



ZUZANA KLINGROVÁ

ÁJURVÉDA, JÓGA A JÍDLO

nastole

Ájurvéda, jóga a jídlo

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Zuzana Klingrová

Ájurvéda, jóga a jídlo – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

ÁJURVÉDA, JÓGA A JÍDLO

Zuzana Klingrová

nastole



Tuto knihu věnuji všem,
kteří chtějí vnímat jídlo jako cestu k sobě, k radosti i k lásce.
Každé sousto může být meditací, každý dech připomínkou života,
každý okamžik návratem k harmonii s přírodou i se sebou samými.

Ať vám cesta ájurvědy a jógy přinese vnitřní klid,
zdraví a radost v každodennosti,
protože právě ta je naším největším učitelem.



„BUDOUCNOST ZÁVISÍ NA TOM,
CO DĚLÁME DNES.“

MAHÁTMA GÁNDHÍ

OBSAH



ÚVOD

MOUDROST ÁJURVÉDY

- 9 — Základy ájurvédy, aneb co je třeba znát: ELEMENTY, VLASTNOSTI, DÓŠI, konstituční typy
- 31 — Ájurvéda, tělo a mysl
- 47 — Ájurvéda cesta k vnitřní harmonii a zdraví (prakriti, vikriti, nerovnováha, nemoci)

I. ČÁST

TRÁVENÍ A ÁJURVÉDA

- 60 — Trávení z pohledu ájurvédy
- 62 — Ágní základ nejen dobrého trávení
- 64 — Ágní a dóši
- 68 — Odpadní látky, malas, stolice, proč je základní otázkou ájurvédských lékařů
- 70 — Toxické látky, ama
- 74 — Harmonické trávení, cesta ke zdraví

II. ČÁST

JÍDLO A ÁJURVÉDA

- 79** — Co je ájurvédské jídlo
- 79** — Základní pravidla přípravy a konzumace potravin
- 85** — Jídlo a chuť
- 88** — Kde a kdy a co jíst?
- 95** — Potraviny a recepty
- 105** — Zelenina
- 129** — Luštěniny
- 143** — Obiloviny
- 161** — Cukr
- 167** — Sůl
- 171** — Med
- 173** — Mléko a mléčné výrobky
- 185** — Ghí
- 187** — Ořechy a semínka
- 191** — Byliny a koření
- 195** — Ovoce
- 228** — Maso

III. ČÁST

OD TEORIE K PRAXI – JÓGOVÁ TERAPIE

- 232** — Co je jógová terapie a kdo je jógový terapeut
- 236** — Jak používat jógové pozice, pránájámu a meditaci v duchu jógové terapie
- 239** — Harmonizace trávení, ágni, dóš a odstranění ama
- 263** — Trávicí trakt a jeho zdravotní problémy
- 293** — Stres, hormonální nerovnováha a cesta k nápravě
- 303** — Péče o ódžas a imunitu
- 309** — Jídlo, zdravé návyky a mysl
- 313** — Ájurvédské léčivé doplňky a recepty

317 ZÁVĚR A PODĚKOVÁNÍ

Ú V O D

MOUDROST
ÁJURVÉDY



„Moudrost ájurvédy začíná v každodennosti.
V tom, co jíme, jak dýcháme, co prožíváme a jak žijeme.“

Z. K.

ÁJURVÉDA je nazývána vědou o životě a dlouhověkosti. Jde o 5000 let starý systém medicíny, který se větví. Zahrnuje nejen cestu, jak nemocím předcházet a léčit je, ale také najdete v textech informace o bylinách, astrologii, afrodiziakách, dlouhověkosti, pediatrii, gerontologii i operacích. Když nahlédnete hlouběji, pak se vám ájurvédská moudra zdají povědomá, jen ve shonu a stresu každodenního života jsme je zapomněli. V mých předchozích knihách jsem vždy věnovala pár stránek historii ájurvédy, ale v této knize vám zkusím přiblížit její moudrost, kterou můžeme zařadit do každodenního života, abychom žili dlouhý, plnohodnotný život ve zdraví a s úsměvem.

Ájurvéda se dá chápat jako preventivní medicína, jejímž cílem je předcházet zdravotním problémům a nemocem. Někdy děláme věci, o kterých jsme přesvědčeni, že jsou pro naše zdraví dobré, protože jsou momentálně trendy. Nevidíme, neslyšíme volání našeho těla, že mu to nedělá dobře. Tyto chyby pak vedou k „rozladění našich vnitřních hodin“, což pomalu, postupně spouští vlnu dalších reakcí a vede k vážnějším problémům na úrovni těla i mysli. I ájurvéda mluví o možnosti přešlapů – o zlatém pravidle 80 % × 20 %, kdy 80 % představuje to, co je pro nás vhodné, a 20 % máme na přešlapy, za které se netrestáme. Pokud je naše zdraví stabilní, silné, pak i když se od správné cesty odkloníme, najdeme sílu se na ni vrátit zpět. Pokud je naše zdraví křehké, pak bouře světa okolo nás hůře ustojíme.

Vrátím se zpět k označení ájurvédy jako vědy o životě, kdy slovo ÁJUR neboli ŽIVOT má čtyři části: fyzické tělo, mysl, duši a smysly (zrak, sluch, čich, chuť, hmat). Když se podíváme na západní pohled na léčení, na prvním místě je fyzické tělo a pak naše mysl. V dnešní době i západní medicína částečně pracuje s propojením fyzického a mentálního, ale nejde hlouběji k ostatním aspektům, nepřikládá jim zásadní význam. Pro ájurvédu je člověk celek, k řešení příčin nemocí využívá stravu, biorytmy, byliny, psychologii, úpravu životního stylu, terapeutickou práci s tělem a chirurgii. Západní medicína skvěle řeší akutní a aktuální zdravotní problém, ájurvéda jde i cestou preventivní medicíny, hledá, kde je původní příčina potíží. Jedním ze základních konceptů ájurvédy je trávení, síla trávicího ohně ágni, naše schopnost strávit nejen to, co jíme, ale i to, co prožíváme.

Abychom mohli hlouběji pochopit trávení a stravu z pohledu ájurvédy, v následujících úvodních kapitolách zopakují její základy. Pokusím se zařadit i nový pohled a další informace, které nejsou součástí předchozích knih, ale nezapomeňte: Opakování je matka moudrosti.

I když se praxi a výuce jógy věnuji více než 25 let a studiu i výuce ájurvédy téměř 20 let, pořád nacházím nové v tom, o čem jsem si myslela, že je již notoricky známé.

Pojďme se na následujících stránkách společně ponořit do hlubin moudrosti ájurvédy,
vědy o životě v rovnováze a harmonii.

„Život (aju) je spojením (samjôga) těla, smyslů, mysli a duše.
Ájurvéda je nejposvátnější věda o životě, prospěšná všem lidem na tomto světě.“

CHARAKA



Pro pochopení čtyř základních aspektů – fyzické tělo, mysl, duše, smysly, – je třeba poznat teorii pěti elementů – **MAHABHUTAS**, země, voda, oheň, vzduch, éter. Představují pět stavů, vlastností energie či hmoty. Jsou všudypřítomné a tvoří vše. Ať už mluvíme o stromu, psovi, nebo našem těle.

Jak se tedy v nás jednotlivé elementy projevují a jak nás ovlivňují?



ÉTER

Nejjemnější z elementů je právě éter nebo také prostor. Kde je éter, prostor v těle? Například v uchu, v trávicím traktu, od úst až po konečník. Z pohledu ájurvédy je trávení jeden z nejdůležitějších procesů těla. Uskutečňuje se v různých fázích a v různých částech trávicího traktu, který je z velké části tvořen elementem éter. Dále tento element souvisí s kůží, ta odděluje zbytek těla od prostoru, éteru okolo nás. Ještě jedno místo těla souvisí s elementem éteru, prostorem, a to jsou kosti, ve kterých jsou póry, a ty jsou vyplněny kostní dření. Také v kostech je tedy element éter, navíc musí být v ideálním poměru k elementu země, který kostem dává pevnost a tvar. Prostor najdeme v buňkách i mezi nimi, je to mezibuněčný prostor.

Vlastnosti: jasný, lehký, jemný.



VZDUCH

Tento element je velmi jemný, můžeme ho však již cítit. Když si představíte element éter jako oblohu, pak element vzduchu jsou pohyblivé mraky. Právě pohyb je spojen s tímto elementem. Dech je element vzduchu a plíce uvnitř jsou prostor, éter. I v trávicím traktu, o kterém jsme si na předchozích stránkách řekli, že souvisí s éterem, je vzduch. Jeho projevem je říhání, trávicí plyny nebo nadýmání. Jde o element vzduchu, který opouští tělo. Dále ho najdeme v kloubech, můžeme ho velmi intenzivně vnímat přes kůži, kdy si plně uvědomujeme jeho přítomnost. Vzduch (pohyb) souvisí s naší pozorností a smysly, s jejich pohybem. Pohyb očí, jazyka, přenos zvuku.

Vlastnosti: pohyblivý, lehký, studený, drsný, jemný.



OHĚŇ

Je jemný, ale již ho nejen cítíme, ale i vidíme. V těle ho najdeme všude, kde je teplo. První, co nás napadne, je žaludek. Trávicí oheň, ágni, je jakousi „matkou“ všech ohňů v celém těle. O konceptu trávicího ohně ágni a o tom se více dozvíte v dalších kapitolách této knihy, ale i v knize *Jóga pro hubnutí a očistu*. Dalším místem, které je velmi teplé, je tenké střevo: stojí za tím proces trávení a produkce enzymů. Játra, která pomáhají očisťovat tělo a také krev. Červené krvinky souvisí s elementem ohně a transportem tepla v těle. Metabolismus, látková přeměna a také zrak, to vše je spojeno s elementem ohně.

Vlastnosti: horký, ostrý, mastný.



VODA

Je jemná, hladká, chladná, najdeme ji ve slinách, lymfě, krvi, trávicích šťávách, buněčné tekutině, hlenu a synoviální tekutině, která promazává klouby. Najdeme ji také v kůži a všude, kde je třeba hydratace. Správné množství tohoto elementu v těle je velmi důležité pro lubrikaci celého těla.

Vlastnosti: těžká, chladná, měkká, hladká, slizká.



ZEMĚ

Je nejtěžší, nejhustší a nepohyblivý element. K jeho pohybu je třeba ostatních elementů. Je to vše, co má pevný tvar. Jednoduše řečeno je to vše, na co si v těle lze sáhnout. Tuk, svaly, orgány – jejich hmota, pevné části kostí.

Vlastnosti: těžká, hustá, stabilní/statická.





ELEMENT	MÍSTO	VLASTNOSTI
ÉTER	trávicí trakt po celé délce, od úst až po konečník, uši, póry v kostech, kůže, buněčný a mezibuněčný prostor	jasný, lehký, jemný
VZDUCH	plíce, trávicí trakt (řihání, plyny), uši, klouby, kůže, smysly, mysl	pohyblivý, lehký, studený, drsný, jemný
OHEŇ	žaludek, tenké střevo, červené krvinky, metabolismus, oči	horký, ostrý, mastný
VODA	sliny, hlen, lymfa, žaludeční šťávy, synoviální tekutina, buněčná tekutina	těžká, chladná, měkká, hladká, slizká
ZEMĚ	ruce, svaly, hmota orgánů, tvrdé části kostí	těžká, hustá, stabilní/ statická

Těchto pět elementů dohromady tvoří lidské tělo. Kombinace jejich vlastností a funkcí pak tvoří jednotlivé dóši. Než se budeme bavit o jednotlivých dóších, podíváme se podrobně na jednotlivé vlastnosti, kterých je dvacet. Možná jste již v předchozích knihách narazili na termín dvacet gun. Nyní je zkusíme prozkoumat blíže, protože právě jejich poznání nám pomůže pochopit lépe dóši, potraviny, aktivity i jejich harmonizaci.

Když se podíváme na jednotlivé vlastnosti, které jsou součástí elementů a jsou obsaženy ve všem okolo nás, pak vše může být medicinou. Jestliže dobře rozumíme vlastnostem a zařadíme, v případě potřeby, ve správný čas vlastnosti opačné, docílíme harmonie. Těchto dvacet vlastností souvisí s projevy elementů v těle. Vzduch je suchý a lehký, voda je těžká a vlhká/mastná. Pokud je tedy někde v těle vzduch, pak cítíte sucho. Projevit se to může například suchou kůží. Pokud je více elementu vody, pak vnímáte vlhko, mastnotu. Tyto vlastnosti jsou cestou, jak můžeme ovlivňovat rovnováhu v těle.



Ájurvěda řeší nerovnováhu **ZÁKONEM OPAČNÉHO**, tedy přidáním opačných vlastností, než jsou ty, které jsou zvýšené. Například pokud mám příliš suchou kůži, oči, stolicí, přidám vlhkost, mastnotu, vynechám věci, které suchost zvyšují, a tím dosáhnou rovnováhy.

Všechny vlastnosti jsou obsaženy v jídle, aktivitách, společnosti. Nejjednodušší cesta, jak harmonizovat vlastnosti, je přes jídlo. Zde máme většinou stoprocentní kontrolu. Na druhém místě jsou aktivity. O některých si rozhodujeme sami, některé musíme dodržovat v rámci například naší pracovní činnosti. Nejtěžší je ovlivnit společnost, ve které se nacházíme. Například pokud pracujete třeba v právnické firmě, lidé a prostředí budou rychlé, velmi soutěživé, což jen obtížně změníte. Tedy je jasné, že se budeme hodně bavit právě o jídle. Jídlo je cestou terapie přes guny, jejich harmonizace je cestou k dósám a jejich rovnováze.

Vezměte jednotlivé vlastnosti a sami si k nim zkuste přiřadit potraviny, jídlo nebo aktivity:

GUNA – VLASTNOST	POPIS	JÍDLO – POTRAVINA	AKTIVITA
těžký			
lehký			
pomalý			
rychlý/ostrý			
chladný			
horký/teplý			
mastný			
suchý			
hladký			
drsňý			
hustý/pevný			
tekutý			
měkký			
tvrdý			
stabilní			
pohyblivý			
slizký/zakalený			
jasný			
hrubý/velký			
jemný/malý			

GUNA – VLASTNOST	POPIS	JÍDLO – POTRAVINA	AKTIVITA
TĚŽKÝ	hustý, pevný	kravský sýr, tučné maso	sedavé činnosti
POMALÝ	klidný, uvolněný	hovězí maso, smažené jídlo	sedavé činnosti, přejídání, restorativní jóga
CHLADNÝ	klidný, osvěžující	koriandr, okurka, limetka, kokos	koupání ve studené vodě, pití studené vody, procházky v zimě
MASTNÝ	vlhký, upocený, viskózní	všechny oleje, potraviny obsa- hující oleje (např. ořechy, ryby, olivy)	olejové masáže a obklady
HLADKÝ	měkký, leštěný, uklidňující	banán, avokádo, zralé mango	plavání, klouzání, dýchání
HUSTÝ/ PEVNÝ	silný, pevný, neprůhledný	maso, sýr, lepek, datle	sedavé činnosti
MĚKKÝ	jemný, pružný	měkké sýry, kaše, pečená dýně	olejová masáž, jemná jóga, parní lázeň
STABILNÍ	bezpečný, pohodlný	maso, mléčné výrobky, oleje, sůl	dodržování rutiny
SLIZKÝ/ ZAKALENÝ	lepkavý, těžko odstranitelný	smetana, sýr, kvasnicová piva, chléb	léky na předpis, příliš mnoho času stráveného uvnitř
HRUBÝ/ VELKÝ	fyzické tělo, hmotný svět	maso, mléčné výrobky, pšenice	prejídání, příliš spánku, materialismus, egoismus

GUNA – VLASTNOST	POPIS	JÍDLO – POTRAVINA	AKTIVITA
LEHKÝ	nadýchaný, vzdušný	vývar, zelenina	intenzivní, rázné cvičení, meditace
RYCHLÝ/ OSTRÝ	pichlavý, řezavý	ocet, pepř, zázvor	vědomostní hry, intenzivní cvičení
HORKÝ/TEPLÝ	kyselý, vznětlivý	chilli, citron, káva	hot jóga, opalování, kouření
SUCHÝ	křehký, tvrdý, vyschlý	velké fazole, kofein, sušenky	cestování letadlem, vítr, kartáčování na sucho
DRSNÝ	křupavý, suchý	kukuřičné lupínky, chipsy, syrová zelenina, hrubá mouka	běh v chladu
TEKUTÝ	tekoucí, zředěný, přelévající se	vývary, polévky, čaj	pocení, parní lázeň
TVRDÝ	suchý, tvrdý, pevný	ořechy, křupavá jablka, ne zcela uvařené luštěniny	soutěžení, agresivní formy cvičení, extrémně chladné počasí
POHYBLIVÝ	mobilní, neklidný, aktivní	pikantní jídla, syrová jídla, perlivá voda	cestování, stěhování
JASNÝ	průhledný, nezakalený	zelenina bohatá na vodu, okurky, vývary, voda	hluboké dýchání, meditace, čas strávený venku
JEMNÝ/ MALÝ	energetické tělo, cévy, vědomí, podvědomí	čerstvě uvařená strava, domácí strava, sattvické potraviny	četba a studium duchovních a inspirativních textů, jóga, meditace, hudba, zpěv manter

Pokud začneme vnímat vlastnosti, guny, a přemýšlet o zákonu opačného, pak můžeme harmonizovat nerovnováhu. Tyto vlastnosti, guny, jsou obsaženy nejen v elementech, jídle, aktivitách, společnosti, ale také v dóšách. Každá dóša je kombinací určitých vlastností. Tedy pochopení a poznání vlastností nám pomáhá určit dóši a jejich rozložení v těle, jejich vliv na mysl, chování a aktivitu.

ÁJURVÉDSKÉ DÓŠI, SUBDÓŠI A AJURVÉDSKÉ KONSTITUCE

वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयी दीषाः समासतः ॥
विकृताविकृता देहं ग्रन्थि ते वर्तयन्ति च ।

Váju (váta), pitta a kapha jsou tři dóši.
Stručně řečeno ničí, podporují a udržují tělo, pokud jsou v harmonii.

ĀSTANGA HRDAJAM, 1:6

ĀJURVÉDSKÉ DÓŠI jsou to, co většina lidí ve spojení s ájurvédou vnímá nejvíce. Mnoho lidí již slyšelo o dóšách váta, pitta a kapha, avšak ne vždy jim je jasné, co vlastně označují a jak tato teorie vznikla. V překladu slovo dóša znamená „to, co je vadné nebo chybné“. Díky tomu, jak ájurvédští lékaři tisíce let pozorovali lidská těla, vznik a průběh nemocí, všimli si, že vždy za příčinou a vznikem stála jedna z uvedených dóš. Dóši vznikají kombinací dvou elementů, ty přinášejí dané vlastnosti. Jak praví zákon přírody, ve všem živém jsou obsaženy všechny elementy a vlastnosti. Jsou v nás tedy zastoupeny všechny dóši, vlastnosti a elementy. Tedy „to, co je vadné nebo chybné“ je skutečnost, že podobné vlastnosti mají tendence se ovlivňovat, shromažďovat a přetěžovat tak tělo i mysl v různých směrech. Proto cesta, jak udržet dóši v rovnováze, je harmonizovat jejich vlastnosti a udržovat je ve zdravém poměru. Jak už jsem zmínila, všichni máme v těle všech pět elementů v unikátním poměru, který dostáváme v okamžiku početí od otce a matky. Takto vzniká individuální, vrozená konstituce, kterou v ájurvédě nazýváme **PRAKRITI**. Je to individuální poměr jednotlivých dóš, vlastností, elementů. Bohužel během života, vlivem vnějších okolností, jako je jídlo, aktivita, spánek, cestování, těhotenství, věk, stoupají a klesají jednotlivé vlastnosti a dochází k narušení rovnováhy jednotlivých

dóš. Trik je v tom, že je potřeba nejprve pochopit, co je nám vrozeno, co je naše prakriti. Každý jsme unikátní a jedny šaty nesedí všem. I když sedí víc lidí ve stejné místnosti, jeden má na sobě pouze tílko a druhý potřebuje svetr. Obojí může být v pořádku z pohledu vrozeného prakriti. Nicméně je však pravděpodobnější, že půjde o aktuální stav těla, **VIKRITI**, což může být odlišné. Vliv na současný stav rozložení ájurvédských dóš, tedy vikriti, mohlo mít například to, že člověk v tílku žil posledních pár let ve velmi chladném prostředí a místnost se mu zdá teplá. Anebo možná jedl hodně kořeněného jídla, pil alkohol a jeho tělo je více teplé, než by mělo být. Jeho tělo je více mimo jeho vrozené hodnoty, prakriti, jsou patrné signály a symptomy, které na to poukazují. Abychom byli schopni to rozpoznat, je třeba velmi podrobně pochopit jednotlivé dóši. Nepěchejte. Chvilku trvá, než člověk pochopí a pozná projevy jednotlivých dóš v těle i mysl. Nezapomente, nejste dóša. Jste individualita, ve které jsou zastoupeny všechny tři v individuálním, unikátním poměru. Nechápejte dóši jako něco „špatného“, tak to není. Každá má svůj úkol a je třeba hlídat jejich přirozenou harmonii.

Velkou otázkou, se kterou se často setkávám, je „moje tělo má chuť na...“. Ano, touha po něčem může být dobrá a poukazovat na potřebu snížit nerovnováhu vlastností, dóš. Pokud se dóša dostane vysoko mimo

rovnováhu, její nerovnováha roste exponenciálně a pak se dostaví nutkavé chutě, které mohou být ne-zdravé. Tělo si začne říkat o stejné vlastnosti, které dostávají dóšu více a více mimo rovnováhu, což nás může zavést do velkých problémů. Jak tedy poznat, že je chuť na něco zdravá, anebo už škodlivá? To je těžká otázka a chce to skutečně intenzivní vnímání a poznání sebe sama, své konstituce. Je tu však jedna věc, která může pomoci. Zkuste si uvědomit, jak si o danou věc tělo říká. Je „prosba těla“ příjemná, jemná a chuť na danou věc je decentní? Nebo naopak je urputná, toužíte rychle chuť uspokojit? V prvním případě vám tělo decentně naznačuje, že je třeba přidat tu či onu opačnou vlastnost pro snížení vlastnosti, která se zvýšila. Pokud jde o případ druhý, pak je to varování, že se řítíte na kraj útesu. Pozorujte své chutě! Nemluví jen o jídle, ale i o spánku a aktivitách.

Další, co je třeba v souvislosti s dóšami zmínit, je fakt, že jejich stav se neustále mění. Stav rovnováhy není věc trvalá. Dóši a jejich nerovnováha stoupají a klesají v souvislosti s okolními podmínkami. Je nebezpečné, když se některá z dóš dostane mimo svoji přirozenou míru na dlouhou dobu. Pak se začnou objevovat zdravotní problémy. Každá z dóš vysílá signály, že je delší dobu mimo vrozenou míru, a je jen na nás, zda si je uvědomíme a začneme pracovat na jejich harmonizaci. První známky nerovnováhy vždy začínají v trávicím traktu. Zamyslete se nad tím, jak nám reklamy v televizi dávají pocit, že nadýmání je normální. Vezmu si lék a vše je v pořádku. Není! Nadýmání poukazuje na zvýšenou vátu, pálení žáhy pak na pittu. Naslouchejte. Když se něco takového stane, zamyslete se nad tím, co jste jedli, dělali, s kým jste trávili čas. Zkuste zařadit opačné vlastnosti a uvidíte, co se stane. Nebudte slepí ke známením, která vám dává vaše tělo.

Pojďme se hlouběji ponořit do studia jednotlivých dóš...

TEORIE TŘÍ DÓŠ

VÁTA

„ta, co pohybuje“



Éter tvoří prostor, v němž se vzduch může pohybovat.

PITTA

„ta, co transformuje“



Voda tvoří nádobu, v níž oheň může bezpečně hořet.

KAPHA

„ta, co spojuje“



Země dává strukturu a voda vlhkost. Pokud smícháme zem a vodu, vytvoříme bahno.

VÁTA

„TA, CO POHYBUJE“



Je kombinací elementu ÉTER A VZDUCH, je ze všech tří dōš nejvíce nepředvídatelná. Doslova váta znamená vítr a taková i je. Neuchopitelná, fouká ze všech a do všech směrů. Je různě intenzivní a provází ji chaos. Uvádí věci do pohybu, ale může pohyb i bránit. Je to jako jízda na kole ve větru. Může nám pomoci jet rychleji nebo naopak nás brzdit.

VÁTA (vzduch) se nachází v tlustém střevě, kde se hromadí plyny. Dále pak ve stehnech, hýždích, bocích, jsou to místa, kde máme velké svaly, které pomáhají pohybu těla. Právě za pohyb je váta zodpovědná. Váta řídí sluch, hmat, protože souvisí s elementem éteru, který je součástí této dōši. Vátu lze nalézt také v kostech, tam, kde je kostní dřevina.

Vlastnosti váty: suchý, lehký, studený, drsný, jemný, pohyblivý, jasný

Vlastnosti, které ji uklidňují: teplý, vlhký, mastný, hladký, hustý, měkký, stabilní

Harmonizující chutě: sladká, slaná, kyselá

Roční období ovládané vátou: podzim a v podtóněch zima

Fáze dne ovládané vátou: 2⁰⁰–6⁰⁰ a 14⁰⁰–18⁰⁰

Vliv na tělo: reguluje krevní oběh, motorické funkce, koordinaci

Vliv na mysl a emoce: kreativita, nadšení, představivost, vzrušení

Příznaky nerovnováhy: hyperaktivita, upovídanost, netrpělivost, nervozita, úzkost, únava, emocionální nestabilita, přecitlivělost, roztěkanost

ZVÝŠENÁ VÁTA

Následující zdravotní problémy nás upozorňují, že zvýšená váta má negativní vliv na fyzické i mentální tělo.

Mentální

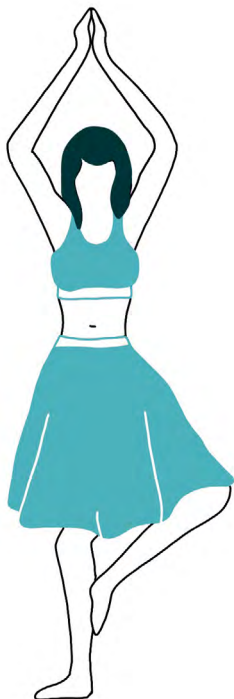
- ✿ snížená schopnost se koncentrovat
- ✿ ospalost
- ✿ přecitlivělost na hluk, zvuky i doteky
- ✿ vyčerpání

Fyzické

- ✿ silná nesnášenlivost zimy
- ✿ vnitřní neklid, neschopnost sedět v klidu
- ✿ tenze svalů
- ✿ zácpa, plynatost
- ✿ nezkrotná touha po sladkém, slaném nebo kyselém jídle
- ✿ ztuhlost nebo bolestivost kloubů
- ✿ sklon k nachlazení

PITTA

„TA, CO TRANSFORMUJE“



Je kombinací elementů VODA A OHEŇ. Možná vás napadne, že tyto dva elementy k sobě úplně nejdu, ale opak je pravdou. Element vody tvoří jakýsi rezervoár pro oheň a vlastně ho hlídá, aby se nestal nekontrolovatelným a zničujícím. Pitta v překladu znamená oheň a teplo, které nám pomáhá měnit a transformovat. Pevné na tekuté, tekuté na plynné. Je spojena se sluncem, které proměňuje semena na rostliny, pomáhá dozrávání plodům, mění barvu naší kůže, poskytuje energii na fotosyntézu.

PITTA (oheň) se nachází v žaludku, tenkém střevě, potních a mazových žlázách, v krvi a plazmě a také v očích, které souvisejí s elementem ohně. Trávicí šťávy v žaludku mají ohnivou povahu, ale jsou to šťávy, tedy element vody, který je součástí pittы. Potní a mazové žlázy, krev a lymfa také obsahují oheň, teplo.

Vlastnosti pittы: teplý, ostrý, lehký, tekutý, mastný, rozpínavý

Vlastnosti, které ji uklidňují: chladný, těžký, hladký, pomalý

Harmonizující chutě: sladká, hořká, trpká

Roční období ovládané pittou: léto, babí léto – začátek podzimu

Fáze dne ovládané pittou: 10⁰⁰–14⁰⁰ a 22⁰⁰–2⁰⁰

Vliv na tělo: metabolismus, rozklad a přeměna potravin, živin a odpadních látek

Vliv na mysl a emoce: analýza, intelekt, výkonnost, perfekcionismus, vůle, motivace

Příznaky nerovnováhy: přehřátí, podrážděnost, rychlost, údernost, netrpělivost, výbušnost, kritičnost, vypočítavost, vztek, agresivita

ZVÝŠENÁ PITTA

Následující zdravotní problémy nás upozorňují, že zvýšená pitta má negativní vliv na fyzické i mentální tělo.

Mentální

- ✿ podrážděnost a vznětlivost
- ✿ sklon k odsuzování sebe sama i druhých
- ✿ přehnaně soutěživé chování

Fyzické

- ✿ silná intolerance tepla
- ✿ časté pocity pálení, zejména v očích
- ✿ časté zarudnutí kůže, zejména v obličeji
- ✿ přecitlivělost na ostré světlo
- ✿ zvýšená žíznivost a hlad
- ✿ intenzivní pohyb střev
- ✿ zvýšené pocení
- ✿ podráždění kůže a vyrážky
- ✿ nezkrotná touha po sladkém, studeném jídle a pití
- ✿ pálení žáhy a překyselení žaludku

KAPHA

„TA, CO SPOJUJE“



Je kombinací elementů ZEMĚ A VODA. Pro pochopení této dóši si představte, co se stane, když smícháte tyto dva elementy, zem a vodu – bahno. Přesně tak si můžete představit kaphu a její vlastnosti. Kapha je pevná, stabilní a dává věci dohromady.

KAPHA (voda, hlen) se nachází v oblasti hrudníku, hrdla, hlavy, slinivky břišní, žaludku, ale souvisí také s lymfou a tukem v těle. Plíce, dutiny v oblasti hlavy, ústa, jazyk, to vše produkuje tekutiny. Sliny, hlen apod. Tuková tkáň pak má tendenci uchovávat vodu a velká část tuku, který je v těle, je právě okolo vnitřních orgánů v dutině břišní. Pokud mluvíme o jazyku, který je nástrojem chuti, je nutné zmínit, že souvisí právě s elementem vody, tedy kaphou.

Vlastnosti kaphy: těžký, pomalý, chladný, mastný, hladký, hustý, měkký, stabilní, hrubý, zakalený

Vlastnosti, které ji uklidňují: lehký, pohyblivý, teplý, ostrý, suchý

Harmonizující chuť: trpká, ostrá, hořká

Roční období ovládané kaphou: zima společně s podtóny váty, jaro

Fáze dne ovládané kaphou:

6⁰⁰–10⁰⁰ a 18⁰⁰–22⁰⁰

Vliv na tělo: dodává pevnost, stabilitu, tvar, regeneraci, energii, soudržnost

Vliv na mysl a emoce: uzemnění, klid, soucit, empatie, vztahy a vazby

Příznaky nerovnováhy: letargie, ztráta motivace, hromadění věcí, neschopnost kompromisu, nepružnost, uzavřenost, strach, obavy ze změn

ZVÝŠENÁ KAPHA

Následující zdravotní problémy nás upozorňují, že zvýšená kapha má negativní vliv na fyzické i mentální tělo.

Mentální

- * nedostatek pocitu vnitřní síly
- * nechuť k aktivitě a práci
- * nedostatek duševní jasnosti
- * silná připoutanost k materiálním věcem
- * sklon k přehnanému nakupování a hromadění věcí

Fyzické

- * zvýšený chlad kůže
- * ztráta chuti k jídlu i pocitu hladu
- * potlačení smyslů, zejména chuti a čichu
- * rychlé a viditelné přibírání na váze
- * pocity těžkosti a netečnosti
- * únava a letargie
- * obtíže přemluvit se k aktivitě
- * přílišné maštění pokožky hlavy, vlasů, tvorba lupů
- * zvýšená tvorba hlenu
- * problémy s dutinami, sinusitida
- * časté nachlazení se sklonem k silnému kašli

SEDM KONSTITUČNÍCH TYPŮ

Pokud jste si udělali test ájurvédských dóš a prošli si podrobně jejich popisky dóš, možná vás výsledek překvapil. Ano, je úplně normální, že můžete mít například pittu a vátu téměř na stejné úrovni. Ájurvéda rozlišuje sedm konstitučních typů.



VÁTA TYP je chladný, suchý, lehký a potřebuje hodně promazávat, olejovat své tělo. Jíst kvalitní tuky, mít pravidelnost, řád a dostatečně odpočívat. Pro vátu je důležitá rutina a disciplína.



PITTA TYP je intenzivní, horký a ostrý. Potřebují zařadit ochlazující a uklidňující potraviny. Protože mají tendenci k perfekcionismu, je třeba plánovat práci i odpočinek ve stejném poměru. Pozor, pittu často hrů, sport a příjemné volnočasové aktivity zaměňují za odpočinek. Jejich tendence k urputnosti se však projevují i zde. V rámci svého odpočinku by tedy neměly dělat nic, kde mohou soutěžit a poměřovat svůj výkon.



KAPHA TYP je pomalý, stabilní a vlhký. Je třeba je vytrhnout z jejich „klidné bubliny“ a trochu je rozhýbat. Potřebují do svého programu zařazovat pravidelný pohyb a lehké jídlo. Protože si libují v zasetých stereotypch, je dobré jim pravidelnost a řád malinko narušovat, což samozřejmě může znamenat jejich lehké rozladění.

VÁTA – PITTA TYP potřebují harmonizovat vzduch – vátu, protože pokud je jí příliš, má tendence druhou dóšu, pittu – oheň – narušovat. Co to znamená? Představte si, když fouká do ohně, ten se pak stává nekontrolovatelný, což s sebou přináší i nekontrolovatelné emoce. Přílišná urputnost pittu v této kombinaci přináší extrémní senzitivitu váty. Správnou cestou, jak pracovat s touto kombinací dóš, je zklidnění, uzemnění, pravidelnost, řád a dostatek odpočinku.

PITTA – KAPHA TYP je velmi silný, ale pokud v této kombinaci převládá element vody, například vlivem počasí či v podobě nevhodné stravy (těžká jídla plná oleje), pak dochází k nerovnováze. Tento typ má problémy s nadváhou, zadržováním vody, přejídáním se, nedostatkem energie.

DUÁLNI TYPY

VÁTA – KAPHA TYP je kombinací dvou chladných dóš, projevuje se zde nedostatek ohně, teplé dóši pittu. Co je na prvním místě v udržení harmonie těchto dóš? Strava. Pravidelná, lehce stravitelná, teplá, lehce prohřívající. Pak je tento typ aktivní, soustředěný, s vyrovnanou myslí, má správnou motivaci a je schopný podávat výkon a těšit se plnému zdraví.

TRIDÓŠA TYP je ten, který má všechny elementy – zemi, vodu, oheň, vzduch a éter – v dokonalé harmonii. Jsou zdraví, lehce volí správná rozhodnutí, nemají problém s trávením a denní rutinou. Jsou vyrovnaní na úrovni fyzického, energetického, mentálního i emocionálního těla. Ano, zní to jako pohádka a tak trochu i je. Takový typ lidí je vzácný.

Co je důležité ještě zmínit? Každá z dóš – váta, pitta a kapha – má své subdóši. Existuje celkem pět forem váty, pitty a kaphy. Sídlí v různých částech těla a plní odlišné funkce. Právě skrze poznání subdóš můžeme léčit a harmonizovat jednotlivé dóši a najít konkrétnější cestu k odstranění nerovnováhy. Pokud se o subdóších chcete dozvědět více, tyto informace najdete v mé třetí knize *Jóga pro hubnutí a očistu*.

TEST KONSTITUČNÍHO TYPU

Při hledání odpovědí na následující otázky se zkuste vrátit co nejdále do minulosti, do svého mládí a rané dospělosti. Chcete najít odpověď na to, co vám bylo vrozeno, co je vaše prakriti. To vám pomůže odhalit, co je vaše konstituce. Zkuste si vybrat jednu odpověď z každé kategorie (i když u některých může být více než jedna) a zakroužkujte ji, pak dole napište součet.

MENTÁLNÍ PROFIL

MENTÁLNÍ
AKTIVITA

PAMĚŤ

KONCENTRACE

SCHOPNOST
UČIT SE

SNY

SPÁNEK

ŘEČ

HLAS

VÁTA

rychlá, aktivní,
neklidná

krátkodobá

slabá

rychle chápe pojmy

bojácný, velmi aktivní,
ve snu létá

lehký, přerušovaný

rychlá, vynechává
slova

vysoký tón

PITTA

ostrá, kritická,
agresivní

obecně dobrá

obecně dobrá

mírná schopnost chápat
nové informace

agresivní, vznětlivý ve
snech, dobrodružné sny

středně dobrý,
spíše hlubší

ostrá, přímá, silná

středně silný tón

KAPHA

klidná, vyrovnaná,
pomalá, stabilní

dlouhodobá

velmi dobrá

pomalá v chápání
nových informací

romantické, vztahové,
sny o vodě a ve vodě

hluboký, dlouhý,
velmi kvalitní

pomalejší, melodická,
jasná

nízký tón

součet:

PROFIL CHOVÁNÍ

RYCHLOST
STRAVOVÁNÍ

ÚROVEŇ HLADU

JÍDLO/PITÍ

PLNĚNÍ ÚKOLŮ

DARY,
OBDAROVÁVÁNÍ

VZTAHY

SEXUÁLNÍ TOUHA

PRACUJE NEJLÉPE

PREFERENCE POČASÍ

REAKCE NA STRES

PENÍŽE

RUTINA

VÁTA

rychlá

nepravidelná

preference teplého

snadno se rozptýlí

daruje malé množství

mnoho, příležitostné
a často povrchní

proměnlivá, nízká

pod dohledem

teplé a vlhké

rychle podléhá stresu
a vzrušení

rychle utrácí, nešetří

nemá ráda rutinu

PITTA

střední

silná, ostrá

preference chladného,
studeného

soustředěný
a cílevědomý

dává buď nic, nebo
hodně, zřídka

intenzivní

mírná

sám

chladné a suché

střední

ukládá a hodně utrácí

miluje plánování
a organizování

KAPHA

pomalá

jednoduše přeskočí
a vynechá

preference teplého
a suchého

pomalý, stálý

dává pravidelně
a šetřě

dlouhé a hluboké

silná

ve skupině

teplé a suché

pomalou se nadchne

pravidelně spoří
a hromadí majetek

dobře snáší
a vytváří režim

součet:

FYZICKÝ PROFIL

MNOŽSTVÍ VLASŮ

TYP VLASŮ

KŮŽE

PLEŤ, ZBARVENÍ

OČI

BĚLMO

ZUBY

VÁHA

VYLUČOVÁNÍ

POT

VÁTA

průměrné

suché, kudrnaté, tenké,
tmavé

suchá, drsná nebo
obojí, tmavá, snadno se
opaluje, chladná

nerovnoměrná
pigmentace

malé, suché

s nádechem do modra
nebo do hněda

buď velmi velké, nebo
úplně drobné

drobný, obtížně nabírá

suchá stolice, tvrdá,
tenká, se sklony k zácpě

velmi málo

PITTA

řidké

rovné, jemné, předčasné
šedivění

jemná, přirozeně mastná,
lehce se spálí

rudá, růžová

střední, ostré, jasné

s nádechem do žluta
nebo červena

menší a střední

střední

častěji během dne, od
měkké po normální

hodně a často

KAPHA

hodně

mastné, vlnité, silné

pevná, mastná, vlhká,
chladná

přirozeně vlhká, mastná,
bez barevných změn

velké, lesklé

bílé, lesklé

střední až větší

těžší, se sklonem nabírat

silná, hutná, pravidelná

mírně

součet:

EMOCIONÁLNÍ PROFIL

NÁLADA

REAKCE NA STRES

CITLIVOST

PŘI OHROŽENÍ MÁ
TENDENCI

VE VZTAHU JE

VYJÁDŘENÍ
NÁKLONNOSTI

KDYŽ SE CÍTÍ ZRANĚNÝ

EMOCIONÁLNÍ
TRAUMA ZPŮSOBUJE

ÚROVEŇ DŮVĚRY

VÁTA

rychle se mění

strach

k vlastním pocitům

utíkat

přilnavý

slovy

pláče

úzkosti

plachý, bázlivý

PITTA

pomalů se mění

zlost

není citlivý

bojovat

žárlivý

dárky

argumentuje

odmítání

navenek sebevědomý

KAPHA

stabilní, neměnná

lhostejnost

k pocitům ostatních

urovnat, uzavřít mír

zabezpečující

doteky

stáhne se

deprese

vnitřně sebevědomý

součet:

CELKEM:

VÁTA

PITTA

KAPHA



ĀJURVÉDA, TĚLO A MYSL