

ajurveda

ATREYA

ajurvedské řešení

pro ženy, které chtějí najít vlastní řešení

pro ženy



MAITREA

**ÁJURVÉDSKÁ
LÉČBA
PRO ŽENY**

ÁJURVÉDSKÁ LÉČBA PRO ŽENY

Bylinná gynekologie

Atreya

Přeložila Lenka Adamcová



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Atreya

Ājurvédská léčba pro ženy: bylinná gynekologie / Atreya; [z anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. --

Praha: Maitrea, 2015. -- 264 s.

Název originálu: *Ajurvedic healing for women*

ISBN 978-80-7500-120-7 (brož.)

615.8(5) * 618.1 * 615.89:633.88

- ājurvéda
- gynekologie
- fytotherapie
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Atreya

Ājurvédská léčba pro ženy

Ajurvedic Healing for Women

Copyright © Atreya, 2007

Translation © Lenka Adamcová, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-120-7

*Věnováno mé matce
Musette Elizabeth,*

*kteřá vytrvale podporuje mé studium
směřující ke zdokonalení vlastnímu i všech živých bytostí,*

*a věčné, neprojevené Matce,
jež mne vede v každé myšlence a činu.*

VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

Autor, přispěvatelé ani nakladatel nenesou žádnou odpovědnost za zdraví nebo prospěch žádného člověka v souvislosti s používáním této knihy, jejímž účelem není léčit, diagnostikovat nebo předepisovat. Informace zde obsažené by v žádném případě neměly být považovány za náhradu vašeho vlastního vnitřního vedení nebo konzultace s náležitě licencovaným odborníkem na zdravotní problematiku. Přejeme všem to nejlepší zdraví a prospěch.

Předmluva

Ze čtení této knihy mám skutečný požitek, protože dokonale odpovídá tomu, s čím se setkávám u svých pacientek. Tato publikace v sobě nese hluboké porozumění oblasti zdraví v tom smyslu, že kořeny nemoci mají svůj původ v mysli. Symptomy pramení ze způsobu, jak žijeme, jíme, uvažujeme a jak se chováme.

Ájurvédská léčba pro ženy je vhodná jako uvedení do ájurvédského způsobu uvažování a léčení pro začátečníky. Je také vhodná jako studijní příručka pro pokročilé studenty se zájmem o specifické zdravotní problémy týkající se dnešních žen. Tato kniha je prostoupena blahodárným a optimistickým přístupem, jenž důvěřuje léčivé síle přírody a nabízí nadějný náhled a úlevu pro většinu ženských problémů.

Autor nijak nezakrývá skutečnost, že je výzvou pro každou ženu rozhodnout se, zda chce přijmout odpovědnost za vlastní zdraví a pocit pohody, nebo nikoli. A to je pro nás ženy motivující, abychom skončily s oním vnitřním návykem přistupovat samy k sobě jako k oběti a opomíjet vlastní zdroje. Pomáhá nám to postavit se životu tváří v tvář vědomě a radostně – ájurvédsky. Znamená to také postavit se životu tváří v tvář jako jedinec.

Za dobu své čtrnáctileté práce se ženami a pro ženy zjišťuju, že skutečné zlepšení nebo vyléčení u nich nastává pouze tehdy, je-li s nimi navázán kontakt na velmi osobní a individuální úrovni – buď fyzicky, biochemicky, emocionálně, nebo mentálně. Prostředky nejsou tak podstatné jako porozumění zázraku každé božské bytosti. S empatií, radostí a respektem každý jedinec prožívá léčivý proud energie – to je životní síla.

Ženy v dnešní době nejsou zvyklé samy sebe vnímat jako zázrak, a tak mají tendenci se k sobě chovat (nebo se sebou nechat zacházet) spíš mechanicky, bez hlubších znalostí života.

Dívat se na zázrak života a důvěřovat léčivé síle v každé jednotlivé ženě – právě to jsem se naučila od svých pacientek a to bych také ráda předávala dalším ženám, starým či mladým. A k tomu si myslím, že je tato kniha přátelským průvodcem. Přeji jí šťastnou cestu po celém světě.

Elisabeth Hesse, MD
Basilej, Švýcarsko

Úvod

*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.*
— Tripura Rahasja

Celé dětství jsem pozoroval svou matku, jak kolísá mezi stavem milující lidské bytosti a iracionálního člověka. To pokračovalo po většinu jejího dospělého života, až jí byla po padesátce provedena hysterektomie a v tu chvíli se u ní přestaly projevovat drastické výkyvy v emocích a chemii jejího těla. Myslela si, že jí bylo odstraněno velké břemeno. Co bylo tímto břemenem a jak vlastně vzniklo?

Podle ájurvédy jakékoli narušení, emocionální nebo fyzické, ve vašem měsíčním cyklu naznačuje nějakou metabolickou nerovnováhu; nejedná se tedy o chorobu. Tento náhled není v západním světě uznávaný moderní alopatickou medicínou ani ve společnosti. Léčebný postup, který moje matka podstoupila, ji ve skutečnosti uvrhnul do ještě větší nerovnováhy a způsobil jí rozsáhlé emocionální výkyvy. Podávání léků u ní také vytvořilo závislost. Její mysl modelovaly společenské obyčeje a podmiňování. Tytéž vlivy posílily negativní nahlížení jejích dětí a manžela. Stručně řečeno to, co začalo jako citlivá nátura a nerovnováha v charakteru její tělesné chemie, se stalo nemocí v očích lékařů, její rodiny a společnosti.

Lékaři jí nasadili hormonální léky, které jí po určitou dobu zjevně v určitém ohledu pomáhaly. Nicméně tytéž hormony z dlouhodobého

hlediska dál zhoršovaly nerovnováhu, takže se z ní stal chronický problém. Tyto hormony ji rovněž učinily metabolicky závislou. Po určité době její tělo nebylo bez těchto pilulek schopné fungovat. I přesto ji stále sužovaly nápory emocionálních výkyvů, přibírání na váze a další problémy spojené s dlouhodobým užíváním syntetických hormonů.

Smutnou skutečností je, že moderní medicína plně nechápe, jak zacházet s hormonálním systémem žen nebo mužů. V oblasti vědeckého výzkumu je tato skutečnost dobře známá a otevřeně deklarovaná. Více než polovina žen, které začnou užívat substituční hormonální léky, s touto terapií skončí nejdéle po třech měsících kvůli nežádoucím vedlejším účinkům. Lékaři a média však nepřestávají ženám vymývat mozek tvrzeními, že tyto chemikálie jsou preventivními prostředky proti srdečním chorobám a osteoporóze a že zlepší kvalitu jejich života. Nicméně výzkumné studie tento přístup nepodporují, stejně jako zkušenosti mnoha žen. Důvody, které lékaři uvádějí jako ospravedlnění pro svá prohlášení, jsou založené na statistických průměrech, jež se dramaticky mění v závislosti na osobě, která studii provádí, a na dalších proměnlivých faktorech. Tento přístup bohužel podporuje celé odvětví farmaceutického průmyslu.

Tato kniha není „proti“ čemukoli, ani já sám se proti ničemu nestavím. Sám jsem farmaceutické produkty užíval v minulosti a je možné, že se k tomu rozhodnu i v budoucnosti. V dnešní době je však velmi důležité, abychom se podívali na motivace společností a lidí ve farmaceutickém a zdravotním průmyslu. Konec konců se jedná o naše zdraví. Váš lékař vám sice může v té nejlepší víře poskytovat informace a produkt, o němž je přesvědčený, že je prospěšný vašemu léčení a také bezpečný, ve skutečnosti tomu tak ale nemusí být. Velké farmaceutické společnosti mohou mít sice na mysli vaše zdraví, zcela jistě ale mají na mysli prospěch svých akcionářů. Je pošetilé slepě přijímat jednostrannou verzi

jakékoli medikace nebo zdravotního systému. Tato kniha je o jiných možnostech a zdrojích informací. Je o zvyšování vašich vědomostí. Vědomosti s sebou nesou sílu – osobní sílu.

Nejstarším, kontinuálně praktikovaným léčebným systémem na celém světě je ájurvéda. V průběhu tisíců let své existence měla ájurvéda vždy také speciální odvětví medicíny právě pro ženy. Tato kniha se pokouší zpřístupnit ženám některé z těchto informací a nabídnout jim přirozené a přírodní alternativy. Až teprve později v životě a po velmi obsáhlém studiu a letech péče o ženy jsem pochopil, co se mojí matce stalo. Doufám, že tyto informace by mohly zachránit další ženy před obtížemi, které sužovaly moji matku. Její problémy mohly být trvale odstraněny pomocí šesti až dvanáctiměsíční ájurvédské terapie.

Právě kvůli svému vlastnímu životu – rodinným problémům, které vyvstaly v souvislosti s lékařskou péčí, jež byla mojí matce poskytnuta (na počátku šedesátých let neměly ženy alternativy nebo možnost volby) – píšu tuto knihu. Při jejím psaní se cítím poněkud podivně, protože moje vědomosti mohou být i při nejlepší snaze pouze z druhé ruky, jelikož jsem muž. Nicméně osmdesát pět procent mých klientů jsou ženy a za mnoho let manželství, otcovství a profesionální praxe jsem dospěl k porozumění určité části ženských problémů. Až teprve, když jsem začal používat ájurvédský systém, dosáhl jsem trvale dobrých výsledků. Jsem si jasně vědom omezení, jimiž jsem jako muž limitován při psaní knihy o ženském zdraví. *Doufám, že tato kniha inspiruje ženy – lékařky k hlubšímu studiu ájurvédy, aby mohly pomáhat ostatním ženám ve všech aspektech jejich života.* Prvořadým účelem této knihy však je poskytnutí svépomocných návodů pro běžné ženy.

Ne všechny informace v této publikaci jsou v ájurvédě tradiční. V průběhu více než dvanácti let praktikování přírodní medicíny jsem shromáždil a do ájurvédského modelu začlenil významné množství informací

z dalších zdrojů. Tento koncept není ájurvédě cizí. Samotné jméno – ájurvéda – k tomuto přístupu opravňuje.

Ájur je sanskrtské slovo, jež je synonymem pro život. Je to také synonymum pro životní sílu neboli *pránu*. Jednou z hlavních vlastností prány je to, že se vždy nachází v pohybu. Život samotný má jednu základní kvalitu – nikdy není statický. Jinak by se tomu říkalo smrt. Slovo *ájur* tedy naznačuje měnící se živý systém, takový, jenž přijímá život, a ne takový, který život omezuje na nějakou kategorii nebo pevně daný koncept. Ájur znamená všezahrnující přístup k přírodě, jenž ctí a respektuje ten nejelementárnější dar života – změnu. Je však schopný postihnout změnu a novost neusilovně, bez ztráty čehokoli. V podstatě je tento proces obohacováním pro systém jako celek.

Véda je další sanskrtské slovo, jež je synonymem pro vědomost ve smyslu logického vývoje, nikoli nahodilého odhalování informací. Slovo *véda* často bývá překládáno jako „věda“ právě kvůli této implikaci logického, postupného vývoje. Vědomost v tomto smyslu znamená porozumění. Opravdového pochopení však není možné dosáhnout pouze intelektuálně nebo samotným studiem. Věda naznačuje takový druh vědomostí, jež přicházejí s existenciálním vstoupením do života samotného. Porozumění může pocházet pouze ze skutečné osobní zkušenosti. Věda je tou logickou formou vědění, která vychází ze žití a zkoumání hloubky života – *ájur*.

Je tedy možné si všimnout, že ájurvéda je živoucí, progresivní systém, a ne nějaká mrtvá nebo starobylá metoda. Důkazem této skutečnosti je samotný fakt, že je stále používána po víc než pět tisíc let.

O ájurvédě se můžete někdy doslechnout určité negativní informace, jako například názor, že v průběhu menstruace bývaly ženy izolovány, protože byly „nečisté“. To jsou nedorozumění pramenící ze všeobecného nárůstu globální mužské dominance a mají jen pramálo společného s ájurvédským systémem. Dávní ršijové, kteří ájurvédu vyvinuli, uctívali

přírodu jako ženskou. Byli velmi nápomocní životu (jenž je ženský), a tak nemohli degradovat ženu nebo její tělo, aniž by degradovali život samotný. Ve védských dobách býval ženám dopřán čas, aby mohly být v období menstruace samy nikoli kvůli „toxinům“, ale protože se vědělo, že jejich pozornost a energie potřebují krátký čas, aby se mohly obrátit dovnitř. Tento posun je zřejmý v přírodě, kde se v průběhu zimy zemská energie obrací dovnitř. Díky tomuto období uvnitřňování energie se rodí jaro. Ženy prožívají každý měsíc tento cyklus, jenž je odrazem větších cyklů přírodních.

Chápání těchto pochodů dávalo ženám čas na péči o vlastní kreativní potenciál, který se mnohokrát projevoval jako ten nejvyšší lidský úspěch – sebe-realizace. Ršijové a jejich manželky žili společně v harmonii a míru. Ájurvéda je žitím v harmonii s vlastní podstatou a se životem. V dnešní době nebývá ženám poskytnuto několik dní, aby obrátily svůj tvůrčí potenciál dovnitř k jeho zdroji. Tato skutečnost je příčinou mnoha společenských problémů a osobních frustrací – o problémech v partnerských vztazích ani nemluvě.

Tato kniha se primárně zabývá léčebnými prostředky, jež jsou snadno dostupné na Západě. Většina léčiv používaných v ájurvédě (na Západě) je rostlinného původu, proto na léčení používám evropské a severoamerické rostlinné druhy. Používám také některé další asijské rostliny, které jsou snadno dostupné v obchodní síti ve Spojených státech. Existují už také knihy, které poskytují podobné informace. Proč je tedy tento ájurvédský úhel pohledu hodnotný? Jaké praktické použití má tato kniha pro ženy?

Ájurvéda je tím nejúčinnějším systémem, který jsem kdy používal. To samo o sobě je důvodem nahlédnout do ní hlouběji. Nicméně skutečným přínosem pro ženy je to, že ájurvéda velmi jedinečným způsobem chápe anatomii ženského těla. Toto chápání zahrnuje nejen fyzické

a energetické tělo, ale také emoce, mysl a ducha. Právě takový přístup mohl uchránit mou rodinu před zmatkem a výsledným rozvratem.

Ājurvéda pokrývá biochemický model alopacie (mechanické západní medicíny), homeopatii, naturopatii (přírodní léčbu), vibrační terapie, práci s tělem a další subtilní terapie. Žádný z těchto systémů či metod však nedokáže obsáhnout ājurvédu, protože ta je příliš rozsáhlá. Ājurvéda chápe, a pokud je to přiměřené, používá tyto ostatní metody, jež jsou však samy o sobě z pohledu ājurvédského chápání života omezené ve svém přístupu.

Když se zabývám nějakou léčbou, na začátku hledám systém, který se mnou bude nakládat jako s jedincem – takový, jenž mě respektuje jako člověka. Ājurvéda vás respektuje nejprve jako člověka a na druhém místě jako ženu. Neexistuje žádný jediný léčebný postup pro nepravidelnosti menstruačního cyklu. Patříčná metoda závisí na tom, kým jste, a na souvislostech vašeho života.

Tento starobylý ājurvédský přístup v současnosti používají mnozí holističtí lékaři. Ājurvéda však zasahuje hlouběji. Je to jediný systém, jenž má vysoce propracovanou logickou strukturu na podporu svého chápání odlišné podstaty jednotlivých lidí a tedy i jejich léčby. Tato teorie se nazývá tridóšická a tvoří základ ājurvédského systému. Jakmile tento systém použijete, začnou vám být jeho přednosti zřejmé. Tridóša vám nejen umožní účinně a s mnohem větší přesností zvolit bylinné léčebné prostředky, jež jsou pro vás vhodné, ale také si můžete sestavit svůj stravovací režim na základě informací na hlubší úrovni, než je biochemický výživový model.

Například běžná bylina doporučovaná mnoha ženám – andělíka lékařská (angelica archangelica) – působí tak, že zlepšuje krevní oběh (mimo jiné), a je tudíž známá jako prostředek na podporu a regulaci menstruace. Pokud je však tato bylina používána v souladu s ājurvédskou

farmakologií, bude se její užívání výrazně lišit podle konkrétní pacientky. To je významným důvodem, proč různé ženy mají s užíváním jedné a té samé rostliny odlišné výsledky. Ájurvéda je schopná poskytnout instrukce ohledně přesného používání a rozličných účinků rostlin.

Tentýž způsob uvažování platí i pro stravovací programy. Proč jeden stravovací plán funguje vaší kamarádce, vám ale ne? Stačí se jen trochu lépe dívat, abychom zjistili, že jsme každý jiným typem jedince. Takže každý stravovací, výživový nebo léčebný systém, jenž nebere v úvahu vaši jedinečnost, je ze své podstaty omezený. Výjimka nastává tehdy, nechcete-li být odpovědní za své vlastní zdraví a tuto odpovědnost – a také sílu – přenecháváte jinému člověku z lékařské komunity.

Bezdůvodné zříkání se vlastní moci a důstojnosti ve prospěch lékařské komunity (která vás k tomu, abyste se vlastní odpovědnosti vzdali, vybízí) také nastává v souvislosti s komerčním aspektem společnosti. Ženy představují obrovskou ekonomickou sílu a coby skupina jsou cílem komerčních zájmů ve snaze o vytváření stále nových trhů. Jedním prostým příkladem této skutečnosti bylo v polovině šedesátých let zavedení produktů pro vaginální oděr – dříve neznámý „problém“. Ženy byly bombardovány reklamami, které je měly dovést k přesvědčení, že tento výrobek „potřebují“. Z ájurvédského pohledu takové produkty narušují přirozené prostředí v pochvě a ve skutečnosti způsobují nerovnováhu, jejímž důsledkem jsou silný oděr, vaginální infekce nebo infekce močových cest.

Toto je jen jeden z obrovského množství projektů podporovaných masovým marketingem, jež omezují osobní moc a zdraví ženy. Nejlepší reakcí na tuto realitu dnešní společnosti není reakcionářský přístup, ale spíš přirozená inteligence. Vzdělávejte se v mnoha alternativách, které existují v přírodní medicíně a léčebných postupech. Začněte být ostražitě vůči tržním manipulacím a vybírejte si produkty proto, že se líbí vám,

ne kvůli tomu, že je používají všichni ostatní. V péči o zdraví je tento trend až děsivý. Buďte velmi opatrné při volbě terapeutické léčebné linie a velmi pečlivě si zjišťujte její známé vedlejší účinky. Pak si musíte dovodit neznámé nebo nepublikované vedlejší účinky prostřednictvím zkoumání zkušeností jiných lidí. Tyto účinky často bývají nevýrazné a subjektivní, což je činí tím nebezpečnějšími, protože kvůli nim se kvalita vašeho života snižuje a vaše štěstí se vytrácí.

Ve vědění je síla a moc. Osobní síla vám dává odpovědnost za vaše vlastní tělo. Jak byste mohli činit inteligentní rozhodnutí o svém zdraví bez vědomostí? Proč byla hysterektomie tou nejčastěji prováděnou operací ve Spojených státech po celé desetiletí? Může být skutečně pravda, že jedna třetina žen ve Spojených státech je tak nemocná, že je potřeba, aby jim byly odstraněny reprodukční orgány? Není příznačné, že tato konkrétní operace byla deset let tou nejlukrativnější procedurou pro lékaře a dodavatele zdravotnického materiálu?

Nedávno zveřejněné informace v *Journal of the American Medical Association* (*Časopis Americké lékařské asociace*), (jaro, 1998) uvádějí, že více než sto tisíc pacientů umírá každý rok v nemocnicích kvůli účinkům schválených farmaceutických léčiv. Tato studie také upozorňuje na to, že další dva miliony lidí následkem schválené medikace vážně onemocní. Studie zahrnovala pouze léčiva používaná v nemocničních zařízeních, nikoli ta, která pacientům předepisují k užívání soukromí praktičtí lékaři. Oproti tomu nejsou za posledních třicet let podle American Association of Poison Control Centers (AAPCC) (Americká asociace středisek pro kontrolu jedů) a Food and Drug Administration (FDA) (Dozor nad potravinami a léčivý)¹ ve Spojených státech známa žádná úmrtí v důsledku *medicínálního* užívání bylin. Bez vědomostí nemáte žádnou moc. Ājurveda poskytuje vědomosti, odpovědnost, osobní sílu a snadnou, praktickou metodu péče o vlastní osobu. Tato kniha se snaží představit alternativu

mechanickým lékařským systémům a také dodat hlubší rozměr „přírodním“ formám medicíny. Dívá se také na sociální roli, jež formuje a ovládá ženy, a na to, jak se starají o svá těla. Ájurvéda jako systém pracuje nejprve na nápravě základních metabolických nevyvážeností, aby bylo možné zabývat se příznaky. „Přírodní“ medicína, jež se zabývá pouze symptomem, je ve svém přístupu stále mechanická. Tato kniha se pokouší tyto informace vysvětlit a posílit vás vědomostmi.

Tím nejvyšším cílem ájurvédy není zdraví, ale mír – ve svém nejširším smyslu mír myslí a mír ve vaší duši. To je cílem celého lidstva. Zdraví přijde tehdy, vládne-li mír v duši a v mysli, ale zdraví s sebou nemusí nutně přinést mír. Nemoc je v ájurvédě vnímána jako nesoulad mezi vaší duší a myslí. Fyzické problémy často bývají důsledkem tohoto nesouladu. Ájurvéda vám pomáhá najít zdraví na všech úrovních. Mír či klid je tím, co může ájurvéda vnést do života ženy každého věku. Jestliže není klid, jestliže není štěstí, může skutečně existovat zdraví?

Bylo břemeno, které moje matka nesla po většinu svého dospělého života, nemocí, nebo výtvořem společnosti a medicínských znalostí tehdejší doby? Bohužel se jednalo o důsledek absence znalostí ve společnosti a v lékařské profesi tehdejší doby. Tato kniha představí jasným způsobem zmiňovaný případ a ukáže vám, jak předejít tomu, aby se stejná tragédie stala vám nebo vašim blízkým. Tato kniha používá ájurvédský model, aby představila jiný úhel pohledu na péči o ženské zdraví. Z mých profesionálních zkušeností vyplývá, že tato metodologie nejen že funguje, ale funguje trvale a důkladně a bez vedlejších účinků. Má oporu v pěti tisících letech klinických dat a zkušeností. Je to součást vědy o životě, ájurvédy.

ČÁST PRVNÍ

ÁJURVÉDA A VY

KAPITOLA PRVNÍ

Ájurvédský náhled

*Tato Devi Tripura, jež je vědomým jádrem
srdce, a proto zná každého důvěrně,
hbitě zachraňuje své neochvějně vyznavače ze chřtánu smrti poté,
co se projevila v jejich srdci.*
— Tripura Rahasja

Při procházení mnoha různými knihami, články a studiiemi o ženském zdraví si člověk začne naléhavě uvědomovat, jak často je v nich použita následující fráze: „Přesné příčiny této poruchy nejsou známé.“ Tato věta nebo jí podobná vyjádření jsou dostatečným důvodem ke zkoumání ájurvédského náhledu.

Ájurvéda používá mnohem důmyslnější přístup k chápání funkcí ženského těla než v dnešní době obecně rozšířený materiální a psychologický pohled. Jak fyzická věda v medicíně, tak mentální věda v psychiatrii jsou ochotné připustit, že ohledně lidské bytosti je toho ještě hodně, co je nutné se naučit. Může to být kvůli tomu, že metodologie používaná k chápání lidí je založená na pochybných základech.

Ájurvédský systém není žádným kouzelným lékem na všechny problémy lidstva. Nabízí však kompletně odlišný přístup k přírodě, než jaký podporuje současný společenský systém. V tomto ohledu ájurvéda nabízí ženský přístup k životu a všemu, co je jeho součástí. Ájurvéda je všezahrnujícím přístupem, jenž je nepodmíněný, nezávislý jako Matka příroda neboli archetyp Bohyně přírody. Ájurvéda nemá důvod k odsuzování

čehokoli, co se vyskytuje v přírodě, protože by to bylo odsouzením jí samotné.

Ájurvéda je ženská ve všech aspektech a způsobech terapie. Používá všechny známé léčebné systémy a přírodně se vyskytující substance k léčení všech známých forem nemocí. Její přístup je však vždy nerušivý a nenásilný. Nikdy se nesnaží někomu ublížit nebo někoho poškodit, ale raději usiluje o harmonii a mír chápáním tří velkých principů Bohyně přírody – života, světla a lásky. Tyto tři principy se v ájurvédském systému nazývají tridóša a představují principy pohybu, transformace a soudržnosti na projevené úrovni existence.

Coby obraz Božské matky ájurvédská medicína pečuje a stará se bez posuzování s použitím přísné kázně milující matky ke korigování špatných návyků a k vyučování návyků, jež jsou v harmonii se širším fungováním univerza. Nikdy však není invazivní nebo agresivní. Může nás děsit a posilovat svou mocí, může nás ohromit svou nezměrností a dokonalostí. Nejvíc ze všeho nás ale ájurvéda naučí míru a tomu, jak žít v harmonii se sebou samými i s ostatními. Takový je ájurvédský náhled.

Moudrost ájurvédy nám ukazuje skryté příčiny, jemné fungování těla, mysli a duše. S tímto vnímáním je odhalována jednota života a roztržitěné vnímání mechanické doby je postaveno na své pravé místo, nikoli do role pána, ale pomocníka života. V ájurvédské medicíně se Božská matka odhaluje těm, kteří k ní přicházejí s láskou a prospěchem druhých na mysli. Svým vlastním jazykem odhaluje zdroj nemocí. Ájurvéda je jejím jazykem. Abychom jí porozuměli, musíme se naučit něco o tom, jak vlastně funguje.

KAPITOLA DRUHÁ

Vy jako individuální žena

*Pak uvědomiv si, že ryzí vědomí přebývající jako Já je
právě ona Tripura,
procitl do všeobsahujícího Jediného Já a byl osvobozen.
— Tripura Rahasja*

Zásadním přístupem ájurvédy je to, že všechno je navzájem propojené. Nic v univerzu ani v lidském těle není oddělené, samostatné, nezávislé. Dalším základním tvrzením ájurvédy je, že vnější univerzum se odráží ve vnitřním univerzu lidského těla. Vše je navzájem propojené a současně každá jednotlivost je jedinečná. Každá část přispívá svou specifickou kvalitou do celku, ať se jedná o jednu buňku v játrech, lidskou bytost na planetě Zemi, nebo hvězdu na nebi.

Základem pro ájurvédký systém je tedy koncept individuality. Ájurvéda pracuje pouze s jednotlivci. Toto chápání jedince je však zasažené do kontextu celku neboli Matky přírody. V ájurvédě slovo Prakrti znamená „Matka příroda“ – tedy ta ženská kvalita, jež umožňuje formě se projevat. Doslova to znamená „příroda“ a zahrnuje jedinečné kvality všeho.

Abyste mohli ájurvédký systém používat, je potřeba, abyste měli určité základní znalosti o tom, jak ájurvéda určuje vaši individualitu. V tomto smyslu to neznámá, že by vás zařazovala do nějaké kategorie jako člověka. Ájurvéda se spíš snaží pochopit, jak váš organismus funguje, jak funguje váš metabolismus, vaše mysl...

Porozumění tomu, jak naše tělo a mysl fungují, je osvobozující. Vymaňuje nás ze stereotypů společnosti, z podmiňování, z mylných představ a soudů, které jsme si možná ohledně sebe vytvořili. Ājurvéda chápe, že každý člověk se rodí s nějakou základní přirozeností, jež se nemění. Porozumění vlastnímu vrozenému či genetickému nastavení vás osvobozuje od všech ostatních konceptů. Tato informace je posilující. Vaše vrozená podstata neboli konstituce se v sanskrtu také nazývá *prakṛti*. V tomto případě se však nejedná o kosmickou Matku přírodu (také *Prakṛti*), ale individualizovanou přirozenost. Slovo *prakṛti* při všech použití v této knize hovoří o vrozené konstituci člověka.

Ājurvéda také chápe, že tělo je proměnlivé podstaty. V sanskrtu se tomu říká *vikṛti*, což znamená „to, co zakrývá prakṛti“. To naznačuje přechodný stav těla a mysli. Když jsem například nachlazený, je to přechodný, nerovnovážný stav. Neznamená to změnu v mé vrozené konstituci, jež zůstává neměnná, když přes ni nemoci přecházejí. Prakṛti se v průběhu celého života nemění. Ve velmi vzácných případech může chronická choroba prakṛti změnit a stát se aktuální podstatou člověka. Je to však velmi vzácné a obvykle smrtelné.

Jakmile jsou tyto dva odlišné stavy těla jasně chápané, je možné pokročit dál: naše konstituce se nemění, my se však nacházíme v procesu neustálé proměny. Když je naše proměnlivá konstituce (*vikṛti*) stejná jako naše konstituce vrozená (*prakṛti*), jsme zdraví. Pokud se od sebe liší, nacházíme se ve stavu nerovnováhy. Tato nerovnováha může časem pomítnout, nebo se z ní může stát „nemoc“.

Ājurvédská teorie je založená na předpokladu, že pokud rozumíte své vrozené konstituci, podniknete takové kroky, abyste v první řadě předcházeli vyvinutí nerovnovážného stavu. Pokud už však nějaká nerovnováha nastane, může chápání vaší konstituce rozhodnout o druhých terapeutických prostředcích, které byste si měli vybrat nebo je akceptovat.

Ájurvéda také rozeznává dva odlišné typy vrozené konstituce – fyzickou a mentální. Starobylé texty říkají, že tyto dvě konstituce obvykle bývají stejné. Mnozí odborníci v dnešní době zjišťují – zejména na Západě – že toto pravidlo není tak neměnné, jako bývalo v minulosti. Zjišťujeme, že někteří jedinci mají mentální a fyzickou konstituci odlišnou. Jedná se sice o menšinu, ale v ženě, která se snaží určit svou diagnózu, to může vzbuzovat zmatek.

Pro neškoleného člověka je největším problémem zmatení mezi vrozenou a proměnlivou konstitucí. Moji klienti se často domnívají, že jejich přirozeným stavem je narušený stav – obvykle nějaká chronická situace – místo jejich stavu vrozeného, na nějž v průběhu času zapomněli. Budu se vám dále snažit objasnit rozdíly, abyste svůj vrozený stav dokázali snáz určovat.

Ájurvéda stanovuje vaši individualitu zjišťováním, která ze tří přírodních sil ve vašem organismu převládá. Tyto tři principy neboli síly byly objeveny prostřednictvím stovky let probíhajícího pozorování přírody. Tyto tři síly nejsou člověkem uměle vytvořené, nejedná se ani o teorie nebo koncepty. Ovládají vnější prostředí a vše projevené – ať už jim rozumíme, nebo ne. Jedná se o primární síly Matky přírody, v základě ženské podstaty, a nejsou přímo pozorovatelné, přestože můžete sledovat jejich fungování a účinky v těle i v přírodě.

Těmito třemi silami jsou pohyb, transformace a soudržnost. Jejich jména v sanskrtu jsou *váta* (ta, jež pohybuje), *pitta* (ta, jež transformuje) a *kapha* (ta, jež spojuje). Říká se, že k pochopení těchto tří dōš neboli „humorů“ (viz humorální teorie ze starořecké medicíny, *pozn. překl.*) či sil je potřeba, aby je člověk studoval osm let, protože se jedná o pohyby Matky přírody v projeveném světě. Tyto tři principy se kombinují a vytvářejí deset různých typů lidí. Tradičně bývá rozlišováno sedm typů, ale pro naše účely zajistí deset typů větší srozumitelnost. Hlavní vlastnosti těchto tří dōš jsou uvedené v tabulce č. 1 (viz str 8).

Tabulka č. 1: Hlavní vlastnosti tří dōš

DÓŠA	VLASTNOSTI	CHARAKTERISTIKA
Váta	studená, suchá, lehká, nepravidelná, rychlá	(jako vítr)
Pitta	horká, olejnatá, lehká, pronikající, pohyblivá	(jako oheň)
Kapha	studená, olejnatá, těžká, pravidelná, pomalá	(jako voda)

Tyto dōši se kombinují následujícím způsobem, a vytvářejí tak deset typů:

váta	pitta/váta
pitta	pitta/kapha
kapha	kapha/váta
váta/pitta	kapha/pitta
váta/kapha	váta/pitta/kapha

Více informací na toto téma najdete v mé knize *Practical Ayurveda (Praktická ājurvéda)*.¹ Ājurvéda je velmi rozsáhlé téma a vše, co si o ní přečtete, pro vás bude cenné. Velmi dobrou knihou, která pojednává o tomto tématu, je *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution (Prakrti: vaše ājurvédská konstituce)* od dr. Roberta Svobody.² Základní fyzický popis těchto deseti různých kombinací je následující:

1. Váta: Ženy typu váta jsou štíhlé a buď vysoké, nebo malé. Nepřibírají na váze a mají malou nebo žádnou tukovou tkáň. Mívají velmi tenké paže a nohy. Jejich vlasy bývají suché, stejně jako pokožka. Jejich pleť může být poměrně tmavá, případně se mohou snadno opalovat; snědá barva po opálení u nich ale může zase rychle zmizet. Často mívají hnědé nebo temné oči. Jejich krevní oběh bývá slabý nebo proměnlivý, stejně jako

¹ Atreya, *Practical Ayurveda: Secrets of Physical, Sexual @ Spiritual Health (Praktická ājurvéda: Tajemství fyzického, sexuálního a spirituálního zdraví)*, (York Beach, ME: Samuel Weiser, 1998) ² Dr. Robert Svoboda, *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution (Prakrti: Vaše ājurvédská konstituce)*, (Albuquerque, NM: Geocom, 1989)

jejich imunitní systém. Často mívají nepravidelnou menstruaci se slabým krvácením a ostrou bolestí nebo křečemi.

2. Pitta: Ženy typu pitta bývají střední postavy a výšky. Obvykle nenabývají na váze do šestařiceti až devětatřiceti let, a i tehdy pouze několik kilogramů. Mívají větší množství tukové tkáně, dost na to, aby dávala tělu tvar, ne však příliš mnoho. Jejich vlasy bývají lehce mastné a mohou šedivět už v nízkém věku. Jejich pokožka bývá mírně mastná se sklonem k infekcím nebo uhrovnosti, a to i později v dospělém věku. Jejich pokožka může být světlá nebo načervenalá; v obou případech se při opalování snadno spálí. Jejich vlasy bývají světlých odstínů a náchylné ke tvorbě lupů. Oči mívají obvykle světlé barvy – modré, zelené nebo šedé. Jejich krevní oběh je dobrý. Jejich imunitní systém je běžně dobře fungující. Menstruaci obvykle mívají silnou s temně červenou krví, někdy provázenou bolestí. Mohou mít sklon k vaginálním nebo močovým infekcím.

3. Kapha: Ženy typu kapha bývají větší než předchozí dva typy. Buď mohou být vyšší, nebo menší, mívají ale silnější kosti a těla. Ze všech typů jsou fyzicky nejsilnější. Mohou mít normální nebo nadměrnou hmotnost. Nicméně vždy mají tendenci snadno přibírat na váze, a tak si celý život musí hlídat své stravovací návyky. Mají sklon k silnějším pažím a nohám než ostatní typy. Mívají nejkvalitnější pokožku a vlasy, obojí lehce mastné, ale se zdravým leskem. Jejich pokožka bývá světlá nebo bělavá, ale opalují se dobře a rovnoměrně a opálení si dlouho udržují. Jejich oči mohou mít jakoukoli barvu, ale nejčastěji bývají nahnědlé. Často mívají špatný krevní oběh. Mají nejsilnější imunitní systém. Jejich menstruace je velmi pravidelná, se střední intenzitou krvácení, obvykle doprovázená malou nebo žádnou bolestí. Pokud je bolest přítomná, bývá tupá a silná. Bývají náchylné ke kumulaci, jež může vyústit ve fibroidy a tumory.

4. Váta/pitta: Tyto ženy obvykle bývají méně hubené než čisté typy váta, mohou mít ale tělo typu váta. Kůže je jasným indikátorem, jestli je přítomná pitta – je mastná a často náchylná k uhrům nebo infekcím. Jejich vlasy mohou být jemné a suché (váta) nebo mastné a s lupy (pitta) nebo směsí obou typů. Tyto indikace vám pomohou zjistit, jestli se jedná o kombinaci váty a pittы. Typy váta mívají nepravidelný krevní oběh; typy pitta mají dobrý krevní oběh. Typy váta/pitta mají tendenci kolísat mezi oběma stavy. Menstruace u nich bývá nepravidelná, někdy bolestivá a s nepravidelnou intenzitou – někdy silná, jindy slabá.

5. Váta/kapha: Tyto ženy mívají tělo buď typu váta, nebo štíhlejší kapha. Obvykle bývají spíš menší než vyšší. Pokud je váta výraznější, mívají sklon spíš k tělesnému typu váta. Dobrým indikátorem je jejich kůže: je mastná, nebo suchá? Štíhlejší typ s mastnou pokožkou a žádnými záněty je dobrým indikátorem váty/kaphy. Váta/kapha typy mívají špatný krevní oběh se studenýma rukama a chodidly. Jejich menstruace bývá pravidelnější a méně bolestivá; intenzita je minimální nebo mírná.

6. Pitta/váta: Tyto ženy mívají světlejší pokožku, povětšinou tenkou, ale s mastnější pletí a vlasy než u typů váta/pitta. Bývají náchylnější k zarudlé pokožce a pupínkům. Na slunci se snáz spálí. Jejich menstruace bývá silnější s méně nepravidelnostmi, jsou ale náchylnější k infekcím nebo podráždění v pochvě.

7. Pitta/kapha: Tyto ženy mají silnou tělesnou konstrukci s dobře vyvinutými svaly. Bývají větší než ostatní typy pitta, nemusejí být ale nutně tlustší. Je to velmi dobrá konstituce pro atletiku i ostatní sporty (přestože cvičení je vhodné pro všechny typy). Mohou mít

problémy s matnými vlasy nebo pletí a mívají občas problémy se zá-
nětlivostí. Jejich krevní oběh je dobrý. Menstruaci mívají spíš silněj-
ší než slabší, ale pravidelnou s malou nebo žádnou bolestí. Někdy se
u nich mohou objevovat infekce, jako například kvasinková infekce
s hlenovitým výtokem.

8. Kapha/váta: Tyto ženy jsou větší než ostatní duální typy obsahující
vátu. Mají kvalitní pokožku a vlasy. Mohou mít bledou pleť. Váta má
sklon se projevovat v podobě nepravidelností v těle nebo mysli. Někdy
mohou mít suchou kůži. Menstruace je pravidelná se slabým krvácením.
Čas od času se může objevovat bolest, stejně jako blokády a hromadění
v podobě fibroidů a cyst.

9. Kapha/pitta: Tyto ženy jsou větší než ostatní duální typy s pittou.
Pokud jsou v dobré kondici, bývají silné a s velkou vytrvalostí. Toto spo-
jení jim dává lepší krevní oběh, než mívají čisté typy kapha. Menstruace
je pravidelná, se silnějším krvácením než u čistých typů kapha. Obvykle
se u nich nevyskytuje bolest, ale mívají sklon k infekcím, jako jsou napří-
klad kvasinkové infekce, a k hromadění.

10. Váta/pitta/kapha: Tradičně se o tomto typu říká, že je velmi vzác-
ný a projevuje dokonalou rovnováhu tří dōš. Podle starých textů však
tyto typy nemusejí odpovídat definici dokonalé krásy, protože obvykle
znamenají velké, silné tělo s notnou dávkou polstrování. Tento typ se
vyskytuje opravdu výjimečně, já osobně jsem se za mnoho let praxe
v Evropě setkal jen s jednou nebo dvěma takovými ženami. Říká se,
že bývají nejsilnější a mívají největší vytrvalost ze všech typů. Jejich
menstruace je vyrovnaná se slabým krvácením a nezpůsobuje jim žádné
fyzické problémy.

Každá z těchto deseti konstitucí má odlišné emocionální a fyzické kvality, některé pozitivní a jiné destruktivní a problematické. Zde jsou uvedeny pozitivní vlastnosti jednotlivých konstitucí:

1. Váta: Váta je kreativita; je to intuice. Váta je abstraktní a nestabilní, proměnlivá a přizpůsobivá. Váta je přítomná u každého umělce jakéhokoli oboru; je to inspirace. Poskytuje přizpůsobivost a je družná, byť ne nezbytně na hluboké úrovni. Obohacující jsou pro ni cestování a pohyb. Taková žena potřebuje vícero aktivit, jimž se věnuje s radostí. Pokud jsou v rovnováze, mívají ženy typu váta slabé a bezproblémové cykly, obvykle kratšího trvání – 24 až 27 dní a trvající 2 až 4 dny. Bolest se u nich nevyskytuje, stejně jako emocionální výkyvy. První den menstruace se u nich může projevovat určitá únava. Jejich život je hojností oplývající a radostný.

2. Pitta: Pitta je energií projevování věcí. Je aktivní a motivovaná. Hledání je velmi důležité, stejně jako vědomosti a chápání podstaty věcí. Zvídavá mysl je ze své podstaty pitta. Pitta je rozlišovací schopností mysli. Ženy typu pitta jsou schopné předávat své chápání druhým a pomáhat lidem k jejich vlastnímu poznání. Rády vytvářejí věci a dávají idejím podobu. Jsou zanícené a motivované. Jsou plné života a těší se z interakcí života, potřebují však zůstat nezávislé. Potřebují a vyhledávají odpovědnost. Jejich mysl potřebuje být stimulovaná prostřednictvím studování a hledání. Pitta je energií k iniciování věcí. Pokud jsou ženy typu pitta v rovnováze, mívají pravidelné cykly se silnějším krvácením než ostatní typy. Bolest a emocionální výkyvy se však u nich nevyskytují. Život je vzrušující a vášnivý. Jejich menstruace mívá průměrnou dobu trvání, tedy tři až pět dní.

3. Kapha: Kapha je energií soudržnosti. Spojuje a poskytuje vlastnosti zvlhčování, rovnováhy a stability. Kapha je základem těla a mysli pro

všechny typy, protože poskytuje potřebnou vyrovnanost. Z toho důvodu je kapha kvalitou stability mentální i emocionální. Ženy typu kapha jsou archetypem Božské matky a vyznačuje z nich nepodmíněná láska. Je-li vyrovnaná, je kapha oddaností k Bohu neboli k životu samotnému. Láska je vyrovnávající kvalitou přírody a kapha je touto láskou v neosobním smyslu. Lidé typu kapha se málo pohybují (z místa na místo) a dávají přednost tomu zůstat ve známém prostředí. To jim umožňuje překypovat jejich nejlepšími vlastnostmi. Ve vyrovnaném stavu jsou nejspolehlivějšími a nejméně na sebe orientovanými ze všech tří základních typů. Rádi jsou ve společnosti jiných lidí a potřebují to ke svému životu; dávají přednost několika hlubokým vztahům před velkým množstvím vztahů povrchních. Rodina je pro ně velmi důležitá, a pokud jsou v bezpečí, rádi ji budují. Méně než ostatní se zajímají o intelektuální záležitosti a upřednostňují emocionální vztahy se živými bytostmi – rostlinami, zvířaty nebo lidmi. Když jsou ženy typu kapha vyrovnané, mívají velmi pravidelnou a slabou menstruaci bez bolestí a emocionálních výkyvů. Život je plný lásky a hojnosti. Jejich menstruace bývá nejdelší – tři až sedm dní.

4. Váta/pitta: Tato kombinace obvykle činí ženu kreativní se schopností projevovat kreativitu v konkrétní podobě. Může to být v umění, byznysu nebo jakékoli společenské profesi. Je to dobrá kombinace pro učitelky. Obvykle bývají velmi zábavné, energetické a mají rády změnu. Jejich cykly bývají pravidelné s normální intenzitou krvácení.

5. Váta/kapha: Tato kombinace činí ženy obvykle kreativní stabilnějším nebo konkrétnějším způsobem. Je pravděpodobnější, že se tato tendence bude projevovat spíše vůči lidem nebo zvířatům než vůči nějakým

abstraktním materiálním formám. Je zde velká síla intuice. Projevuje se u nich přitažlivost k přírodě a všem živým bytostem. Cyklus u žen typu váta/kapha bývá pravidelný s mírným krvácením.

6. Pitta/váta: Tato kombinace obvykle činí ženu vášnivější vůči životu a zájmům, které má. Bude se u ní vyskytovat tendence být motivující silou – energickým způsobem – pro ty, kdo ji obklopují. Je to také dobrá kombinace pro učitelkou profesi nebo pomáhání druhým v jakémkoli druhu aktivity – emocionální, intelektuální nebo fyzické. Její cyklus bývá pravidelný s normálním krvácením.

7. Pitta/kapha: Tato kombinace obvykle činí ženu motivovanou životem. Vstupuje do života a žije ho. Chce domov a rodinu, věnuje se však rozličným zájmům nebo profesím. Má velkou pracovní výkonnost. Její cyklus bude pravidelný se stabilním krvácením.

8. Kapha/váta: Tato kombinace činí ženy obvykle živými a veselými, hovornými, přátelskými a společenskými. Tato kombinace má životní sílu k přímému, hlubokému a jasnému komunikování s mnoha lidmi. Je starostlivá a intuitivní ve svém přístupu ke druhým a může být nadšenou organizátorkou druhých nebo různých událostí. Vyskytují se u ní schopnosti řídit a vést lidi. Její cykly jsou pravidelné a lehké.

9. Kapha/pitta: Tato kombinace obvykle činí ženu mocnou a silnou. Má schopnost dělat v životě cokoli, co si přeje. Má však sklony být více lidumilná než materialistická, pokud se nachází ve vyrovnaném stavu. Bývá výrazně prospěšnou silou ve společnosti. Její cykly jsou pravidelné se středním krvácením.

10. Váta/pitta/kapha: Tato kombinace může ze ženy učinit archetyp bohyně. Obvykle vyznačuje lásku k druhým, je však silná a disponuje velkou silou vůle a brilantními intuitivními schopnostmi. Mívá pravidelný menstruační cyklus a mírné krvácení.

Toto jsou destruktivní a problematické kvality jednotlivých konstitucí:

1. Váta: Pokud je váta v nerovnováze, přináší depresi, stres, strach, úzkost a obavy. Nepravidelnosti se projevují v celém těle i v mysli. Veškeré nervové poruchy jsou důsledkem nerovnováhy váty. Menstruace se stává nepravidelnou s ostrými bolestmi a křečemi před a v průběhu prvních dnů menstruace. Bolest může být vysilující. Před menstruací je běžná sklíčenost. Pod vlivem extrémního stresu nebo deprese může menstruace ustát. Vaginální suchost je způsobena nerovnováhou váty. Před a po menses obvykle bývá přítomná únava.

2. Pitta: Pokud je pitta v nerovnováze, způsobuje to frustraci, podráždění, zlost, manipulativnost a žárlivost. Horko pittu s sebou nese veškeré formy infekcí a zánětů v těle i mysli. Pokud je ponecháno bez léčení, může spálit ducha. Menstruace se stává velmi silnou s velkou ztrátou krve, jež může vést k anémii, únavě a ztrátě energie. Před menstruací se může objevovat bolest, byť ne tak ostrá jako u váty. Předtím, než ženě začne menstruace, může pociťovat frustraci a zlost na ty, kdo ji obklopují. Jakmile menstruace začne, cítí žena velkou úlevu, může se ale také cítit velmi unavená.

3. Kapha: Pokud je kapha v nerovnováze, vznikají velké emocionální potřeby a pocity nedostatku lásky a bezpečí. Typy kapha své emoce internalizují (neboli obracejí do svého nitra) a prostřednictvím nahromaděných emocí samy sebe ničí. To může nabývat fyzické podoby tělesného

tuku, tumorů, fibroidů, cyst atd. Obvykle se vyhýbají projevování svých pocitů, což vede k destruktivním fyzickým návykům. Jejich cyklus může být narušovaný silnými emocemi, i přesto však bude zůstat pravidelný. Mívají sklon k většímu emocionálnímu utrpení s většími výkyvy v pocitech viny, bezcennosti a selhání provázenými pocitem, že je nikdo nemiluje. Vyskytuje se zde určitá tendence ke hromadění tekutin před začátkem menstruace. Kvůli zadržování vody mohou mít tyto ženy bolestivá prsa. Mívají sklon ke stagnaci a netečnosti mysli a těla. Kvůli tomu ztrácejí svou vitalitu.

4. Váta/pitta: Ve stavu nevyváženosti se tento typ stává nevypočitatelným ve svém emocionálním chování a má sklon k silným výbuchům vášnivé povahy. Tyto ženy trpí nepravidelnou menstruací a záněty nebo infekcemi. Mívají sklon k bolestivosti prsou nebo bradavek, byť nepravidelně. Vaginální suchost může být běžným jevem zejména ve vyšším věku. Před i v průběhu menstruace se u těchto žen může vyskytovat bolest přecházející z ostré do průměrné.

5. Váta/kapha: Pokud je v nerovnováze, může se tento typ stát silně depresivním, a to sebedestruktivním způsobem; dochází přitom k internalizování deprese s pocitem nulové sebeúcty nebo pocitem viny. U těchto žen se mohou projevat emocionální výbuchy, ale obecně mívají pouze sklon cítit se špatně bez nějaké skutečné vnější příčiny. Ponechány o samotě se mohou cítit sklíčeně nebo ještě hůř. Pokud jsou ale ve společnosti jiných lidí, cítí se jako neschopné. Jejich cyklus bývá nepravidelný a na nějaký čas může úplně ustát, pokud se u nich projeví hluboká deprese. Může se u nich objevovat nadměrné množství hlenu nebo výtoku, a to nepravidelně, v závislosti na emocionálním stavu. Bolest bývá stěhovavá, hluboká a tupá.

6. Pitta/váta: Pokud je v nerovnováze, může tento typ cítit zlost a podrážděnost a být náchylný k prudkým výbuchům. Ženy tohoto typu mívají sklon vinit za všechno ostatní a spoustu záležitostí zbytečně zveličovat. Bývají náchylné k infekcím a zánětům v pochvě nebo močovém měchýři. Infekce se mohou přesouvat z místa na místo a být obtížně léčitelné. Mívají nestálé emoce a nepravidelné krvácení, ačkoli počet dní mezi jednotlivými cykly může být stabilní. Bolest, pokud se vyskytuje, bývá mírnější a těsně před a těsně po začátku menstruace. Výkyvy zlosti nebo frustrace mohou být provázeny depresí.

7. Pitta/kapha: Pokud jsou v nerovnováze, mohou tyto ženy cítit podrážděnost a frustraci. Mívají sklon k internalizování většiny emocí, které prožívají, pokud je však někdo nebo něco vyprovokuje, je pravděpodobný příležitostný výbuch. Jsou náchylné ke kvasinkovým infekcím nebo jiným zánětlivým, infekčním výtokům. Jejich cykly bývají časově pravidelné, ale obvykle silně emocionální a neklidné. Může se u nich objevovat silné krvácení.

8. Kapha/váta: Pokud jsou v nerovnováze, prožívají tyto ženy obvykle sebepopírající pocity bezcennosti doprovázené depresí. K výbuchům u nich dochází zřídka, protože vše bývá obrácené do nitra, ačkoli obecný pocit opomíjení a nedostatku lásky může spouštět silné emoce. Před menstruací mohou mít bolestivá prsa. Běžný bývá nadměrný výtok. Jejich cykly jsou obvykle pravidelné, ale s nepravidelnou intenzitou krvácení. Mígrující, tupá bolest je také běžná, a to buď před, nebo po začátku menstruace.

9. Kapha/pitta: Pokud je v nerovnováze, může tento typ prožívat internalizovanou zlost, která může být někdy promítána na bezprostřední okolí. Obvykle se u těchto žen vyskytuje sebedestruktivní chování, jež je

drženo uvnitř, stejně jako nahromaděná frustrace životem nebo láskou. Před začátkem menstruace je u nich běžné zadržování vody. V pochvě se mohou často vyskytovat problémy spojené s hromaděním a zánětlivostí. Jejich cyklus bývá obvykle pravidelný ohledně počtu dní, nikoli však co se týče emocí nebo intenzity krvácení, které má tendenci být silné.

10. Váta/pitta/kapha: Pokud není v rovnováze, mohou se u tohoto typu projevat problémy jakékoli ze tří dóš. Protože váta je tou nejméně stabilní dóšou, bývá to obvykle ona, kdo způsobuje nepravidelnosti v čase nebo emocích. Může zapříčinit zastavení menstruačního krvácení nebo jakoukoli formu suchosti a emocionální sklíčenosti. Pitta bude způsobovat záněty a nadměrné krvácení doprovázené zlostí nebo frustrací. Kapha bude způsobovat zadržování nebo hromaděni tekutin či hlenu prostřednictvím sebedestruktivních nebo internalizovaných emocí.

Všimněte si, že ve stavu rovnováhy má každý z konstitučních typů bezproblémovou a pravidelnou menstruaci. Někdy se první den nebo dva může při menstruaci objevovat únava. Pokud se však podíváte na stavy nevyváženosti, zjistíte, že každý z těchto typů může prožívat nějaký druh problémů.

Je třeba chápat, že podle ājurvědy bývá váta příčinou většiny nemocí, a to kvůli své nestabilní povaze. Ještě víc to však platí pro reprodukční a hormonální problémy. *Nějaké narušení váty je přítomné ve všech formách menstruačních, premenstruačních, premenopauzálních a postmenopauzálních problémů.* To platí i v případě, že nemáte vátu obsaženou ve své konstituci. Náprava váty je tedy součástí každého druhu léčebné terapie.

Velmi často bývají menstruační problémy způsobené pouze přechodnými faktory (vikrti), jako je například stres nebo šok. Ty vyvádějí váta dóšu z rovnováhy a způsobují problémy, jak je vysvětleno v následující kapitole. *Pro tuto chvíli je podstatné, že můžete prožívat symptomy dóši,*

jež není dominantní ve vaší vrozené konstituci. Jedinou jistou cestou jak zjistit, jestli prožíváte nerovnováhu ve své vrozené konstituci (prakrti), nebo své proměnlivé konstituci (vikrti), je navštívit odborníka. To platí obzvlášť, pokud jste jeden z duálních typů, protože v takovém případě je obtížnější určit, jaká je vaše vrozená podstata.

Existuje jeden velmi užitečný trik, který vám může pomoci poznat vlastní vrozenou konstituci. Do zrcadla se podívejte na svůj jazyk. Velmi široký, mohutný jazyk je podstatou kapha a velmi úzký jazyk je váta. Jazyk typu pitta nepřesahuje vnější okraje zubů – svou šířkou je mezi ostatními dvěma typy. Smíšené konstituce jsou mezi čistými typy, tedy například jazyk typu pitta/kapha bude širší než jazyk typu pitta a užší než typ kapha. Toto je jednoduchý, ale velmi účinný způsob, jak poznat svou vrozenou konstituci.

KAPITOLA TŘETÍ

Ženská anatomie podle ájurvédy

*I ti nejskvělejší mezi muži propadli
zvyklosti usilovat o potěšení od ženy,
protože všichni ji považují za to nejlepší loviště pro rozkoš.*
— Tripura Rahasja

Ájurvédský náhled na lidské tělo je zcela jedinečný. Chápání, které nám ájurvéda předkládá, je užitečné nejen pro diagnostikování a léčbu, ale také pro pochopení ústředních příčin nemoci.

V ájurvédě existuje takové vnímání ženské anatomie, které je obzvláště užitečné pro pochopení mnoha běžných problémů spojovaných s menstruací. Mnohé z těchto těžko postižitelných problémů se vyjasňují, jestliže jsou nahlíženy z ájurvédského úhlu pohledu. Tato kapitola se snaží čtenářkám předložit nové chápání ženského těla.

Je zajímavé, že ájurvédská medicína neměla žádné morální problémy s pitváním lidského těla před rozmachem buddhismu kolem roku 400 před naším letopočtem. Ájurvédská medicína měla také první lékařskou univerzitu na světě a přicházeli se tam vzdělávat učenci ze všech civilizací. Jednou z jejích specialit byla chirurgie. Lékaři v dávných dobách museli často léčit lidi zraněné ve válkách nebo při různých nehodách. Ájurvéda je tedy velmi dobře obeznámená s fyzickými elementy lidského těla. Kromě normální fyzické anatomie, kterou ájurvéda uznává a používá, chápe lidské tělo jako složené z jemnějších součástí. Mezi ně patří:

- tři dóši (humory)
- patnáct dílčích dóš (pět subtypů pro každou z primárních dóš)
- sedm dhátu (sedm tkáňových úrovní těla)
- šestnáct srótamsi (šestnáct kanálů, které rozvádějí jemno i hrubohmotné látky po těle; jednotné číslo je „sróta“)
- sedm kalá (sedm membrán, jež oddělují tkáně od kanálů).

Tři hlavní dóši a jejich různé vrozené kombinace už byly probrány v předchozí kapitole. Musíme se však ještě podívat na jejich skutečné fyzické funkce v těle. Dále následuje stručný popis všech hlavních dóš a patnácti dílčích dóš, jež uskutečňují všeobecné činnosti v hlavní dóše. Každá z těchto dílčích dóš kontroluje nějakou funkci nebo systém těla. Je užitečné, aby je ženy znaly, protože určitá znamení mohou přesněji než jiné metody naznačovat, která dóša je právě v nerovnováze.

Váta (vāju neboli vzduch) – obecně váta řídí veškerý pohyb v těle a v mysli. Je to princip pohybu v přírodě a v těle. Má tedy přímý vztah k nervovému systému, jenž kontroluje všechny pohyby. Souvisí se systémy krevního oběhu, dýchání, svalového pohybu, motorických funkcí, pěti smyslů, vyprazdňování, laktace, menstruace, sexuální funkce a pocení. Váta má přímý vztah ke kostem a stavbě kostí. Vytváří v těle suchost, pokud se vyskytuje ve velkém množství, a stagnaci, pokud chybí. Řídí sexuální, reprodukční a růstové hormonální funkce. Ostatní dvě dóši jsou bez váty nehybné, bez života. Pět jednotlivých částí váty kontroluje různé aspekty tohoto obecného popisu.

Prána vāju: kontroluje nadechování, ostatní čtyři vāju, pět smyslů, myšlení, zdraví, hormonální funkce a správný vývoj. *Známky nerovnováhy:* emocionální výkyvy, hormonální poruchy, nízká vitalita, ztráta smyslů, úzkost a obavy, nespavost, vyhublost, malátnost, nemoc obecně.

Apána váju: kontroluje vylučování, sexuální funkci, menstruaci, hormonální funkce, pohyby v těle směrem dolů a nemoc obecně. *Známky nerovnováhy:* křeče, bolest, zácpa, absence menstruačního krvácení, bolestivá menstruace, menstruační problémy, PMS (premenstruační syndrom), hormonální nerovnováha, suchost, problémy s močovým ústrojím. Obecně do určité míry souvisí se všemi nemocemi.

Samána váju: kontroluje pohyby trávicího systému, solar plexus a vyrovnává ostatní dva hlavní váju – prána a apána. *Známky nerovnováhy:* zažívací potíže, průjem, porucha vstřebávání živin při trávení, suchost.

Udána váju: kontroluje vydechování, řeč, pohyby v těle směrem nahoru, růst a vývoj v dětství a inspiraci v životě. *Známky nerovnováhy:* problémy se štítnou žlázou, problémy s řečí a hrdlem, slabá vůle, všeobecná únava, nedostatek životního nadšení, nezáměr o život.

Vjána váju: prostupuje celým tělem v podobě nervového systému, ale kontroluje také srdeční funkce a cirkulaci krve v těle. *Známky nerovnováhy:* problémy s laktací, artritida, nervozita, špatný krevní oběh, špatné motorické reflexy, problémy s klouby, potíže s kostmi, nervové potíže.

Pitta (ohněň) – Obecně je pitta odpovědná za veškeré chemické a metabolické procesy v těle. Pitta je principem transformace jak na mentální, tak i fyzické úrovni. Pitta nám tudíž pomáhá strávit myšlenky, pocity a potravu – neboli je transformovat. Pitta kontroluje veškeré teplo a poruchy tepelné regulace v těle. Ovládá také metabolické hormonální funkce. Pitta souvisí s ohnivými orgány v těle a s krví. Ve stavech narušení je přenášena krví. Veškeré záněty mají původ v nadbytku pittы. Přírozenou podstatou menstruace je pitta, takže jakékoli nevyváženosti v menstruaci mají nějakou souvislost s pittou. Nízká pitta způsobuje zpomalení celého metabolismu a obvykle jde ruku v ruce s vysokou kaphou. Nadměrná pitta způsobuje veškeré typy palčivých a s teplem souvisejících poruch, jež obvykle spalují

kaphu a vysoušejí vátu. Různé aspekty obecného principu pittu kontroluje pět jejích dílčích aspektů.

Álócaka pitta: kontroluje schopnost vnímat a strávit to, co vidíme a cítíme. *Známky nerovnováhy:* problémy s očima a obtížné zpracování toho, co vidíme, mentální nerovnováha, nedostatečné rozlišovací schopnosti, hormonální nerovnováha.

Sádhaka pitta: kontroluje fungování srdce, krevního oběhu a metabolických hormonů a také zpracování myšlenek a emocí. *Známky nerovnováhy:* srdeční selhání, potlačované pocity a emoce, nepřiměřená zlost nebo nezpracované pocity, hormonální nerovnováha.

Páčaka pitta: kontroluje žaludeční trávení. *Známky nerovnováhy:* vředy, pálení žáhy, velká chuť na jídlo, zažívací potíže, průjem, bělotok, kandidóza.

Raňdžaka pitta: kontroluje játra a žlučník, trávení a krev. *Známky nerovnováhy:* zlost, podrážděnost, projevy agrese, nadměrná produkce žluči, poruchy jaterních funkcí, kožní problémy, toxiny v krvi, anémie, menstruační problémy (zejména s nadměrným, sníženým nebo silným krvácením), endometrióza, cystitida a zánětlivé onemocnění malé pánve.

Bhrádžaka pitta: kontroluje metabolismus kůže. *Známky nerovnováhy:* veškeré kožní problémy, akné, záněty kůže, vulvodynie.

Kapha (voda) – Kapha je obecně odpovědná za stabilitu těla a mysli. Kapha je principem koheze, soudržnosti v těle a mysli. V těle existuje především jako plazma, svaly a tuková tkáň. Zajišťuje promazávání a zvlhčování a tvoří základ pro tělo; kontroluje také pružnost a výživu. Kapha dříve kontroluje vlhkost a zadržování tekutin a také veškeré vaginální tekutiny. Pokud je kapha příliš vysoká, omezuje vátu a podmaňuje si pittu. Vytváří hromadění na všech úrovních těla. Příliš nízká kapha, stejně jako vysoká

váta, vede k suchosti a neuzemněným myšlenkám a činům. Pět dílčích aspektů kaphy kontroluje různé části tohoto obecného popisu.

Tarpaka kapha: kontroluje tekutiny v hlavě a nosních dutinách a mozkové tekutiny. *Známky nerovnováhy:* problémy s nosními dutinami, bolesti hlavy, ztráta čichu, nachlazení.

Bódhaka kapha: kontroluje chuť a touhy po chuti, trávení a sliny. *Známky nerovnováhy:* přejídání a touhy po výrazných chutích, ztráta smyslu chuti, ucpání, zahlcení či hromadění v oblasti hrdla a úst.

Avalambaka kapha: kontroluje lubrikaci a tekutiny kolem srdce, plic a horní část zad. *Známky nerovnováhy:* ucpání (hromadění) v plicích nebo srdci, ztuhlost v zádech a horní části páteře, letargie, málo energie, emocionální stagnace, tumory a cysty v prsou.

Klédaka kapha: kontroluje lubrikaci trávicího procesu, udržuje rovnováhu se žlučí pittы, zajišťuje vnitřní lubrikaci. *Známky nerovnováhy:* nafouklý žaludek, pomalé nebo zablokované trávení, nadměrné množství hlenu, tumory nebo cysty v močovém ústrojí, bělotok.

Šlészaka kapha: kontroluje lubrikaci kloubů v těle a napomáhá všem pohybům. *Známky nerovnováhy:* volné klouby, otékající nebo ztuhlé klouby, bolestivé pohyby.

Následující část jemnohmotné anatomie se skládá z různých úrovní těla. Tyto úrovně se nazývají *dhátu* (jedn. číslo též *dhátu*) neboli tkáňové úrovně. Nejjednodušší je vnímat je jako vrstvy těla, kdy každá z vrstev poskytuje výživu té další. Na každé úrovni se potrava a tekutiny zkonzumované tělem stávají zušlechťenějšími a vyživují postupně každou následující úroveň. Stávají se také drobnějšími neboli účinnějšími. Nejvyšší schopností v lidském těle je schopnost vytvářet život. Reprodukční tekutiny (vajíčko a spermie) jsou tedy považovány za ty nejvyšší, nejušlechťenější produkty těla. Tvoří jeho sedmou vrstvu.