

JAK PROČISTIT A OZDRAVIT SVÉ TĚLO A DOSÁHNOUT ROVNOVÁHY

Ájurvédská detoxikace

ANU PAAVOLA



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Všechny názory, myšlenky a stanoviska vyjádřené v této knize jsou autorčiny vlastní. Veškerý materiál zde je uveden v dobré víře jako obecný návod; nelze přijmout žádnou odpovědnost za ztráty nebo výdaje vzniklé v souvislosti s následováním uvedených informací. Tato kniha nenahrazuje odborné lékařské nebo psychiatrické poradenství. Je určena pouze pro informativní účely a pro vaše osobní použití a vedení. Není určena k diagnostice, léčbě ani jako náhrada odborného lékařského poradenství. Autorka není lékařka ani odborná poradkyně a před zahájením jakéhokoliv programu souvisejícího se zdravím je třeba v případě potřeby vyhledat odbornou radu.

Anu Paavola má právo být označena za autora tohoto díla a toto právo je jí uplatňováno v souladu se zákonem o autorských právech, projektech a patentech z roku 1988.

Původně vyšlo jako Ayurveda Detox v nakladatelství Welbeck Balance, součástí Welbeck Publishing Group, London, UK.
www.welbeckpublishing.com

Copyright © Anu Paavola, 2021

Překlad © Martina Benešová, 2023
© Nakladatelství ANAG, 2023
ISBN 978-80-7554-394-3

Vydavatelé děkují následujícím zdrojům za laskavé svolení k reprodukci obrázků v této knize.

AKG-images: UIG/Dinodia 59

Pexels: Alesia Kozik 155

Unsplash: Adrian 170; Almos Bechtold 104; Roxxie Blackham 151; Kinga Cichewicz 6-7; Conscious Design 67; Jessica Fadel 140; Natalie Grainger 93, 143; Katherine Hanlon 14; Christin Hume 34; Oleg Ivanov 68; Jannes Jacobs 44; Artem Kova 64-65; Ales Krivec 47; Polina Kuzovkova 11; Ladyfern Photos 117; Bruce Mars 85; Mink Mingle 169; Marisa Morton 162; Duarte Nunes 144; Thomas Oldenburger 159; Kyle Peyton 29; Nicolas Prieto 31; Christina Rumpf 73; Daniel Schludi 152; Patrick Schneider 54; Pourya Sharifi 12; Annie Spratt 82; Avrielle Suleiman 57; Csaba Talaber 135; Motoki Toon 61; Tabitha Turner 18-19; Simon Wilkes 149

Shutterstock: Civil 163; Foxys Forest Manufacture 132; goffkein.pro 110; Ikiidogooooo 100b; Kudryashka 38; Lumezia 41; melica1441 165; mimagephotography 42; Mochileanding 153; Vladislav Nossek 131; Photos Box 120; PK Studio 20-21; Shift Drive 95; Songchai W 113; Valenty 101t; Nik Vector 98tl, 101b

obsah

Úvod	5	4. CVIČENÍ PODPORUJÍCÍ SAMOREGULACI	
1. NAUKA O ŽIVOTĚ		Regulace těla a mysli	92
Filozofie pro život	10	Jógové pozice pro podporu trávení a vylučování	96
2. ROVNOVÁHA FUNKČNÍCH ELEMENTŮ		Řízený dech (pránájáma)	102
Umění rovnováhy	18	Techniky dýchání	105
Atributy (guny)	22	Meditace	108
Rovnováha energií	28	Meditační praktiky	110
Dóši a jejich atributy	30	Odpoutání smyslů (pratjáhára)	112
Síla agni	42	5. DETOXIKACE	
Trávicí agni	45	Principy detoxikace	120
Jak poznat nevyrovnaný agni	49	Přínosy pústů	127
Mentální zpracování	52	Přerušované pusty	129
Síla sattvy	55	Půst s ovocnými a zeleninovými šťávami	132
Detoxikace pomocí jam a nijam	58	Detoxikace podle ročních období	134
Osa střevo – mozek	60	Detoxikace v čase pozdní zimy a jara	137
3. OBNOVENÍ ROVNOVÁHY		Jarní/kapha detox	141
Posílit samoregulaci	64	Lymfatická drenáž	145
Jídlo jako lék	71	Detoxikace v čase léta a časného podzimu	146
Životní styl s potenciálem uzdravovat	74	Letní/pitta detox	150
Léčivé byliny	78	Alkoholový detox	154
Léčení prostřednictvím manuální terapie	84	Detoxikace na konci podzimu a v zimě	156
		Zimní/váta detox	160
		Tuky	164
		Denní detoxikační rytmus	166
		<i>Slovníček</i>	<i>171</i>
		<i>Rejstřík</i>	<i>172</i>
		<i>Poděkování</i>	<i>175</i>

1.

nauka o životě



„Cílem života je
sladit srdeční
rytmus s rytmem
vesmíru, sladit
svou přirozenost
s přirozeností
přírody.“

JOSEPH CAMPBELL



— Filozofie pro život

Univerzální principy a cíle ájurvédy – udržet si zdraví, vyhýbat se nemocem a dokázat si poradit s neustále se měnícím světem okolo nás – jsou dnes aktuální stejně, jako byly před několika tisíci lety. Slovo ájurvéda znamená v sanskrtu „nauka o životě“. Poskytuje nám rámec pro pochopení našeho místa ve světě a pro porozumění tomu, jak na nás působí okolní prostředí i rozhodnutí, která činíme. Ájurvéda také nabízí množství praktických nástrojů, díky kterým můžeme převzít kontrolu nad svým životem a rozvíjet pocit osobní pohody.

Když se přizpůsobíme přirozeným cyklům a rytům a v jejich rámci dosáhneme rovnovážného stavu, podpoříme tím nejlepším možným způsobem schopnosti našeho těla detoxikovat a dosahovat fyzického i duševního zdraví. A prostřednictvím specifických detoxikačních programů můžeme své tělo znovu naučit, aby se samoregulovalo, chránilo a lépe a rychleji se uzdravovalo.

Prizpůsobit se změnám

Zdraví a životní pohoda přímo souvisí s naší schopností přizpůsobovat se neustále se měnícímu prostředí – najít pohodlí ve světě, který prochází nepřetržitou přirozenou transformací – den se mění v noc a ta zase v den a jedna do druhé přecházejí i roční doby. Cílem ájurvédy je podpořit schopnost organismu vyrovnat se s aktuální situací a předvídat budoucí změny. Tato nauka o životě se snaží vybudovat silné, pružné a přizpůsobivé tělo i mysl, které dokáže přiměřeně reagovat a které jsou i za měnících se okolností klidné a soustředěné. Dobrá přizpůsobivost s sebou nese větší odolnost a schopnost prospívat. Špatná adaptabilita

vyvolává precitlivělost vůči okolí a standardním nastavením se stává přežití.

Můžeme tedy prohlásit, že smyslem celého života je potřeba najít klid a pocit osobní pohody. Jde sice o relativní pojmy, ale zdá se, že právě tato snaha nalézt rovnováhu v neustále se měnícím prostředí pohání evoluci. Evoluce nemusí nutně znamenat, že se postupně vyvineme v „bytosti vyššího řádu“; jde jen o úspěšné přizpůsobování se změnám. Tím, že se průběžně adaptujeme na své prostředí, se neustále vyvíjíme. Tento přístup je vlastní naší DNA a řídí jak naše vědomé i nevědomé chování, tak naše fyziologické procesy.

Žít v souladu

Živé organismy si k tomu, aby se cítily v pohodě, dobře se jim dařilo a dokázaly nalézt rovnováhu, vyvinuly nejrůznější složité mechanismy a stále je zdokonalují. Umožňují jim přizpůsobovat se střídání světla a tmy i neustálým změnám teplot, suchu či vlhkosti v různých podnebních a ročních obdobích. Tento přirozený systém rovnováhy je podstatou ájurvédy.

Jedním z důležitých aspektů dosažení této vyrovnanosti je schopnost očisty a detoxikace – včetně odstraňování odpadu. Vylučování je pro nás stejně důležité jako jídlo a spánek. Je nedílnou součástí toku živin v organismu – tělo živiny přijímá potravou, vhodným způsobem je přeměňuje tak, aby sloužily jeho potřebám, a v průběhu tohoto procesu rovněž vytváří odpad.

PŘIROZENÝ RYTMUS A ROVNOVÁHA

Očista je tedy přirozeným mechanismem. Odstraňování odpadu, které je v rovnováze s příjmem živin, je klíčem ke správnému fungování těla a mysli. Rovnováha mezi přicházejícími živinami a odcházejícími odpadními látkami je zárukou zdravého dynamického vztahu buněk k jejich okolí – homeostázy, jejíž rytmus je založen na cyklech dnů a ročních období.

Ájurvédské detoxikační postupy se zaměřují na posílení mechanismů samoregulace vlastních lidskému tělu a jejich sladění s denními a sezónními vzorci. Tělo je přirozeně předurčeno k vylučování v konkrétních obdobích, v jiných zase není. Ájurvéda považuje tělo za nejmocnějšího léčitele i detoxikátora. Abychom však mohli všechny jeho síly efektivně





zapojit, musíme sladit své životní vzorce s vesmírnými cykly tak, jako se to děje v přírodě. Prostřednictvím naší vrozené schopnosti uzdravovat se můžeme podpořit odstraňování metabolického odpadu z trávicího traktu a posílit naši imunitní reakci, která představuje tu nejdůležitější ochranu proti vnějším patogenům a toxinům.

Proč bychom se tedy vůbec měli pouštět do detoxikačního programu, když to náš organismus stejně dělá přirozeně sám od sebe? Odpověď je jednoduchá – při řízení toku živin a odpadních látek člověk prostě není úplně dokonalý stroj.

ZTRACENÁ SYNCHRONICITA

V minulosti lidé žili v souladu s přírodou, díky čemuž u nich detoxikace probíhala přirozeně

v denních a sezónních cyklech. Postupem času jsme se však od rytmu přirozených zákonitostí života odchýlili. Tempo tohoto nesouladu se zvýšilo zejména s nástupem průmyslové a vědecké revoluce. Obě nám sice umožnily dosahovat velkých úspěchů, současně ale vytvořily neustále se zvětšující propast mezi lidmi a přírodou. Zvláště patrné je naše špatné sladění se slunečními cykly. Vynález elektrického osvětlení sice znamenal konec práce pouze po tu část dne, kdy je slunce nad obzorem, současně ale přinesl dokonce až toxické vedlejší účinky. Život v souladu s přírodou se vždy vyvíjel na základě přirozeného střídání světla a tmy a skutečnost, že se již nemusíme řídit slunečním rytmem, se ukazuje jako jeden z faktorů nejvíce poškozujících zdraví v naší společnosti.

Toxické prostředí

Kromě denního rytmu prošlo naše životní prostředí i rychlými změnami v důsledku urbanizace a industrializace zemědělství. Ty zvýšily naše vystavení toxinům – škodlivým látkám, které si postupně našly cestu do téměř všech oblastí našeho života. V dnešním světě je nemožné se jim úplně vyhnout. Místo toho musíme nacházet způsoby, jak si vypěstovat odolnost vůči škodlivinám v ovzduší a vyhnout se vysoce zpracovaným a geneticky modifikovaným potravinám. Kromě toho můžeme volit ekologicky šetrnou kosmetiku, výrobky pro domácnost i materiály pro kutily. Můžeme jít dokonce tak daleko, že

vyměníme starou matraci a původní toxické plomby v zubech. Ale třebaže jsou toxiny všude kolem nás, ty nejnebezpečnější z nich, možná překvapivě, nepocházejí z okolního prostředí. Nejškodlivější totiž jsou spíš ty, které vznikají uvnitř našeho těla v důsledku porušeného trávení. Hlavním cílem ájurvédské detoxikace je přispívat k tomu, aby se tyto vnitřní toxiny vůbec netvořily. Mohou totiž ovlivnit správné fungování organismu, a to včetně jeho schopnosti rozpoznávat patogeny ve vnějším prostředí a bránit se jim.



Toxické tělo

Ať už se podíváme kamkoliv, všude najdeme toxiny. Ty nejnebezpečnější však vznikají uvnitř našeho těla v důsledku špatného trávení, nesprávných rozhodnutí a návyků, úzkosti a negativního myšlení. Chybné návyky, jako třeba rutinní konzumace potravin s vysokým obsahem zpracovaných tuků a cukru, mohou výrazně zvýšit toxickou zátěž organismu a narušit jeho rovnováhu. Ať už je zdrojem nebo důvodem této dysbalance cokoliv, jejím důsledkem

je buď nadbytek, nebo nedostatek. A cokoliv, co existuje v nadbytku, má potenciál škodit a dá se považovat za toxické. Ájurvédská detoxikace se zaměřuje především na to, aby toxiny v organismu vůbec nevznikaly a necirkulovaly, protože ať už působí lokálně, či systémově, mají potenciál ovlivňovat správné fungování organismu včetně jeho přirozené dovednosti rozeznávat vnější patogeny (toxiny) v prostředí a bránit se jim.

DŮLEŽITOST DETOXIKACE

Nejlepší by samozřejmě bylo, kdybychom se toxinům mohli vyhnout úplně. Skutečnost je však taková, že to prostě není možné. Naše tělo je vytváří přirozeně, a to právě již zmíněným trávením a metabolizováním potravy. Tyto toxiny je pak třeba vyloučit, protože hromadění odpadních látek v organismu může vyústit v řetězec škodlivých následků. Pokud například stolice zůstává v tlustém střevě příliš dlouho (alespoň jedno vyměšování denně je podle ájurvédy základním předpokladem dobrého zdraví), může dojít k narušení křehké rovnováhy mikrobiálního osídlení střeva (důležitá součásti našeho imunitního systému). Důsledkem toho může být kvašení a různé rozkladné procesy dráždivé střevní výstelku a podporující

zánět. Chronický zánět pak může vyvolat intoleranci. Střevo navíc úzce komunikuje s mozkem a o panující nerovnováze ho informuje, což může mít vliv rovněž na fungování mozku a oběh hormonů. Podle predispozic organismu se v důsledku uvedeného vychýlení z rovnováhy může zhoršit fungování celého systému, jenž pak nebude schopen odpovídajícím způsobem reagovat na výzvy a tlaky měnícího se prostředí.

Abychom se těmto řetězovým reakcím vyhnuli, musíme se naučit udržovat a podporovat ochranné bariéry našeho těla i mysli. Nejlepším přístupem je každodenní a sezónní detoxikace podle ájurvédských zásad. Když se přízpůsobí-

me přírodním cyklům a pochopíme, jaké síly udržují naše tělo v rovnováze, můžeme vytvořit dokonalé podmínky pro průběžné odstraňování vnitřních toxinů a zlepšit kontrolní mechanismy chránící organismus před toxiny z okolního prostředí.

DŮLEŽITÁ JE JEDINEČNOST

Očistné režimy v ájurvédě vždy odpovídají individuálním potřebám. Každý z nás je originální psychofyziologickou bytostí s unikátními predispozicemi, sklony, zálibami a libůstkami a od ostatních se odlišujeme i zdravotním sta-

vem a úrovní toxicity. V závislosti na aktuálním zdravotním stavu a stupni toxicity se detoxikační programy uvedené v Kapitole 5 liší délkou i intenzitou. Výchozím bodem pro každého z nás je

Dobré vědět...

Chronická zácpa je často spojena s bolestmi hlavy. První krok, kterým se od bolesti hlavy snaží ulevit ájurvéda, je podpora vyprazdňování střev.

ale každopádně vyhodnocení aktuálního stavu kondice zažívání a psychické odolnosti (viz str. 43), stupně toxicity (viz str. 51) a faktorů, které ovlivňují naše tělo a rozhodování (viz str. 22 až 27). Výběr vhodného detoxikačního programu by měl odpovídat výsledkům tohoto posouzení, respektive specifikům daného člověka, jeho životní situaci i zdravotním potřebám. Pokud totiž pochopíme, které konkrétní síly působí uvnitř našeho těla a které ho ovlivňují zvenčí, můžeme si na základě tohoto poznání také vyladit trávení a metabolismus, díky čemuž lépe využijeme vlastní očistné mechanismy a podpoříme jejich efektivitu.

__Atributy (guny)

Každý předmět a každá prožívaná zkušenost má své vlastní, vrozené atributy (vlastnosti) známé jako *guny*. Ty jsou definovány určitými charakteristikami, jako například horký, sladký, těžký, pohyblivý, hladký nebo drsný. Pomocí atributů můžeme popsat cokoliv, co zažíváme a co si představujeme – tělo, mysl i jí vytvářené myšlenky, jídlo, které jíme, činnosti, přírodu kolem nás, vzduch, který dýcháme, stejně jako třeba jednotlivá roční období nebo denní dobu. V rámci našich zkušeností a prožívání vlastně neexistuje nic, co bychom nemohli nějak kvalifikovat.

Člověk žije prostřednictvím svých pocitů. Cokoliv, s čím se setká, ať už to je pobyt venku za větrného počasí, nebo třeba něco tak obyčejného, jako je snědení talíře těstovin, vyvolává určitý pocit. Vítr nám může připadat studený nebo suchý, teplé těstoviny mohou lákavě vonět a v jejich chuti můžeme, v závislosti na receptu, rozeznat tóny sladkosti nebo hořkosti. Ke všemu, s čím se setkáváme, připojujeme na základě jeho atributů hodnotící charakteristiky – slova, která běžně nazýváme přídatnými jmény. Já třeba jednoho rána můžu zažívat následující pocity:

Vstupuji do zahrady a tráva pod mýma bosýma nohama je chladivá a plná rosy. Je jaro a vzduch kolem mě je nezvykle teplý. Pomalu upíjím svou ranní kávu. Chutná příjemně hořce. Hrneček v ruce mi najednou začíná připadat trochu horký, a tak ho položím na zahradní stůl – takový ten malý skládací, trochu vratký, dobrý tak akorát na kempování. Pokaždé, když ho vidím, se pousměju.

Na sluníčku mi začíná být nepříjemně horko, svléknu si tedy svetr. Všimnu si, že mám suchou kůži a měla bych si ji něčím namazat. Cítím se klidná a uzemněná, ale i trochu vzrušená, když kolem sebe pozoruji známky přicházejícího jara.

Tenhle malý příběh (nebo nějaký jiný podobný) může zažít každý z nás. Jednotlivé akce v něm popsané nemusely probíhat vědomě – jde spíš o plynulý tok pocitů, z nichž některé vnímáme jako příjemné a jiné jako nepříjemné. U těch příjemných míváme tendenci setrvat, zatímco když je nám něco nepříjemné (horký hrnek v ruce nebo příliš pálící slunce), snažíme se to změnit (odložit hrnek, sundat si svetr). Jednáme na základě pocitů – někdy si své jednání uvědomujeme, zatímco jiné věci činíme nevědomky. Samozřejmě také přemýšlíme a jednáme na základě vlastních racionálních úvah – jsou to ale pocity, které řídí naše chování. A podněty pro tyto pocity pocházejí z prostředí okolo nás plného atributů.

Hodnocení prostřednictvím smyslů

Pocity se do naší mysli dostávají prostřednictvím pěti smyslů. Jídlo na talíři v nás začíná vzbuzovat pocity už od chvíle, kdy se před námi ocitá na stole, a to prostřednictvím zraku (způsob prezentace) a čichu. Pak přichází na řadu jeho chuť a vůně (vnímáme čichem a chutí) a současně i teplota a textura pokrmu (hmat). Nejdůležitější ovšem je, že tyto vjemy vyvolávají pocity, které se nám vtiskují do paměti. A pocity si pamatujeme velmi dobře, lépe než racionální myšlenky.

Úkolem naší mysli při smyslovém prožívání je probírat se paměťovou bankou (uloženou

v naší vlastní hlavě) a kategorizovat pocity jako dobré nebo špatné. Žádný pocit není sám o sobě dobrý nebo špatný – jejich hodnotu určuje naše konkrétní vnímání a následné vyhodnocení. Věci a situace kolem nás posuzujeme neustále, přičemž někdy jde o vědomý proces, jindy si to neuvědomujeme. Každopádně se ale rozhodujeme mezi dobrým a špatným či příjemným a nepříjemným. Konkrétní atribut může, v závislosti na kontextu a našem momentálním vnímání, nabývat obou možných hodnot.

Princip protikladů

Přes atributy se dostáváme přímo k ájurvédské prevenci nemocí, léčení a detoxikaci. Základem péče o vlastní zdraví je vyhodnocování toho, jaké atributy charakterizují naše tělo – například horké nebo studené, těžké nebo lehké, suché nebo vlhké – a které z nich vnímáme jako příjemné a které jako nepříjemné. Zdraví se nachází někde uprostřed těchto dvou protikladných pocitů. Neexistuje ideální míra pocitu, jde o individuální záležitost, navíc ještě zasazenou do konkrétního kontextu. Teplo je dobré, když v těle pociťujeme chlad, je-li nám ale horko, tak příjemné není (a může až obtěžovat). Suchost je dobrá pro někoho, kdo má příliš mastnou pleť nebo trpí zadržováním vody, pro dehydratovaného je však škodlivá. Těstoviny s hutnou smetanovou omáčkou nebudou prospívat apatickému nebo silně zahleněnému člověku, ale

možná půjdou k duhu někomu, kdo potřebuje vyživit.

Životní pohodu člověk neustále vnímá v kontextu svého okolí, když se jeho pocity dostávají do ne úplně komfortní zóny, začne vyvíjet metabolickou nebo behaviorální aktivitu v opačném směru. Takto si počínáme neustále, jak vědomě, tak i nevědomě. Když cítíme, že máme suchou pokožku, namažeme ji hydratačním krémem. Máme-li pocit sucha v ústech, napijeme se. Když nám je horko, potíme se. Chlad v nás vyvolává třas, jehož prostřednictvím vytvoříme více tepla. Po prolomeném víkendu stráveném sledováním seriálů si budeme užívat pocitu lehkosti, který se dostaví po cvičení. Uzemňující klid vyvolaný nežným a láskyplným objetím oceníme hlavně tehdy, když se budeme cítit nevyrovnaně, ustaraně či úzkostně.

Osobní konstituce (prakrti)

Každý z nás je tvořen jedinečnou kombinací tří dóš – takzvanou osobní konstitucí neboli *prakrti*. Ta je dána složením dóš našich rodičů (které dědíme stejně jako geny) a nemůžeme ji změnit, můžeme ale usměrňovat atributy s ní spojené. Prakrti zodpovídá za predispozice a tendence organismu, my však dokážeme rozvíjet své dobré sklony a omezovat slabiny, a to především prostřednictvím dobře poskládané stravy a životního stylu. Právě řízení vlastností spojených s dóšami je to, co představuje péči o sebe sama. Udržování harmonie dóš je čistě v naší kompetenci, jejich rovnovážný stav je klíčem ke zdraví, prevenci nemocí a ochraně před tvorbou a hromaděním toxinů.

Znalost hlavních atributů daných individuální prakrti nám dává možnost převzít odpovědnost za své zdraví. Převládající dóša či dóši vyjadřují prostřednictvím odpovídajících

atributů svou přítomnost ve tkáních a odpadních látkách. Působením váty tak vzniká lehké a suché tělo, pitta generuje teplo a způsobuje zarudnutí, kapha dodává robustnost a sílu. Pořád se ale jedná o pouhé predispozice, které se mohou projevit v různé míře a jejich vzájemné působení umožňuje vznik bezpočtu různých kombinací. Díky znalosti vlivu každé dóši můžeme účinně podporovat své zdraví, a to řízením atributů prostřednictvím principu protikladů. Na základě dotazníku na str. 35 až 37 můžete určit, zda je vaše prakrti převážně váta, pitta nebo kapha. Těto znalosti pak využijete při načasování detoxikace. Vlastnosti charakteristické pro určité roční období totiž mohou dále prohloubit a vystupňovat tytéž vlastnosti ve vaší konstituci (podle principu „podobné zvyšuje podobné“) a vychýlit zdraví z rovnovážného stavu.



Dotazník k určení osobní konstituce (prakrti)

V každém sloupci zaškrtněte odpověď, která se vás nejlépe vystihuje, a potom výsledky sečtěte. Pokud jste zaškrtnuli nejvíce políček ve sloupci A,

jste převážně kapha, analogicky platí totéž ve sloupci B pro pittu, s většinou zatržených políček ve sloupci C jste převážně váta.

	A	B	C
VĚK	<input type="checkbox"/> 1 až 19 let	<input type="checkbox"/> 20 až 50 let	<input type="checkbox"/> 50 a více let
STÁRNUTÍ	<input type="checkbox"/> stárne pomalu, vypadá mladší	<input type="checkbox"/> vypadá na svůj věk	<input type="checkbox"/> stárne rychle, vypadá starší
VÝŠKA	<input type="checkbox"/> malá a statná postava	<input type="checkbox"/> střední	<input type="checkbox"/> výjimečně malá nebo vysoká postava
VÁHA	<input type="checkbox"/> těžko hubne	<input type="checkbox"/> snadno hubne i přibírá	<input type="checkbox"/> obtížně přibírá
MÍSTA PROJEVU PŘIBÍRÁNÍ NA VÁŽE	<input type="checkbox"/> paže a horní část těla	<input type="checkbox"/> střed těla	<input type="checkbox"/> boky
POSTAVA	<input type="checkbox"/> široká ramena a hrudník	<input type="checkbox"/> vyvážený poměr boků k pasu	<input type="checkbox"/> široké boky, úzká ramena
KLOUBY	<input type="checkbox"/> velké, dobře tvarované, dostatek kloubní tekutiny	<input type="checkbox"/> středně velké, zarudlé	<input type="checkbox"/> výrazné, málo kloubní tekutiny
TĚLO	<input type="checkbox"/> statné, plné	<input type="checkbox"/> střední, pevné	<input type="checkbox"/> hubené, viditelné kosti a šlachy
FYZICKÁ SÍLA	<input type="checkbox"/> silný a odolný, obliba vytrvalostních aktivit	<input type="checkbox"/> silný, obliba aktivit s vysokou intenzitou	<input type="checkbox"/> rychle se unaví, preferuje aktivity s nízkou intenzitou
IMUNITA	<input type="checkbox"/> silná, zřídka onemocní	<input type="checkbox"/> střední	<input type="checkbox"/> slabá, často onemocní
KŮŽE	<input type="checkbox"/> silná a napnutá s vrstvou podkožního tuku, sklon k otokům	<input type="checkbox"/> středně silná, při fyzické aktivitě lehce zčervená, pihy, červená, sklon k podráždění a svědění, suchá, citlivá na teplo	<input type="checkbox"/> tenká, viditelné žilky, suchá, drsná, stará, sklon ke svědění

— Trávicí agni

Agni začíná působit v okamžiku, kdy pomyslíme na jídlo – vyvolává chuť a podněcuje vylučování slin. Jakmile se potrava dostane do žaludku, začíná hlavní a nejintenzivnější fáze procesu rozkládání. Pod agni můžeme zahrnout žvýkání, působení kyseliny chlorovodíkové, uvolňování a činnost enzymů a trávicích hormonů, peristaltiku a separaci živin a odpadních látek. Všechny uvedené látky a činnosti mají vliv na to, jak a co v konečném důsledku vstřebáme prostřednictvím spodní části trávicího traktu. Ájurvédská praxe se zaměřuje na usměrňování trávicího ohně, protože slabý agni způsobuje v těle toxicitu a snižuje jeho schopnost odolávat toxinům z prostředí a potírat je.

Rasa

Výsledkem procesu trávení je výživná tekutina, kterou v ájurvédě nazýváme *rasa* (v biomedicíně *chyle*). Její výsledná kvalita závisí na průběhu trávicího procesu. Rasa je považována za jednu z nejdůležitějších složek organismu, protože

vytváří základy pro tvorbu všech tkání. Zásadní vliv na její zdravou tvorbu má silný, robustní agni.

Agni a rasa společně určují zdravotní kondici a životní pohodu každého jednotlivce, a to z hlediska funkce i formy.

Áma

Když proces přeměny potravy na rasu neprobíhá kvůli slabému agni správně, může všechno, co sníme, působit na organismus toxicky. Špatné trávení vede k tomu, že se ve střevech hromadí nestrávené částičky potravy neboli áma.

Tyto toxiny podporují přemnožení bakterií, mění střevní mikrobiom a dráždí střevní sliznici,

což může způsobit zánět. Proniknou-li střevní stěnou do krve nebo lymfy, mohou kolovat po těle, ulpívat na citlivých buňkách a tkáních a způsobovat onemocnění. Silný agni dokáže toxiny buď neutralizovat, nebo podpořit jejich vylučování ze střeva, a zabránit tak jejich hromadění ve tkáních.

Agni a imunita

Trávicí oheň agni a síla naší imunity jsou v přímém vztahu. Střevo je hlavním orgánem imunitního systému. Jednak poskytuje mechanickou bariéru (jeho slizniční výstelka), jednak dodává chemickou munici (specifické imunitní buňky lymfatického systému) na ochranu před útočícími patogeny. Slabý agni podlamuje imunitu a zvyšuje náchylnost k nemocem tím, že vytváří vlastní nálož toxinů. Špatné stravovací návyky, jídelníček plný vysoce průmyslově zpracovaných potravin, noční či emoční přejídání nebo

stres vytvářejí vnitřní toxiny, a oslabují tak naše trávení, imunitní reakci a schopnost bojovat s toxiny z vnějšku.

Dobré vědět...

Sedmdesát až osmdesát procent imunitních buněk v těle sídlí ve střevech.

Nejlepším způsobem, jak posílit imunitu, je vyčistit toxické střevní prostředí vhodným detoxikačním programem a podpořit sílu agni. Více či méně intenzivní půst, je-

hož míra se bude řídit individuálními předpoklady konkrétního jedince, může obnovit silný agni a výrazně zlepšit imunitu (viz str. 127 až 128).

Vliv dóš na agni

To, jak účinně se jídlo přemění na kvalitní rasu, závisí na síle agni. Na tu mají zase vliv dóši, které propůjčují trávicímu procesu a metabolismu své specifické vlastnosti (atributy). Když jsou dóši v rovnováze, měl by agni být silný u všech tělesných typů. Pokud se dóšická vyrovnanost poruší, bude agni pomalý, prudký nebo kolísavý v závislosti na tom, zda budou převládat vlastnosti spojené s kaphou, pittou nebo váťou. Agni ovšem kromě konstitučního typu ovlivňují i změny sezónních a denních cyklů.

DENNÍ CYKLUS

Pravidelné střídání dóš v rámci denního cyklu (viz str. 166) ovlivňuje sílu agni, jenž je nejúčinnější v čase pittы. Proto je pro udržení dobré trávicí síly velmi důležité, ne-li naprosto zásadní,

správné načasování aktivit, především příjmu potravy. Pokud například konzumujeme těžká jídla v době slabé trávicí kapacity, zvýšíme pravděpodobnost vzniku toxinů v organismu.

V průběhu čtyřiařicetihodinového cyklu vzrůstá energie pittы dvakrát – poprvé přibližně mezi 10:00 a 14:00, podruhé pak mezi 22:00 a 2:00 hodinou. Proto bychom měli hlavní jídlo dne konzumovat kolem poledne a nechat trávení dobíhat po zbytek odpoledne. V noci metabolismus nabere na rychlosti, játra budou aktivně zpracovávat potravu, kterou jsme snědli během dne, a přetransformují ji v materiál připravený k dodání do tkání. Je tedy důležité, abychom pozdě večer už nic nejedli, protože by se tento proces narušil.

Sátmja – koncept přiměřenosti

Základem každé očisty jsou sice sezónní protokoly, správně navržený detoxikační program ale musí odpovídat našim individuálním potřebám a dobře zapadnout do kontextu rodiny, práce, aktivit, odolnosti, přesvědčení a etických otázek. Tento koncept přiměřenosti neboli vhodnosti – to, co vyhovuje konkrétnímu jedinci – se nazývá *sátmja*. Ještě než započneme se zlepšováním vlastního zdravotního stavu, je důležité podívat se holistickým pohledem na všechny faktory (včetně špatných návyků), které by

mohly ovlivnit naši schopnost snadno se naladit na vlnu uvolňujícího detoxikačního režimu.

Člověk vždy existuje v určitém kontextu, který má vliv na to, jak se momentálně cítí. Svého nejlepšího potenciálu dosahujeme tehdy, když se nacházíme v komfortní zóně. V ní se i lépe uzdravujeme a detoxikujeme. Pro pohodu je tato zóna všude. Pro citlivé lidi může být omezena třeba jen na prostředí domova, okruh jejich nejbližších nebo společnost jejich domácího mazlíčka. Mimo komfortní zónu se



ZMĚNA NÁVYKŮ

.....

Je ovšem nutné připustit, že ne vše, co je vhodné a přiměřené, je současně i zdraví prospěšné. Ájurvéda sice upřednostňuje zdravé stravovací návyky a životní styl, současně však uznává, že občas jsou vhodné i nezdravé potraviny nebo chování. To platí zejména v době, kdy se snažíme špatných návyků zbavit. Není snadné naráz změnit hluboce zakořeněné způsoby a přejít na nové návyky „z jedné vody načisto“, takový přístup jen zřídka kdy představuje tu nejlepší cestu. Pokud jsme své tělo a mysl přivykli určitým nezdravým nebo toxickým potravinám, látkám nebo chování, může v nás okamžité úplné odtržení od nich vyvolat pocit nebezpečí nebo zmatku.

Vždy je nejlepší postupná změna, protože tím získáme dost času na přeprogramování těla i mysli a nenásilné začlenění nových zdravých návyků do naší rutiny.

Zahájení rozšířeného detoxikačního programu s sebou může přinést nutnost přijetí nových postupů v oblasti stravování a životního stylu.

Pro některé z nás to znamená obrat o 180 stupňů. Detoxikace může být opravdu vzrušujícím příslibem – žádný stres, alkohol, drogy nebo televize, lehké nenásilné cvičení, omezení času u počítače a na sociálních sítích, brzké uléhání do postele a brzké vstávání, žádné „svačinky“, praktikování přerušovaných půstů nebo každodenní konzumace stejných potravin – tohle všechno může být velmi lákavé, ale současně si musíme uvědomit, že naše tělo není na tak zásadní náhlu změnu připraveno. Pokud uvažujete o tom, že byste chtěli projít intenzivnějším detoxikačním programem, začínejte opatrně. Zkuste třeba ještě před jeho zahájením začlenit do své rutiny konzumaci určitých potravin a vhodné drobnější aktivity. Díky tomu pak změny spojené se začátkem programu nebudou tak drastické.

Bez přípravy totiž může detoxikace na organismus zapůsobit spíš jako náhlý šok – tedy něco velmi nepřiměřeného – a rozhodně potom nepůjde o očekávaný hluboce očištný zážitek.

chováme jinak, jsme připravení na náhlé nebezpečí. Naše tělo přechází ze stavu samoregulace do stavu stresové reakce a energii původně zamýšlenou pro uzdravování začíná směřovat na zajištění přežití. Sátmja neboli přiměřené chování vytváří kontext, který nás přivádí do komfortní zóny.

TOLIK POTŘEBNÁ SÁTMJA

Složení jídelníčku stejně jako konkrétní životní styl jsou specifické pro každého z nás a respektují naše etické, duchovní i náboženské přesvědčení. Třeba pro vegana nebude vhodný detoxikační program, jehož součástí bude konzumace vývaru z kostí, proti principu sátmja by bylo i nutit k běhání někoho, kdo běh nesnáší. Přijetí nového dobrého návyku nebo zahájení detoxikačního programu musí také vycházet z upřímného přesvědčení daného jedince – nesmí být výsledkem nátlaku partnera, přítele, nadřízeného nebo sociální sítě.

Vhodnost a přiměřenost závisejí i na volbě správného načasování. Ideálním přístupem je vysledovat, jak má naše tělo přirozeně nastaveno procesy vylučování, a dále je vědomě posilovat. Kvalitě detoxikace rovněž prospěje uvolněné prostředí a vědomí toho, že ji nechceme uspěchat, pozornost musíme věnovat i svým biologickým hodinám. S jejich chodem bychom měli sladit načasování konzumace jídla, příjem bylin i praktikování procedur tak, abychom podpořili časové úseky, při nichž se organismus přirozeně čistí.

Dalším faktorem, který musíme při výběru vhodného očištění programu vzít v úvahu, je věk, který má vliv jak na naši schopnost detoxikace jako takové, tak i na naši kondici a výdrž. Intenzivní detoxikační programy jsou nejvhod-

nější pro věkovou kategorii 17 až 65 let, protože očištné procesy prováděné v této fázi života mohou pomoci předcházet pozdějšímu zhoršování kognitivních funkcí a dalším zdravotním problémům souvisejícím s narůstajícím věkem. Po 65. roce života jsou naopak velmi vhodné delší a lehčí detoxikační programy, blízké přirozenému fungování organismu a přinášející mu blahodárné živiny.

Sátmja má také lokální dimenzi. V ideálním případě by ájurvédský životní styl měl respektovat principy lokálnosti, sezónnosti, udržitelnosti a ekologického přístupu a měl by vycházet z naší schopnosti přizpůsobit se aktuálním klimatickým podmínkám a pěstitelským cyklům našeho okolí. Je ale možné konzumovat i potraviny produkované ve vzdálenějších oblastech, pokud v nich probíhá stejné roční období jako u nás. V takovém případě totiž budou disponovat obdobným typem rostlinné chemie, kterou potřebujeme k podpoře sezónních metabolických funkcí. Třeba citrusy jsou typicky zimní plodiny, takže je v zimním období mohou konzumovat i obyvatelé severnějších částí Evropy, přestože v jejich zeměpisných šířkách nerostou. Naopak konzumace jahod v zimě vhodná není – chladivé letní potraviny si potřebujeme užívat v létě.

Z výše uvedeného tedy plyne, že klíčem k úspěchu je rozumný a flexibilní přístup. Pokud se z pár skleniček vína, příležitostného ponocování nebo občasných stravovacích úletů nestane zakořeněný zlovyk, není třeba si dělat žádné výčitky. Budeme-li se řídit zásadou přiměřenosti – náš život poplyne přirozeně a v respektu k principu sátmja – získáme potřebnou životní sílu a flexibilitu a udržíme rovnováhu těla a mysli.

Životní styl s potenciálem uzdravovat

Abychom ze správně zvolené stravy dokázali získat všechny potřebné živiny a současně zabránili tvorbě toxinů, musí být trávení podpořeno i zdravým životním stylem. Stres a dobré trávení se navzájem vylučují. Občasná vybočení se dají tolerovat, někdy jsou dokonce i prospěšná, ale chronický stres vede k toxicitě. Kromě toho naše trávicí a metabolické procesy vyrábějí odpad, svůj standardní výstupní produkt, a případný stres rozhodně nepomáhá jeho včasnému odstraňování.

Poradit si se stresem

Každý z nás vnímá stres jinak a disponuje i odlišnou kapacitou pro jeho zvládnutí. Kromě toho se naše stresová tolerance každodenně proměňuje, závisí i na roční době a aktuálním kontextu. Ájurvédský způsob života nám pomůže zvýšit její úroveň a podpořit tak schopnost lépe se přizpůsobovat různým okolnostem. Díky ájurvédě si můžeme udržet přiměřenou, uvědomělou reaktivitu i v hraničních situacích.

Cílem je dopracovat se k životnímu stylu, který posiluje pocit bezpečí a životní pohody, takže organismus bude naladěný na vlnu ozdrav-

né samoregulace i v náročných situacích. Chceme zvládat problémy a výzvy, které přináší dojíždění za prací i práce samotná, sociální vztahy, rodinný život, cvičení a další aktivity. Tyto aspekty života totiž mohou být jak zdrojem stresu, tak i bezpečí a potěšení. Klíč spočívá ve schopnosti vyrovnat se s každou situací bez toho, abychom příliš zatěžovali své zažívání. Budeme-li zvyšovat úroveň své přizpůsobivosti a flexibility a naučíme se přijímat momentální situaci, můžeme pozitivně ovlivnit mechanismy i chemii těla a mysli.

Synchronicita

Žijeme-li v souladu s přírodními cykly, je pro nás snazší přizpůsobovat se měnícímu se prostředí i každodenním situacím. Tato harmonie ovlivňuje i způsob, jakým nervový systém

a hormony řídí fyziologii našeho těla. Synchronizací s přírodou můžeme také zvýšit mentální bystrost a fyzickou odolnost, takže na životní výzvy pak budeme nahlížet spíše jako na věci

k vyřešení než jako na problémy, což je přístup, který sníží intenzitu stresu v jakékoliv situaci. Rytmičtý život v souladu s kosmickými cykly také podporuje mentální vyrovnanost a posilu-

je všímavost – jedním z nejčastějších přínosů fyzické detoxikace je jasná mysl, nárůst sebedůvěry a stabilní duševní rozpoložení.

Rovnováha stresu a uvolnění

Stres a uvolnění jsou dva vzájemně se doplňující prvky našeho života. Čím více stresu zažíváme, tím více se potřebujeme uvolnit. Univerzálním regeneračním režimem organismu je spánek, jehož nedostatek, zejména spánku hlubokého, sil-

ně ovlivňuje naši schopnost normálně fungovat během doby bdění. Dokážeme-li ve dne zvládat stres, nastartuje se v noci ozdravný regenerační proces, díky kterému dojde k obnovení a posílení naší duševní odolnosti.

POTŘEBA RELAXACE

Pokud vykonáváme náročnou práci nebo fyzicky namáhavé cvičení, případně obojí dohromady, musíme organismu poskytnout dostatečně dlouhou dobu na odpočinek a zotavení. Jestliže se vám nedostává času a váš spánkový režim je nepravidelný, měli byste úměrně tomu prohloubit intenzitu relaxačních praktik. Můžete vyzkoušet třeba některou z ájurvédských tělových terapií, které dokáží v krátké době navodit účinné uvolnění (viz str. 84 až 89).

Dobře provedená relaxační masáž rychle obnovuje funkčnost vyčerpaného organismu.

Pokud máte spíš sedavé a fyzicky nenáročné zaměstnání, měli byste se pokusit ho vyvážit nějakou inspirativní aktivitou nebo cvičením, tedy činnostmi, které budou zdrojem nových podnětů a výzev a vyvolají zdravý stres na nízké úrovni (tzv. eustres). Každý máme různé ta-

lenty a dispozice, liší se i naše tělesná konstituce – s přihlédnutím k těmto individuálním charakteristikám bychom si svůj životní styl měli přizpůsobit tak, aby rozvíjel naše schopnosti a současně snižoval míru naší zranitelnosti a citlivosti.

— Jógové pozice pro podporu trávení a vylučování

Konkrétní ásany jsou schopné podpořit tempo posunu potravy trávicím traktem, zvyšují průtok krve trávicími orgány a stimulují nervový systém, zejména bloudivý nerv, čímž dochází k celkovému uvolnění v této oblasti a posílení procesu trávení a vylučování. Ve statických pozicích setrvejte bez napětí alespoň 90 sekund (některé ásany ovšem mohou kýžený výsledek, například uvolnění plynů, přivodit rychle). Správně prováděná pozice by měla navodit pocit pohodlí a stability, můžete použít i jógové bloky. Pro dosažení optimálního výsledku by dýchání mělo být pomalé, bez napětí a s prodlužujícím se výdechem – před nádechem můžete případně udělat krátkou pauzu. Pokud se vám nepodaří dosáhnout přirozeně plynoucího dechu, opusťte pozici a pokuste se najít jinou, která pro vás bude pohodlnější. Pravidelným cvičením se začne zvyšovat vaše pružnost i síla.

ÁSANY A DÓŠI

.....

- Pozice v předklonu: Vhodné pro snížení energie váty, která se často projevuje jako zadržovaný vzduch, nadýmání a křeče. Tyto pozice uvolňují nervový systém a střeva, posouvají vzduch dále trávicím traktem a celkově uklidňují napětí.
- Rotační pozice (zkruty): Působí na střed těla, kde se nacházejí hlavní trávicí orgány, a snižují tak pittu. Zvýšení průtoku krve do trávicích orgánů podporuje přísun tekutin a enzymů potřebných k rozkladu střevního obsahu.
- Pozice pro otevření hrudníku: Ideální pro snížení dóši kapha. Zaměřují se na horní část trávicího traktu a plíce, čímž vytvářejí prostor pro průtok krve, uvolňují nahromaděnou lymfu a usnadňují dýchání. Pokud jsou prováděny bez napětí, silně stimulují bloudivý nerv.

Hluboký dřep (malásana)

Dřep je nejlepší pozice pro podporu detoxikace, jeden z neúčinnějších způsobů, jak stimulovat tlusté střevo k vylučování, a také nejvhodnější pozice pro snížení nerovnováhy všech dóš. Nejlepší výsledky přinášejí dřepy prováděné hned ráno. Pokud máte zkrácené svaly na lýtkách či v bocích, případně zatuhlou spodní část zad, může pro vás zpočátku být dost náročné vydržet v této pozici 90 sekund. Postupujte pomalu a nesnažte se věci uspěchat. Zpočátku budete možná potřebovat pomůcky pro podporu – mohou to být speciální jógové bloky, ale postačí i silnější kniha – použijte je buď k podložení pat, pokud jimi nedokážete došlápnout až na zem, případně si na ně sedněte. Po nějakém čase budete schopni udržet stabilní a uvolněnou pozici.

PŘÍNOSY HLUBOKÉHO DŘEPU

- Komplexní protažení svalů a vaziva kolem kotníků, stehen, boků, spodní a střední části zad.
- Snižuje přebujelou vátu.
- Uvolňuje tlusté střevo a stimuluje ostatní trávicí orgány.

Další možnosti

Vyzkoušejte meditaci malásana se zapojením hlasu, která stimuluje činnost tlustého střeva:

- Přejděte do dřepu a vychutnejte si šálek teplé vody nebo bylinkového čaje.
 - Zavřete oči a začněte provádět bhrámarí (bzučení) pránájámu (viz str. 102 až 107).
 - Vizualizujte si zvuk rezonující v tlustém střevě.
 - Opakujte dvacetkrát nebo vícekrát.
-



Dřep
– varianta pro začátečníky



Dřep
– varianta pro pokročilé

JARNÍ RIZOTO ZE ZELENÉHO JEČMENE

Nechejte naklíčit zrnka ječmene (bude to trvat asi dva dny) tak, aby už byly okem patrné vyrážející klíčky.

V hluboké pánvi nebo kastrolu rozehřejte ghí či olej a na mírně rozehřáté plotýnce asi 10 minut lehce restujte cibuli, česnek a chilli, dokud nezměknou. Přidejte ječná zrna a pár minut je v tuku promíchejte, aby se jíím hezky obalila. Potom přelijte bílým vínem (pokud ho používáte) a vařte, dokud zrna tekutinu nevstřebají. Teď začněte po naběračkách přidávat horký vývar, obsah kastrolu průběžně promíchejte. Další dávku vývaru přidejte vždy až v okamžiku, kdy se ta předchozí už z větší části vstřebala. Vývar přidávejte tak dlouho, dokud ječmen nebude téměř uvařený (pokud vám dojde vývar, a ještě nebude hotovo, pokračujte s vodou).


Během přípravy rizota připravte chřest. Odřízněte špičky a odložte stranou. Stonky chřestu vložte do hrnce s vroucí vodou a vařte 2 minuty. Potom vodu slijte a měkký chřest rozmixujte na hladké pyré. Pyré přidejte k ječmeni spolu s odloženými syrovými chřestovými špičkami. Potom vsypte lístky špenátu a nechejte je zavadnout. Nakonec vmíchejte petrželku a pecorino a podle chuti okořeňte. Podávejte ozdobené kapkou olivového oleje a snítkami potočnice.

2-3 PORCE

- 200 g zrn ječmene
- 1 lžička ghí nebo deodorizovaného kokosového oleje
- ½ cibule, nakrájené nadrobno
- 1 stroužek česneku, nasekaný
- 1 chilli paprička, zbavená semínkem a nasekaná
- 125 ml bílého vína (nepovinné)
- 500 ml vývaru z masa nebo zeleniny
- svazek chřestu
- 200 g špenátových lístků
- malý svazek hladkolisté petrželky, lístky včetně tenkých stonků posekané nadrobno
- 45 g nastrouhaného ovčíchů syra (pecorino)
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- olivový olej na ozdobu
- hrst potočnice lékařské na ozdobu



Prastaré a proslulé
principy ájurvédy, holistického
systému péče o zdraví vyvinutého v Indii před
více než 5 000 lety, vycházejí z myšlenky, že vše je
vzájemně propojeno – nemůžeme oddělit tělo od mysli ani
sebe od uspěchaného a často znečištěného světa, v němž žijeme.
Detoxikace – odstraňování přebytečného odpadu – vám významně
pomůže se s tím vyrovnat, udržet si zdraví a předcházet nemocem. Příro-
zené odstraňování odpadu je nezbytné a děje se bez námahy, pokud děláme
věci, které od přírody dělat máme, a činíme správné volby ohledně naší stravy
a životního stylu. Vyžaduje to určitou sebekázeň, ale každodenní a sezónní
návyky v tomto směru jsou mnohem méně náročné než řešení chronických
zdravotních problémů vzniklých v důsledku nedisciplinovaného a nepravi-
delného stravování a života. Anu Paavola vám ukáže právě to, jak přenést
prastaré způsoby života v souladu s přírodou do života současných
Evropanů, porozumět své konstituci a naučit se využívat přirozené
cykly k odstraňování odpadu i toxických nánosů. *Ájurvédská
detoxikace* je moderní a komplexní příručka plná jasných
plánů, postupů, receptů a domácích prostředků,
které vám pomohou dosáhnout
zdraví a spokojenosti.



***„Pro čtenáře, kteří hledají ‚recept‘ na to, jak změnit svůj život
k lepšímu, kteří tuší, že jsme neoddělitelnou součástí sil přírody,
je zde srozumitelnou formou vysvětlen celostní přístup k životu (ájurvéda).
Jak nám může pomoci k tomu, abychom žili, a ne přeživali, a že detoxikace
je zcela přirozeným, funkčním procesem našeho těla, kterému
však musíme alespoň občas pomáhat, abychom žili život bez
nemocí a dokázali zvládat všechny náročné situace.“***

– VLADIMÍR MAZAL, Ájurvédské rodinné lázně

www.cestykezdravi.cz



9 788075 543943

cestykezdravi
by anag