

Prevence a zdraví

*Moudrý člověk je ten, který nemocem předchází,
nikoli ten, kdo dopustí, aby nastaly.*

Už před tisíci let znali ájurvédští mudrci význam prevence. Napsali kapitoly o řádné životosprávě v každém ze šesti ročních období: „Lehkost, zdravé zažívání, předcházení otlylosti se získají pravidelným cvičením těla a v každé době střídmostí v jídle, protože střídmost podporuje oheň trávení.“

Ájurvéda klade na prevenci velký důraz: předcházet nemoci je jistě účinnější než ji léčit. Přes 70 % problémů můžeme vyřešit změnou životních návyků, zejména stravou podle své konstituce. Při zvýšené Vátě můžeme Váta harmonizující stravou a denním režimem vhodným pro tuto dóšu přivést Vátu zpět do rovnováhy. Tím se zmírní, až zcela vymizí různé příznaky s nerovnováhou spojené, např. zácpa nebo různé obavy a strach. V prevenci nemocí a udržení optimálního zdraví hraje zcela určité významnou roli správný denní režim.

DENNÍ REŽIM DLE ÁJURVÉDY

Rytmus představuje život. Každá živá bytost je stvořena z rytmu. Rytmus ztrácíme např. při bezvědomí, volbě nevhodného partnera, konzumaci nevhodné stravy. Věci nás zbavují rytmu, ale i přesto bychom měli zůstat v rytmickém naladění. Správný rytmus je pozitivní myšlení, nesprávný rytmus nám způsobuje negativní myšlení.

Dinačarja, ájurvédská denní životospráva (din = den; ačarja = následovat), znamená následování pravidelného cyklu Slunce, Měsíce a planet. Nejzdravější jste v momentě souladu s těmito cykly.

DÓŠOVÉ A ORGÁNOVÉ HODINY

Nejlepší cesta k rovnováze a ke zdraví spočívá v našem životě v souladu s přírodou. Podle Ájurvédy existují v organismu vedle biologických hodin, které určují dobu nejvyšší aktivity jednotlivých orgánů,

také dóšové hodiny. Každá dóša má během 24 hodin v určité části dne a noci svůj čas, kdy je na vrcholu. Brzké ráno a večer patří kaphě, pítta má svůj vrchol v poledne a o půlnoci, ráno a večer je čas váty.



BIOLOGICKÉ HODINY

Každá tkáň a orgán reaguje na denní a noční dobu. Východ a západ slunce závisí na pohybu Země. Tato doba se mění, ale pro jednoduchost lze stanovit jednotlivé časy, kdy převažuje činnost daného orgánu. Podle biologických hodin vykazuje každý orgán maximální činnost pouze v danou denní nebo noční dobu, proto bychom měli určité činnosti provádět v určenou, dále popsanou denní dobu.

Příce vykazují nejvyšší aktivitu ráno, žaludek v poledne, srdce po poledni, játra odpoledne a navečer patří ledvinám a tlustému střevu.

DINAČARJA = DENNÍ REŽIM

Dinačarja je výborným prostředkem, jak zůstat v rovnováze, zabránit nemocem a vyléčit mnoho chorob. Podle ájurvédských mistrů má denní režim silnější léčebný účinek a stojí méně námahy než jakákoli medicína. Pacienti se mě často táží, jak popsaná doporučení dodržovat, když nemají ráno čas a přes den jsou plně vytížení. Avšak v životě není nic zdarma, a je proto nutné pro sebe něco udělat. Protože den-