
Ajurveda „umění bytí“

ANETA TURPIŠOVÁ
ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY

Ajurvéda - úvod

- Sanskrtské slovo, znamená: *vědění o životě*
- Systém tradičního indického lékařství
- Spojení těla, mysli a duše
- AYUS = život, VEDA = vědění
- Životní cesta (ne systém medicíny)



Historie

- První zmínky v *Rgvédu* a *Atharvavédu* (knihy moudrosti)
- Nejistý původ knih: dílo Árijů - 2000 př.n.l. přišli do Indie
- V *Atharvavédu* – rady při onemocnění
- K nemocem se chovali s respektem a zdvořile prosili, aby opustila tělo
- Díla: *Sušruta samhita*, *Čaraka samhita* – ovlivňují tradiční lékařství dodnes
- Lékař Háríta – léčivé vlastnosti potravin
- Dhanvantari – bůh ájurvédské medicíny



Základní princip Ajurvédy

- Nejstarší a nejholističtější systém péče o zdraví
- Základ zdraví: rovnováha tří energetických charakteristik (dóš)
- Od narození máme specifický a vyvážený poměr tří dóš
- Nerovnováha: bolest, onemocnění, choroby
- VÁTA - suchost, pohyblivost, chladnost, lehkost, proměnlivost, jemnost, hrubost, rychlost
- PITTA - horkost, ostrost, světlo, vlhkost, mastnost, tekutost, kyselost
- KAPHA - těžkost, zdrženlivost, olejnatost, sladkost, stabilita, pomalost, měkkost, lepkavost, těžkopádnost a chladnokrevnost

Doporučení a terapie

- Dynamické vyvažování životních energií v těle
- Podpora rovnováhy dóš
- Vyvážené stravování a životospráva, terapie, procedury, cvičení
- Důraz na umírněnost v jídle, spánku, užívání léku, apod.
- Doša test – určení osobní konstituce (<http://www.ayurveda.cz/dosa-test.htm>)



Multikulturnost Ajurvédy

- V různých kulturních prostředích
- Není závislá na náboženství
- hinduismus, buddhismus, islám, křesťanství i animistické náboženství
- Lze ji provozovat kdekoliv na světě
- Široké učení – každý si v ní může najít recept na své problémy

Pozitiva a negativa na zdraví

Pozitiva

- Pomáhá snížit stres
- Snižuje krevní tlak a cholesterol
- Urychluje zotavení po zranění
- Plnohodnotná strava
- Udržuje stálou hmotnost
- Proti zánětům v těle
- Hormonální rovnováha



Negativa

- Toxicita u suplementů ?

Výživa dle Ajurvédy

- Ajurvédská koncepce výživy je obsáhlá
- Žít podle ajurvédy = nejíst v chvatu, vzdát se „průmyslových potravin“
- Rovnováha mezi množstvím a kvalitou stravy -> musí odpovídat místu, době a vlastní konstituci
- Množství: naplnit $\frac{1}{3}$ žaludku potravou
 - $\frac{1}{3}$ tekutinami
 - $\frac{1}{3}$ ponechat prázdnou
- Po jídle se vyhnout cvičení
- Nejvhodnější ulehnout na levý bok, následně krátká procházka



Denní režim dle Ajurvédy

- **Snídaně:** Váta – 8 hod.
Pitta – 7:30 hod.
Kapha – 7 hod.
V létě – lehká snídaně, v zimě – sytější. Kaphy mohou snídani vynechat.
- **Svačina:** neslazený ovocný džus, ovoce, (teplá voda)
- **Oběd:** Váta – 11- 12 hod.
Pitta – 12 hod.
Kapha – 12 – 13 hod.
30 min. před jídlem – ½ lž. koření na podporu trávení
- Typ jídla závisí na konstituci, pít málo mezi sousty, pouze teplá voda

- **Večeře:** Váta – 18 hod.
Pitta – 18 – 19 hod.
Kapha – 19 – 20 hod.



- Pozdní večeře narušuje spánek a mění chemické pochody v těle
- Dále rozdělení dle ročního období
- Jaro: vhodné fazole, žito, proso, pohanka, rýže, hořká zelenina
- Léto: vhodné sladké, chladné jídla. Ne- pikantní, pálivé, slané, kyselé
- Zima: sladké, slané, kyselé, kořeněné pokrmy. Ne – syrová strava

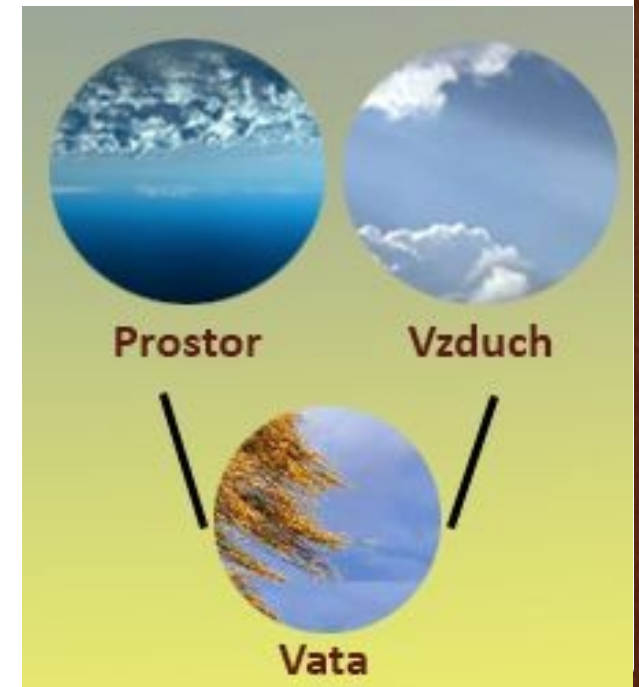
Vhodné a nevhodné potraviny dle dóš - **Váta**

ANO

- Obiloviny
- Oleje
- Ořechy
- Mléčné výrobky
- Maso, vejce
- Sladké potraviny
- Kardamon, kmín, fenykl

NE

- Luštěniny
- Lilek, papriky
- Rajčata
- brambory



Vhodné a nevhodné potraviny dle dóš - **Pitta**

ANO

- Ovoce, zeleniny
- Obiloviny, rýže, pšenice, ječmen
- Bílé maso
- Luštěniny málo
- Někdy ořechy
- Mléčné výrobky
- Sladidla (kromě medu)
- Kmín, fenykl, koriandr

NE

- Oleje
- Červené maso
- Většina koření
- Maso
- Vejce
- Med



Vhodné a nevhodné potraviny dle dóš - **Kapha**

ANO

- Zelenina
- Luštěniny
- Žito, pohanka, proso, oves
- Trpké a hořké ovoce
- Ořechy
- Černý pepř, sušený zázvor

NE

- Sladidla
- Mléčné výrobky
- Oleje
- Sladké ovoce
- Maso a vejce



Jídelníček pro Vátu



	Léto	Zima
Snídaně	Ovesná kaše Sladké sezonní ovoce nejméně 1 hodinu před jiným jídlem Čaj	Ovesná kaše Teplé kořeněné mléko Čaj
Oběd	Čapatí Šafránová rýže Zeleninový salát s olivovým olejem nebo kičadi s koriandrem a basmatí rýží Sladké lassi nebo KKF čaj Sladké čatní	Polévka Dušená zelenina nebo ratatouille nebo kičadi Mandle Citronová šťáva na dochucení Kořeněné čatní Váta čaj
Přesnídávka	Ovocný koláč Sezonní ovoce Mandle Teplé mléko se šafránem a kardamomem Heřmánkový čaj	Sezamové tyčinky sladké, sezonní ovoce mandlové mléko Bylinný čaj, obilná káva s mlékem
Večeře	Špenátové sabdží Kičadi Čerstvá citronová šťáva na dochucení Čaj máťový Čerstvý citron	Čapatí Pšeničný celozrnný chléb Pečený sladký brambor se sezamovými semínky nebo vejcem Váta čaj

Jídelníček pro Pittu



	Léto	Zima
Snídaně	Pšeničné nebo ovesné müsli sezonní ovoce Mléko k cereáliím Mátový čaj	Ovesná kaše Mléko Pitta čaj s třtinovým cukrem
Oběd	Čapatí Basmati rýže Zelené fazolové sabdží, zeleninový salát s olejem Lassí	Čapatí nebo šafránová rýže (se zeleninou) Kičadi (Pitta), červené fazole Lassí nebo čaj Citronová šťáva
	Léto	Zima
Oběd (pokračování)	Mátové čatní KKF čaj (nejdříve hodinu po lassí)	Koriandrové čatní Lassí
Přesnídávka	Kokosový ořech Sezonní ovoce Mátový čaj	Rýžové koláčky Sladké jablko nebo hruška Mandlové mléko s ghí
Večeře	Čapatí Smažená rýže Zeleninová polévka Slunečnicová semínka Meduňkový čaj	Čapatí Bramborové sabdží Vaječná omeleta Agni čaj

Jídelníček pro Kaphu



	Léto	Zima
Snídaně	Kaše z prosa nebo pohanky 1/2 šálku sójového mléka Čerstvé ovoce Kapha čaj se lžičkou medu	Žitná nebo kořeněná ovesná kaše Kapha čaj s medem (1 lžička)
Oběd	Žitný celozrnný chléb Fazolové sabdží Citron Mrkvové čatní	Kukuřičná tortilla Zapečená zelenina Kičadi (Kapha) či tofu se zeleninou Mango čatní
Přesnídávka	1 nebo 2 rýžové koláčky Sezonní ovoce Slunečnicová semínka 1 šálek zázvorového čaje	Jablko nebo hruška 1 šálek bylinného čaje
Večeře	Zeleninový míchaný salát s citronovou zálivkou Kičadi Kurkumové čatní Agni čaj	Žitný celozrnný chléb Kaše z pohanky Citron Koriandrové čatní Masala čaj

Týdenní rozpočet při stravování podle Ajurvědy

- Dle Kapha jídelníčku:

- Snídaně: 462 Kč

- Oběd: 800 Kč

- Svačina: 215 Kč

- Večeře: 970 Kč

Celkem: 2447 Kč



Studie

- V Indii se výzkumu ájurvédských metod a preparátů ujala indická vláda. V Americe byl založen Dr. Scottem Gersonem, v roce 1982 "The National Institute of Ayurvedic Medicine", který poskytuje informace o ájurvédě a klinických zkušenostech posledních dvaceti let.
- V časopise *The Journal of the American Medical Association* byla v květnu 2008 publikována recenze knihy o Ájurvédě - tradiční indické medicíně, ve které autor zdůrazňuje "biopsychoduchovní" aspekty a srovnává ájurvédu s moderní psychiatrií.
- bylinné ájurvédské produkty v Berkeley, Kalifornie: některé z těchto preparátů byly dle analýzy Dr. Sopera kontaminované olovem, rtutí nebo arsenem. Dr. David Simon, ředitel Chopra Center for Well-Being- provedli analýzu všech rostlinných preparátů nezávislou laboratoří-> všechny doporučené byliny byly bez jakýchkoliv toxických látek.

Studie: přínos ajurvédské medicíny

- P. Faizal, S. Suresh, R. Satheesh Kumar, K. T. Augusti: A study on the hypoglycemic and hypolipidemic effects of an ayurvedic drug Rajanyamalakadi in diabetic patients
 - 43 pacientů s diabetem, 3. měsíce
 - 35 – 75 let
 - Antidiabetická ajurvédská medikace pod lékařským dohledem
 - 1 – 2 tablety (500 mg)
 - významné antidiabetické, hypolipidemické a antioxidační účinky
 - Složení tablet: terpeny, polyfenoly, kurkuma-> léčivé účinky

Studie: rizika ajurvédské medicíny

- 1. Saper RB et al.: Lead, mercury, and arsenic in US- and Indian-manufactured Ayurvedic medicines sold via the Internet. JAMA 2008;300(8):915-23. online: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=182460>
 - 2. Kalny P et al.: Determination of selected elements in different pharmaceutical forms of some Polish herbal medicinal products. Acta Pol Pharm 2012;69(2):279-83. online: http://www.ptfarm.pl/pub/File/Acta_Poloniae/2012/2/279.pdf
 - 3. Harris ESJ et al.: Heavy Metal and Pesticide Content in Commonly Prescribed Individual Raw Chinese Herbal Medicines. Sci Total Environ 2011;409(20):4297-305. online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3163780/>
 - 4. Gunturu KS et al.: Ayurvedic herbal medicine and lead poisoning. J Hematol Oncol 2011;4:51. online: <http://www.jhoonline.org/content/4/1/51>
 - 5. US bans sale of 3 Indian herbal products. The Times of India, 30. prosince 2005. online: <http://timesofindia.indiatimes.com/world/us/US-bans-sale-of-3-Indian-herbal-products/articleshow/1352107.cms>
 - 6. Koch I et al.: Bioaccessibility of lead and arsenic in traditional Indian medicines. Sci Total Environ 2011;409(21):4545-52. online: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969711008163>
 - 7. Sathe K et al.: Acute renal failure secondary to ingestion of ayurvedic medicine containing mercury. Indian J Nephrol 2013;23(4):301-3. online: <http://www.indianjephrol.org/text.asp?2013/23/4/301/114485>
 - 8. Gupta KL, Pallavi G: Acute renal failure secondary to ingestion of unknown mercury containing medicine-not due to Ayurvedic medicine. Indian J Nephrol. 2014 May;24(3):198-9. online: <http://www.indianjephrol.org/text.asp?2014/24/3/198/132027>
 - 9. Ruknuddin G: Metallic preparations of Ayurveda: A boon to the ailing humanity. Indian J Nephrol 2014;24:332-3. online: <http://www.indianjephrol.org/text.asp?2014/24/5/332/133044>
- **akutní otravy olovem způsobené ájurvédským preparátem**

Studie: kritika ajurvédské medicíny

- zhruba pětina preparátů je kontaminována těžkými kovy
- Práce Harrise a kol. prokázala nejméně jeden těžký kov na detekovatelné úrovni v každé z testovaných bylin
- Gunturu a kol. z Yale University School of Medicine (příklad)
- Sathe a kol. publikovali kazuistiku dvouleté dívky, které přivodil vážnou otravu olovem několik měsíců podávaný ájurvédský preparát na podporu růstu
- Vědec Richard Dawkins ájurvédskou medicínu kritizuje a říká: *“Myšlenka, že starověkost je to samé jako nahromaděné vědomosti v průběhu let, je zcela mylná ...oživení ájurvédy v této době je to samé jako pokoušet se zastavit krvácení pijavicemi“*

Zdroje

- Frej, D. (2004). *Ájurvédské recepty pro zdraví*. Praha: Eminent
- Verma, V. (1997). *Ájurvéda, cesta zdravého života*. Praha: PRAGMA
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%81jurv%C3%A9da>
- <http://www.ajurveda-brno.cz/ucebnice-ajurvedy/zaklady-ajurvedy/pet-zivlovych-prvku-a-3-dosi/diagnostika-dos>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lUNJ7zECzKo>
- http://www.siddha-ajurveda.cz/stravovani_podle_ajurvedy
- <http://www.ayurveda.cz/uvod-do-ajurvedy.htm>
- <https://www.slideshare.net/DrKiranKRajan/ayurveda-ppt-50677901>
- <https://draxe.com/ayurvedic-medicine/>
- <http://www.livestrong.com/article/511664-side-effects-of-ayurvedic-supplements/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=ayurveda+nutrition>
- <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1422052385>

Děkuji za pozornost.

