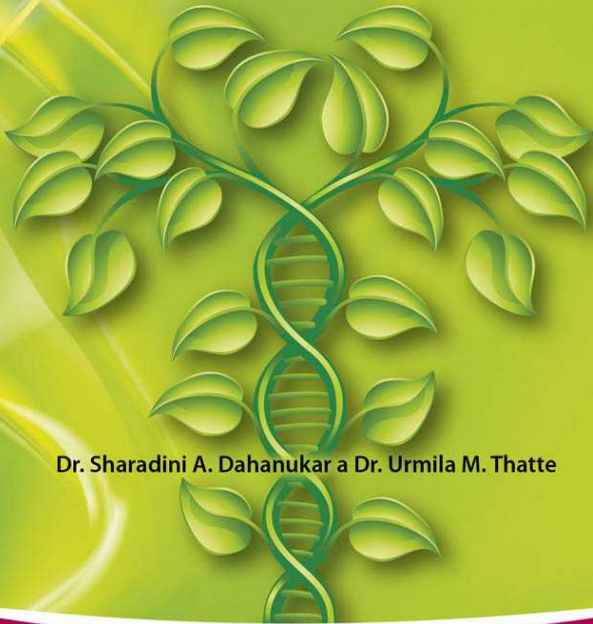


àjurveda

# nàvrat àjurvede

ÁJURVÉDA Z POHLEDU MODERNÍ MEDICÍNY



Dr. Sharadini A. Dahanukar a Dr. Urmila M. Thatte



MAITREA

# NÁVRAT K ÁJURVÉDĚ



**Dr. Sharadini A. Dahanukar**  
**Dr. Urmila M. Thatte**

# **NÁVRAT K ÁJURVÉDĚ**

**Ájurvéda ve světle moderní medicíny**



2013

Dahanukar, S. A.

Návrat k ájurvédě : ájurvéda ve světle moderní medicíny / S.A. Dahanukar a U.M. Thatte ; [z anglického originálu ... přeložila Martina Laštovková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2013. -- 215 s.

Název originálu: Ayurveda revisited

ISBN 978-80-87249-48-2

615.8(5) \* 14(540) \* 615.8(34) \* 165.191 \* 616 \* 159.9.016.1 \* 613 \* 17.02

- ájurvéda
- indická filozofie
- indické lékařství
- vědecké poznání
- klinické lékařství
- mysl a tělo
- zdravý životní styl
- péče o zdraví
- životní harmonie
- pojednání

615.8 – Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

S. A. Dahanukar a U. M. Thatte

## **Návrat k ájurvédě**

*Ayurveda Revisited*

Copyright © S. A. Dahanukar a U. M. Thatte, 1989

Translation © Martina Laštovková, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-48-2

*jenž mě naučil zvědavému a otevřenému vědeckému uvažování,*

a

ájurvédskému áčárjovi, vaidjovi Venimadhavshastrimu Joshimu,  
*bez něhož by se mi neotevřel přístup k bohatému dědictví ájurvědy.*

Sharadini Dahanukar

Mým rodičům,

*již jsou mi inspirací*

a

mému manželovi,

*jenž je mi oporou.*

Urmila Thatte



# PODĚKOVÁNÍ

*našemu děkanovi*

Dr. G. B. Parulkarovi

*našim kolegům*

Dr. S. M. Karandikarovi

Dr. Nirmale Rege

Dr. Ravimu Bapatovi

*našim výzkumným asistentům*

Anne Issac

Sunitě Chhabria

Neele Pai

Male Kulkarni

Sanjeevanimu Malagimu

Vilasini Sarang

Pradeepovi Moremu

Jyoti Arya

Niveditě Gavaskar

*našim rodinám*

*Zvláštní poděkování*

Dr. G. V. Satyavatimu, zástupci ředitele ICMR

Prof. Rameshovi Kherovi z Wilson College v Bombaji

a

Vishramovi a Malati Bedekarovým





# PŘEDMLUVA

Ájurvéda představuje jedinečné propojení vědy a hluboké duchovnosti. Je léčebným systémem s dávnou tradicí a filozofií a odkazem nesmírného bohatství moudrosti.

Zatímco většina hlavního proudu západní medicíny stále ještě na všechno tradiční hledí buď s opovržením nebo přinejmenším s nezájmem, autorky knihy se ve snaze vysvětlit některé důležité principy ájurvédy z pohledu moderní medicíny vydaly cestou opravdovosti a poctivého výzkumu.

Na první pohled se tato kniha nemusí zdát nijak zvlášť přitažlivá, ani není pozoruhodná svou čtivostí. Její síla spočívá v otevřenosti uvažování a nezaujatém přístupu autorek. Závěry, k nimž je tato cesta dovedla, jsou významné pro každého z nás i pro celospolečenské povědomí v oblasti medicíny:

- Určité důležité koncepty, které dnes „objevujeme“, pracně „dokazujeme“ a složitě pojmenováváme, již dávno ve svých dílech podrobně a uceleně popsali zakladatelé ájurvédy.
- Současný lékařský pohled na ájurvédu ukazuje, že se jedná o mimořádně přesnou vědu, jež objasňuje v logických souvislostech složité jevy a spletité faktory, jejichž chápání je nezbytné pro zachování zdraví. Tyto jevy jsou součástí širšího tajemství přírody, jež dávní vědci odhalili, aniž by k tomu potřebovali nástroje experimentální analýzy.
- Celistvé vidění člověka umožnilo dávným učencům rozvinout pojetí pozitivního zdraví, jež v západní medicíně dodnes nemá místo.

- Pojetí léčby, k němuž dospěli ájurvédští lékaři, je hlubší, komplexnější a mnohem šetrnější než dosavadní západní pojetí.
- Přezkoumávání účinků tradičních léků moderními metodami musí nutně doprovázet dobrá znalost ájurvédských principů a jejich uplatnění při výzkumu, jinak se dochází k mylným závěrům.
- Léky nemohou nahradit dobrou, životadárnou stravu. Žádný systém léčby nesplní naše očekávání, nebude-li se opírat o vhodnou stravu.
- Sblížení ájurvédy a moderní medicíny a směřování k integrovanému systému, z něhož by měl pacient ten největší užitek, je nejen žádoucí, nýbrž také možné.

Nejhlubší aspirace lidské duše ani základní uspořádání a inteligence našeho těla se po tisíciletí nezměnily a nezměnila se ani role, kterou musí sehrávat medicína a výzkum – má sloužit člověku a pomáhat mu ke zmírnění utrpení. Práce Dr. Dahanukar a Dr. Thatte představuje odvážnou a etickou výzvu ke smysluplnému nasměrování západního lékařského výzkumu. Přestože kniha vyšla v originále již v roce 1989, považujeme ji za významný milník a možný zdroj inspirace nejen pro zdravotnickou obec a studenty všech směrů medicíny, nýbrž i pro ty, kteří u nás rozhodují o budoucí podobě lékařské péče a lékařského vzdělávání.

Praha  
2013

Dr. George P. Eassey  
Hana Eassey

# PŘEDMLUVA AUTOREK

Indové byli vždy hrdí na svou bohatou tradici. Ájurvéda, náš tradiční léčebný systém, představuje nesmírný odkaz lékařského vědění. Dnes se však ájurvéda ve vědeckém světě netěší stejnému postavení, jako mívala v dobách Sušruty a Čaraky. Může to být způsobeno mnoha příčinami. Hlavní z nich je jistě jazyk, v němž byly původní texty zaznamenány (sanskrt). Výrazně také přispělo, že ájurvédské závěry nejsou podloženy takovými experimentálními důkazy, které dnešní vědecký svět pokládá za nezbytné. Alopatictí lékaři považují ájurvédské terapie za alternativní způsob léčby, na niž přesouvají případy, ve kterých moderní medicína selhala. Proti tomuto názoru však svědčí skutečnost, že v Indii i v sousedních zemích je řada vyškolených, částečně vyškolených i nevyškolených lidí, kteří ájurvédské léky předepisují – ájurvéda tedy nikdy nebyla vykořeněna a stále se těší široké oblibě.

Utvořit si moderní pohled na ájurvédu bylo velmi obtížné. Indičtí lékaři, kteří prošli alopatickým vzděláním, přistupují k léčbě západním způsobem a ztratili kontakt s hlubším významem ájurvédy. Oproti tomu autory většiny současných komentářů k historickým ájurvédským textům jsou (až na pár vzácných výjimek) ájurvédští lékaři. Jsou to lidé úzce spjatí s daným předmětem, a jejich pohled proto postrádá určitý odstup.

My obě jsme absolventkami moderní medicíny a naše postgraduální studium farmakologie jsme prošly způsobem odpovídajícím vývoji tohoto oboru v posledních několika stoletích. Ájurvédou jsme se původně začaly zabývat pouze okrajově. Braly jsme ji jako koníčka, abychom si rozšířily rozhled.

Nakonec se však pro nás studium ájurvédy v její původní formě stalo obrovskou hnací silou. Čtení a rozbor Čarakových, Sušrutových a Vág- bhatových textů, stejně tak jako pozdější komentáře jejich děl (uvedené v seznamu literatury na str. 144 a dále), v nás vyvolaly značné nadšení. Cítily jsme, že máme v rukou rozsáhlý zdroj lékařských vědomostí, které zůstaly zahaleny aurou tajemství. Lékopis, řada terapií a hlavně te- orie patogeneze onemocnění se ve světle novodobých znalostí ukázaly být hlubokou studnicí moudrosti. Přišlo nám proto nezbytné naše úvahy zaznamenat.

Díky této snaze jsme si nejen vyjasnily počáteční mlhavé představy, nýbrž i určily směr a oblasti našeho výzkumu. Potřebu podělit se o své závěry s dalšími lidmi jsme zároveň vnímaly jako možnost probudit mno- hem širší zájem o tento lékařský systém.

Tato kniha je tedy výsledkem našeho vědeckého snažení. Prošly jsme základní principy ájurvédy a prozkoumaly možnosti, jak je vysvětlit ze současného vědeckého pohledu. Část našich závěrů je podložena výsled- ky vlastního výzkumu, část se opírá o důkazy jiných výzkumníků. Jed- ním z důležitých cílů této knihy je podnítit výzkum v oblasti ájurvédy. Formulovaly jsme zde proto také několik, svou povahou do jisté míry hypotetických, otázek.

Ájurvědu je třeba navrátit na celosvětovou mapu medicíny. Je nezbyt- né ji uplatňovat jako hlavní způsob léčby, přinejmenším u těch onemoc- nění, u kterých moderní medicína selhala a ájurvédské léčebné postupy se naopak ukazují jako účinné.

Doufáme, že tato kniha přesvědčí naše čtenáře, že ájurvěda není pou- hou filozofií bez vědeckého obsahu. Abychom to doložily, odkazujeme se v textu na různé citace. Na konci každé kapitoly uvádíme původní verš v sanskrtu s jeho doslovným překladem (protože se jedná o doslovný pře- klad, může občas působit gramaticky nesprávně).

Pocítí-li po přečtení této knihy lékař vzdělaný v moderní medicíně potřebu prozkoumat prospěšnost ájurvédského systému, naše snaha nebyla marná. Stejně tak, uvědomí-li si ájurvédský lékař nezbytnost průběžného ověřování dávných hypotéz dostupnými moderními metodami. A vyústí-li jejich činnost ve vzájemnou spolupráci mezi oběma systémy, naše úsilí bude korunováno úspěchem.

Bombaj

1. ledna 1989

S. A. Dahanukar

U. M. Thatte



# OBSAH

<i>Poděkování</i> .....	VII
<i>Předmluva</i> .....	IX
<i>Předmluva autorek</i> .....	XI
1. Úvod .....	1
2. Přehled historického vývoje ájurvédy .....	13
3. Postavení ájurvédy v moderním lékařském světě .....	35
4. Základní principy ájurvédy .....	49
5. Léčebné postupy .....	93
6. Současný stav .....	163
7. Výhled do budoucna .....	183
<i>Seznam literatury</i> .....	195
<i>Autorky</i> .....	199



अनादिमव्ययं दिव्यं व्यापकं विश्वभेषजम् ।  
त्रिकालाबाधितं नित्यमायुर्वेदमुपास्महे ॥

*Božská a všepojímající věda,  
jež nemá začátku ani konce  
a je určena ke všeobecnému dobru.  
Věčný a vševědoucí systém ájurvédy,  
jenž je hoden celoživotního studia.*

---

# ÚVOD

---

Od samého počátku své pohnuté historie člověk hledal různé způsoby, jak si poradit s nemocemi. Všechny společnosti pátraly po látkách a postupech, které by dokázaly ulevit od bolesti a pozvedly ducha nemocných. Každá ze starodávných civilizací si vyvinula svůj vlastní léčebný systém. Léčebné systémy byly nejen odrazem konkrétní filozofie, nýbrž se zdá, že je zároveň ovlivňovaly tehdejší společenské názory a přístupy.

Prakticky každá země s vlastní tradiční medicínou se může pochlubit jedinečným systémem, jenž je uzpůsoben tak, aby byl v souladu s budoucím vývojem země a zároveň sloužil k uspokojení potřeb jejích obyvatel. Na setkání Světové zdravotnické organizace (WHO) v Brazzaville v roce 1976 definovala skupina odborníků tradiční medicínu jako „...souhrn všech vysvětlitelných i nevysvětlitelných znalostí a postupů, které se používají při diagnostice, prevenci a odstraňování fyzické, duševní a sociální nerovnováhy, a které se opírají výhradně o praktické zkušenosti a pozorování předávané ústní nebo písemnou formou z generace na generaci“<sup>(1)</sup> Součástí tradičního systému je také lidové či kmenové léčitelství. To ovšem nepocituje jako podstatné ani strnulé požadavky na formální lékařské vzdělání, ani nutnost úředního povolení či úsilí o objasnění příčin účinků určitého léku. I přesto se indické nauky ájurvědy, siddhy i junáni vyznačují vysokou mírou formálního uspořádání a mezi tradičními léčebnými systémy patří k těm nejorganizovanějším.

Řada vědců se domnívá, že ájurvéda má své počátky v podstatně dřívějším období než siddha nebo junáni. K rozkvětu junáni došlo díky chalífům z Bagdádu v průběhu 8. století př. n. l. Zejména chalífové Harun Al Rašíd a Al Mansur se zasloužili o překlad mnoha lékařských děl ze sanskrtu a řečtiny do arabského jazyka. Siddhu lze považovat za tamilskou verzi ájurvédy. Tyto tři systémy jsou si ve svém přístupu ke zdraví a nemoci v zásadě podobné.

Není tedy překvapením, že ájurvédská filosofie a její přístup hluboce ovlivnily životní styl obyvatel Indie. Téměř každá rodina zná ájurvédský způsob ošetření běžných onemocnění. Mnoho domácností běžně používá celou škálu léčivých bylin. Ájurvédské principy zdraví jsou součástí každodenního života a často se udržují v podobě posvátných rituálů. Ájurvédské zásady se uplatňují při různých činnostech, např. při využívání koření v tradiční indické kuchyni. Indická lidová medicína ve skutečnosti velmi úzce souvisí s ájurvédou. Mnozí příslušníci starší generace žijící na venkově přemýšlí a hovoří v duchu ájurvédských zásad a předepisují ájurvédské léky, i když to, co dělají, označují za lidové léčitelství. V žádné jiné zemi se lidová tradice tolik nepodobá oficiální medicíně jako v Indii. Ájurvédský lékopis je velmi bohatý a rozmanitý a za své silné postavení vděčí tomu, že se zrodil a dozrával na indické půdě. K jeho velkému obohacení došlo zejména proto, že lidé, jimž byl určen, s ním byli v nepřetržitém kontaktu. Významně napomohlo i vzájemné prolínání ájurvédy s lidovým léčitelstvím.

Ájurvéda, jak již samotný název napovídá (*áju* – život, *véda* – věda), je naukou o zdravém způsobu života, a tudíž se neomezuje pouze na léčbu nemocí. V Indii je značně rozšířená a uspokojuje potřeby téměř 75 % populace.<sup>(2)</sup> Ájurvédská farmakopéa, o níž jsme hovořily v předchozím textu, je bohatým dědictvím herbální tradice. Popis léčebných postupů při využití více než 600 bylin je shrnut v sedmdesáti knihách, jež obsahují

zhruba 8 000 receptů složených léčivých přípravků. V léčbě onemocnění bylinnými přípravky zaujímá Indie i v dnešní době první místo na světě. Zajímavostí je, že výše obratu z prodeje domorodých léků v Indii téměř 1,5krát převyšuje výši obratu prodeje moderních léčebných prostředků. Vypovídá to o vysoké míře závislosti indických obyvatel na tradičních systémech medicíny.<sup>(3)</sup>

Na celosvětové mapě lékařské péče je přesto postavení ájurvédy prozatím zanedbatelné. Podstatným důvodem je nedostatek průkazné dokumentace o účinnosti jejích léčebných opatření. V době, kdy moderní medicína zavedla metody experimentálního ověřování a statistického hodnocení veškerých výsledků, utrpěla ájurvéda silnou újmu. Až do počátku 19. století se všechny léčebné postupy prováděly „tradičním způsobem“. Po uplynutí počátečních let 19. století, v období velkého rozmachu vědy, se ve všech lidských činnostech začal uplatňovat kartesiánský vědecký materialismus. Tato změna nezbytně vnesla pochybnosti tam, kde dříve panovala víra, a umocnila vliv intelektu na úkor emocí a intuice.

Tradiční medicína je souhrnem reálných praktických zkušeností a obsahuje mnoho bystrých pozorování a propracovaných receptů, jež jsou výsledkem spojení inspirace, intuice, pevných skutečností a výsledků. Když však moderní medicína začala pátrat po důvodech, které tradiční doktory vedly k předepisování určitých přípravků, tradiční medicína nebyla schopna vlastní zkušenosti zanalyzovat a poskytnout dostatečnou odpověď.

„Alopatický“ lékařský systém, častěji nazývaný „moderní“ či „západní“ medicína, se výrazněji rozvinul v technologicky vyspělých společnostech. Alopatii lze definovat jako systém medicíny, který podává léky vyvolávající účinky odlišné od účinků dané nemoci.

Při pohledu na historii alopatické medicíny zjistíme, že určit dobu, kdy došlo k oddělení moderní medicíny od takzvané medicíny tradiční, je obtížné.

I moderní lékařské pojetí se zjevně muselo vyvinout z „tradičního“ systému. Za povšimnutí stojí citace Johna Canaryho v publikaci Světové zdravotnické organizace (WHO), v níž zmiňuje, že prvopočátky moderní medicíny „obsahují detailní popis různých zdravotních stavů včetně diabetu, přičemž tyto popisy odpovídají vědským spisům“. <sup>(4)</sup> Také Americká encyklopedie (Encyclopedia Americana, 1985) uvádí, že „odkaz klasické indické medicíny lze vysledovat v Hippokratových dílech stejně tak jako v Platónově Timaiu“. Při důkladnějším prozkoumání postupného vývoje moderní medicíny je zřejmé, že charakteristickými rysy jejího strmého růstu v posledních 25–30 letech jsou prudký rozvoj a uplatnění komplikovaných, přesných a citlivých analytických metod měření, použití radionuklidů a znalost imunologie. Jedním z podstatných rysů moderní medicíny, který ji odlišuje od ájurvedy, je metoda rozložení složitých jevů na jednotlivé součásti a následné nakládání s každou z nich odděleně. V diagnostice se například jedná o snahu určit jedinou příčinu a v terapii se pátrá po jednom aktivním principu. Moderní medicína tak postupně rozvinula redukcionistický přístup a zapomíná léčit pacienta jako celek.

Podobně neodmyslitelným rysem moderní medicíny se stal skepticismus v oblasti výzkumu.

Dnešní lékař v důsledku svého vzdělání nepovažuje nic za předem dané a odmítá všechna pozorování, která nebyla prokázána vědeckými metodami. Metodika kontrolovaných pokusů zahrnuje:

Pozorování

Formulaci hypotézy

Vypracování experimentálního postupu k ověření hypotézy

Konečné vyvození logických závěrů založených na pevných faktických výsledcích

Vzhledem k tomu, že ájurvéda oplývá pozorováními a závěry (byť i geniálními), které nejsou podloženy vědeckými důkazy ani statistikou, v dnešním sofistikovaném světě ji zástupci moderní medicíny považují za „intuitivní a emocionální“, stejně jako ostatní tradiční léčebné systémy.

Podíváme-li se však na ájurvédu ve světle současného lékařského uvažování (což je i naší snahou v této knize), ve skutečnosti zjistíme, že se jedná o mimořádně přesnou vědu. Logicky objasňuje mnoho spletitých věcí a představuje systém, který klade důraz na podporu a zachování zdraví. Moudrost dávných vědců, kteří pomocí podložených hypotéz odhalili tajemství přírody, aniž by k tomu potřebovali experimentální analýzu, nutně člověka přivádí k úžasu. Každá skutečnost, každé pozorování se po mnoho staletí nepřetržitě přezkoumávaly. Některé tehdejší koncepty jsou za hranicemi našich současných možností racionální a experimentální analýzy.

Čaraka říká: „Přímým důkazem se dá zjistit jen velmi málo. Oblast přesahující přímý experimentální důkaz je nesmírná“.(citace 1) Těto sféře lze porozumět pouze metodou logického odvozování. Mnoho současných vědců neuznává koncept *váty*, *pitty* a *kaphy*, protože se podle nich jedná o „neověřitelnou“ hypotézu. Tyto jevy nelze změřit. Ájurvéda popisuje mnoho takovýchto jevů. Naznačuje to, že se při svém metodickém přístupu spokojila se vzájemným porovnáním popisu a pozorování.

Neznamená to však, že by v minulosti nedošlo k žádné snaze o vědecké prozkoumání ájurvédských terapií. První průkopníci v této oblasti (mezi něž se řadí např. Watts, Amslie, Roxburg a Dymock v 19. století a dále pak Kirtikar, Basu, Chopra, Mhaskar, Fr. Caius, Jai Krishna Indrajai, W. G. Desai, Yadavji Acharya and Mukherji na počátku 20. století) se ve svých pracích jednak zabývali zkoumáním, identifikací a distribucí léčivých bylin a jednak pátrali po alkaloidech a jejich možném izolování. Experimentální farmakologické studie vycházely z teorií působení léků a tehdy dostupných