

# Jak na bezpečnou jarní očistu

... z pohledu ÁJURVÉDY

Nemůžete se už dočkat jara? Až zimu rozčísnu paprsky jarního slunce? Ještě strpení... Mezitím mám pro vás pár tipů, jak předejít jarním neduhům a jak uvažovat o jarní očistě.

text: Hanka Svíčka  
foto: Shutterstock.com

## „NEVIDITELNÝ“ VLIV ROČNÍCH OBDOBÍ

Také jste si všimli, že se příroda v posledních letech chová víc a víc nepředvídatelně? Teploty se rychle střídají, někdy extrémně. Proč o tom mluvíme – podle ájurvédy je střídání ročních období jedním z významných faktorů, který narušuje naši rovnováhu. Možná vám to tak nepřipadá, ale počasí nás ovlivňuje víc, než si uvědomujeme. Vnější podmínky určují naše elementární podmínky k životu. Například jestli nám bude horko nebo zima a jestli má tělo střídat energii do zásoby. Jestli budeme mít v těle tendenci k suchosti či zahlnění, těžkosti či lehkosti. Ačkoli to bereme jako samozřejmost, naše tělo se musí se změnami počasí vyrovnávat non-stop. A to je při současných výkyvech docela fuška.

Principy ájurvédy vnímám jako selský rozum, mají svou vnitřní logiku. Ta tvrdí, že **stejně podporuje stejné** a zároveň jej navyšuje. Čeho je moc, toho je příliš a většinou je to podhoubí budoucích potíží. **Situaci vyvážíme, přidáme-li látku opačné**

**vlastnosti.** Ájurvéda pracuje s deseti protikladnými páry vlastností či kvalit (**gun**), kterými popisuje veškeré dění. Měkčnost-tvrdost, rychlost-pomalost, suchost-promazanost, chlad-horkost, hrubost-jemnost apod. Co to znamená prakticky? Například když suchou studenou kůži promažeme teplým olejem, bude se na nás usmí-

vat blahem. Nebo když těžkost nadváhy z malé fyzické aktivity vyvážíme odlehčenou stravou a pohybem. Anebo když horkou rozčilenou hlavu zchladíme pochopením a laskavým přijetím. Je to něco, co přirozeně děláme. Neustále hledáme rovnováhu vyvažováním. Jak jednoduché, a přitom geniální.

	VÁTA (vzduch a éter)	PITTA (oheň a voda)	KAPHA (voda a země)
Co řídí	Síla, co způsobuje pohyb (dýchání, krevní oběh, srdeční tep, činnost nervového a trávicího systému atd.)	Síla způsobující přeměnu, metabolismus (řídí trávení, přeměnu živin v organismu a také zpracování myšlenek a nápadů v myslí atd.)	Síla způsobující soudržnost, pojí věci k sobě (výživa kloubů a struktury těla ve formě svalové, tukové a kostní tkáně atd.)
Jaké má kvality/vlastnosti (guny)	suchá, chladná, drsná, lehká, pohyblivá, jemnohmotná	teplá, ostrá/pronikavá, lehká, tekutá, pohyblivá, olejnatá	těžká, pomalá, chladná, olejnatá, tekutá, hladká, tuhá, měkká, nepohyblivá, přilnavá/lepivá

## JARO V ÁJURVÉDĚ

Již minule jsme mluvili o třech základních hybných silách ve vesmíru (**dóšách**) – **váta**, **pitta** a **kapha**. Roční období jsou vždy řízená jednou z dóš. Znamená to, že tato dóša v sezóně převládá a kulminuje. Je to organizační princip daného období. Je jí zkrátka hodně, a proto se také budou objevovat potíže jejího charakteru. Zatímco podzim a brzká zima jsou v ČR pod nadvládou **váty** (přibližně říjen–leden), pozdní zima a brzkému jaru již dominuje **kapha** (zhruba únor–květen). Záleží vždy na počasí v konkrétním roce, kdy se dóša projeví. Pro obě je společná kvalita chladu, rozdíl je v tom, že váta je suchá a kapha vlhká. Ostrá, vysušující zima zvyšuje naši vátu... v momentě, kdy se oteplí a chlad je vlhký a tupý, zvyšuje kaphu.

Příklady potíží, za kterými stojí zvýšená energie váty, jsou od studených rukou a nohou, praskajících kloubů po proměnlivé trávení, zácpu, bolesti v bedrech, hlavy, tinnitus, nespavost, úzkosti a nemoci nervové soustavy. Váta je vzdušná, jemnohmotná a neviditelná. Naopak kapha je hmatatelná, dává tělu strukturu v podobě kostí, svalů a tuku. V sanskrtu „**ka**“ znamená **voda** a „**pha**“ je **prospívající**. Kapha je tedy ta, které se daří ve vodě, je z vody zrozená. **Je to vodní element v nás**. Sídli primárně v plicích a žaludku a souvisí s výživou, oporou a stabilitou. Stejně jako na jaře teplem tají ledy v přírodě, tak i naše vnitřní kapha se v tuto dobu rozpouští, stává se tekutinou a dává se do pohybu. A nabízí nám příležitost, aby její přebytečné množství z těla odešlo, což chceme. Je to přirozený proces. Pokud jsme jí přes zimu nadržovali moc (a cítíme celkovou těžkost, zpomalené trávení, nadváhu), může způsobit zahlenění a ucpávání tělních kanálů. Projev se například zánětem dutin, kašlem, nachlazením, pomalým trávením, alergiemi. Psychologicky vede k těžkopádnosti, stagnaci a depresi.

Jak si pomoci? Životosprávou podle ročních období (**rtučarjā**) – tedy vhodnou sezonní stravou a denními návyky. Připustit si, že rytmy a přírodní cykly korespondují s rytmy našeho těla a ducha. A měli bychom je proto respektovat. I když si v zimě vytopíme celý dům, abychom se cítili jako v létě, naše tělo ví, co se děje za okny. Zima je v přírodě čas usebrání, zimního spánku. Není tedy moudré se v zimě nutit do heroických výkonů, i když nás do nich často tlačí vnější prostředí, například v práci. Pokud máme osvědčené vedení a děláme roční plánování i s ohledem na sezony, zvýší to dle mého názoru – z dlouhodobého pohledu – naši efektivitu. V zimě si odpočineme, abychom v teplejších měsících měli více vitality a síly.

## MÝTY O OČISTĚ

Z ájurvédkého pohledu je **nejlepší doba na očistu na rozhraní ročních období**. Buď



## CO JÍST NA JAŘE

- jezte jednoduchou a lehce stravitelnou stravu
- omezte těžká, tučná, smažená jídla
- dejte si odlehčovací dny od masa/uzenin, mléčných výrobků, vajec, pečiva, ořechů, sladkostí, stimulantů jako alkohol, káva, cigarety
- upřednostňujte hořkou, svíravou a pálivou chuť (na podporu jaterní očištění a snížení zahlenění)
- z obilovin vybírejte lehčí: pohanka, jáhly, ječmín kroupy, kukuřičná polenta, quinoa, amarant
- z luštěnin (skvělé celoročně): mung dāl, adzuki, cizrna, čočka, červená čočka
- z koření: černý pepř, zázvor, česnek, lehce chilli, kurkuma, římský kmín, hořčičná semínka, kardamom, hřebíček
- zelenina: špenát, mangold, kapusta, růžičková kapusta, zelené fazolky, jarní cibulka, cibule, pažitka
- syrové saláty v malém množství na oběd jako jedna z příloh k jinému vařenému chodu: rukola, polníček, kopřiva, pampeliška, medvědí česnek, ptačinec
- klíčky – řeřicha, mungo, pískavice, hořčice, ředkvička (totéž jako u syrových salátů, na oběd)
- pijte dostatek teplých nápojů: převařenou vodu s kardamomem (sníží chuť), zázvorem, medem (ne do horkého nápoje), K2F čaj
- jasné ne je pro jakékoli ledové nápoje a zmrzlinu
- čerstvé šťávy: celerovou, jablečnou, z granátového jablka, pouze pokojové teploty a mimo jídla
- vhodnou úpravou jídel je vaření ve vodě, blanšírování, napařování, sauté, vyhýbáme se smažení
- mezi jídly si dávejte pauzy, neužívejte vás za to pochválí ☺
- pamatujte, že hlavní jídlo dne je teplý oběd v poledne

na přelomu zimy a jara (odstranění ámy a přebytečné kaphy a pittы), nebo na přelomu léta a podzimu (odstranění ámy a přebytečné váty). Obecně se doporučuje na jarní a podzimní rovnodennost (20. března a 22. září). Podobně jako s všelijakými výživovými doporučeními, tak i s typy očištění a detoxů se roztrhl pytel. Mohou být i poměrně drastické a můžeme si jimi ublížit, pokud je děláme sami či pod špatným vedením. Jedním z mýtů, na který často narážím, je, že **očista je něco příjemného** a budeme se během ní dobře cítit. To většinou slibují producenti detoxikačních doplňků. Když se hlouběji zamyslíte, je to samo o sobě nesplnitelná věc. Detoxikace znamená odstranit z těla toxiny a je to podobné jako zbavovat se něčeho ne zcela příjemného.

V jazyku ájurvédy se toxinům říká **áma**. Jedná se o nečistoty či metabolický odpad, který je zbytkem špatně strávené stravy. Vzniká slabým trávením a špatnými stravovacími návyky, jako jsou přejídání, konzumace bez hladu, jedení nevhodných potravin, ve spěchu, stresu apod. Áma je beztvará, lepkavá a zapáchající hmota a podle ájurvédy je prapříčinou všech nemocí. Nachází se buď v gastrointestinálním traktu jako důsledek nedotrávení, nebo je později zabudovaná hlouběji v tkáních těla. Během očisty bychom se měli ámy zbavovat, i když ne vždy se tak děje, pokud ji děláme špatně. Áma nám připomíná naše zlozvyky, a když odchází, není to vždy pocitová hitparáda. Což funguje jako dobré memento, abychom se zlozvykům příště vyhnuli... Příval energie a radosti by měl přijít poté.

Stejně tak je mylná představa, že **během očisty můžeme fungovat ve stejném režimu jako v jiných dnech**. Tedy pracovat a jet v běžném nasazení. Tento přístup očistě brání, protože organismus věnuje ener-

gii na naše úkoly, nedej bože je ve stresu, místo aby se čistil. Stres navíc zahání ámu hlouběji. Pokud to s očistou myslíme vážně, měli bychom mít klidový režim bez sledování jakýchkoli médií. Jedná se totiž také o očistu našich smyslů. Během očisty bychom také neměli přes den spát ani výrazně cvičit.

Dalším mýtem je představa, že očista je vhodná pro všechny. A **čím víc, znamená tím líp**. Někteří lidé propadli sebečištění, že jej dělají kontinuálně i tam, kde už není co vyčistit. Nadměrně si ubírají výživu, ztrácejí energii a snižují si svou imunitu. Správně provedená očista jednou či dvakrát do roka v souladu s ročním obdobím je blahodárná, častěji a bez vedení bych ji ale nedoporučila. Určitá malá míra ámy v těle je provozní a přirozená. Navíc proč čistit, když je lepší předejít „špinění“?

## OČISTA PŮSTEM

Jednou z forem očisty jsou půsty, které získávají na popularitě. Mohou být úplné (nejíme a nepijeme, což se děje přirozeně při nemoci), nebo pouze pijeme, anebo jíme a pijeme (vybranou stravu a nápoje). Obecně je idea, že pošleme své trávení na chvíli na prázdniny, skvělý nápad. Trávicí ústrojí si odpočine a tělo nemusí věnovat energii trávení. Proto během půstu někdy cítíme příliv energie. Při půstech je také důležité dodržovat klidový režim. Jsou kaskadéři, kteří drží půst jen o čisté vodě, a přitom normálně pracují. Ublížíjí tak ale sami sobě, ačkoli to nemusí v ten moment poznat.

V ájurvědě nejsme propagátory dlouhých půstů ani půstů jen o vodě. Volíme raději **zlatou střední cestu než extrém**, které mohou vést k poškození trávení či paradoxně k většímu požitkářství v době potě. Zdravější je držet půst podle své konstituce. **Lidé s převažující vátou** ve své konstituci (váta typy) mají nejnižší hranici tolerování půstu, ačkoli jejich počáteční nadšení bývá největší. Naprosto nevhodné jsou pro ně půsty o čisté vodě. Podle Roberta Svobody může týdenní půst o vodě zcela zruinovat metabolickou rovnováhu v těle, jejíž obnova může trvat měsíce. Daleko vhodnější je pro ně monodieta pomocí základního ájurvédského pokrmu jménem khičí. Pokud přece jen preferují tekutinový půst, mohou zkusit maximálně jeden den v týdnu s převařenou vodou s citronem a medem (tekutiny musí být teplé).

**Lidé s převažující pittou** (pitta typy) ve své konstituci, jejichž trávení bývá obvykle nejlepší, mohou držet půst s ovocnými (granátové jablko, hrozny, švestky) či zeleninovými šťávami (svíravá okurková šťáva, nikoli kyselá, které je budou dráždit). Syrová strava je nejhůře stravitelná, protože naše trávení musí jítlo prvně „uvařit“. Také oni by neměli nikdy držet půst jen o vodě,

## Khičí na očistu

*Khičí/ khičari/ kičadi je základní ájurvédský pokrm. Jedná se o směs basmati rýže a fazolek mung dhálu, koření a ghí či oleje. Díky koření se posílí nejen chuť, ale především stravitelnost jídla. Kombinace rýže a dhálu tvoří kompletní bílkovinu, zároveň způsobem přípravy nezatěžuje trávení. Podle slov ájurvédské lékařky Martiny Ziskové se jedná o maximální výživu při minimálním nároku na trávení. Tekutější varianta s méně ghí je čistící, sušší varianta je více vyživující.*



### Suroviny:

- 1 lžíce ghí
- ¾ hrnku basmati rýže
- ¾ hrnku mung dhálu (půleného a loupaného)
- špalíček nastrohaného zázvoru
- 5 tobolek kardamomu
- 5 hřebíčků, kousek skořice
- ¾ lžičky kumínu (římského kmínu)
- ¾ lžičky koriandru
- ¾ lžičky fenyklu
- ¾ lžičky hořčičného semínka

Postup: Dhál a rýži namočte ve vodě alespoň na dvě hodiny. Poté je několi-

krát properte, dokud není voda čistá. Na dně kastrolu rozpalte polévkovou lžičí ghí, přidejte suché koření. Krátce orestujte a přidejte zázvor. Až začnou semínka pukat, přidejte dhál a rýži. Zalijte vodou, alespoň 1 cm nad suroviny, případně dolejte horkou vodu v průběhu vaření. Toto khičí můžeme jíst kdykoli během dne, když cítíme opravdový hlad. Chuťově je méně výrazné a vhodné na očistu. Pro čistící efekt nepřidáváme sůl, která váže vodu. Pro posílení trávení pijeme 15 minut před jídlem čaj z kumínu, koriandru a fenyklu (K2F), viz článek v minulém čísle.

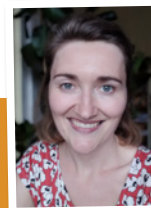
protože jejich silné trávení by mělo být nějakým způsobem zatížené, jinak je to bude dráždit. Půsty nejlépe zvládají **lidé s převažující kaphou** ve své konstituci (kapha typy) a jim se doporučuje zařadit pravidelný odlehčený den v rámci týdne. Také mohou pít syrové šťávy, ne však výrazně sladké či kyselé, které kaphu naopak zvyšují.

Obecně bych bez odborného vedení nedoporučila delší půst než jeden, maximálně tři dny. Často věci, které se zdají být jednoduché, se tak právě jen jeví. Při špatně provedeném půstu, bez zdravých návyků a vedení, si můžeme na dlouhé týdny narušit trávení. Tedy víc ztratíme, než získáme. **Nejbezpečnější metoda, která je vhodná pro všechny došické typy, je monodieta s khičí** (viz příložený recept). Jedná se o dietu, kdy jíte khičí po celý den – ke snídani, k obědu i večeři.

Nejefektivnější metoda očisty, která existuje, a zároveň vrcholná disciplína ájurvědy, se nazývá **panchakarma**. A na tu se můžete těšit příště.

### Zdroje:

Martina Zisková, Áhára – výživa, 2014  
Robert Svoboda, Základní kniha ájurvědy, Fontána, 1998



### Hanka Svíčka Cestou ájurvědy

Návrat ke zdraví ájurvédskou cestou pomocí stravy a sebekpěče. Individuální konzultace, workshopy a kurzy vaření. Studium v Ájurvédské gurukule v Praze.

Facebook: Cestou ájurvědy  
E-mail: hanka.cestouajurvedy@gmail.com