

# KRÁLOVNA VŠECH OČIST ájurvédská panchakarma



Vítejte u dalšího dílu povídání o zdraví z pohledu ájurvédy. Je jaro, čas nových začátků a odkládání nepotřebného. Máme příležitost se inspirovat přírodou a načerpat z ní sílu. Minule jsem nastínila ájurvédský náhled na očistu. Chcete se dozvědět víc? Seznamte se s panchakarmou!

text: Hanka Svíčka  
foto: Shutterstock.com

## DŮVOD K OČISTĚ

Ájurvéda je léčebný systém zaměřující se především na udržení zdraví a prevenci nemocí. Ukazuje nám, jak žít harmonicky a v plné síle. Jedním ze způsobů, jak si udržovat vitalitu, je očista těla. Stejně jako dáváme auto do servisu, tak i naše tělo potřebuje péči a očistný restart. A dnes si představíme velmi sofistikovanou a komplexní očistu – **panchakarmu**. Jedná se o vrcholnou ájurvédskou disciplínu, velmi efektivní metodu očisty těla, myslí a smyslů. Moje učitelka ájurvédy MUDr. Martina Zisková o ní říká, že svou komplexností a hlubokým účinkem připomíná chirurgickou operaci, jen bez skalpelu. Proto musí být vedena zkušeným ájurvédským lékařem či terapeutem s několikaletými zkušenostmi. Ráda bych vám představila její přínosy, následující řádky ale prosím nevnímejte jako návod, jak si ji provést sami doma.

Již v minulých článcích jsme mluvili o prapříčině všech nemocí, za kterou považuje ájurvéda „**ámu**“. Jedná se o nakupené toxiny, škodlivé látky či metabolický odpad, který přetrvává v těle. Tyto nečistoty vznikají jednak nedostatečným trávením jídla kvůli oslabenému trávení, ale také se k nim přidávají toxiny z vnějšího prostředí. Jsou to všelijaké konzervanty, zvyrazňovače chutí, zbytky antibiotik a pesticidů v jídle, chemikálie v kosmetických a čisticích produktech, v oděvech, kobercích, toxiny ze znečištěného ovzduší a vody, těžké kovy v půdě. Výčet by mohl nemile pokračovat, ale raději se zaměříme na to, co můžeme v dobrém ovlivnit, a to je náš přístup © Zdravé tělo má přirozenou schopnost detoxikace. Bohužel vlivem nezdravého životního stylu, špatné stravy, sedavého způsobu života, potlačovaných emocí či nadměrných obav, smutku a zlosti je tato přirozená schopnost oslabená.

## ZDRAVÍ JAKO ROVNOVÁHA

Jak se v ájurvédě definuje zdraví? Podle ájurvédského mudrce a průkopníka chirurgie Sušruty je znakem zdravého člověka **vyrovnaná fyziologie**. Jednak je to rovnováha na úrovni dós dle naší individuální konstituce, dále vyrovnaný, funkční trávicí oheň a stabilní metabolismus („agni“), kompaktní tkáně a funkční vyměšování. A v neposlední řadě se těšíme zdraví tehdy, když je naše duše v harmonii se smysly a myšlením. Když to, co si myslíme, cítíme a dává nám smysl – naši vnitřní pravdu – také žijeme.

K návratu do fyziologické rovnováhy nám umí pomoci právě panchakarma. Jak si ji představit? Již název napovídá: „**pancha**“ znamená v sanskrtu pět a „**karma**“ značí postup, proceduru či terapii. Panchakarma je komplexní detoxifikační program zahrnující pět procedur, pomocí kterých se z těla odstraňují nahromaděné škodlivé



látky a obnoví se rovnováha dóš v organismu. Dobře provedená panchakarma je přínosná jak pro nemocného, tak i zdravého člověka jako způsob omlazení a prevence nemocí. Vhodnost panchakarmy však vždy záleží na konkrétním člověku a jeho stavu. Neprovádí se u dětí, těhotných a kojících žen, oslabených či starých lidí. Časování jde v souladu s přírodními rytmy. Vhodná doba je mezi ročními obdobími – teď na jaře a pak během podzimního babího léta.

### MIMO DOMOV

Z minulých článků již víme o existenci tří dóš, což jsou základní hybatelky nebo bioenergetické síly zodpovídající za naši životaschopnost. **Váta** – energie vzduchu či větru zajišťující pohyb, **pitta** – energie ohně řídící transformaci a metabolismus a **kapha** – energie vody zajišťující soudržnost. Dóši se projevují v celém našem těle, ale každá má své primární sídlo, svůj domov, kde je „zabydlená“. Pro vátu je to tlusté střevo, pro pittu tenké střevo a pro kaphu žaludek. Vlivem nezdravého životního stylu, ale také přirozeným pohybem dóš v ročních obdobích, potlačenými emocemi a stresem – se dóši vychylují z rovnováhy, navyšují se a opouštějí své přirozené teritorium. To znamená, že se na přechodnou dobu změní jejich poměr, který nám byl dán při narození v naší přirozené konstituci („prakrti“) a přebytek dóš se usadí na místě, kam nepatří.

To oslabí naše trávení, tedy sílu trávicího ohně („agni“). Například zvýšená váta se přesouvá z tlustého do tenkého střeva, kde „rozfouká“ a rozkolísá náš trávicí oheň. Trávení není tak silné, jídlo se zcela nedotráví a následkem vznikají toxiny („áma“). Ty nezůstávají jen v trávicím traktu, ale putují do krve. Kolováním po těle začínou toxiny ucpávat naše **tělní kanály**. Ájurvéda totiž rozeznává v našem těle tisíce kanálků, drah či pórů – od viditelných

fyzických po čistě energetické – kterými se dóši po těle pohybují. Ucpávání kanálků vede k nedostatečnému vyživování buněk. Toxiny ve výsledku snižují naši imunitu, protože se tělo musí neustále vyrovnávat s jejich přítomností. Zpomalují či narušují náš metabolismus. Z tohoto důvodu vnímá ájurvéda přítomnost ámy za prapříčinu všech nemocí.

Cílem panchakarmy je vrátit dóši do jejich „obydlí“, tj. udržet jejich přirozenou rovnováhu, a potížit tak předejít. Pokud nerovnováha přetrvává dlouho, dóši se v rámci svého „výletu mimo domov“ smíchají s ámou a tělními odpadními produkty. A pak se zabydlí v hlubokých tkáních, které naruší, způsobí zde nemoc a není jednoduché je odtud odstranit. Správně provedená panchakarma je z těla odvede ven.



### CELKOVĚ JE CÍLEM PANCHAKARMY

(dle Atrey Smith):

- podpořit naše zdraví vhodným denním a sezonním režimem
- připravit tělo na ozdravné/omlazující terapie, případně terapie podporující plodnost
- léčit nemoc odstraněním odpadních látek
- léčit nemoc odstraněním zvýšených dóš z těla
- prevence nemocí předcházející navyšování dóš.

### TIPY PRO ZDRAVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Čemu se vyhnout, aby naše trávení bylo silné a abychom zamezili vzniku toxinů (ámy):

- snídaně nebo večeře je větší než oběd (oběd v poledne má být největší jídlo dne kvůli nejsilnějšímu trávení)
- jedení bez hladu, uždibování mezi jídly
- jedení ve špatný čas – buď příliš brzy po předchozím jídle, nebo naopak pozdě
- jedení v rozčilení, stresu, za běhu (trávení je pak automaticky oslabené a může vznikat áma)
- jedení bez pozornosti (například během sledování TV, mobilu, kdy ani nevíme, co jíme)
- přejídání se, emoční jedení
- jedení neslučitelných kombinací potravin (například horké a studené dohromady, mléko s kyselým ovocem, syrové ovoce s ostatními potravinami aj.)
- pití ledových nápojů během jídla či celkově
- jedení příliš těžkého jídla nebo příliš lehkého vzhledem k vlastní konstituci
- nevhodně provedený půst.

### KROK ZA KROKEM

Nejspíš vás už zajímá, jak samotná panchakarma vypadá. Zkušený ájurvédský odborník vás nejprve podrobně vyšetří. Zjistí váš individuální typ konstituce a ak tuální stav, příčinu vašich potíží z pohledu rovnováhy dóš, tkání, míru toxinů v organismu a odhadne stav vašeho trávení. Na základě těchto údajů vám sestaví individuální terapeutický plán. Představme si člověka, který se svým životním stylem dopracoval až k závažným komplikacím chronického rázu. Pokud se v jeho těle nashromáždilo velké množství odpadních látek, není možné u něj začít s efektivní léčbou, dokud se nezbaví toxinů ve svém těle. Nejprve musí projít panchakarmou.

Ta se skládá ze 3 fází:

1. příprava na panchakarmu
2. očištné terapie či procedury
3. fáze zotavení – rekonvalescence, tedy navrácení do běžného života.

Na světě existuje mnoho typů očištění, ale dle mého názoru nezohledňují individualitu člověka tak, jako to umí ájurvéda. Každý z nás bude mít jiný očištný plán a také jiný průběh. Většina očištění se zaměřuje na odvedení toxinů z trávicího traktu, panchakarma je ale umí odvést i z hlubokých tkání. Každé z fází se musí nechat její čas,

aby byla očista úspěšná. Délka panchakarmy je individuální, od 3 týdnů více. Ti, kdo už mají s panchakarmou vlastní zkušenost, vědí, že vynaložené úsilí stojí za to.

## 1. FÁZE – PŘÍPRAVA NA PANCHAKARMU

Součástí přípravné fáze je specifická dieta dle vaší konstituce a užívání kombinace koření a bylin na podporu očisty. Cílem této přípravy je zesílit vaše trávení a snížit míru toxinů v trávicím traktu. Délka speciální diety je individuální, může trvat od pár týdnů až po měsíce, dle stavu pacienta. Například u velmi obézních pacientů je nutné, aby v této fázi zhubli. Stravu postupně odlehčujete, vynecháváte stimulanty (kávu, alkohol, cigarety, atd.), bílý cukr, mléčné výrobky, maso, vejce atd.

Ájurvédský lékař Robert Svoboda tvrdí, že má-li být očista úspěšná, musí být naše tělo ochotné se nahromaděných toxinů zbavit. Pokud jsme žili nezdravě celé roky, pravděpodobně budeme mít v sobě nahromaděné větší množství toxinů, kterých bychom se měli zbavovat postupně. Jednak by náš organismus nebyl schopen zpracovat takové množství odpadů najednou a zároveň si naše tělo s toxiny za ta léta vytvořilo metabolickou rovnováhu a bude se bránit jejich ztrátě.

Dalším krokem je uvolňování toxinů a dós pomocí **olejování a zahřívání těla**. Cílem je uvolnit dóši smíchané s toxiny z hlubokých tkání a dostat je zpět do jejich domovů v rámci trávicího traktu. Odtud se odvedou některými z 5 očištných procedur z těla ven. Zvýšenou vátu chceme posunout zpět do tlustého střeva, pittu do střeva tenkého a kaphu do žaludku.

Olejování či promazávání probíhá jak zevně, tak vnitřně. Nejprve se promazáváte zevnitř pitím ghí (přepuštěného másla). Následuje dynamická olejová celotělová masáž, která pomůže uvolnit a rozpohybovat dóši. Olej změkčí vaše tkáně a svou lepkavou kvalitou na sebe váže dóši smíchané s toxiny, které se tak z tkání lépe „odlepí“ a posouvají se do kýženého trávicího traktu. Po masáži přichází zahřívání a pocení, podobně jako v sauně. Zahřátím se toxiny zkapalní, tělní kanály se rozšíří a zvýší se krevní oběh, což také toxiny rozpohybuje.

## 2. FÁZE – 5 OČISTNÝCH PROCEDUR

Patří mezi ně **terapeutické zvracení, vyprázdnění střev, průplach tlustého střeva, výplach nosní dutiny** léčivými oleji a **pouštění žilou**. Každá terapie má svůj přesný účel, kdy odstraňuje určitou navýšenou dóšu z těla. Dle vašich potíží vám bude doporučena určitá procedura, nebudete je absolvovat všechny.

- Terapeuticky řízené zvracení se používá pro potíže způsobené nadměrnou **ka-**

## Kúra pití horké vody (Ahára, Martina Zisková)

Chcete-li projít očistou bez jakýchkoli doplňků a v podstatě zdarma, může vám prospět kúra pití horké vody. V jarním období je na ni ideální čas, je to účinná očištná varianta. Horká, převařená voda má řadu přínosů. Varem se zlepšuje její stravitelnost. Zvyšuje teplotu těla, pomůže ve zkapalňování nadbytečné kaphy a seškrabuje nánosy toxinů z trávicího traktu. Podpoří naše trávení a pohyb střev, pomáhá od zácpy a nadýmání. Zrychluje metabolismus, podporuje hubnutí a pomáhá zklidňovat naše nervy.

**phou**, kam řadíme záněty dutin, časté bronchitidy, astma, nachlazení, městnání lymfy, chronickou poruchu trávení, edémy. Patří sem i potíže psychologického rázu, jako jsou deprese, zármutek a citová připoutanost.

- Terapeuticky řízený průjem je vhodný pro nahromaděnou **pittu** a potíže typu akné, kožní vyrážky, záněty kůže, chronická horečka, žloutenka, zvětšená slezina, dna. Nadměrná pitta se projevuje i zlostí a častým rozčilováním.
- Průplach tlustého střeva pomáhá z těla odvést nadměrnou **vátu**, jež způsobuje potíže typu chronická zácpa, bolesti beder a kyčlí, ischias, revma, artritida, neurologické potíže, svalová atrofie aj. Na psychologické úrovni jsou to pocity úzkosti, strachu a poruch nervového systému.
- Očista či výplach nosní dutiny je vhodný pro **odstranění nahromaděných toxinů a dós v hlavě** a řeší migrény, nachlazení, emoční nerovnováhu, nespavost a specifické potíže dané konkrétní dóšou.
- A konečně pouštění žilou pomáhá odstranit **toxickou krev** při akné, ekzémch, zvětšených játrech či slezině, dně atd.

## 3. FÁZE ZOTAVENÍ – REKONVALESCENCE

Velmi důležitá je **fáze rekonvalescence**, kdy se postupně vracíte zpět do běžného života. Jen s novými zdravými návyky ☺ Z hlediska stravy začínáte tou nejjednodušší stravitelnou a pomalu zařazujete náročnější potraviny. Prvně pijete tekutiny, postupně přidáváte kašovitou a nakonec pevnou stravu. Je důležité si po očištném restartu dát čas na zotavení, protože náš organismus je zcela pročištěný a cokoli nevhodné či zatěžující mu uškodí. Je to, jako byste si nahráli do těla nový software a chtěli jej udržet co nejdéle funkční. Panchakarma je redukující terapie, po které by měla přijít fáze vyživovací. Až v tuto chvíli

### Jak se kúra provádí?

1. Nechte projít vodu varem alespoň 3 minuty, lépe více (ideálně na sporáku, nedoporučuji vodu z varné konvice). Přelijte ji do termosky.
2. Pijte vodu v průběhu celého dne, a to co nejčastěji. Alespoň každou půlhodinu vypijte cca 1–1,5 dcl. Voda by měla být co nejteplejší, ale pije se po malých doušcích, abyste se nespálili. Pro očištný účinek je dobré vypít zhruba 1,5 l horké vody za den.
3. Kúru držíme cca 10 dní a více, podle množství ámy v těle. Horkou vodu nepijeme při zvýšené pítě (při průjmu, žaludečních vředech, refluxu, pocitů pálení v těle aj.).

po očištění dochází k samotné léčbě potíží pomocí bylinných kúr a dalších terapií.

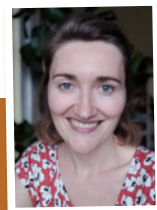
## JAKO FÉNIX Z POPELA

Vidíte, že panchakarma je komplexní očištný přístup, a o to větší přínosy nám může přinést. Je to čas, který věnujeme jen sami sobě, je to cesta do **nejhlubších pocitů a vzorců chování** uložených v našem těle. Pokud nám neslouží, máme příležitost se s nimi rozloučit, abychom jako Fénix vstali z popela, přenastavili se do morku kostí a **žili více harmonicky**. A také o sebe lépe pečovali.

Z ozdravných důvodů se doporučuje projít nějakou jednodušší formou očisty či komplexnější panchakarmou jednou ročně. Frekvence se řídí podle toho, jak žijeme. Je to podobné, jako když doma děláme generální úklid. Lepší je uklízet průběžně a pěstovat si zdravé návyky na denní bázi, než pak týden ve dne v noci drhnout nánosy špíny. Do očisty se pouštíme, pokud se cítíme psychicky dobře, jinak nás může ještě více rozkolísat. Co tedy pro sebe můžeme udělat, abychom podpořili své zdraví? Podívejte se na přiložené tipy. A přeji krásné jaro všem!

Zdroje:

- Martina Zisková, Ahára – výživa, 2014
- Robert Svoboda, Základní kniha ajurvedy, Fontána, 1998
- Atreya Smith – Pathology, Diagnosis and Treatment Approaches in Ayurveda, EIVS GmbH, 2016



### Hanka Svíčka Cestou ájurvédy

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

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