

Praktický úvod do ajurvědy

Vasant Lad, B.A.M.S., M.A.Sc.

© 1996, 2003 All Rights Reserved. Copyright by The Ayurvedic Institute, PO Box 23445, Albuquerque, NM 87192-1445; 505.291.9698; www.ayurveda.com

Translation © 2014 Veronika Šilarová

Mnoho učenců považuje ajurvědu za nejstarší vědu o léčení. Sankrtské slovo „ajurvěda“ znamená „věda o životě“. Ajurvédské vědění pochází z Indie, je více než 5000 let staré a často se nazývá „matkou veškerého léčení“. Pochází ze starověké védské kultury a po tisíce let ji ústně předávali mistrové svým žákům. Před několika tisíci lety vznikla písemná díla o ajurvědě, mnoho znalostí však zůstává nedostupných. Principy řady holistických léčitelských systémů, se kterými se dnes setkáváme na Západě, mají svůj původ právě v ajurvědě (např. homeopatie a polaritní terapie).

Strategie: Vaše konstituce a vnitřní rovnováha

Ajurvěda klade velký důraz na prevenci a vede člověka ke zdraví tak, aby věnoval pozornost celkové životní rovnováze, správnému myšlení, výživě, životnímu stylu a používání bylin. Znalosti z ajurvědy pak ukazují, jak vytvořit rovnováhu těla, ducha a vědomí v souladu s individuální konstitucí a jaké změny v životním stylu zavést, abychom této rovnováhy dosáhli a dlouhodobě si ji udrželi.

Stejně jako otisky prstů, každý člověk má jedinečný energetický vzorec – individuální spojení fyzických, duševních a emočních vlastností, které vytváří jeho osobní konstituci. Konstituce vzniká při narození v důsledku vlivu řady faktorů a zůstává stejná po celý život.

V průběhu života jsme vystaveni řadě vnitřních i vnějších vlivů, které narušují původní rovnováhu a mohou změnit naši konstituci. Mezi emoční a fyzické stresy patří například emoční stav, výživa a volba potravin, roční období a počasí, fyzické trauma, pracovní a rodinné vztahy. Pokud těmto faktorům rozumíme, můžeme přijmout opatření, která neutralizují či minimalizují jejich účinek nebo odstraní příčiny nerovnováhy a pomohou nám obnovit původní konstituci. Rovnováha představuje přirozený řád,

nerovnováha je ne-řád (chaos). Zdraví je řád, nemoc jeho narušení. Uvnitř těla se spolu neustále setkávají řád s ne-řádem. Pokud pochopíme podstatu a strukturu chaosu, můžeme opět dosáhnout řádu.

Rovnováha tří základních tělesných energií

Ajurvěda rozlišuje tři základní typy energie či funkční principy, které jsou přítomné ve všech a ve všem. Označujeme je původními sanskrtskými výrazy váta, pitta a kapha. Tyto principy lze pozorovat i v základním biologickém fungování těla.

K tomu, aby se tekutiny a živiny dostaly do buněk, potřebují energii. Energie je třeba také ke zpracování, metabolizaci, živin v buňkách, jejich lubrikaci a udržení struktury. *Váta* je energie pohybu, *pitta* je energie trávení či metabolismu a *kapha* představuje energii promazávání a struktury. Všichni lidé si v sobě nesou vlastnosti *váty*, *pitty* i *kaphy*, avšak jedna z nich obvykle převažuje, další ji doplňuje a třetí je zpravidla nejméně významná. Za příčinu nemoci se v ajurvědě považuje nedostatečná funkce buněk z důvodu nadbytku či nedostatku *váty*, *pitty* nebo *kaphy*. Nemoc vzniká také v důsledku nahromadění toxinů.

Podle ajurvědy se rovnováha udržuje společnou činností těla, mysli a vědomí. Tyto tři části se považují za různé stránky jedné celistvé bytosti. Chceme-li dosáhnout rovnováhy těla, mysli a vědomí, musíme vědět, jak spolu pracují *váta*, *pitta* a *kapha*. Ajurvédská filosofie nahlíží celý kosmos jako hru energií pěti základních prvků – étheru (prostoru), vzduchu, ohně, vody a země. *Váta*, *pitta* a *kapha* jsou kombinacemi a permutacemi těchto pěti prvků, které se společně projevují jako určité vzorce přítomné ve veškerém stvoření. Ve fyzickém těle se *váta* projevuje jako jemná energie pohybu, *pitta* jako energie trávení a metabolismu a *kapha* jako energie vytvářející tělesnou strukturu.

Váta je jemnou energií pohybu

– skládá se z prvků éther a vzduch. Řídí dech, mrkání, pohyb svalů a tkání, srdeční tep a veškeré pohyby cytoplazmy a buněčné membrány. Je-li *váta* v rovnováze, podporuje kreativitu a flexibilitu. V nerovnováze je *váta* příčinou strachu a úzkosti.

Pitta se projevuje jako metabolický systém těla

– tvoří ji prvky ohně a vody. Ovládá trávení, vstřebávání, asimilaci, výživu, metabolismus a tělesnou teplotu. Vyrovnaná *pitta* posiluje porozumění a inteligenci. Nevyrovnaná *pitta* způsobuje hněv, nenávisť a žárlivost.

Kapha je energií, která formuje tělesné struktury

– kosti, svaly, šlachy – a dodává „lepidlo“, které drží buňky pohromadě. Tvoří ji prvky země a vody. *Kapha* je zdrojem tekutin pro všechny části těla a soustavy. Promazává klouby, hydratuje pokožku a udržuje imunitu. Ve stavu rovnováhy se *kapha* projevuje láskou, klidem a smířlivostí. Při nerovnováze způsobuje lpění, chamtivost a závist.

Na cestě životem se setkáváme s mnoha úkoly i příležitostmi. Je řada věcí, nad kterými nemáme kontrolu, o jiných, jako je výživa a životní styl, však rozhodujeme sami. Pro rovnováhu a dobré zdraví je důležité věnovat těmto rozhodnutím pozornost. Vhodná výživa a životní styl pro individuální konstituci posilují tělo, mysl a vědomí.

Ajurvéda jako komplementární léčebný systém

Je důležité pochopit, jak se ajurvéda liší od západní alopatické medicíny. Západní lékařská věda se povětšinou zaměřuje na symptomatologii a nemoc a k odstranění patogenů či nemocných tkání používá především farmaceutika a chirurgii. Tento přístup zachránil mnoho životů. Ajurvéda ve skutečnosti také zahrnuje chirurgii. Vedlejším účinkem farmaceutik však je, že jejich toxické látky oslabují tělo. Ajurvéda se nezaměřuje na nemoc. Spíše tvrdí, že veškerý život je třeba podpořit rovnovážnou energií. Při minimálním stresu a vyrovnaném plynutí energie si přirozené obranné systémy těla zachovávají svou sílu a dokážou člověka účinněji chránit před onemocněním.

Musíme zdůraznit, že ajurvéda není náhradou západní alopatické medicíny. Řadu onemocnění a akutních stavů lze nejlépe řešit pomocí léků a chirurgickým zákrokem. Ajurvédu lze využívat ve spojení se západní lékařskou vědou k posilování celkové odolnosti

člověka a k minimalizaci rizika onemocnění anebo k fyzické rekonvalescenci po užívání farmaceutik či po operaci.

Všichni jsme se někdy cítili špatně a nevyrovnaně. Někdy se obrátíme na lékaře, který nám řekne, že nám vlastně nic není. Ve skutečnosti se v takové situaci nerovnováha, kterou cítíme, zatím neprojevila jako diagnostikovatelná nemoc. Přesto však je náš stav dostatečně vážný na to, aby nám působil nepohodlí a nepříjemné pocity. Můžeme to vzdát a přesvědčit sami sebe, že to byl jen výplod naší fantazie. Nebo můžeme začít hledat alternativní cesty, jak vlastními silami dosáhnout rovnováhy těla, myslí a vědomí.

Vyhodnocení a léčba nerovnováhy

Ajurvéda nabízí různé techniky, jak určit momentální zdravotní stav. Ajurvédský poradce pečlivě vyhodnotí klíčové znaky a symptomy nemoci, především vzhledem k původu a příčině nerovnováhy. Zváží také, nakolik se pro klienta hodí různé způsoby léčby. Diagnóza je výsledkem přímého dotazování, pozorování, fyzické prohlídky a také logického úsudku. Mezi základní techniky konzultace patří čtení pulsu, zkoumání jazyka, očí a fyzického vzhledu či naslouchání tónu hlasu klienta.

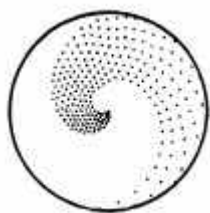
Vhodná paliativní a očištná opatření lze využít k odstranění nerovnováhy a nabídnout postupy, jak odstranit či zvládnout její příčiny. Doporučení mohou zahrnovat změny životního stylu, dodržování diety a využití bylin. V některých případech také absolvování očištného programu, tzv. paňčakarmy, která pomůže odstranit nahromaděné toxiny, aby tělo mělo lepší užitek z následné léčby.

Ajurvéda se zabývá všemi aspekty života – tělem, myslí a duší. Uznává jedinečnost každého člověka i to, že každý odlišně reaguje na mnoho aspektů života a disponuje odlišnými silnými i slabšími místy. Na základě vhledu, porozumění a zkušeností předkládá ajurvéda velkou šíři a hloubku informací o vztahu mezi příčinami a jejich důsledky, bezprostředními i zpočátku sotva patrnými, u každého jednotlivého člověka.

VÁTA: Energie pohybu

Obecný popis

Váta je esencí pohybu všech tělesných pochodů a je nepostradatelná pro zdraví. *Váta* se v prostředí nejvíce projevuje na podzim a při přechodu jednotlivých ročních dob, kdy je nejdůležitější věnovat zvýšenou pozornost výživě a životnímu stylu. Velmi důležité je stabilizovat tento pohyb. Pro člověka typu *váty* je užitečný pravidelný režim, který pomáhá uzemňovat rozpohybovanou energii.



Člověk typu *váta* rychle myslí a disponuje flexibilitou i tvůrčími schopnostmi. Svižně chápe, ale stejně rychle zapomíná. *Váty* jsou ostražitě, roztěkané a vysoce aktivní. Rychle chodí, mluví i myslí, ale snadno se unaví.

Zpravidla mají slabší vůli, sebedůvěru, odvahu a výkyvy zvládají hůře než ostatní typy. Cítí se vratce a málo uzemněně. Nerovnováha se u *váty* projevuje pocity strachu, nervozitou a úzkostí. Ve vnějším světě člověk typu *váta* snadno vydělá peníze a rychle je utratí. Plánování není jeho silnou stránkou, a proto se může dostat do ekonomických obtíží.

Chuť k jídlu i trávení jsou u *váty* proměnlivé. Přitahuje ji jídlo svíravé chuti jako saláty a syrová zelenina, avšak pro její konstituci jsou vhodná teplá, vařená jídla a sladká, kyselá a slaná chuť. Obvykle produkují malé množství moči a stolice, která je často tvrdá, ve formě menších bobků.

Sídlem *váty* je tlusté střevo a také mozek, uši, kosti, klouby, kůže a stehna. Lidé typu *váta* snadno podléhají nemocem, které působí prvek vzduchu, jako je rozedma plic, zápal plic a artritida. Mezi další obtíže *váty* patří nadýmání, tiky, škubání a cukání, bolest kloubů, suchá pokožka a vlasy, nervové poruchy, zácpa a duševní zmatek. *Váta* se v těle projevuje postupem stárnutí jako vysychání a vráscení kůže.

Jelikož mezi základní vlastnosti *váty* patří suchost, lehkost, studenost, drsnost, jemnost, pohyblivost a čirost, pak nadmíra kterékoliv z nich může zapříčinit nerovnováhu. Časté cestování, zejména letadlem, hluk, trvalá stimulace, drogy, cukr nebo alkohol narušují *vátu*, stejně jako vystavení chladu, studeným nápojům a jídlům. Podobně jako vítr mají i *váty* problémy uzemnit se. Dodržování pravidelného

režimu sice činí lidem tohoto typu obtíže, je však pro ně naprosto nezbytné, protože jedině tak lze *vátu* snížit a udržet pod kontrolou. *Váty* by měli chodit spát do 22.00 hod., protože potřebují více odpočinku než ostatní typy. Lidé se zvýšenou *vátou* rychle a dobře reagují na teplo, vlhkost, lehce tučná/olejnatá jídla. Pomáhají také parní lázně, zvlhčovače vzduchu a vlhkost obecně. Doporučuje se každodenní olejová masáž před sprchováním či koupelí.

Vhodná výživa

Pro snížení *váty* se všeobecně hodí teplé, dobře provařené a mastné jídlo. Jíst třikrát až čtyřikrát denně a *váta* může i svačit za předpokladu, že dodrží dvouhodinový odstup mezi jednotlivými jídlami. Pro *vátu* je důležité jíst pravidelně. Pro lidi tohoto typu se dobře hodí pokrmy „z jednoho hrnce“ jako polévky, dušené maso se zeleninou, omáčky. Při přípravě jídla mohou použít více oleje než ostatní *dóši* a udržet si dobré zažívání, pokud omezí příjem syrové stravy.

Pro *vátu* je vhodný dobře uvařený oves a rýže, protože jsou-li připravené ve velkém množství vody a s máslem či ghí, tak nevysušují. Nejlepší je pro ni vařená zelenina, ačkoliv občasný salát s dobrou olejovou či krémovou zálivkou neuškodí. Lilkovitým plodinám – rajčatům, bramborám, lilku a paprikám – spolu se špenátem je třeba se vyhýbat, pokud má *váta* tuhé, bolavé klouby a svaly. *Váta* může sladké, zralé a šťavnaté ovoce. Naopak pro ni nejsou vhodné plody svíravé chuti jako brusinky, granátová jablka a syrová jablka a sušené ovoce. Ovoce by měla konzumovat samotné a na prázdný žaludek.

Lidé typu *váta* mohou svou potřebu bílkovin uspokojit rozumnou mírou mléčných produktů, ale také vajíčky, kuřecím a krůtím masem, čerstvými rybami a zvěřinou (pokud chtějí maso jíst). Luštěniny zatěžují trávení, a proto by se při snižování *váty* měly užívat pouze v omezeném množství. Mělo by se jednat o loupané a půlené luštěniny a předem je máčet. Narušení *váty* také předejdete, když luštěniny uvaříte s trochou oleje a kořením – třeba kurkumou, římským kmínem, koriandrem, zázvorem, česnekem a asafoetidou.

Pro *vátu* jsou prospěšné veškeré ořechy a semínka, nejlépe ve formě 100% pomazánek/másel či rostlinného mléka. Deset mandlí, namočených přes noc ve vodě a posléze zbavených slupky, *vátu* ráno příjemně uspokojí. *Vátu* zahřeje sezamový olej, ale jinak se pro ni hodí i všechny ostatní druhy olejů. *Váta* může všechny mléčné výrobky, přičemž tvrdý sýr by

měla konzumovat v menší míře. Zvládá dobře veškeré koření, ale neměla by je nadužívat. *Váty* si mohou během jídla či po něm pochutnat na sklence červeného vína ředěného vodou. Jelikož má *váta* sklony k závislostem, měla by se vyhýbat cukru, kofeinu a tabáku. *Vátě* se může zatočit hlava již ze samotného prožitku intenzity, proto by měla vyhledávat relaxaci a meditaci.

Obecné pokyny pro rovnováhu *váty*:

Budte v teple.

Budte v klidu.

Vyhýbejte se studenému, mraženému a syrovému jídlu.

Vyhýbejte se velkému chladu.

Jezte teplá jídla a zahřívající koření.

Dodržujte pravidelný režim.

Hodně odpočívejte.

PITTA: Energie trávení a metabolismu

Obecný popis

Pitta sdílí mnoho vlastností ohně. Oheň je horký, pronikavý, ostrý a vzrušivý. Podobně lidé typu *pitta* mají teplá těla, pronikavé nápady a vybroušenou inteligenci. Nerovnováha se projevuje jako rozrušenost a vznětlivost. *Pitta* má středně vysokou postavu s kůží načervenalého či měděného odstínu. Objevují se u ní také bradavice a pihy. Pokožka je na dotek teplá a méně vrásčitá než u *váty*. Mají hedvábné vlasy a u *pitty* často dochází k předčasnému šednutí nebo vypadávání vlasů. Oči jsou středně velké a spojivka vlhká. Nos špičatý a špička bývá načervenalá.



Lidé s převahou *pitty* mají silný metabolismus, dobré trávení a silnou chuť k jídlu. Rádi konzumují hodně jídla a tekutin, spolu s ostrým kořením a chladnými nápoji. Pro jejich konstituci je však vhodná sladká, hořká a svíravá chuť. Spánek *pitty* je hluboký a středně dlouhý. Tvoří velké množství moči a stolice, která je většinou žlutě zbarvená, měkká a objemná. Snadno se potí, mají teplé ruce i nohy. *Pitta* hůře snáší sluneční svit, horko a těžkou fyzickou práci.

Atributy *pitty* jsou olejnatost, horkost, lehkost, pohyblivost, šíření a tekutost, a proto přítomnost

těchto kvalit může *pittu* zvyšovat. Léto je obdobím tepla, tj. *pitty*. V této době se běžně objevují spáleniny od slunce, škumpa jedovatá, pichlavé vedro a pocity vzteku (vznětlivosti). Takováto nerovnováha *pitty* obvykle odezní s příchodem chladnějšího počasí. Výživa a životní styl mají být ve svém účinku chladivé – ochlazující jídla, vyřazení čili a zahřívajícího koření a chladné podnebí. Lidé typu *pitta* by měli cvičit v nejchladnější dobu dne.

Vhodná výživa

Obecně by se měla *pitta* vyhýbat kyselým, slaným a ostrým jídlům. Nejvhodnější je vegetariánská strava s minimem masa, vajec, alkoholu a soli. Na uklidnění přirozené agresivity a nutkavého chování se hodí sladké, chladivé a hořké potraviny a chutě.

Mezi obilniny vhodné pro *pittu* patří ječmen, rýže, oves a pšenice, spolu se zeleninou, která by měla tvořit převážnou část jejich výživy. Je třeba se vyhýbat rajčatům, ředkvičkám, čili papričkám, česneku a syrové cibuli, protože veškerá kyselější či pálivější zelenina zhorší stav *pitty*. Avšak většina ostatních druhů zeleniny ji zklidní. Bílá ředkev dobře slouží k pročištění jater, když je *pitta* v rovnováze, avšak jinak by měla být vyřazena. Na jaře a v létě se pro *pittu* hodí saláty a syrová zelenina a sladké ovoce. Kyselému ovoci by se měla *pitta* vyhýbat, vyjma limetek v omezeném množství.

Živočišné produkty, zejména mořské plody a vejce, by měla *pitta* užívat s mírou. Vhodné druhy masa jsou kuřecí, krůtí, králičí a zvěřina. Veškeré luštěniny v malém množství působí na *pittu* příznivě, vyjma červené a žluté čočky. Nejvhodnější jsou černá čočka, cizrna a fazole mungo.

Většina ořechů a semínek má velký obsah oleje, a proto *pittu* přehřívá. Chladivý je pouze kokos a občas si *pitta* může dát slunečnicová a dýňová semínka. Dobře zvládne malé množství kokosového, olivového a slunečnicového oleje.

Vhodné jsou sladké mléčné výrobky, včetně mléka, nesoleného másla, ghí a měkkých, nesolených sýrů. Jogurt se dá jíst, je-li smíchán s kořením, trochou přírodního sladidla a vody. Lidé typu *pitta* snášejí přírodní sladidla lépe než zbývající dvě *dóši*, protože sladká chuť ulevuje *pittě*. Musejí se však vyhýbat pálivému, ostrému koření a používat především kardamom, skořici, koriandr, fenykl a kurkumu, s malým množstvím římského kmínu a černého pepře.

Kávu, alkohol a tabák je nutné zcela vyřadit, ačkoliv občasné pivo může *pittě* přinést uvolnění. Černý čaj pít příležitostně, spolu s trochou mléka a špetkou kardamomu.

Obecné pokyny pro rovnováhu *pitty*:

Vyhýbejte se přílišnému horku.

Vyhýbejte se většímu množství oleje.

Vyhýbejte se páře.

Omezte konzumaci soli.

Jezte chladivá a nekořeněná jídla.

Cvičte v chladnější části dne.

KAPHA: Energie promazávání

Obecný popis

Lidé typu *kapha* disponují silou, vytrvalostí a houževnatostí. V rovnováze jsou sladcí, roztomilí, láskyplní a většinou vyrovnaní a uzemnění. Mají mastnou a hladkou pleť. *Kaphy* obvykle snadno přibírají na váze a mají pomalý metabolismus. Cvičení se raději vyhnou. Mají tlustou kůži a dobře vyvinuté tělo a svaly. Oči mají velké, přitažlivý pohled s hustými a dlouhými řasami a obočím. Lidé typu *kapha* vylučují pomalu a stolici mají měkkou, světlou a mastnou. Mírně se potí. Spí hluboce a dlouho. *Kaphy* přitahuje sladké, slané a mastné jídlo, ale pro jejich konstituci je nevhodnější chuť hořká, svíravá a ostrá.



Z psychologického pohledu jsou to lidé klidní, tolerantní a shovívaví. Mohou se však také dostat do stavu letargie. Někdy jim sice déle trvá něco pochopit, ale mají výbornou dlouhodobou paměť. V nerovnováze zahltí

kaphu pocity chamtivosti, závisti, ulpívání a majetnickosti. Ve vnějším světě je *kapha* dobře uzemněná, stabilita a lpění jí pomáhá vydělávat a udržet si peníze.

S větší pravděpodobností se u lidí tohoto typu objeví nemoci související s principem vody, jako je chřipka, ucpání dutin a další hlenovité choroby. Běžné jsou také lenivost, nadváha, cukrovka, zadržování vody a bolesti hlavy. *Kapha* se zvyšuje při úplňku, protože v té době dochází k zadržování vody. K největšímu nahromadění *kaphy* dochází v zimě a v tu dobu je nanejvýš důležité dodržovat zásady výživy a životního stylu, které vyrovňávají tuto *dóšu*.

Vhodná výživa

Důležité chutě pro *kaphu* jsou hořká, svíravá a ostrá. *Kaphy* potřebují potraviny, které osvěží mysl, ale omezí celkový objem přijímané potravy. Měli by se vyhýbat mléčným produktům a tukům všeho druhu, zejména smaženému a mastnému jídlu a masu.

Lidé s převahou *kaphy* potřebují méně obilnin než *pitta* a *váta*, přičemž optimální jsou pro ně pohanka a proso (jsou více zahřívající) a potom ječmen, rýže a kukuřice. Nejvhodnější úpravou těchto obilnin je pražení nebo suchá úprava. *Kapha* může veškerou zeleninu s důrazem na saláty a plody rostoucí nad zemí na úkor kořenové zeleniny; a měla by se vyhýbat sladké, kyselé a vodnaté zelenině. *Kapha* obecně dobře zpracuje syrovou zeleninu, ačkoliv plodiny upravené na páře nebo restované tráví lépe. Nevhodné je pro ni velmi sladké nebo kyselé ovoce a preferovat by měla svíravější a sušší ovoce jako jablka, meruňky, brusinky, manga, broskve a hrušky.

Kaphy pouze zřídka potřebují živočišné produkty a pokud po nich sáhnou, mělo by se jednat o suchou úpravu (pečení, pražení, grilování), nikdy smažení. Hodí se pro ně kuřecí, vejce, králíci, mořské plody a zvěřina. Jejich tělo nepotřebuje velké množství bílkovin, a proto by se neměli přejídat luštěninami, i když ty jsou pro ně lepší než maso, jelikož neobsahují takové množství tuku. Pro *kaphu* se nejlépe hodí černé fazole, mungo, fazole pinto a červená čočka.

Těžké vlastnosti ořechů a semínek zvyšují, tj. zhoršují, *kaphu*, stejně jako olej, který obsahují. Občasná konzumace slunečnicových a dýňových semínek je v pořádku. V malém množství lze také užívat mandlový, kukuřičný, světlicový a slunečnicový olej. To samé platí pro mléčné produkty: *kapha* se má vyhýbat těžké, chladivé a sladké chuti mléčných produktů, ačkoliv trochu ghí při vaření a občas maličko kozího mléka nezpůsobí obtíže.

Lidé typu *kapha* by se měli vyvarovat jakýchkoliv i přírodních sladidel a vhodné je pro ně pouze omezené množství tepelně nezpracovaného medu, který má zahřívající účinek. Mohou však hojně používat veškeré koření, vyjma soli, přičemž nejlepší je pro ně zázvor a česnek. Člověk s dominantní *dóšou kapha* a s malým podílem ostatních dvou *dóš* může občas užít stimulantů jako káva a čaj. Velkou újmou jim nezpůsobí ani tabák a destiláty. Alkohol však vůbec nepotřebují a pokud se rozhodnou jej konzumovat, pak nejlepší volbou je víno.

Obecné pokyny pro rovnováhu kaphy:

Hodně cvičte.

Vyhýbejte se těžkým jídlům.

Žijte aktivně.

Vyhýbejte se mléčným výrobkům.

Vyhýbejte se chlazenému jídlu a nápojům.

Měňte svůj režim.

Vyhýbejte se tučným, mastným jídlům.

Jezte lehké a suché potraviny.

Nespěte přes den.

Pamatujte, že míra vaší rovnováhy je přímo úměrná tomu, jak dobře budete dodržovat pokyny k výživě a životnímu stylu vhodné pro váš typ. Někdy je těžké zbavit se starých návyků a změna může být postupná, ale chcete-li dosáhnout zlepšení, je třeba změny zavést. Vy sami máte pod kontrolou, jak rychlá vaše proměna bude.

Zajímá-li vás ajurvéda hlouběji, doporučujeme knihu Dr. Lad *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, kde naleznete konceptuální vysvětlení *váty*, *pitty* a *kaphy*. Pokyny a podrobné vysvětlení ajurvédského přístupu k jídlu a léčení představuje dílo autorů Usha Lad a Dr. Lad *Ayurvedic Cooking for Self-Healing*.

Další literatura:

Lad, Vasant. *Ayurveda: The Science of Self-Healing*. Lotus Press: Santa Fe, 1984

Usha Lad and Dr. Vasant Lad. *Ayurvedic Cooking for Self-Healing*. 2nd ed. The Ayurvedic Press: Albuquerque, 1997.

Morrison, Judith H. *The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity*. New York: Simon & Schuster Inc., 1995, A Fireside Book.

Svoboda, Robert E. *The Hidden Secret of Ayurveda*. Pune, India, 1980; reprint, The Ayurvedic Press: Albuquerque, 1994.

Svoboda, Robert E. *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution*. Geocom Limited: Albuquerque, 1989.

Svoboda, Robert E. *Ayurveda: Life, Health and Longevity*. Penguin: London, 1992.

Lad, Vasant. *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies*. Harmony Books: New York, 1998.

Lad Vasant. *Secrets of the Pulse: The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis*. The Ayurvedic Press: Albuquerque, 1996.

Frawley, David and Vasant Lad. *The Yoga of Herbs*. Lotus Press: Santa Fe, 1986.

Frawley, David. *Ayurvedic Healing*. Morson Publishing: Salt Lake City, 1989.

Doporučené knihy jsou uvedeny v pořadí od jednoduchých po komplexní, tedy od základů ajurvédy po podrobné rozpracování zdrojů a odkazů.

[Konec článku Dr. Vasanta Lada]

Vybraná literatura na téma ajurvédy dostupná v českém jazyce:

Hlôška, Pavol. *Ajurvéda česky*. Fontána, 2002.

Lad, Vasant. *Učebnice ajurvédy I: Základní principy*. Maitrea, 2012.

Zisková, Martina. *Praktický průvodce světem ajurvédy: Výživa*.

Svoboda, Robert. *Základní kniha ájurvédy*. Fontána, 1998

Svoboda, Robert. *Ájurvéda pro ženy*. Ecce Vita, Praha, 2002

Doval, Z. *Ajurvéda I. a II.*

Rajpoot, G. *Základy ájurvédy*. Dhanvantri, 2002



Joga·ajurvéda
Veronika Šilarová

+420 774 837 862
veronika.silar@email.cz
www.veronikasilarova.cz