyrážky, kopřivku, pocity pálení a mnoho dalších příznaků. Kafa cestuje ze žaludku do plic, dutin, lymfatického systému, prsní tkáně, úst a do hlavy. Vyvolává zadržování vody, ucpané dutiny, městnání lymfy, pocit tíže na prsou, nadměrné slinění a pocity tíže v hlavě, chladnou a vlhkou kůži a další známky a příznaky. Toto všechno jsou příklady púrva-rúpy.

Do tohoto stadia procesu rozvoje nemoci je vždy zapojená váta, protože k tomu, aby pitta i kafa mohly vstoupit na další místa v těle, potřebují pohyb váty. Zvrácené či narušené chuti nevedou člověka k požití harmonizujícího jídla ani k takovým emocionálním volbám, které by stav zlepšily. Člověk s narušenou vátou v tomto třetím stadiu má například často chuť na suché a drsné potraviny jako saláty a chipsy a podobně i na činnosti vyžadující rychlé, silné pohyby, např. běhání. Má tedy sklon k pravému opaku toho, co by v tomto stadiu napomohlo vátu vyrovnat, například teplé a vlhké jídlo a činnosti vyžadující pomalé, jemné pohyby jako jóga nebo tai-chi.

Podobně je tomu i u pittы, jež ve stadiu prasary může vyvolávat chuť na kořeněné ostré jídlo, a tak ještě urychlit svoji cestu hlouběji do tkání. Pokud se člověk těmto falešným chutím vyhne a dá si naopak sladkou, chladivou látku, zastaví to další šíření pittы. Kafa ve stadiu prasary vyvolává zvrácené chutě na těžké, studené, vlhké jídlo, na studené nápoje a na bonbony, sladkosti a čokoládu. Místo toho by však člověk měl ke zpacificování nadbytečné kafy jíst kořeněné ostré jídlo.

Dokud jsou dóši v saňčaje a prakópě, zdržují se v gastrointestinálním traktu, a jsou tedy v domově agni. Za přítomnosti agni se chovají jako gentlemani a vyvolávají opačné chutě zaměřené na zklidnění jakékoli nerovnováhy. Jakmile ale dóša opustí domov agni a vstoupí do prasary, začíná se chovat jako rebelující tulák a vytváří takové chutě, které podporují její cestu do dalšího stadia onemocnění.

Čtvrté stadium: ukládání čili lokalizace (sthána-samšraja)

Vyprovokovaná dóša má sklon se pohybovat do místa, které je v důsledku předchozího traumatu, genetické predispozice, nahromaděného emočního stresu, potlačených emocí nebo jiných faktorů nějak oslabené. Toto slabé místo nazývané khávaigunja neboli poškozený prostor se dá popsat jako negativní umístění podobající se dírák na silnici. Jakmile dóša do tohoto místa vstoupí, začne ovlivňovat danou tkáň svými vlastnostmi, a její vliv v tkáni se stupňuje. Jinými slovy do tkáně vnese vlastnosti suchosti, lehkosti, chladu atd., a tím se v tkáni tyto vlastnosti zvýší.

Propojení dóši a dhátu ve čtvrtém stadiu ukládání čili lokalizace se nazývá sthána-samšraja. V tomto stadiu se vlastnosti dóši pokoušejí přebít vlastnosti daného dhátu. Vzájemně spolu zápasí. Dóša přebývá v *astháji-dhátu* (nezralé tkáni) a snaží se vstoupit do *stháji-dhátu* (zralé, plně formované tkáně). Tímto způsobem se „semeno“ nemoci snaží vzklíčit. Je-li dhátu-agni (metabolický oheň stháji-dhátu) silný, neumožní dóše vstup. Poměr stháji- a astháji-dhátu zůstane normální a dóša se vrátí do gastrointestinálního traktu; tento proces představuje zpacificování (prašamana).

Je-li však dhátu-agni narušený, dóša vstupuje do stháji-dhátu a dochází k vjakti (projevu nemoci). Jakmile dóša

vstoupí do stadia sthána-samšraja, dochází ke stavu, který se nazývá *dhātu-gata-dóša* (dóša pohybující se do tkáně). Vstoupí-li například váta-dóša do rasa-dhátu, nazývá se *rasa-gata-váta*. Pokud například pitta vstoupí do *mámsa-dhátu*, nazývá se *mámsa-gata-pitta* atd.

Ve stadiu sthána-samšraja nově příchozí narušená dóša vyvolává zmatek v buněčné inteligenci oslabené tkáně a může ji přehlušit a změnit její obvyklé vlastnosti. V této fázi se jasně projevují prodromální známky a příznaky. Ani v této fázi se ještě nemoc neprojevuje navenek, avšak zkušený lékař je schopen ji zjistit anebo je možno ji rozpoznat podle důšické nerovnováhy, o níž jsme hovořili u třetího stadia prasa-ry. Bdělý člověk je schopen v těle postřehnout jemné změny. Pokud se progrese v této fázi nepřeruší, vybuchne v podobě plné nemoci.

Páté stadium: projev (vjakti)

V pátém stadiu začínají být zjevné kvalitativní změny a lze již pozorovat hlavní známky a příznaky nemoci. Dóša přemohla dhátu díky narušenému dhátu-agni a tak se projevují jemné vlastnosti dané dóši podle specifických etiologických faktorů. Vlastnosti dóši potlačují přirozené vlastnosti dhátu a vyústí v patologický stav. Člověk je nyní nejenom schopen určit nemoc, nýbrž také rozlišit konkrétní vlastnosti dóši, která hraje v procesu onemocnění nejdůležitější roli. Ať už se onemocnění rozvíjí v plicích, ledvinách, játrech, kloubech, srdci, mozku nebo kdekoli jinde, semena nemoci již vzklíčila a začínají se projevovat v oblasti poškozené tkáně.

Dhátu, *srótámsi* a orgány se považují za důšju, to znamená za tkáně, dráhy a tělesné orgány, které je možno poškodit či narušit. Ve čtvrtém i pátém stadiu vlastnosti dóš negativně ovlivňují funkce daných dhátu stejně tak jako funkce srotámsi a orgánů. Suchá, lehká, studená, drsná, jemnohmotná a pohyblivá vlastnost váty například urychluje fungování postiženého dhátu, srótasu či orgánu. V případě artritidy vyvolává studená vlastnost váty v kloubech bolest a ztuhlost. V důsledku své suchosti a drsnosti váta vyvolává praskání a deformaci artikulačního povrchu kloubů a intenzivní bolest. Tyto specifické známky a příznaky nemoci se stávají v pátém stadiu projevu vjakti zjevnými.

Horká, ostrá, olejnatá, lehká, tekutá, kyselá a pálivá vlastnost pittы vyvolává funkční změny v dúšje, takže dochází k zánetu, podráždění a pocitům pálení. Těžká, pomalá, chladná, olejnatá, hutná, statická, hrubá a zastřená vlastnost kafy způsobuje v dúšje stagnaci, městnání, překážky a otok. Je třeba vzít v úvahu, že patogeneze může být jedno-, dvoj- či tridóšická.

Šesté stádium: diferenciacie onemocnění, destrukce tkání a komplikace (bhéda)

V šesté fázi nazývané *bhéda* se projevují strukturální změny. Objevují se také komplikace v jiných orgánech, tkáních nebo systémech. Toto stádium je posledním projevem procesu onemocnění. Nemoc se nyní projevuje naplno spolu s komplikacemi. Váta může kupříkladu nejenom postihnout kloubní prostory, nýbrž také okolní měkké tkáně, což vede k problémům – svalovému úbytku, znehybnění kloubů a kloubním deformacím.

V pátém stadiu je narušená funkce, avšak v šestém stadiu dochází k poškození tkáňové struktury i fungování okolních tkání a systémů. Léčba nemoci je v tomto stadiu nejtěžší. V pátém stadiu, kdy kupříkladu pitta-dóša napadla stěnu žaludku, může dojít ke vzniku vředu. Avšak v šestém stadiu již pitta způsobí perforaci žaludeční stěny a krvácení, dokonce může vyvolat vznik nádoru. Pitta ve stadiu bhédy může způsobit vznik vředů, krevní výron, perforaci, supuraci a vznik hnisu. Krvácivá onemocnění či krevní výron jsou ukázkovým příkladem strukturálních změn v důsledku pittы.

Váta ve stadiu bhédy může vyvolat strukturální změny – silnou dehydrataci, degeneraci, osteoporózu a svalový úbytek. Tkáně ztuhnou a ztvrdnou a může dojít k poškození buněčných membrán. Kafa ve stadiu bhédy může vyvolat konzolidaci, tvorbu nádorů, ztvrdnutí tkání a zbytnění buněk mezibuněčnou tekutinou. Důsledkem také mohou být fibrocystické změny, lipom, fibrom, miom a osteom.

Je tedy zjevné, že léčba a znovuobnovení rovnováhy a normálního fungování je v časných stádiích mnohem snadnější. Prevence je lepší než léčba, a proto se v ájurvédě klade na prevenci takový důraz. Daleko efektivnější je léčit nemoc v jejím zárodečném stadiu, než vzklíčí a rozroste se.

Zdraví i nemoc jsou stejné procesy jako život a smrt. Jdou ruku v ruce. Onemocnění je proces abnormálního/nevýrovnaného

pohybu dóš, zatímco zdraví je proces jejich normálního fungování. Klíčem je uvědomění. Čím vědomější a bdělejší jste ohledně reakcí mysli, těla a emocí na měnící se podmínky a čím víc toho víte o své konstituci a možnostech, které máte k dispozici pro udržení zdraví, tím menší je pravděpodobnost, že onemocníte.

Moudrý člověk chápe, že změnou stravy a životního stylu může znovu obnovit normální rytmus procesu zdraví.

Tabulka 2: Znamky a příznaky dóš v jednotlivých stadiích samprápti

| Stadium samprápti | Váta | Pitta | Kafa |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Sañčaja (akumulace) | Postižen je řitní otvor a oblast rekta Zácpa Abdominální plynatost Distenze spodní části břicha | Bolest v okolí pupku Intenzivní hlad Žlutavé zbarvení očí Žlutá moč | Tíže Pinost žaludku Nechutenství Letargie |
| Prakópa (vyprovokování) | Postiženo je celé tlusté střevo Bolest v zádech Škrundání v břiše Tlak pod bránicí Celková abdominální distenze Dýchací obtíže | Překyselení a trávicí potíže Pálení žáhy Nevolnost | Nadměrné slinění Nachlazení Zahlenění Kašel Hleny Nevolnost |
| Prasara (rozšíření) | Suchá kůže Husí kůže Studené ruce a nohy Nepravidelný tep srdce Zvonění v uších Třes ve stehnech Abnormální pulzace v kapilárách | Intenzivní pálení žáhy Pálení očí Návaly horka Silné bušení srdce Vyrážka, zarudnutí kůže, kopřivka Kyselý pach potu Pocity pálení Viditelná síť žilek | Zadržování vody Ucpání dutin Městnání lymfy Pomalý srdeční rytmus Nadměrné slinění Celkový pocit tíže |
| Sthána-samšraja (ukládání) | Projevuje se odlišně podle místa khávaji gunji | | |
| Vjakti (projev) | Viz samostatná tabulka v příloze: „Vstup dóš do dhátu“ | | |
| Bhéda (diferenciace) | Silná dehydratace Svalový úbytek Vyčerpání a úbytek tkání Degenerativní změny Osteoporóza Status astmaticus Status epilepticus Kóma – cerebrální trauma, kontuze, komprese | Hluboké vředy, perforace, krvácení Hematom Vznik abscesu Gangréna Kóma – encefalitické, hepatické, meningitické, pontinní (eminence na ventrálním povrchu mozkového kmene), krvácení | Vodnatost organismu Obstrukce lymfy Stagnace Konzolidace (tvrdnutí tkání) Novotvary/nádory Kóma – diabetické, hypoglykemické, renální, uremické |

Samprápti a guny

Sañčaja je nahromadění určité dóši v jejím vlastním sídle. V okamžiku, kdy začne hladina dóši stoupat, saňčaja přechází v prakópu. Jak se z hlediska známek a příznaků liší jednotlivá stadia samprápti? Při saňčaje je akumulace váty doprovázena vlastností chladu. Při prakópě se projevuje vlastností suchosti a při prasaře vlastností pohyblivosti. Objevuje-li se tedy větší míra suchosti, víme, že váta přešla do stadia prakópy. Jsme-li svědky zvýšené pohyblivosti, víme, že se jedná o prasaru.

Totéž platí pro pittu. Akumulace pittu je doprovázena vlastnostmi kyselosti a tekutosti. Dojde-li nejprve ke zvýšení pittu za přítomnosti kyselosti, u člověka se projeví překyselení žaludku. Kyselost a tekutost vyvolávají nevolnost a snižují agni. Ve stadiu prakópy vlastnost horkosti způsobí zvyšování pittu a vyvolá pocity pálení, špatné zažívání spojené s překyselením a nevolnost. Ve stadiu prasaru pitta opouští gastrointestinální trakt a vstupuje do rasa/rakta-dhátu a vyvolává kopřivku, vyrážku nebo urtikárii.

Kafa⁸ se hromadí v důsledku těžké vlastnosti a posléze díky tekutosti se zvyšuje ve fázi prakópy. Ve stadiu prasaru se potom díky olejnaté vlastnosti šíří.

Tato tři stadia – saňčaju, prakópu a prasaru – jsme schopni klinicky stanovit. Máme-li deset lidí s převažující vátou, někteří z nich budou studenější, jiní sušší a další hyperaktivnější. Vykazuje-li člověk zvýšenou míru chladu, váta se u něj snáze přesouvá do saňčaji. U člověka s vyšší mírou suchosti se snadno a rychle objeví váta-prakópa. U hyperaktivního člověka nastupuje rychleji prasaru. Jak lze rozlišit mezi jedincem, který vykazuje vysokou pohyblivost, a jedincem, který vykazuje vysokou suchost? Kvantita je u obou stejná, avšak jemným vnímáním zmíněných vlastností z pulzu a dalších příznaků můžeme zjistit, které guny převládají.

Kvantitativní zvýšení dóši se nazývá *dóša-vrddhi*. Narušená kvalita dóši se nazývá *dóša-dušti*. *Vrddhi* a *dušti* se mohou buď projevit nezávisle, nebo dohromady. První tři stadia onemocnění jsou charakteristická kvantitativním nahromaděním a šířením dóš. Jakékoli dóši, která se dostane do stadia prasaru, již musí být značné množství. Specifické guny spojené

8 Šarngadhára uvádí, že kafa se hromadí v důsledku studené a těžké vlastnosti.

s jednotlivými stadii způsobují dóša-dušti a představují faktor rozvoje onemocnění. Nejdůležitější příčinou je však zvyšující se množství dóši.

Ve čtvrtém stadiu sthána-samšraja se projevy mění převážně na kvalitativní. Jak k této změně dochází? Sthána-samšraja (ukládání čili lokalizace) se projevuje v důsledku kvalitativního oslabení dhátu. Váta vstupuje do stadia sthána-samšraja díky své vlastnosti *súkšma* (jemnosti). Pitta se tam dostává v důsledku vlastnosti *tíkšna* (ostrosti). Kafa tam vstupuje díky vlastnosti *šlakšna* (slizkost, mazlavost). Tyto tři kvality jsou specifickým mechanismem, jehož každá z dóš používá ke vstupu do dhátu. Dhátu však může ovlivnit všechny vlastnosti každé z dóš, a tak v nich vyvolat změny. Ke změnám dochází zejména vlivem těch gun, které způsobily, že dóša prošla prvními třemi stadii onemocnění.

Tabulka 3: Guny související s jednotlivými stadii samprápti

| Stadium | Váta | Pitta | Kafa |
|-----------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| Sañčaja | studenost ^a | tekutost, kyselost ^b | těžkost, studenost |
| Prakópa | + suchost, lehkost | + horkost, pálivost | + tekutost, pomalost/tupost |
| Prasara | + pohyblivost | + šíření, olejnatost, hořkost | + olejnatost |
| Sthána-samšraja | + jemnost | + ostrost | + slizkost, lepkavost |
| Vjakti | + drsnost | + lehkost | + měkkost, zakalenost |
| Bhéda | + průzračnost | + masu podobný zápach | + tvrdost, hutnost, těžkost, státnost |

- Tyto vlastnosti jsou kumulativní povahy. U váty je tedy první stadium spojené s chladem, druhé s chladem a suchostí, třetí s chladem, suchostí a pohyblivostí, atd.
- Přestože chutě jako kyselá, pálivá a hořká nejsou gunami (kvalitami/vlastnostmi), rovněž souvisejí se stadii pitta-samprápti.

Tato záležitost je pro mnoho ájurvédských lékařů velkou otázkou a dodnes se o ní vedou debaty. Já vám poskytuji velmi jasný koncept toho, jak v prvních třech stadiích onemocnění (sañčaja, prakópa a prasara) dochází v jedné nebo více dóšách ke kvantitativní změně. Aby se dóša nebo dóši rozšířily po těle, vyžaduje to, aby se nahromadilo jejich značné množství. Avšak

**Příklady účinku
kvalitativních změn:**

- Kafa může vyvolat těžkou vlastností městnání v dhátu.
- Pitta může svými vlastnostmi horkosti a ostrosti v dhátu vyvolat zánět.
- Váta může díky svým vlastnostem drsnosti a lehkosti vyvolat zhoršení kvality, degenerativní změny či úbytek tkáně.

ve stadiu čtyři, pět a šest (sthána-samšraja, vjakti a bhéda) dochází ke kvalitativním změnám v dhátu, což je způsobeno tím, že vlastnosti zúčastněné dóši přemohou původní přirozené vlastnosti dhátu.

Vjádhi-márga – dráhy nemoci

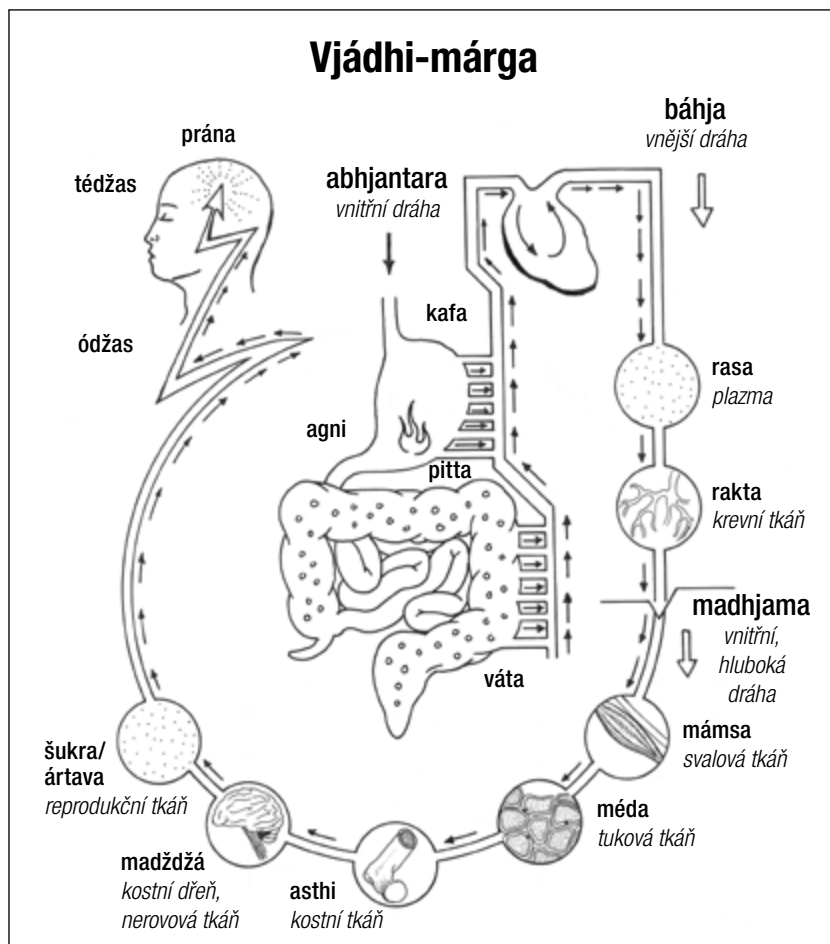
Oploštěné vajíčko má tři důležité vrstvy: ektoderm, mezoderm a endoderm. Ektoderm je svrchní vrstva, jež má na starosti formování kožních struktur, zubů, žláz ústní dutiny, nervového systému a částí hypofýzy, šišinky a nadledvinek. Z ektodermu se vyvíjí části rasa a madždžá-dhátu. Z mezodermu, střední vrstvy, se vyvíjí pojivová tkáň spolu se svalovým, kosterním, oběhovým, lymfatickým a urogenitálním systémem. Výstelky sliznic tělesných dutin se vyvíjejí z mezodermu. Endoderm, nejvnitřnější vrstva, se projevuje jako výstelka gastrointestinálního traktu a mimo jiné má spojitost se žlázami.

Dráhy nemoci se v ájurvédě nazývají *vjádhi-márga*. Vjádhi znamená nemoc a márga znamená dráha, cesta. Tři zmíněné obaly oploštěného vajíčka mají spojitost s těmito drahami. Dráhy se dělí na *báhja-márgy*, vnější dráhy, které se vážou k rasa-dhátu a rakta-dhátu; *madhjama-márgy*, střední dráhy, které mají spojitost s mámsa-, méda-, asthi-, maddžá- a šukra/ártava-dhátu a rovněž s životně důležitými orgány jako mozek, srdce a ledviny; *abhjantara-márgy*, vnitřní dráhy, což jsou dráhy gastrointestinálního traktu.

Tyto tři typy drah a sedm dhátu (tkání) se spojují v každém orgánu. Gastrointestinální trakt například představuje abhjantara-márgu, takže i žaludek obecně je také považován za abhjantara-márgu, avšak sliznice žaludku se primárně skládá z rasa-dhátu, takže se řadí k báhja-márze. Podobně platí, že svaly žaludku jsou mámsa-dhátu a náleží spíš k madhjama-márze.

Totéž platí pro další orgány jako srdce, průdušky, ledviny a dělohu. Jakákoli patogeneze na úrovni sliznice je báhja-márga, na úrovni svalů a dalších hlubokých tkání se jedná o madhjama-márgu a ve vnitřních průměrech či vnitřních prostorech se jedná o abhjantara-márgu.

Márgy můžeme dělit podle jejich umístění a pohybu dós v těle. Jakákoli nemoc v oblasti gastrointestinálního traktu



– jako nevolnost, zvracení, průjem, špatné trávení, zácpa, abnormální měštnání, červi a paraziti – náleží do působnosti abhjantara-márgy, vnitřní dráhy. Váta se nachází v tlustém střevě, pitta v tenkém střevě a kafa ve fundu žaludku. Tato tři důležitá sídla doš souvisejí s abhjantara-márgou. Onemocnění těchto drah je snadno léčitelné.

Známa ájurvédská sůtra říká, že je-li abhjantara-márga (gastrointestinální trakt) plná dóš, má se vyprázdnit pomocí nejbližší dráhy. Dóša v tlustém střevě se vyprazdňuje pomocí *basti* (terapeutického klystýru), dóša ze žaludku se odstraňuje *vamanou* (terapeutickým zvracením), dóša v tenkém střevě se odstraňuje *viréčanou* (purgací, pročištěním střev). Dóši a onemocnění související s gastrointestinálním traktem, u nichž

nevzniká žádná strukturální deformace, se dají snadno zvládnout pomocí stravy, patřičného životního stylu, *pañčakarmy* (ájurvédského očištného programu) a *šamany* (paliativního programu).

V předchozích odstavcích této kapitoly jsme se zabývali ájurvédským modelem samprápti, šestistupňového procesu rozvoje onemocnění. K první fázi tohoto procesu, saňčaje (nahromadění), dochází v těle ve vlastním místě dóši. Ve druhé fázi, prakópě (vyprovokování), pokračuje hromadění a hladina dóši ve vlastním sídle stoupá. Tato dvě stadia se dějí v oblasti abhjantara-márgy a jsou snadno zvládnutelná.

Jakmile však proces dosáhne třetího stadia, prasary čili rozšíření, dóša opouští gastrointestinální trakt a vstupuje do *ahá-ra-rasy*, do předchůdce výživy, což je *asthájí-rasa-dhátu*. Váta z tlustého střeva se dostává do krevního systému, pitta z tenkého střeva proniká do krevních cév a kafa z žaludku vstupuje do lymfatických drah. V tomto bodě se již dóša nenachází ve své vlastní oblasti. Obíhá v těle prostřednictvím *asthájí-rasa* a *rakta-dhátu* a putuje po *báhja-márze*, vnější dráze.

Dóša ve vnější dráze vyvolává onemocnění kůže jako exémy, dermatitidu, lupenku, suchou kůži, puchýře a zadržování vody. Přestože léčba v tomto stadiu je obtížnější, dóši zdržující se v externí dráze se dají zvládnout aplikací oleje, terapeutickým pocením a očištnými opatřeními. Přivést dóši zpět do gastrointestinálního traktu může vyžadovat léčbu trvající deset až patnáct dní, nebo dokonce celý měsíc. Když se to podaří, je možno je pomocí *pañčakarmy* z těla vyloučit – z tlustého střeva prostřednictvím *basti*, z tenkého střeva *viréčanou* a z žaludku *vamanou*.

Pokročí-li samprápti za čtvrtou fázi, dóši se dostávají do *madhjama-márgy*, střední dráhy, jež souvisí s mezodermem. Tato dráha zahrnuje většinu tělesných tkání a právě zde mohou dóši začít ovlivňovat životně důležité orgány jako mozek, srdce či ledviny. Tyto dráhy *madhjama-márgy* jsou hlubší a souvisejí s hlubokými pojivovými tkáněmi. Nemoci v této dráze jsou komplikované, nebo dokonce neléčitelné. Dóši usazené v životně důležitých orgánech jsou obtížně zvládatelné a je těžké vyloučit je z těla. Studium všech těchto tří drah je pro studenta ájurvédy nezbytné, aby pochopil diagnózu a prognózu nemoci.

Dóša-gati

K plnému pochopení samprápti je rovněž důležité porozumět dóša-gati, tedy způsobu, kterým se dóši při samprápti pohybují. Dóša-gati je další důležitý faktor při pochopení a zvládnutí nemocí. Gati znamená pohyb nebo tempo či postup. Váta, pitta a kafa se po těle pohybují určitým směrem, a to díky dóšickému vektoru, jenž způsobuje změnu toku či pohybu. Tento směr dóš se nazývá dóša-gati.

V ájurvédě se dóša-gati dělí na devět kategorií. První tři se nazývají *sthiti* (stabilní) nebo též *sthánam*, *kšaja* (snížená) a *vrddhi* (zvýšená). *Sthiti* je normální, vyrovnaný stav dóši, *kšaja* znamená vyčerpanou dóšu a *vrddhi* znamená dóšu zvýšenou.

Má-li například osoba prakrti $V_3 P_2 K_1$ a váta se u něj zvýší na V_4 , představuje to zvýšenou vátu. Takto zvýšená gati může zapříčinit nerovnováhu vedoucí k nemoci. Musíme tedy V_4 snížit na V_3 , což představuje u daného člověka vyrovnaný stav váty. Tak obnovíme původní hodnotu normálního vektoru. U těžce prakrti $V_3 P_2 K_1$ se může stát, že váta klesne na V_2 , což znamená, že je oproti své normální hodnotě snížená. To už představuje závažný stav. U člověka může dojít k vyčerpání dóši v důsledku velké ztráty krve, fyzické nebo psychické vyčerpanosti, dehydratace, podvýživy, špatného vstřebávání potravy, traumatu či nehody. Takový člověk se dostává do šoku, klesá mu krevní tlak, dochází k rychlému bušení srdce, špatnému dýchání, zeslabení pulzu, eventuálně k bezvědomí. Toto jsou příklady snížené dóša-gati u váty.

U studenta možná nyní vytane otázka, jak může být *sthiti* (stabilní) zároveň gati (pohybem). Klasickým příkladem je ležadlo. Rychle se pohybuje po obloze, avšak lidé sedící uvnitř se cítí stabilní. *Sthiti* ve skutečnosti znamená normální pohyb dóš bez návazných faktorů a její nárůst nebo pokles. To je zdraví.

Nyní se podívejme na dráhy, po nichž se dóši pohybují. Tyto gati jsou *kóštha* (břišní dutina), *šákhá* (končetiny) a *maramáni* (dhátu čili hluboké tkáni).

Kóštha-gati znamená, že dóši se nacházejí v jejich normálním anatomickém sídle – váta v tlustém střevě, pitta v tenkém střevě a kafa v žaludku – avšak jedna či více z dóš jsou ve svém místě na vnitřní dráze zvýšené.

Šákhá-gati poukazuje na to, že se dóši dostávají do báhja-márgy, na vnější dráhu *rasa-dhátu* a *rakta-dhátu*. *Šákhá* znamená

končetiny, větve či rozvětvení. Obíhá-li jedna dóša nebo více dóš po kardiovaskulárním nebo lymfatickém systému (rasa a rakta), jedná se o šákhá-gati.

Je třeba, abychom pochopili faktory, které mohou způsobit, že dóši opustí své sídlo z kóštha- či abhjantara-márgy a putují na periferii, tedy do báhja-márgy. V průběhu patogeneze jsou dóši v důsledku centrifugálního vektoru vytlačovány ven z gastrointestinálního traktu. K tomuto odstředivému pohybu může docházet v důsledku nepatřičného cvičení, špatné stravy, potlačení emocí, nekompatibilních kombinací potravin a tak podobně. Abychom tedy přivedli dóši zpátky domů, do kóšthy, navozujeme v těle dostředivý pohyb. K tomuto účelu využíváme očištných ájurvédských procedur jako *snéhana* (potírání olejem čili láskou), *svédana* (pocení) a *pañčakarma*.

Tabulka 4: Devět typů dóša-gati

| Gati | Pohyb neboli směr dóši |
|--------------|---|
| sthiti-gati | normální, stabilní, vyrovnaný podle prakrti |
| kšaja-gati | snížený |
| vrdhi-gati | zvýšený |
| úrdhva-gati | směrem vzhůru |
| adhó-gati | směrem dolů |
| tirjaga-gati | horizontální, lineární nebo šikmý |
| kóštha-gati | abhjantara-márga (zvýšený v normálním sídle v žaludku) |
| šákhá-gati | báhja-márga (vnějším směrem krevními cévami do končetin) |
| marma-gati | madhjama-márga (tkáně, životně důležité orgány, body životní energie) |

Marma-gati znamená, že dóša vstoupila do hluboké pojivové tkáně a do marmáni, což jsou energetické body. To zahrnuje životně důležité orgány jako srdce, mozek a ledviny. Marma v tomto kontextu znamená životně důležité energetické body, kde se dóša může usídlit a negativně ovlivňovat orgány, čímž působí vážné komplikace. Marma-gati se vztahuje k madhjama-márze.

Poslední tři gati jsou *úrdhva* (pohyb vzhůru), *adhó* (pohyb dolů) a *tirjaga* (horizontální, lineární a šikmý pohyb). Oblast pupku je centrem těla, a proto je sídlem *samána-váju*. Samána znamená rovnováhu a jakýkoliv pohyb směřující odsud vzhůru se nazývá *úrdhva*. Váta, pitta i kafa mohou stoupat vzhůru.

Dóša-gati

Pohyb dóš v průběhu samprápti

I. kvantitativní (A–C)



A. Vrdhhi
zvýšení



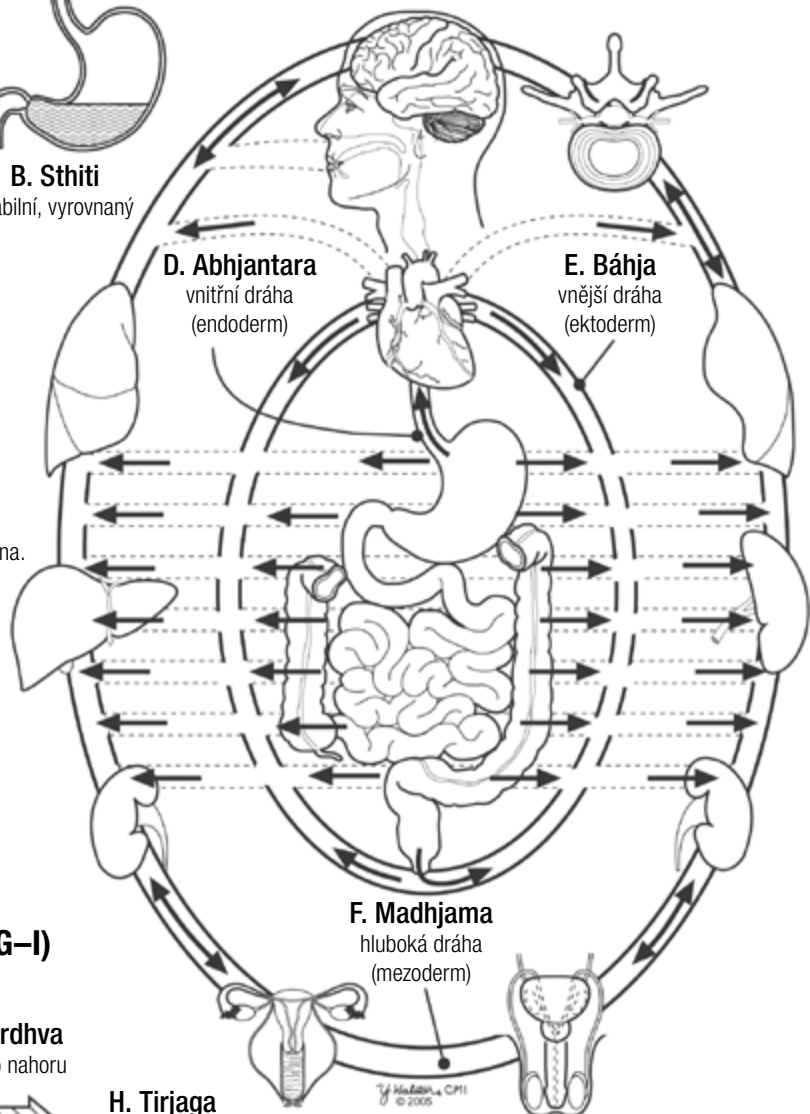
B. Sthiti
stabilní, vyrovnaný



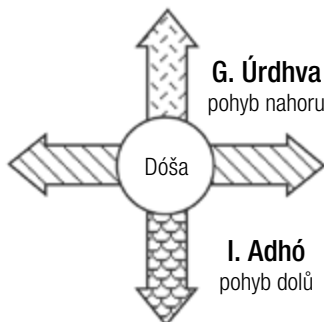
C. Kšaja
snížení

Kafa-dóšu představuje hlen v žaludku – jeho zvýšená, vyrovnaná nebo snížená hladina.

II. Dráhy (márga) (D–F)



III. Vektory (gati) (G–I)



Stoupající váta může způsobit nafouknutí, tlak pod bránicí, dušnost a dokonce i divertikulózu. Pitta může způsobit nevolnost a zvracení a stoupající kafa může vyvolat nachlazení, ucpání dutin a kašel.

Adhó znamená dolů. Dolní gati váty může způsobit plynatost a zvýšený peristaltický pohyb. Tento stav může vést k rektálnímu prolapsu, kýle, potratu či vaginálnímu nebo děložnímu prolapsu. Pohybuje-li se pitta dolů, může to vyvolat průjem různé intenzity, úplavici nebo krvácení z konečníku, penisu či vagíny. Při dolním pohybu kafa sestupuje kafa ze žaludku do tlustého střeva a tam vytváří hustý hlen ve stolici. V takovémto případě z člověka po dlouhém snažení vyjde jen velmi malé množství stolice, která obsahuje pouze hlen.

Horizontální nebo lineární pohyb se nazývá *tirjaga-gati*. Pohybuje-li se váta horizontálně z gastrointestinálního traktu, může způsobovat bolesti v pánevní, bederně-křížové nebo křížově-kostrční oblasti, nebo dokonce bolesti v tříslích. Pohybuje-li se horizontálně pitta, opouští gastrointestinální trakt a může vstoupit do jater, žlučníku, sleziny, nebo dokonce do kůže, a způsobit zánět žlučníku (cholecystitidu), žloutenku nebo zánět sleziny. Pitta se také může pohybovat vně, na periférii, a způsobit tak vyrážku, urtikárii, ekzém, dermatitidu, akné nebo horečku. Pohybuje-li se horizontálně kafa, může vyvolat městnání lymfy, ucpání lymfatických uzlin, lymfatické otoky, tuhý otok, bledost a zvětšení sleziny.

Dóša-gati a běžná onemocnění v důsledku horního, dolního a lineárního pohybu dóš

Váta. Nyní prozkoumáme některá běžná onemocnění dóš, způsobená jednotlivými gati. Nejprve se budeme zabývat váta-dóšou, jež sídlí v tlustém střevě. Dá-li se váta do pohybu z tlustého střeva směrem vzhůru, může způsobit mnoho problémů. Dostane-li se do ohybu sleziny, vyvolá přenesenou bolest v levém rameni. Dostane-li se do hepatického ohybu, může způsobit bolest v pravém rameni nebo v oblasti pohnice. Může také vyvolat bolest jater, sleziny, mezižeberních svalů, podpaždí nebo ramen. Dostane-li se váta do osrdečníku, může způsobit palpitaci nebo pseudo srdeční bolesti. Váta se také může dostat přímo do mozku a nervového systému,

kde pak způsobuje křeče nebo Parkinsonovu nemoc. Ochrnutí jedné končetiny nebo svalové skupiny, paraplegie či celkové ochrnutí jsou důsledkem horního pohybu váty, jež postihuje krční páteř.

Horní pohyb váty může vyvolávat také neuzemněnost, těkání myšlenek, neklid a netrpělivost, nestabilitu a hyperaktivitu vyvolanou poruchou osobnosti (ADHD) nebo těž zvonění v uších. Vydá-li se váta z gastrointestinálního traktu směrem vzhůru, může způsobit anti-peristaltický pohyb z vrátníku do chlopně a vyvolat tak pocit nevolnosti. Horní pohyb váty může též způsobit suchý kašel, zúžení a spasmus průduškového stromu vedoucí až k astmatu, bolesti ramen a krku, škytavku a hrubý hlas. Toto je jakýsi letmý přehled některých možných onemocnění, je však třeba mít na paměti, že samprápti se u každého člověka projevuje individuálně.

Důkladné pochopení dóša-gati je velmi důležité při výběru léků. Řekněme, že člověk trpí bronchiálním astmatem typu váta, při němž dochází k hornímu pohybu dóši a dotýčný má potíže s dušností. V tomto případě je dobré podávat mu hrnek lékořicového čaje s deseti kapkami oleje Mahá-narájana, jež je třeba pít pomalu, doušek po doušku. To uklidní horní pohyb váty a uvolní zúžení dýchacích cest způsobující dušnost. Nejběžnějším lékem při horním pohybu váty je basti prostřednictvím čaje Dašamúla (léčivý klystýr). To obrátí vzhůru se pohybující vátu zase dolů a příznaky zmizí.

Adhó-gati se obvykle vyskytuje v oblasti pod pupkem. V některých případech se váta vydává dolů do bederně křížové oblasti. Váta, která vstoupila do oblasti vagíny, může způsobit kýlu močového měchýře prostřednictvím vaginální stěny (cystokéla). *Adhó-gati váta* může též vyvolat prolaps děložního dna, bederně křížové bolesti, ischias, artritidu, bolesti lýtkových svalů a kotníků. Může též způsobit časté močení, inkontinenci moči nebo stolice, ústřel, vyhřezlou ploténku, hemeroidy, zácpu, průjem, ztrátu vazového tonu, prolaps konečníku, vagíny nebo dělohy. Váta pohybující se dolů může též vyvolat potrat, brnění či znecitlivění palců nebo nohou, syndrom padající nohy, bolesti lýtkových svalů nebo kotníků, slabost v nohou či další různé bolesti v dolní části těla.

Jednou ke mně přišla pacientka s bronchiálním astmatem a částečným vaginálním prolapsem. Naučila se zatlačovat si

prolaps dovnitř, a tudíž ho nepovažovala za problém. Na prolaps, jenž představuje *adhó-gati-váta-dušti*, jsem přišel v průběhu důkladného vyšetření. Protože však pacientka měla v plicích velké množství kavy, přikročili jsme k léčbě vamanou. Vyzvracela velké množství látky a prolaps zmizel. Vyčištění nadbytečné kavy zastavilo dolní pohyb váty. Kafa je těžká a hutná a způsobovala tlak směrem dolů, takže vama vytáhla tuto dóšu nahoru, což způsobilo úplné vymizení prolapsu, aniž by pacientka musela podstoupit operaci.

Tirjaga znamená horizontální, lineární nebo šikmý. Pohybuje-li se váta pod vlivem tirjaga-gati, postihuje rasa-dhátu a rakta-dhátu, kůži, povrchové a hluboké fascie a podkožní tkáň. Může způsobit dnu, osteoartrózu, periartrózu, polyartrózu či revmatoidní artrózu, nebo může vyvolávat husí kůži, svalové záškuby, třes, tiky, křeče a tělesné bolesti. Rovněž může způsobovat suchost a hrubost kůže a její olupování.

Pitta. Věnujme nyní pozornost pitta-dóše. Začne-li se pitta v důsledku úrdhva-gati pohybovat vzhůru ven z tenkého střeva, může způsobit gastritidu, žaludeční vředy nebo zánět jícnu. Usadí-li se vzhůru pohybující se pitta v plicích, může zapříčinit chronickou bronchitidu, v srdci pak zánět osrdečníku. Vzhůru se pohybující pitta může též způsobovat nevolnost, zvracení a zánět spojivek. Intenzivně vzhůru směřující pitta může vyvolat vysoký krevní tlak, zánět krčních mandlí, zánět hltanu, krvácení z nosu nebo krvácivost dásní, uší či očí. Vážné problémy patřící do této kategorie zahrnují krvácení do mozku, zánět mozkových blan, encefalitidu, kóma a smrt.

Pitta směřující dolů, což je *adhó-gati*, může vyvolat opakované infekce močového měchýře, výskyt cyst, zánět močových cest, zánět vaječníku, zánět poševního vchodu, endometriózu, zánět děložního čípku, silné menstruační krvácení, příušnice, zánět nadvarlete, zánět prostaty a podobná onemocnění. Veškeré choroby, jejichž názvy končí na „itida“, spadají do působnosti pittu. Dolní pohyb pittu může vyvolat septickou artritidu v kloubech, zejména v kotnících a kolenech. Spondylozní artritida v bederně křížové oblasti je také způsobena *adhó-gati-pittou*.

Vzpomínám si na velmi názorný, učebnicový příklad z doby, kdy jsem působil v Púně. Pacientka s *rakta-pittou*,

což znamená pitta přítomná v rakta-dhátu, trpěla mohutným krvácením z poševního vchodu. Lékaři vyloučili všechny známé příčiny a označili její krvácení jako nespecifické, přičemž se domnívali, že by se mohlo jednat o rakovinu nebo leukémii. Gynekolog nakonec prohlásil, že zastavit krvácení bude možno pouze hysterektomií. Řekl jsem tehdy svým studentům, že pokud jí provedou hysterektomii, včetně podvázání všech cest, aniž by zároveň léčili dóša-gati, může u ní dojít ke krvácení z konečníku.

Po odnětí dělohy ženě předepsali antibiotika, homeostatika, vitamin K a další léky, avšak nikdy nedošlo k léčbě dóša-gati. Během několika měsíců pacientka začala krvácet z konečníku. To je důkazem, že pokud násilně zastavíme adhó-gati v jedné části těla, pronikne do jiné části. Zmíněné ženě diagnostikovali idiopatické krvácivé onemocnění, což není nic jiného než pitta usazená v rakta-dhátu, pohybující se dolů. Po odstranění dělohy přišla k nám a řekla, že trpěla tak velkou ztrátou krve, že jí museli dávat transfuze. Naštěstí se jednalo o silnou ženu a nikdy se u ní nerozvinula žloutenka ani hepatitida. Nakonec u nás podstoupila pañčakarmu a prodělala jemnou vamanu (zvracení) s podáváním lékořicového čaje. Jakmile jsme to udělali, změnil se směr rakta-pitty. V jedné sútře *Čaraka samhity* se říká, že pohybuje-li se rakta-pitta vzhůru, je třeba pacientovi předepsat basti (léčivý klystýr); pohybuje-li se dolů, je nutné provést vamanu. Poté, co žena absolvovala vamanu, po níž následovalo podání bylin a stravy uklidňující pittu, vektor se změnil a krvácení z konečníku ustalo.

Tirjaga-pitta se odehrává často v rasa- a rakta-dhátu. Vyvolává chorobné složení krve, petechiální krvácení (skrže kůže), hemofilii, tečkovité krvácení do kůže, vyrážky, urtikárii, akné, dermatitidu, lupenku, ekzém a návaly horka. Při menopauze pitta obvykle nabývá charakteru tirjagy, a proto se u žen objevují návaly. Nejlepším lékem na tirjaga-gati je snéhana, svédana, abhjanga a pañčakarma s využitím rakta-mókši (pouštění žilou). Při rakta-mókše se člověku odebere zhruba 100 ml krve a to velmi pomáhá k vyrovnání tirjaga-pitty.

Kafa. Hlavním sídlem kafy je žaludek, zdroj klédaka-kafy. Horní pohyb kafy se nazývá *úrdhva-gati-kafa*. Kafa, jež je těžké, tupé, tekuté, lepkavé povahy, se pohybuje nahoru do hrudníku