

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Ústav výživy



Michaela Jarolímová

Výživa z pohledu ájurvédy
Ayurvedic aspects of nutrition

Bakalářská práce

Praha, 2015

Autor práce: Michaela Jarolímová
Studijní program: Veřejné zdravotnictví
Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: **Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.**
Pracoviště vedoucího práce: **Ústav výživy 3. LF**

Předpokládaný termín obhajoby: 23.06.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému – SIS 3.LF UK jsou totožné.

V Praze dne

Michaela Jarolímová

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. STRUČNÝ ÚVOD DO ÁJURVÉDY	6
1.1. CO JE TO ÁJURVÉDA	6
1.2. DÓŠI, KONSTITUČNÍ TYPY	7
1.3. PŘÍČINNÉ FAKTORY ZDRAVÍ A NEMOCI	8
1.4. PREVENCE A LÉČBA V RUKOU KAŽDÉHO	9
2. TRÁVENÍ Z HLEDISKA ÁJURVÉDY	10
2.1. ČTYŘI FÁZE ÚČINKU	10
2.2. RASA, CHUŤ	11
2.3. VÍRJA, ENERGIE POTENCE	12
2.4. VIPÁKA, ÚČINEK PO STRÁVENÍ	13
2.5. PRABHÁVA, JEDINEČNÉ PŮSOBENÍ	14
3. POSTOJ ÁJURVÉDY K VÝŽIVĚ A POTRAVINÁM	14
3.1. PRINCIP INDIVIDUALISMU	15
4. JAK SE DLE ÁJURVÉDY VYVÁŽENĚ STRAVOVAT	16
4.1. OBECNÁ PRAVIDLA	16
4.2. STRAVOVÁNÍ PODLE ČASOVÝCH CYKLŮ	18
4.2.1. Ritučárja, roční časové cykly	18
4.2.2. Dinačárja, denní časové cykly	22
4.3. STRAVOVÁNÍ PODLE TYPOLOGIE	22
4.3.1. Váta - doporučená životospráva	23
4.3.2. Pitta - doporučená životospráva	24
4.3.3. Kapha - doporučená životospráva	25
5. ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI	26
PRAKTICKÁ ČÁST	27
1. CÍLE PRÁCE	27
2. HYPOTÉZY	27
3. METODIKA VÝZKUMU	28
4. VÝSLEDKY	29
4.1. ÚČEL PRAKTIKOVÁNÍ ÁJURVÉDY	29
4.2. KDO PRAKTIKUJE ÁJURVÉDU	30
4.3. PŘÍNOSY PRAKTIKOVÁNÍ ÁJURVÉDY	31
5. DISKUZE	35

ZÁVĚR	37
SOUHRN	37
SUMMARY	38
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	39
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A PŘÍLOH	40
PŘÍLOHY	41

ÚVOD

Ájurvéda je přírodní systém léčení, jejím cílem je uzdravování, udržování kvality života a dosažení dlouhověkosti. *Áju* znamená život a *véda* zase vědění či poznání. Sám její název tedy napovídá, že zkoumá více než fyzické aspekty života - zdraví a nemoc, ale že si všímá i těch metafyzických - štěstí a smutku, bolesti či potěšení; přičemž v přístupu k člověku a jeho zdraví nestaví jedno nad druhé. Život, jak ho definuje ájurvéda, představuje spojení těla a mysli s duchem.

Právě tato definice mě před lety inspirovala, abych se pustila do intenzivního studia ájurvédy a nyní mě také vybídla k výběru tématu bakalářské práce. V průběhu studií na 3. lékařské fakultě jsem pro spletitou problematiku výživy doslova zahořela. Žasla jsem nad mnohými poznatky západní medicíny (zejména z oblasti fyziologie a patologie) a cítila vzrušení při myšlence, nakolik blízké jsou závěrům ájurvédy (což je přinejmenším zajímavé, vezmeme-li v potaz její stáří). Z důvodu zúženého rozsahu této práce bohužel není možné, abych zmíněné paralely dopodrobna rozvinula; nicméně slibuji si od ní, že současné vědění na poli výživy alespoň drobně rozšířím o další ucelený pohled a možná také vzbudím zájem o aplikaci jejích principů. Nad očekávání skvělým výsledkem by bylo podnícení výzkumu v oblasti ájurvédy, neboť absence experimentálních důkazů je dle mého názoru hlavním důvodem, proč je ájurvéda v dnešním lékařském světě stále nahlížena spíše s despektem nebo je opomíjena.

TEORETICKÁ ČÁST

1. STRUČNÝ ÚVOD DO ÁJURVÉDY

1.1. CO JE TO ÁJURVÉDA

Mnozí vědci se domnívají, že se jedná o vůbec nejstarší dochovaný systém léčení na naší planetě. Ájurvéda je prokazatelně součástí védské filozofie – vědění, na které odkazují čtyři základní a velmi rozsáhlé soubory textů (*véd*), jejichž původ datujeme už kolem let 1 500 – 1 000 př. n. l. Čtvrtá z *véd*, tedy *Atharvavéda*, je nejstarším autentickým dochovaným záznamem svědčícím o úrovni lékařského vědění védského období. Ájurvédská nauka je *upávédou* (vedlejší či podřízenou *védou*; dodatkem) *Atharvavédy*. Úplně první doklady o ájurvédě lze však najít už 6 000 př. n. l. v *samhitách* (pojednáních starověké indické literatury), kde byla užitá „pre-pániniiovská“ forma sanskrtu (historici odhadují působnost jazykovědce Pániniho na 7 století př. n. l.).

Ájurvéda má své kořeny ve starodávné Indii. Odtud se od 6. století př. n. l. začala šířit do Tibetu, Mongolska, Číny, na Sri Lanku a později do celého světa. Mnoho přírodních léčebných systémů vychází z ájurvédy a překvapivě i naše moderní západní medicína má jistý základ právě v ní (vezmeme-li v potaz, že se ájurvédským základním principem tří tělesných šťáv

nechal 400 let př. Kr. inspirovat Hippokrates při utváření vlastního konceptu čtyř tělesných šťáv a emočních typů a po něm tuto teorii rozvinul Galén 150 l. po Kr.).⁽¹⁾

Ájurvéda je mnohými považována za medicínu v moderním slova smyslu a výstižněji než to, za komplexní celostní přístup. Její komplexnost tkví v aktivním postoji lékaře k pacientovi (důvěrné seznámení s pacientovým životem, s rodinnými, pracovními, zdravotními aj. okolnostmi) a především pacienta ke svému zdraví. Ájurvédská terapie primárně směřuje pacienta k převzetí zodpovědnosti za vlastní stav a to aplikací vhodné životosprávy - jídelních, spánkových, pohybových aj. aktivit. Farmakoterapie či zákroky (ať už invazivní nebo neinvazivní povahy) jsou nahlíženy pouze jako „berlička“ vhodná při akutním stavu. Výživa tedy z pohledu ájurvédy představuje prevenci, ale i samotnou léčbu většiny nemocí.⁽²⁾

V současné době je ájurvéda uznávána Světovou zdravotnickou organizací (WHO) jako oficiální medicínský systém, lze ji studovat na zahraničních lékařských fakultách, má svůj vědecký výzkum a věnují se jí lékaři po celém světě. Na celosvětové mapě lékařské péče je však postavení ájurvédy prozatím zanedbatelné.⁽³⁾

1.2 DÓŠI, KONSTITUČNÍ TYPY

Podle ájurvédské medicíny je celý vesmír souhrou energie pěti elementů – prostoru (*ákáši*), vzduchu (*váju*), ohně (*tédži*), vody (*ápy*) a země (*prthiví*). Těchto pět prvků (*panča-mahábhúta*) ájurvéda seskupila v tři základní funkční mechanismy (*dóši*), které se nachází v každém člověku, všem živém i neživém – viz. tabulka 1. Tyto *dóši* se nazývají *váta*, *pitta*, *kapha* a souhrnně je označujeme též *tridóša*.

Dle ájurvédy se každý z nás již rodí s převahou některé

Tab. 1: Pět prvků, tři dóši, dvacet gun

prostor (<i>ákáša</i>)	vzduch (<i>váju</i>)	ohně (<i>tédža</i>)	voda (<i>ápa</i>)	země (<i>prthiví</i>)													
VÁTA		PITTA		KAPHA													
suchá	lehká	studená	pohyblivá, rychlá	proměnlivá	sevřená	horká	ostrá, pronikavá	lehká	tekutá	mastná, olejnatá	kyselá, vonící	těžká	pomalá, stálá	studená	mastná, olejnatá	měkká	tuhá

z *dóš*. Kombinaci a proporce *váty*, *pitty* a *kaphy* u člověka určuje hlavně genetika, strava, životní styl a emoce rodičů v okamžiku početí. Kombinaci a proporce *váty*, *pitty* a *kaphy* lze jinak nazvat též osobní konstitucí (*prakrti*). Ve skutečnosti představuje *váta*, *pitta* a *kapha* vždy celý trs vlastností (*gun*), proto jejich vrozený poměr (*prakrti*) udává člověku komplexní psychofyzické nastavení, předurčující ho ke konkrétním mentálním i fyzickým rysům.

Možných kombinací *tridóši* je celkem osm. Člověk může být např. primárně typ *kapha* se sekundárními znaky *pitty* a malým množstvím *váty* (v ájurvédě by se to zapsalo jako V₁ P₂ K₃).⁽⁴⁾ Stanovení přesné kombinace (*prakrti*, vrozené konstituce) ájurvédskou metodou je velmi subjektivní a do velké míry závisí na zkušenostech lékaře a jeho interpretaci.

Následuje stručná charakteristika tří základních biomechanismů (*dóš*); člověk je však téměř vždy jejich kombinací (čistých typů je velmi málo).

VÁTA (prostor + vzduch)

Nejlehčí ze všech *dóš* je *váta*. V těle řídí jemné procesy spojené s pohybem – dýchání, peristaltiku, srdeční pulz atd. Rovněž ovládá ostatní dvě *dóšy*.

Člověk čistého typu *váta* je z psychologického hlediska (*manas-prakrti*) bystrý, tvořivý, originální, neposedný, rád poznává, rychle se učí, ale brzy ztrácí odhodlání a zapomíná. V nerovnovážném stavu trpí náladovostí, nízkým sebevědomím a úzkostmi. Fyzicky (*déha-prakrti*) jde o štíhlého, drobného člověka se slabou a suchou pletí i vlasy, rychlými pohyby i mluvou, lehkým spánkem, nepravidelnou chutí k jídlu a rovněž nepravidelným vyprazdňováním.

PITTA (oheň + voda)

Pitta dodává buňkám energii a zodpovídá za buněčné, enzymatické a metabolické funkce – trávení, vstřebávání, odbourávání toxinů atd.

Člověk čistého typu *pitta* disponuje po mentální stránce inteligencí, cílevědomostí, logickým uvažováním, odvahou a vůdčími schopnostmi. Morfologicky jde o středně silného i vysokého člověka, s jemnou, teplou a vlhkou kůží, značným množstvím znamének a světlými (někdy zrzavými) vlasy. Při nerovnováze se přehřívá – nadměrně se potí, červená, propadá zánětlivým onemocněním, a trpí zlostí či agresí.

KAPHA (voda + země)

Poslední a nejtěžší *dóšou* je *kapha*. Její energie napomáhá syntéze a ochraně buněčných složek, utváření tělesných struktur a hospodaření s vodou – promazává klouby, zvlhčuje kůži, utváří sliny atd.

Člověk čistého typu *kapha* má silnou, zakulacenou postavu, urostlý vzhled, husté vlasy, bílou, jemnou a vlhkou pokožku. Spí kvalitním, hlubokým spánkem, má pomalé trávení a pravidelné vyprazdňování. *Kapha* je po psychologické stránce pečující, klidná, pohodová a láskyplná, s tendencemi k flegmatismu či lenosti. Je konzervativní (dodržuje pravidelný řád), pomalu se učí, ale dlouho si pamatuje. ⁽⁵⁾ ⁽⁶⁾

Pro pochopení celé problematiky pěti elementů, tří *dóš*, jejich vlastností (*gun*) a umístění odkazuji na Učebnici ájurvédy, 1. díl od V. Lada., 2. kapitolu „Univerzální vlastnosti a *dóšická* teorie“, s. 51 – 71. Koncept pěti subtypů (které dále obsahuje každá z jednotlivých *dóš*) je uceleně shrnut v téže učebnici, 3. kapitola „*Dóši* a jejich subtypy“, s. 72 – 112.

1.3 PŘÍČINNÉ FAKTORY ZDRAVÍ A NEMOCI

Zdraví je ájurvédou definováno jako rovnováha systémů „*dóša-dhátu-mala*“. V důsledku působení vnitřních a vnějších faktorů (působících uvnitř nebo vně těla) podléhají *dóši* kvalitativním i kvantitativním změnám. *Dóši* pak ovlivňují funkci *dhátuů* (sedmi tělesných tkání). Správná či nesprávná funkce tkání má zase přímý dopad na kvantitu, kvalitu a

vylučování *mal* (finálních produktů látkové výměny, tj. odpadních látek). Zdraví tedy neznamená pouhou nepřítomnost nemoci, ale dokonalou rovnováhu těla, mysli a vědomí.

Nerovnováha zmíněných systémů „*dóša-dhátu-mala*“ způsobuje nemoc. Tři základní kategorie původců nemoci jsou vnitřní faktory (*nidža*), vnější (*ágantu*) a psychologické (*manasa*). Ájurvéda však předpokládá jejich vzájemnou provázanost: nemoci způsobené vnějšími příčinami nakonec vedou k vnitřním abnormalitám. ⁽⁶⁾

Přehled endogenních (vnitřních), exogenních (vnějších) a psychologických příčin onemocnění lze najít v knize Návrat k ájurvédě: ájurvéda z pohledu moderní medicíny od S. Dahanukar a U. Thatte, ve 4. kapitole „Základní principy ájurvédy“, s. 64 – 68.

1.4 PREVENCE A LÉČBA V RUKOU KAŽDÉHO

Základním léčebným přístupem ájurvédy je posílit buňky těla natolik, aby byly schopny odolávat faktorům endogenního narušení (např. stárnutí) i exogenního poškození (např. vlivům prostředí, infekcím). Cílem je navodit v těle takový stav fyzické i psychické odolnosti, aby nemoc nepropukla. Důraz je tedy kladen zejména na prevenci (*prakrti-sthapani-čikitsá*) a aktivní přístup pacienta, který své zdraví udržuje pomocí stravovacího režimu, spánkového režimu, cvičení, relaxace a jiných procedur korespondujících vždy s požadavky jeho vlastní typologie (*prakrti*).

Jestliže už nemoc propukne, podléhá výběr konkrétního léčebného postupu (*čikitsy*) typologii pacienta (*prakrti*) i jeho momentálnímu stavu (*vikrti*) a probíhá v sedmi krocích: (i) odstranění příčinných faktorů (*vjádhi-haram*), (ii) úprava stravy (*pathjam*), (iii) bylinná farmakoterapie (*aušadham*), (iv) opatření snižující závažnost stavu (*prašámanam*), (v) navození podmínek k uzdravení (*prajasčitam*), (vi) obnova zdraví (*prakrti-sthapanam*) a (vii) rehabilitace (*hitam*). Jak je vidět z bodu „i“ nebo „ii“, také na samotné léčbě (*róga-nášani-čikitsá*) se musí aktivně podílet pacient.

Posledním, a velice důležitým, kritériem ájurvédské léčby je, aby zvolená terapie nepůsobila jiná zdravotní poškození. Jak uvádí Vágbhata v původním ájurvédském textu Ashtangahridaya Samhita (kol. 7 století n.l.): „Čistá (správná) je taková léčba, která odstraní onemocnění, aniž by vyvolala jiné obtíže.“

Podrobnější informace o diagnostice, ájurvédské léčbě a zejména jednotlivých terapiích, podává kniha Ájurvéda od D. Freje, 4. kapitola „Diagnostika a léčba“, s. 238 – 291.

2. TRÁVENÍ Z HLEDISKA ÁJURVÉDY

Ájurvéda je založena na technickém pojetí potravin z hlediska jejich účinku. Předpokládá, že každá z potravin disponuje vlastnostmi, kterými následně ovlivňuje fungování celého organismu včetně myšlenkových i duševních pochodů (tohoto principu pak využívá i v terapii). Tuto teorii podpírají i nedávné objevy potvrzující, že různé složky stravy ovlivňují hladinu neurotransmiterů (jako serotonin, katecholaminy a acetylcholin) vznikajících v mozku. Z toho vyplývá, že běžné mozkové funkce i psychická onemocnění lze ovlivnit prostřednictvím stravy. ⁽⁸⁾ Abbottovi a kol. ⁽⁹⁾ a McGrathovi a kol. ⁽¹⁰⁾ se podařilo objasnit souvislost mezi dodáním prekursorů neurotransmiterů do organismu a úspěšnou léčbou deprese. Ájurvéda v době svého vzniku používala méně sofistikovanou terminologii, nicméně i ona připisuje „farmakologickým“ účinkům stravy prvořadý význam. ⁽³⁾

Nositeli ovlivňujících vlastností jsou *rasa* (chuť potraviny), *vírja* (energetická potence potraviny), *vipáka* (finální účinek potraviny po strávení) a někdy také *prabháva* (specifické účinky potraviny). Zjednodušeně řečeno, ájurvéda rozlišuje tři základní fáze, během kterým na nás potravina v rámci svého zpracování (*páčana*, tj. trávení) působí a ještě jednu (čtvrtou), která však nemusí nastat pokaždé.

2.1 ČTYŘI FÁZE ÚČINKU

Z pohledu ájurvédy má každá potravina tyto fáze účinku:

1. fáze účinku – *Rasa* (chuť):

Probíhá už v ústech při kontaktu jazyka s potravinou. Na základě smyslového vjemu *rasy* (chuti) se tělo připraví k dalšímu trávení. *Rasa* má zároveň svoje specifické psychofyzické účinky, které se mírně projevují již po prvním kontaktu s potravinou.



2. fáze účinku – *Vírja* (energetická potence):

Během trávení v žaludku a tenkém střevě se jako druhý faktor projeví, zda potravina ochlazuje či zahřívá (tj. jakou má energetickou potenci – *vírju*). Zahřívající pokrm podněcuje trávicí procesy a energii uvolňuje, zatímco ochlazující potřebuje na strávení větší množství energie a z těla ji odebírá (což může dlouhodobě způsobovat únavu nebo dysfunkce některých orgánů).



3. fáze účinku – *Vipáka* (konečné působení po strávení):

Po skončení trávení se v tlustém střevě projeví *vipáka*. *Vipáku* lze také nazvat konečnou chuť (tzv. „pochutí“), na jejímž základě cítíme např. pocit fyzického a mentálního uspokojení, sytosti (při sladké *vipáce*).



4. fáze účinku – *Prabháva* (specifické vlastnosti):

Mezi *rasou*, *vírjou* a *vipákou* existují logické a přesně dané zákonitosti. Např. sladká, hořká a trpká chuť přináší vždy chladivou *vírju*. Nebo pálivá, hořká a trpká chuť pokaždé vytvoří pálivou *vipáku* (konečnou chuť). Mezi potravinami však existují i výjimky, které se těmto stanoveným zákonitostem vymykají a ty pak označujeme za *prabhávu*. Jejich konečné působení na organismus je jiné než běžně předpokládané.

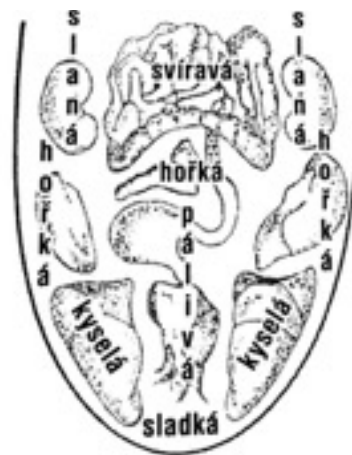
„Rozsah působení *rasy*, *vírji*, *vipáky* a *prabhávy* se dá klinicky zkoumat. První subjektivní prožitek látky na jazyku je *rasa* (chuť); za malou chvíli člověk pocítuje *vírju* (zahřívající nebo ochlazující energii); nakonec látka působí na moč, stolici a pot, což je *vipáka* (účinek látky po strávení). Sní-li člověk papričku chilli, okamžitě pocítí její pálivou chuť a vzápětí její zahřívající energii. Následující den bude pozorovat pocit pálení při stolici a močení.“⁽⁸⁾

2.2 RASA, CHUŤ

Ájurvéda hovoří o celkem šesti chutích (*šad-rasa*): **sladké, slané, kyselé, pálivé, hořké a trpké**. Každá potravina obvykle obsahuje alespoň dvě z celkových šesti chutí, některé však v různé intenzitě všech šest (např. mango). Podle toho, která nebo které chutě převládají, ovlivňuje potravina bezprostředně celý organismus včetně psychiky a emocí. Ájurvéda předpokládá, že na různé chuti více reagují chuťové pohárky v různých částech jazyka a ty jsou zase propojeny s vnitřními orgány – viz. obrázek 1⁽⁴⁾. Cílové orgány jsou chutí následně ovlivňovány. Tímto způsobem dochází k projevení účinku potraviny již po jejím vložení do úst a právě proto je *rasa* první instancí trávení.

Zároveň jsou jednotlivé chutě, stejně jako *dóši*, tvořeny vždy dvěma z celkem pěti prvků (*pančamahábhúta*), přičemž jednoho prvku mají o něco více. Toto prvkové složení pak přesně určuje, zda se bude *rasa* řadit mezi lehké, stimulující, katabolické chutě (ty tvořené vzduchem, prostorem a ohněm) nebo těžké, uklidňující, anabolické (země, voda). Podrobněji toto rozvádí tabulka 2. Zajímavé je, že rozdělení potravin na výživné a redukční dle jejich chuti odpovídá dnešnímu pojetí (redukční je hořká, trpká a pálivá – např. zelenina, luštěniny či koření; výživná je sladká, slaná a kyselá – např. mléčné výrobky, maso či pečivo).⁽⁴⁾⁽¹³⁾

Obr. 1: Jazyk – související chutě a orgány



1. **slaná** = ledviny
2. **svíravá** (trpká) = tlusté střevo
3. **hořká** = slinivka, slezina, játra
4. **pálivá** = žaludek, srdce
5. **kyselá** = střední a nižší plicní laloky
6. **sladká** = štítná žláza, horní plicní laloky

Tab. 2: Přehled chutí a jejich účinků

RASA (chuť)	Složení	Vliv na dóši *	Celkový účinek	Specifické působení	Účinky při nadbytku
Sladká (<i>madhura</i>)	země + voda	↓V ↓P ↑K	anabolický	Fyzické: podporuje růst všech tkání těla, vyživuje je a hydratuje	Fyzické: působí nadváhu, zahleněnost, cukrovku, cysty, nádory
				Mentální: uklidňuje, mírní pocity rozrušení a vyčerpání	Mentální: navozuje lennosta a netečnost, otupělost
Slaná (<i>lavana</i>)	oheň + voda	↓V ↑P ↑K	anabolický	Fyzické: zvyšuje sekreci slin, potu, trávicích a pohlavních šťáv	Fyzické: zahušťuje krev, ↑TK, oteklost, vrásky, plešatění, návaly horka
				Mentální: Probouzí odvahu, cílevědomost, bystří mysl a smysly	Mentální: oslabuje vůli, vzbuzuje agresi, chamtivost, žárlivost
Kyselá (<i>amla</i>)	země + oheň	↓V ↑P ↑K	anabolický	Fyzické: posiluje trávení, dodává energii, mírně vyživuje tkáň	Fyzické: pálení či záněty dýchacího a močového ústrojí, kožní poruchy (akné, lupénka)
				Mentální: povzbuzuje, navozuje veselost a dobrou náladu	Mentální: pocit nespokojenosti, žárlivost, podrážděnost
Pálivá (<i>katu</i>)	oheň + vzduch	↑V ↑P ↓K	katabolický	Fyzické: silně stimuluje trávení, povzbuzuje krevní oběh a detoxikaci	Fyzické: působí záněty, kožní nemoci, průjmy či zvracení, celkovou vyčerpanost a horkost
				Mentální: probouzí nadšení a živost, odvahu a koncentraci	Mentální: agrese, žárlivost, soutěživost, násilnost, podrážděnost
Trpká (<i>kašája</i>)	vzduch + země	↑V ↓P ↓K	katabolický	Fyzické: působí protizánětlivě, eliminuje tuk a tělesné tekutiny, podporuje srážlivost	Fyzické: zácpa, vysušenost, vyhublost, sexuální dysfunkce
				Mentální: podněcuje uspořádanou a organizovanou mysl	Mentální: zmatenost, nervozita, úzkost, nespavost
Hořká (<i>tikta</i>)	vzduch + prostor	↑V ↓P ↓K	katabolický	Fyzické: protizánětlivé, laxativní, antibakteriální, antivirové a antipyretické účinky	Fyzické: dehydratace, vyčerpanost, vyhublost, úbytek kostní dřevě a osteoporóza
				Mentální: podporuje ukázněnost, posílení duchovních aspektů	Mentální: osamělost, odmítání, cynismus, izolace, odpor

* ↑ = rasa (chuť) uvádí danou dóšu do nerovnováhy

↓ = rasa (chuť) danou dóšu harmonizuje

2.3 VÍRJA, ENERGIE POTENCE

Látka může mít dle ájurvedy ve své podstatě jen jeden ze dvou *vírja* účinků, a to **zahřívající** nebo **chladivý**. Na základě toho, jakou má potravina *rasu*, vznikne u ní v průběhu trávení příslušná *vírja* – viz. tabulka 3.

Potraviny s horkou *vírjou* (jogurt, sýr, ředkvičky, sůl) stimulují organismus, podporují oběh, který vede k otevření pórů, pocení, zvýšení hladu a žízně. Také podporují metabolismus a absorpci živin a to zejména v srdci, játrech, mozku a plicích (tedy místech s vysokým metabolickým obratem). Horká *vírja* je dobrá pro typologie s převládající studenou *dóšou váta* či *kapha*.

Potraviny s chladivou *vírjou* (luštěniny, mléko, většina ovoce) zpomalují metabolismus, mají zklidňující a zvlhčující efekt, stahují svaly a cirkulační kanály. Jsou spjaté s funkcí žaludku, ledvin a močového měchýře (tedy místy regulujícími metabolismus vody v těle).⁽¹⁴⁾ Chladivá *vírja* vhodně neutralizuje horkokrevnost typologií s převládající *pittou*.

Vírja má pomalejší a delší působení než rasa. Zahřívající nebo chladivý účinek (*vírja*) se projevuje po celou dobu, kdy potravina prochází žaludkem a tenkým střevem a zodpovídá za efektivitu trávení, vstřebávání a přeměnu látek. Ty jsou dále distribuovány k dalšímu zpracování v cílových orgánech (*dhátu-agni*, tj. tkáňový metabolismus).

2.4 VIPÁKA, ÚČINEK PO STRÁVENÍ

Vipáka je poslední instancí trávení přicházející na řadu, když se strava zpracuje v tlustém střevě. *Vipáka* je v podstatě konečným vyjádřením, jaký efekt potravina v těle vyvolala – ten se pak odrazí jednak na tkáních (*vipáka* zprostředkovává *pílu-páku*, tj. přenos natrávených živin, *ahára rasy*, na buněčnou membránu) a pak také ve vlastnostech odpadních látek – stolice, moči a potu.

Rozeznáváme tři druhy *vipáky* – **sladkou, kyselou a pálivou**. Narozdíl od *rasy* (chuti) nepůsobí *vipáka* jen momentálně a místně, ale dlouhodobě a na celé tělo. Tři chuti *vipáky* mají ale podobnou charakteristiku a

Tab. 3: Souvislost vírji a rasy

VÍRJA	Intenzita účinku *	Vzniká z ras
Zahřívající (ušna-vírja)	1	kyselá
	2	slaná
	3	pálivá
Chladivá (šíta-vírja)	1	trpká
	2	hořká
	3	sladká

* Zahřívající nebo ochlazující účinek je:

- 1 – nejslabší
- 2 – silnější
- 3 – nejsilnější

Tab. 4: Vznik a účinky vipáky

Rasa	VIPÁKA	Působení	Vliv na dóši *
sladká, slaná	Sladká	anabolické	↑ Kapha
kyselá	Kyselá	metabolické	↑ Pitta
pálivá, hořká, trpká	Pálivá	katabolické	↑ Pitta

* ↑ = *vipáka* (účinek po strávení) uvádí danou dóšu do nerovnováhy

↓ = *vipáka* (účinek po strávení) danou dóšu harmonizuje

efekt na organismus, jako tomu bylo u *rasy* – viz. tabulka 4. ⁽⁴⁾

Vipáka představuje také „konečné slovo“, zda se potravina bude pro danou typologii člověka hodit či nikoliv. Vzhledem k tomu, že máme celkem 6 *ras*, ale jen 3 *vipáky*, znamená to, že potravina, která se svou chutí (*rasou*) jevila pro některou konstituci (*dóšu*) původně nevhodná, může po strávení působit neutrálně nebo dokonce příznivě. K tomuto přispívá i fakt, že *rasa* působí jen v daný okamžik v ústech, kdežto *vipáka* má dlouhodobý, celkový účinek a je proto z hlediska vhodnosti směrodatnější.

2.5 PRABHÁVA, JEDINEČNÉ PŮSOBENÍ

Pokud máme dvě látky se stejnou *rasou*, *vírjou* i *vipáku* a přesto vykazují různé účinky, pak hovoříme o *prabhávě* – mimořádném působení, které lze **vysledovat pouze přímou zkušeností** a nepodléhá žádným logickým zákonitostem (jimiž se řídí *rasa*, *vírja* i *vipáka*). *Prabháva* je jinak řečeno *ačintja-vírja*, tedy nepředvídatelné působení, které v sobě buď daná látka obsahuje (a pak se pokaždé projevuje stejně) nebo ne. Účinek *prabhávy* se vyjeví až po strávení v nespecifikovaných částech těla (*pithara-páka*, tj. uvnitř buněk). ⁽⁴⁾

Jako příklad uvedu mořskou sůl a černou sůl (zvláštní druh nerafinované soli ze sopečných oblastí Indie a Pákistánu s výraznou chutí po vajíčkách). Obě mají slanou *rasu*, zahřívající *vírju* a sladkou *vipáku*. Mořská sůl však způsobuje hypertenzi, kdežto černá sůl nikoliv. Proč? Odpovědí je *prabháva*. Nebo čerstvý kajenský pepř a čerstvý dlouhý pepř (*pippali*, Pepper longum). Oba jsou pálivé, zahřívající a mají pálivou *vipáku*. Kajenský pepř však zhoršuje hemeroidy, zatímco dlouhý pepř ne. Je to opět důsledek *prabhávy*. Zajímavým příkladem je ještě *tulsí* (bazalka svatá, *Ocimum sanctum*). Má zahřívající *vírju*, měla by tedy způsobovat horkost; *tulsí* však působí antipyreticky (skrze pocení). ⁽¹¹⁾

Závěrem...

Závěrem této kapitoly bych ráda podotkla, že trávení je v ájurvédském pojetí nesmírně široká problematika, kterou nelze v této práci ani zdaleka obsáhnout. Pro její důkladnější přiblížení odkazuji na Učebnici ájurvédy, 1. díl od Vasanta Lada, 8. kapitola „Trávení a výživa“, s. 277 – 321.

3. POSTOJ ÁJURVÉDY K VÝŽIVĚ A POTRAVINÁM

Ájurvéda je ve svém přístupu k vyvážené stravě značně odlišná od pojetí současné západní medicíny, která vychází z doporučního příjmu potravin různých potravinových skupin. Je přesvědčena, že klíčem k nalezení skutečně vyvážené stravy je pochopení jedince a proto při doporučení vhodného jídelníčku využívá logického přístupu založeného na individuální konstituci.

3.1 PRINCIP INDIVIDUALISMU

Každá *dóša* (konstituce) má určité vlastnosti (*guny*) jako je suchá, horká nebo pomalá. Stejně tak i každá potravina má určité kvality. Např. popkorn je suchý a lehký, zatímco sýr je tučný a těžký – viz. tabulka 5. Obecně platí pravidlo, že vlastnosti potravin podobné vlastostem *dóši* mají sklon tuto *dóšu* zvyšovat (tj. uvádět ji do nerovnováhy) – např. člověk typu

Tab. 5: Deset párů protichůdných *gun* a příklady potravin

VLASTNOST (<i>guna</i>)	Vliv na <i>dóši</i> *	Příklad potravin	VLASTNOST (<i>guna</i>)	Vliv na <i>dóši</i> *	Příklad potravin
Těžká (<i>guru</i>)	↓V ↓P ↑K	maso, sýr, burské oříšky	Lehká (<i>laghu</i>)	↑V ↑P ↓K	rýže, klíčky, zázvor
Studená (<i>śita</i>)	↑V ↓P ↑K	pšenice, mléko, máta	Horká (<i>uṣṇa</i>)	↓V ↑P ↓K	chilli paprička, alkohol, vejce
Tučná (<i>snigdha</i>)	↓V ↑P ↑K	sýr, avokádo, kokos	Suchá (<i>rūkṣa</i>)	↑V ↓P ↓K	proso, žito, suché cereálie
Pomalá (<i>manda</i>)	↓V ↓P ↑K	maso, jogurt, tofu	Ostrá (<i>tíkṣṇa</i>)	↑V ↑P ↓K	chilli paprička, zázvor, hořčice
Stabilní (<i>sthira</i>)	↓V ↓P ↑K	přepuštěné máslo ghí, suché obilí, suché fazole	Pohyblivá (<i>čala</i>)	↑V ↑P ↓K	alkohol, klíčky, popkorn
Sliznatá, hladká (<i>ślakṣṇa</i>)	↓V ↑P ↑K	jogurt, avokádo, ghí	Drsná (<i>kḥāra</i>)	↑V ↓P ↓K	salát, popkorn, syrová zelenina
Tuhá, hutná (<i>sandra</i>)	↓V ↓P ↑K	sýr, maso, kokos	Tekutá (<i>drava</i>)	↓V ↑P ↑K	mléko, ovocná či zeleninová šťáva
Měkká (<i>mrdu</i>)	↓V ↓P ↑K	ghí, avokádo, oleje	Tvrdá (<i>kathina</i>)	↑V ↓P ↑K	kokos, mandle, sezamové semínko
Hrubá (<i>sthūla</i>)	↓V ↓P ↑K	maso, sýr, houby	Jemná (<i>súkṣma</i>)	↑V ↑P ↓K	ghí, med, alkohol
Zakalená (<i>āvila</i>)	↓V ↓P ↑K	jogurt, sýr, čočková polévka	Čistá, čirá (<i>viśada</i>)	↑V ↓P ↑K	čerstvá voda, řasy, zeleninová šťáva

* ↑ = *rasa* (chuť) uvádí danou *dóšu* do nerovnováhy

↓ = *rasa* (chuť) danou *dóšu* harmonizuje

pitta (horký) pijící alkohol (zahřívající). A naopak, protichůdné vlastnosti potravin mají tendenci dóšu snižovat (tj. harmonizovat ji) – např. člověk typu *váta* (suchý, studený), který jí sýr (tučný, zahřívající). Cílem pak je zařazovat takových „harmonizujících potravin“ v rámci jídelníčku co nejvíce.⁽¹²⁾

Ájurvéda tedy neoznačuje vybrané potraviny za obecně zdravé či nezdravé, ani neurčuje jejich optimální denní příjem. Tvrdí, že prospěšnost každé potraviny vždy závisí na tom, kdo ji bude jíst, neboť každý z nás (každá konstituce) má různou snášenlivost vůči potravinám, rozdílnou metabolickou výkonnost, jiné energetické nároky těla atd. Toto pojetí člověka jako individuality s rozmanitými reakcemi na stejný typ stravy možná nabízí odpověď na známý fenomén nezdravě se stravujících osob (z dnešního výživového hlediska), kteří však vlivem své životosprávy nepřibírají, ani se nedožívají nižšího věku v kontrastu s osobami, kterým se nedaří korigovat svou váhu ani vyváženým jídelníčkem nebo pravidelným sportem.

Kromě optimálního výběru potravin je pak důležité dbát i na další kritéria vyvážené životosprávy jako jejich množství, čas jezení, frekvence a pauza mezi jednotlivými chody, ale také délka spánku či druh a intenzita pohybu – více v následující kapitole „Jak se vyváženě stravovat“.

3.2 POTRAVINOVÉ SKUPINY

Závěry ájurvédy vůči jednotlivým potravinovým skupinám se v mnoha ohledech shodují s poznatky západní medicíny; pouze používá jinou terminologii. Proto tyto vztyčné plochy nebudu dlouze rozvádět a spíše v následujících kapitolách zdůrazním, v čem se ájurvéda liší – např. různý poměr potravinových skupin pro jednotlivé *dóšické* typologie nebo v různých fázích roku či dne.

4. JAK SE DLE ÁJURVÉDY VYVÁŽENĚ STRAVOVAT

4.1 OBECNÁ PRAVIDLA

Při sestavování vyváženého jídelníčku je zapotřebí zohlednit následující čtyři faktory a to takto dle jejich důležitosti:

1. RITUČÁRJA, aktuální roční období

Právě probíhající sezóna definuje rámec pro výběr potravin nejsilněji. Zároveň je tím nejširším rámcem, který mohou (ale nemusí) dále zužovat následující kritéria.⁽¹⁴⁾ Ájurvédská strava je tedy především sezónní a lokální stravou. Např. na podzim budeme vybírat z našich dostupných podzimních plodin – právě čerstvě sklizených (hroznové víno, zimní jablka, ořechy) nebo těch, které lze přirozeně uskladnit bez použití jiných životnost prodlužujících technologií potravinářského průmyslu (celer, cibule, kořenová petržel). Tento sezónní výběr platí pro všechny, bez ohledu na jejich typologii. Více v kapitole 4.2.2.

2. PRAKRTI – DOMINANTNÍ DÓŠA, hlavní rysy typologie

Dominantní *dóša* v naší typologii určuje, které roční období je pro nás zátěžové a které naopak svými kvalitami vyvažuje slabá místa naší konstituce. Např. horká *pitta* s tendencí k přehřívání bude svůj ochlazující jídelníček v rámci prevence obzvláště svědomitě dodržovat v létě, zatímco v zimě se nízké teploty nenásilně postarají o regulaci její „horkokrevnosti“. V zimě si proto bude moct dopřát i koření, sůl, maso, sýry a jiné zahřívající potraviny. Více v kapitole 4.1 a 4.2.

3. PRAKRTI – SEKUNDÁRNÍ DÓŠA, druhotné rysy typologie

Duální typologie, kterých je většina, vyžadují největší míru individuálního přístupu k životosprávě. Např. *pitta-kapha* je typ, který v létě inklinuje k přehřívání (a potřebuje se chladit), zatímco na jaře by stejný typ jídelníčku mohl udělat závažné problémy jeho studené *kaphě*, která po ochlazujících potravinách přibírá či otéká a potřebuje naopak prohřívát. Řešením by bylo zařadit v létě *pitta* jídelníček a na jaře *kapha* (tedy sezónní stravu – viz. kapitola 4.2.2), jenže v praxi se ukazuje, že tento postup nefunguje. Proč? Protože sekundární *dóša* nepotřebuje ve stravě zohlednit tak plnohodnotně jako dominantní, a to nakolik potřebuje zohlednit, je otázkou mnoha faktorů – např. poměrového zastoupení sekundární *dóši* vůči dominantní, ale také vrtkavějších jako specifická citlivost jedince. (tj. míra se nedá určit univerzálně). Ani dva jedinci typu *pitta-kapha* nemají stejné potřeby, neboť poměr jejich *dóš* (byť identických) je různý. Proto lze míru přizpůsobení jídelníčku sekundární *dóše* určit výlučně dlouhodobou přímou zkušeností.⁽¹⁵⁾

Posledním, co je třeba podotknout, je, že např. sekundární *dóša kapha* (studená), která má na prvním místě *pittu* (horkou), nepotřebuje na jaře prohřívát tolik, jako kdyby ji doplňovala další studená *dóša váta*. Tzn., že pro celkovou optimalizaci životosprávy hraje roli nejen poměrové zastoupení *dóš*, ale také fakt, nakolik sekundární *dóša* odpovídá svými kvalitami dominantní *dóše* (a tím ji umocňuje) nebo nakolik jí odporuje (a vyžaduje „jiné zacházení“).⁽¹⁶⁾

4. VIKRTI, aktuální psychofyzický stav

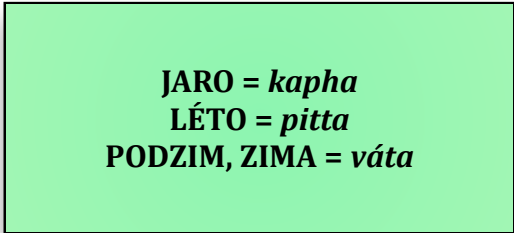
Posledním, co je třeba vzít v rámci výběru stravy v potaz, je naše momentální rozpoložení – psychické i fyzické. Jako příklad poslouží typická situace, kdy si jinak emočně i fyzicky stabilní typ *kapha-pitta* přivodí vlivem stresujícího způsobu života nerovnováhu *váty*, která se projeví jako nervová vyčerpanost a labilita. *Váta* nerovnováha tohoto člověka si bude žádat těžkou a uklidňující stravu, pro jejíž trávení však nemá *kapha* v jeho typologii kapacitu.⁽⁵⁾ Řešením je flexibilní přístup, kdy lze z terapeutických důvodů zařadit po určité časově ohraničené období odlehčenou variantu jídelníčku *váta*, který jinak nekoresponduje s typologií jedince.⁽¹⁴⁾ Terapeutická varianta odlehčeného jídelníčku je dále specifikována v příloze 3.

4.2 STRAVOVÁNÍ PODLE ČASOVÝCH CYKLŮ

4.2.1. Ritučárja, roční časové cykly

Ájurvéda rozděluje rok na tři hlavní celky – jaro, léto a poslední tvoří podzim společně se zimou. Takže namísto čtyř ročních období vznikají jen tři. Každé z nich pak svojí povahou a svými vlastnostmi (*gunami*) odpovídá jedné z *dóš* – viz. obrázek 2. Např. jaro je chladné a bohaté na vlhkost z odtávajícího sněhu a častých srážek; stejně jako *kapha* je studená a zavodněná. Léto je zase teplé a intenzivní svými nejdelšími dny a nejbohatší úrodou v rámci roku; stejně jako horká a ostrá (intenzivní) *pitta*. Na podzim je větrno, vše uvadá a sesychá, což se v zimě ještě umocní díky vysušujícímu vlivu mrazu; stejně tak je tomu u suché a studené *váta*, které dominuje element vzduchu (větru, *vajú*).

Obr. 2: Tři roční cykly a odpovídající *dóši*



JARO = *kapha*
LÉTO = *pitta*
PODZIM, ZIMA = *váta*

Při sestavování sezónního jídelníčku platí stejné pravidlo doplňování opačných *gun*, které bylo uplatňováno i v případě stravování jednotlivých *dóš* – viz. kapitola „3.1 Princip individualismu“ a dále „4.3 Stravování podle typologie“. Nastane-li v přírodě např. jaro (studené, mokré), budeme zařazovat co nejvíce zahřívajících a vysušujících potravin, aby se tento sezónní vliv vyvážil. Tento krok podle ájurvédy významně podporuje prevenci onemocnění typických svou sezónností (jarní alergie, letní průjmy, podzimní nachlazení, zimní deprese...). Výhodou sezónního stravování je také jednoduché použití v praxi. Člověk nad výběrem potravin nemusí zvláště přemýšlet, stačí vybírat z nabídky, která je v našich podmínkách v danou dobu přirozeně dostupná. Podle ájurvédy totiž v dané lokalitě dozrávají vždy takové plodiny, které svými vlastnostmi odpovídají nárokům organismu (např. ředkvičky na jaře = zahřívající, vysušující; ořechy na podzim = tučné, zahřívající). Příroda sama nám tak údajně dává návod na vyvážený jídelníček. Problémem však mohou být exportované suroviny a umělé pěstování, které v současné době značně potírají informovanost populace, co vlastně v kterou dobu přirozeně dozrává a tím ztěžují výběr těch „správných“ potravin. ⁽⁵⁾

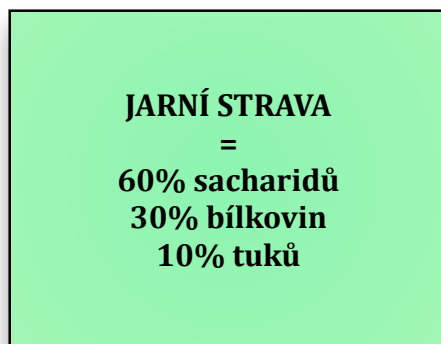
Následuje bližší charakteristika ájurvédské sezónní stravy pro tři roční cykly. Příloha 1 pak představuje konkrétní vzorový jídelníček na zimní období.

JARO – Nízkotučná, nízkokalorická strava

Jaro je podle ájurvédy obdobím očisty od „nánosů“ – nadměrné vody, hlenů, kil a dalších následků, které v těle údajně zanechala hutná a výživná zimní strava. Jarní jídelníček představuje svou povahou ten jednoznačně nejstřídmější v rámci celého roku. Nahrává tomu také aktuální sklizeň, která je chudá na energeticky bohaté plodiny, zato překypuje tmavě zelenou listovou zeleninou (špenát, polníček, rukola), saláty (čekanka), bylinami (pampeliškové listy, kopřivy), pálivými (a tedy trávení povzbuzujícími) druhy zeleniny (kedlubny, ředkvičky, jarní cibulka, mladý česnek), velkou nabídkou klíčků či výhonků atd.

Obecně bychom na jaře měli omezovat energeticky bohaté potraviny a více zařazovat ty s nižším energetickým indexem – viz. tabulka 6. Optimální poměr makroživin pro tuto sezónu pak může vypadat zhruba následovně:

Obr. 3: Optimální poměr makroživin na jaře



Tab. 6: Jarní sezónní jídelníček – obecná doporučení ***

ZAŘAZOVAT V MENŠÍM MNOŽSTVÍ A MÉNĚ ČASTO	UPŘEDNOSTŇOVAT
<p style="text-align: center;">OBECNĚ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ochlazující potraviny (<i>rasa</i>: sladká) • potraviny s vysokým energetickým indexem 	<p style="text-align: center;">OBECNĚ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zahřívající potraviny (<i>rasa</i>: pálivá) • potraviny s nižším energetickým indexem
živočišné výrobky (mléko a mléčné výrobky, tučné maso, vejce)	jarní sezónní zelenina (tmavá listová; saláty; některé druhy kořenové a košťálové zeleniny); klíčky a výhonky; zázvor
„těžké“ obiloviny (pšenice, oves, rýže*)	lehké obiloviny bez kvasnic – kváskový chléb, extrudované výrobky (ječmen, žito, pohanka, kukuřice)
tučné potraviny rostlinného původu (ořechy, semínka, avokádo, rostlinné oleje)	bílkoviny v podobě luštěnin (červená čočka, žlutý hrách, cizrna, tempeh) a semínek (dýňová, chia)
čerstvé ovoce **	méně tučné druhy masa (krůtí a kuřecí prsa, sladkovodní ryby)
sladkosti a cukrovinky, cukr	koření
sůl	med

* vyjma *basmatí* rýže, která má nižší GI

** vyjma sezónních druhů jako jsou jablka či jahody, případně neslazeného a nesířeného sušeného ovoce

*** vzhledem ke skutečnosti, že „jaro = *kapha*“, můžeme brát informace v této tabulce i jako obecná doporučení pro osoby s typologií *kapha* a jejich celoroční jídelníček

LÉTO – vysokosacharidová strava

Letní horké, dlouhé a na aktivitu bohaté dny si žádají ochlazující a energií už poměrně více oplývající jídelníček. Právě proto je léto oslavou velkorysý sklizně ovoce (třešně, maliny,

rybíz, melouny, meruňky, broskve, švestky, jablka, hrozny), plodové zeleniny (rajčata, okurky, papriky, cukety, lilky, tykve) a na svém sklonku také obilí (pšenice, ječmen, oves), které mají jemné, ochlazující účinky a větší množství sacharidů. Léto je zároveň jedinou částí roku, kdy lze častěji a ve větším množství konzumovat syrovou nevařenou stravu nebo salát jako hlavní chod – k čemuž nás v horku ostatně často vybízí i naše chuťové preference.

Obecně bychom v létě měli omezit zahřívající potraviny (koření, sůl, destiláty) a potraviny bohaté na tuk a bílkoviny (maso, sýry) a více zařazovat sacharidovou stravu s ochlazujícím účinkem (ovoce, zelenina, obiloviny) – viz. tabulka 7. Optimální poměr makroživin pro tuto sezónu pak může vypadat zhruba následovně:

Obr. 4: Optimální poměr makroživin v létě



Tab. 7: Letní sezónní jídelníček – obecná doporučení *

ZAŘAZOVAT V MENŠÍM MNOŽSTVÍ A MÉNĚ ČASTO	UPŘEDNOSTŇOVAT
OBEZNĚ: • zahřívající potraviny (<i>rasa</i> : pálivá, slaná, kyselá) • potraviny bohaté na tuk a bílkoviny	OBEZNĚ: • ochlazující potraviny (<i>rasa</i> : sladká, hořká, trpká) • potraviny bohaté na sacharidy
tučné, mastné či smažené jídlo (tučné maso, sádlo, vejce, fastfood)	letní sezónní ovoce (třešně, maliny, meruňky, švestky) a zelenina (okurky, rajčata, lilky, papriky)
zakysané mléčné výrobky (jogurt, kefir, zakysaná smetana, zrající sýry)	obiloviny v podobě kvalitního pečiva, těstovin, vařených obilovin (pšenice, ječmen, oves, <i>basmatí</i> rýže, kuskus)
tučné potraviny rostlinného původu (ořechy, semínka, rostlinné oleje)	mléko a nezakysané mléčné výrobky (smetana, čerstvý sýr, přepuštěné máslo <i>ghí</i> , zmrzlina)
„tvrdý“ alkohol	méně tučné druhy masa (krůtí a kuřecí prsa, sladkovodní ryby)
sůl	čerstvé bylinky (máta, bazalka, oregano)
koření (pepř, oregano, bazalka)	pivo, víno

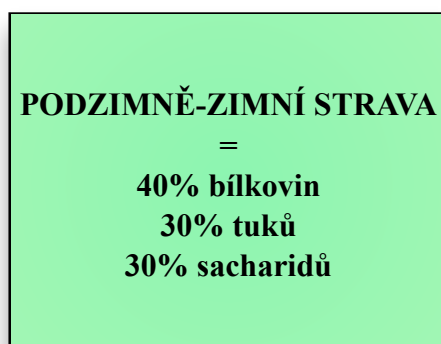
* vzhledem ke skutečnosti, že „léto = *pitta*“, můžeme brát informace v této tabulce i jako obecná doporučení pro osoby s typologií *pitta* a jejich celoroční jídelníček

PODZIM, ZIMA – vysokotučná, vysokokalorická strava

Díky „slabosti“, kterou příroda koncem podzimu a v zimě zakouší, je třeba vybírat si prohřívající a výživnou stravu bohatou na tuk a bílkoviny, která zmíněný stav vykompenzuje. Vysoká energetická hodnota zimních potravin má také za úkol zneutralizovat nedostatek energie z přírodních zdrojů – v zimě dozrává jen minimum plodin (např. kapusta, pórek, jedlé kaštiny, polníček), ani repertoár skladovatelných surovin není tak ohromující jako v létě (např. kořenová zelenina, zimní jablka, ořechy, obiloviny). Strava má být ideálně teplá a vlhčí konzistence (polévky, omáčky, kaše). Během chladných podzimně-zimních měsíců je podle ájurvédy zcela v pořádku přibrat 1 – 2 kg tělesné hmotnosti a vytvořit si tak lepší teplotní (a údajně i emoční) komfort. Podmínkou však je nabrané kilogramy na jaře zase shodit dodržováním střídavého jarního jídelníčku (a předejít tak „plíživému přibírání“).

Obecně bychom na podzim a v zimě měli omezit vysušující potraviny (syrovou zeleninu a saláty, velké množství koření, krekry a jiné křupavé potraviny) a více zařazovat potraviny bohaté na tuk a bílkoviny (maso, sýry, event. dobře namočené a uvařené luštěniny, které jsou dobrým zdrojem bílkovin, avšak špatně připravené v zimě významně přispívají k plynatosti) – viz. tabulka 8. Optimální poměr makroživin pro tuto sezónu pak může vypadat zhruba následovně:

Obr. 5: Optimální poměr makroživin na podzim a v zimě



Tab. 8: Podzimně-zimní sezónní jídelníček – obecná doporučení *

ZAŘAZOVAT V MENŠÍM MNOŽSTVÍ A MÉNĚ ČASTO	UPŘEDNOSTŇOVAT
<p style="text-align: center;">OBECNĚ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ochlazující potraviny (<i>rasa</i>: hořká, trpká) • potraviny s nízkým energetickým indexem 	<p style="text-align: center;">OBECNĚ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zahřívající potraviny (<i>rasa</i>: slaná, kyselá) • potraviny s vyšším energetickým indexem
<p>syrová zelenina (rajčata, papriky) a saláty (čekanka, rukola)</p>	<p>živočišné výrobky s vyšším obsahem tuku a bílkovin (mléko a mléčné výrobky, maso, vejce); dobře připravené luštěniny (červená čočka, žlutý hrách)</p>
<p>suché obiloviny ve formě cereálií, extrudovaných výrobků nebo knočekbrotů (žito, ječmen, kukuřice)</p>	<p>tučné potraviny rostlinného původu (ořechy, semínka, avokádo, rostlinné oleje)</p>

Tab. 8: Podzimně-zimní sezónní jídelníček – obecná doporučení *

velké množství syrového ovoce (jablka, exotické ovoce)	obiloviny (pšenice, špalda, rýže)
káva, čaj, energy drinky a jiné stimulující nápoje	tučné nebo šťavnaté ovoce (banán, pomeranče)
koření ve větším množství	tepelně zpracovaná kořenová zelenina (celer, petržel, pastinák)
med ve větším množství	kvalitní sladidla a sůl

*** vzhledem ke skutečnosti, že „podzim, zima = *váta*“, můžeme brát informace v této tabulce i jako obecná doporučení pro osoby s typologií *váta* a jejich celoroční jídelníček

4.2.2 Dinačárja, denní časové cykly

Krom ročních časových cyklů (*ritučárja*) existují dle ájurvedy také denní časové cykly (*dinačárja*). I ty mají svůj dopad na veškeré fyziologické děje v těle, trávení nevyjímaje; především nás však hodinu po hodině informují o vhodných aktivitách na celý den. Do určité míry pak ovlivňují i samotný výběr potravin – tzn., že při jejich volbě celkově hledíme na aktuální sezónu, vlastní typologii a právě probíhající denní dobu (v tomto pořadí).⁽⁴⁾

Tělesné biologické hodiny jsou dle ájurvedy opět řízeny *dóšami*. Časem maximální fyziologické aktivity *kaphy* je časně ráno a podvečer, obdobím *pitty* je poledne a půlnoc a časem *váty* je úsvit a západ Slunce – viz.

obrázek 6. Z grafického znázornění vyplývá, že v rámci jednotlivých časových cyklů je vhodná v zásadě vždy taková aktivita, která:

- pomáhá harmonizovat ovládající dóšu daného cyklu (střídmá snídaně ráno v „kapha fázi“ = úleva pro pomalé trávení *kaphy*) nebo naopak,
- s níž ovládající dóša v rámci své „kompetence“ pomáhá nám (největší jídlo dne v poledne v „pitta fázi“ – *pitta* v těle řídí efektivní průběh metabolismu a látkové výměny).

Obr. 6: Dinačárja, denní časové cykly



4.3. STRAVOVÁNÍ PODLE TYPOLOGIE

Jak již bylo řečeno v kapitole „3.1 Princip individualismu“, ájurveda dává při výběru potravin přednost těm, které mají opačné kvality (vlastnosti, *guny*), než vykazuje typologie

člověka. ⁽¹⁹⁾ Vlastnostem (charakteristice) jednotlivých dóš se věnovala již kapitola „1.2 Dóši, konstituční typy“, proto nyní přejdeme rovnou ke specifikaci vhodné životosprávy *váty*, *pitty* a *kaphy* – viz. tabulky 9, 10 a 11. Příloha 2 pak představuje konkrétní seznam potravin pro tyto dóši.

4.3.1 Váta - doporučená životospráva

Tab. 9: Váta – její hlavní guny a z nich vycházející životospráva

RUŠIVÉ VLIVY	Vychází z guny*	HARMONIZUJÍCÍ VLIVY	Vychází z guny**
Vysušující strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má vysušující efekt (pálivá, hořká, trpká) – chilli, brambory potraviny bohaté na prvek vzduchu (plynotvorné) – košťálová zelenina, luštěniny potraviny, které mají hrubou strukturu a suchou konzistenci – sušené ovoce, krekry 	Suchá (<i>rūkša</i>)	Tučná, vláčná, hydratující strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má hydratující účinky (sladká, slaná, kyselá) – vařené obilí, jogurt potraviny bohaté na tuk a bílkoviny – maso, sýr kašovitá, „polévkovitá“ konzistence, jemná struktura – přesnídávky, omáčky 	Tučná, olejnatá (<i>snigdha</i>)
Lehká „dietní“ nebo dráždivá strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny s malým množstvím energie – jablko, salát potraviny s vysokým GI – cukrovinky, fastfood 	Lehká (<i>laghu</i>)	Uzemňující strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny bohaté na energii – ořechy, máslo, vejce potraviny se středním a nižším GI – basmati rýže, těstoviny "al dente" 	Těžká (<i>guru</i>)
Ochlazující strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má ochlazující efekt (hořká, trpká) – listová zelenina, káva syrové a studené pokrmy – salát, zmrzlina studené nápoje – limonáda, ledový čaj 	Studená (<i>śīta</i>)	Zahřívající strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má zahřívající efekt (slaná, kyselá) – mořské ryby, sůl, citron tepelně zpracované potraviny – polévka, kompot vlažné či teplé nápoje – voda o pokojové teplotě, zázvorový čaj 	Horká (<i>uṣṇa</i>)
Nepravidelnost: <ul style="list-style-type: none"> vynechávání jídel nepravidelná doba jezení a střídání jiných (jídelních) rituálů nepravidelný spánkový režim přepínání se 	Pohyblivá (<i>čala</i>)	Pravidelný režim: <ul style="list-style-type: none"> 4 pravidelná jídla denně – snídaně, oběd, svačina, večeře pravidelný spánkový režim – stálá doba usínání i vstávání (optimální doba spánku je 8h) pravidelný, avšak mírný pohyb 	Stabilní, stálá (<i>sthira</i>)

* tyto *guny* (vlastnosti) daná dóša obsahuje a neměla by je dále posilovat

** tyto *guny* (vlastnosti) daná dóša postrádá a měla by je v rámci životosprávy zařadit

4.3.2 Pitta - doporučená životospráva

Tab. 10: Pitta – její hlavní guny a z nich vycházející životospráva

RUŠIVÉ VLIVY	Vychází z guny*	HARMONIZUJÍCÍ VLIVY	Vychází z guny**
Zahřívající strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má zahřívající efekt (pálivá, kyselá, slaná) – mořské ryby, pepř, jogurt horké pokrmy kořeněná jídla horké nebo zahřívající nápoje – káva, čaje, alkohol 	Horká (<i>ušna</i>)	Ochlazující strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má ochlazující efekt (sladká, hořká, trpká) – sladké ovoce, obiloviny, zelenina syrové nebo vlažné pokrmy – salát, třešně, rýže se zeleninou nekořeněná jídla (lze nahradit některými čerstvými bylinkami) vlažné nebo ochlazující nápoje – voda o pokojové teplotě, mátový čaj 	Studená (<i>šíta</i>)
Lehká „dietní“ nebo dráždivá strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny s malým množstvím energie – jablko, salát potraviny s vysokým GI – cukrovinky, fastfood 	Lehká (<i>laghu</i>)	Středně těžká strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny bohaté na komplexní sacharidy – obiloviny, zelenina potraviny se středním a nižším GI – basmati rýže, brambory vařené na páře 	Těžká (<i>guru</i>)
Tučná nebo zavodňující strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má zavodňující účinky (slaná, kyselá) – sůl, nakládaná zelenina potraviny bohaté na tuk a bílkoviny – červené maso, zrající sýr, ořechy smažená jídla, oleje 	Tučná, olejnatá (<i>snigdha</i>)	Nemastná strava: <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má vysušující efekt (hořká, trpká) – listová zelenina, cizrna používat malé množství tuku – vařit na páře, zapékat volit raději rostlinné tuky před živočišnými – avokádo, olivový olej 	Suchá (<i>rūkša</i>)
Intenzita: <ul style="list-style-type: none"> příliš kořeněná, slaná nebo jinak výrazná jídla popíjení alkoholu ponocování přepínání se 	Ostrá (<i>tíkšna</i>)	Umírněnost: <ul style="list-style-type: none"> 3 – 4 pravidelná jídla denně – snídaně, oběd, (svačina), večeře pravidelný spánkový režim – časné usínání kolem 22h (optimální doba spánku je 7h) pravidelná relaxace pravidelný pohyb, ideální jsou vodní nebo zimní sporty či kolektivní sporty; v chladných částech dne 	Pomalá (<i>manda</i>)

* tyto guny (vlastnosti) daná dōša obsahuje a neměla by je dále posilovat

** tyto guny (vlastnosti) daná dōša postrádá a měla by je v rámci životosprávy zařadit

4.3.3 Kapha - doporučená životospráva

Tab. 11: Kapha – její hlavní guny a z nich vycházející životospráva

RUŠIVÉ VLIVY	Vychází z guny*	HARMONIZUJÍCÍ VLIVY	Vychází z guny**
<p>Tučná, mokrá, hydratující strava:</p> <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má zavodňující účinky (sladká, slaná, kyselá) – obilné kaše, jogurt potraviny bohaté na tuk a bílkoviny – maso, sýr kašovitá, „polévkovitá“ konzistence, jemná struktura – přesnídávky, omáčky velké množství tekutin 	Tučná, olejnatá (<i>snigdha</i>)	<p>Vysušující strava:</p> <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má vysušující efekt (pálivá, hořká, trpká) – chilli, brambory potraviny bohaté na prvek vzduchu – košťálová zelenina, luštěniny potraviny, které mají hrubou strukturu a suchou konzistenci – neslazené sušené ovoce, celozrnné krekry menší příjem tekutin 	Suchá (<i>rukša</i>)
<p>Ochlazující strava:</p> <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má ochlazující efekt (sladká) – mléko, máslo syrové a studené pokrmy – čerstvé ovoce, zmrzlina studené nápoje – limonáda, ledový čaj 	Studená (<i>šíta</i>)	<p>Zahřívající strava:</p> <ul style="list-style-type: none"> potraviny, jejichž chuť (<i>rasa</i>) má zahřívající efekt (pálivá) – koření, zázvor tepelně zpracované potraviny – zeleninové kari, zapékaná brokolice vlažné či teplé nápoje – zázvorový čaj, kvalitní káva 	Horká (<i>ušna</i>)
<p>Těžká strava:</p> <ul style="list-style-type: none"> pomalou stravitelné potraviny – vejce, zakysaná smetana potraviny bohaté na energii – ořechy, máslo potraviny bohaté na tuk – červené maso, sádlo příliš mnoho sladkostí, tuku, smaženého, zmrzliny či masa 	Těžká (<i>guru</i>)	<p>Lehká strava:</p> <ul style="list-style-type: none"> snadno stravitelné potraviny – basmati rýže, červená čočka potraviny s malým množstvím energie – jablko, zelenina na páře <p>Nebo potraviny se středním a nižším GI:</p> <ul style="list-style-type: none"> rýže basmatí, žitný chléb, pohanka 	Lehká (<i>laghu</i>)
<p>Statičnost, lennost:</p> <ul style="list-style-type: none"> nadmíra spánku, spánek ve dne přejídání malá nebo žádná pohybová aktivita sedavý způsob života 	Pomalá (<i>manda</i>)	<p>Intenzita, střídmost, pohyb:</p> <ul style="list-style-type: none"> kratší doba spánku, časné vstávání (optimální doba spánku je 6h) střídmé jezení – 2 až 3 pravidelná jídla denně (snídaně, oběd, večeře / oběd, večeře) častý a intenzivní pohyb, ideálně ráno mezi 6 – 10h nebo večer mezi 18 – 20h 	Ostrá (<i>tíkšna</i>)

* tyto guny (vlastnosti) daná dóša obsahuje a neměla by je dále posilovat

** tyto guny (vlastnosti) daná dóša postrádá a měla by je v rámci životosprávy zařadit

5. ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI

Ájurvéda je způsob léčení a způsob života, který vždy bere v potaz celého člověka. Jak již bylo řečeno, ájurvéda považuje zdraví za stav rovnováhy *váty*, *pitty* a *kaphy* (příčemž správná proporce jednotlivých *dóš* odpovídá u každého člověka jeho *prakrti*, tedy vrozené individuální konstituci), rovnováhy sedmi *dhátuů* (tkání) a tří *mal* (odpadních látek). **Jsou-li *dóši*, *dhátu* a *maly* v patřičném funkčním vztahu, nastane dle ájurvédy dokonalé zdraví těla, myslí, vědomí a smyslů.** Zdraví tedy není pouhou nepřítomností nemoci.

Podle učení ájurvédy přispívá k našemu celkovému zdraví každý aspekt života. Chatrné zdraví má jen zřídkakdy jednoduchou nebo jedinou příčinu. Některé nástroje pro „tuhý kořínek“ máme ve vlastních rukou (jako např. stravu), jiné vlivy (jako počasí) jsou mimo dosah naší kontroly. Existují však opatření, díky kterým i těmto nemusíme jen bezbranně podléhat, ale můžeme zmírňovat nebo dokonce zcela odstranit jejich negativní dopad. Účinnou zbraní je v tomto případě komplexní a rozumný přístup k životosprávě vedoucí k pozvednutí a upevnění buněčné imunity, díky které pak lze odolávat i rozmarům přírody a jiným těžko ovlivnitelným podnětům (jako je kvalita potravin a vody, průmyslové znečištění našeho okolí, množství zdraví škodlivých látek, jež nás běžně obklopují, elektrosmog atd.). Jednotlivé techniky pro pěstování buněčné imunity jsou dle zjednodušeného konceptu ájurvédy **pravidelné jezení, vstávání a usínání, vyprazdňování a také odpočinek a čas strávený jen s „vlastním já“ (chcete-li meditace).** Člověka mohou uvést do nerovnováhy a způsobit mu zdravotní poruchy návyky jako příliš časná nebo naopak pozdní vstávání, nepravidelné stravování, ponocování, pracovní či vztahový stres, nedostatečné vyprazdňování či potlačování svých přirozených potřeb. Techniky udržující zdraví a integritu *dóš* doporučuje ájurvéda zařadit do své běžné denní praxe postupně; nejlepší cestou k úspěšné změně životního stylu a rytmu jsou pomalé stálé kroky, přičemž nejúčinnější je začít eliminací zásadních chyb jako přejídání, jezení bez pocitu hladu, emocionální požívání, pití chlazené vody, jezení ve stresu či rozrušení nebo při potížích s vyprazdňováním, také jezení před sedmou hodinou ráno a po sedmé večer atd.

Samotný průběh trávení je z hlediska ájurvédy jemný proces přeměňující stravu na *ódžas* (esenci nezbytnou pro výživu celého organismu, všech buněk a udržení buněčné imunity). Počáteční fáze trávení se odehrává v gastrointestinálním traktu a řídí ho dle ájurvédy *džáthara-agni* (dosl. „trávicí oheň“). **Rasa** (chuť) se projevuje na jazyku a díky její propojenosti s vnitřními orgány dochází k jejich jemnému a krátkodobému ovlivnění. Působnost **vírjy** (energetické potence) je v žaludku a tenkém střevě a pod její kompetenci spadá tkáňový metabolismus (*dhátu-agni*). Trávení každé potraviny probíhá celkově v šesti etapách (na každou připadá zhruba 1 hodina); v poslední šesté fázi trávení se v tlustém střevě začne projevovat **vipáka** (chuť po strávení, finální účinek). *Vipáka* ovlivňuje vylučování odpadních látek a metabolismus na buněčné membráně (*pílu-agni*). Elementární složky stravy jsou distribuovány do těla a *dhátu-agni* nebo *pílu-agni* tyto prvky přeměňují z nezralé formy (*asthájí-dhátu*) na zralé, plně funkční složky buněk či tkání (*sthájí-dhátu*). Nakonec dochází k metabolismu v buněčném jádru (*píthara-agni*), jehož finálním produktem je *ódžas* (základní esence vyživující celý organismus a vědomí). Na této úrovni se může projevit **prabháva** (specifické, nevysvětlitelné působení látky).

Výživová onemocnění vznikají dle ájurvedy na podkladě několika základních stravovacích chyb. Jsou jimi za **1) kvantitativní výživová nedostatečnost** (typická spíše pro rozvojové země; důsledkem je podvýživa z nedodstatku stravy či hladovění); **2) kvalitativní výživová nedostatečnost** (způsobuje nedostatek základních živin z důvodu chybného kombinování potravin, narušující metabolickou výkonnost a stav *dóš váta, pitta, kapha*); **3) kvantitativní a kvalitativní nadvýživa** (nejčastější v moderních rozvinutých společnostech; důsledkem je obezita, vysoký cholesterol, triglyceridy, hypertenze, selhání srdce a jiná vesměs civilizační onemocnění z důvodu nadměrného přísunu stravy či jezení v nevhodný čas - emocionální požívání, jezení před 7. a po 19 hod.); **4) toxiny ve stravě** (důsledkem jsou poruchy gastrointestinálního traktu z důvodu obsahu škodlivých látek v potravinách jako jsou pesticidy či syntetické hormony); **5) potraviny nevhodné pro dóšickou konstituci člověka** (vedou k jakýmkoliv z možných onemocnění v důsledku narušení rovnováhy tridóši – tedy základních fyziologických funkčních jednotek těla).

PRAKTICKÁ ČÁST

1. CÍLE PRÁCE

Tato práce má dva hlavní cíle. Teoretická část by měla vést k vlastnímu utřebenému názoru, jaké nabízí tato původní technika léčení možnosti na poli výživy. Praktická část si klade za cíl zjistit, která kategorie osob má nejhlubší povědomí o ájurvedě, vyhledává ji a také proč ájurvedu vyhledává a jaké s ní má zkušenosti. Výstup z praktické části bude i jakýsi obraz stavu ájurvedy v Čechách.

Mezi dílčí otázky, které se pokusím ozřejmit pomocí dotazníkového šetření, patří tyto:

1. Za jakým účelem dotázaní praktikují (nebo by byli ochotni praktikovat) ájurvédskou životosprávu?
2. Která kategorie dotázaných (z hlediska pohlaví, věku a bydliště) má k praktikování ájurvedy nejbližší?
3. Je pro praktikující ájurvédská životospráva přínosná?

2. HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1: Ájurvedu (resp. ájurvédskou poradnu či internetové stránky o ájurvedě) nejčastěji vyhledávají lidé motivovaní upravit svou tělesnou hmotnost nebo osoby s konkrétním zdravotním problémem. Samotná prevence může být častým důvodem k absolvování individuální konzultace či aktivnímu vyhledávání informací, avšak není dostatečně výrazným popudem k celkové a dlouhodobé změně životosprávy.

Hypotéza č. 2: Nejvyšší procentuální zastoupení návštěvníků ájurvédské poradny či internetových stránek o ájurvédě tvoří ženy středního věku z větších měst, které se přirozeně více zajímají o výživu, alternativní léčebné směry (a tedy i ájurvédu) a aktivně vyhledávají informace tohoto typu.

Hypotéza č. 3: Nejvýraznější zdravotní přínosy u sebe subjektivně pozorují ti dotázaní, kteří ájurvédskou životosprávu praktikují dlouhodobě a většinově.¹

3. METODIKA VÝZKUMU

Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření v období leden 2014 - leden 2015. Oslovení jsou muži i ženy, ve věku 18 let a více (18 až 60+) a z různých měst (dotazník nespécifikuje, zda v České republice či zahraničí).

Dotázaní jsou nejčastěji návštěvníci ájurvédské poradny *Ájurvéda Guru* (Myslíkova 6, Praha 2), kde v rámci své individuální konzultace zdravotního stavu obdrželi vytištěný dotazník k přímému vyplnění. Druhou skupinou oslovených jsou návštěvníci webového portálu o ájurvédě *www.ajurvedaguru.cz* náležící k výše zmíněné poradně. Portál je využíván jednak jako informační kanál o této poradně a dále jako informační kanál o ájurvédě samotné (nevychledávají ho tedy pouze potenciální zájemci o osobní konzultaci v poradně, ale také zájemci o ájurvédu jako takovou). Dotazník obdrželi k vyplnění ti návštěvníci webového portálu, kteří v minulosti zažádali o odběr newsletteru a byli tedy přístupní zasílání různých informací z tohoto serveru.

Do statistického zpracování byly zahrnuty pouze ty dotazníky, které měly vyplněny všechny odpovědi. Úplnost ručně vyplňovaných dotazníků (v ájurvédské poradně) byla kontrolována bezprostředně na místě a event. dotázanými doplňována. Neúplné elektronické dotazníky byly automaticky vyřazeny. Z ájurvédské poradny celkem vzešlo 176 kompletních dotazníků, z webového portálu 124.

Statistické vyhodnocení bylo zpracováno Státním zdravotním ústavem (SZÚ) v oddělení Biostatistiky. Pro analýzu byly použity kontingenční tabulky a chi-kvadrát test nezávislosti v kontingenčních tabulkách. Pro výpočet byl použit statistický program sw IBM SPSS v. 23.

Tab 12: Stručná charakteristika souboru

	muži	ženy	celkem
n	76	224	300
%	25	75	100

¹

dlouhodobě = 1 rok a déle,
většinově = alespoň 2 jídla denně minimálně 4 dny v týdnu

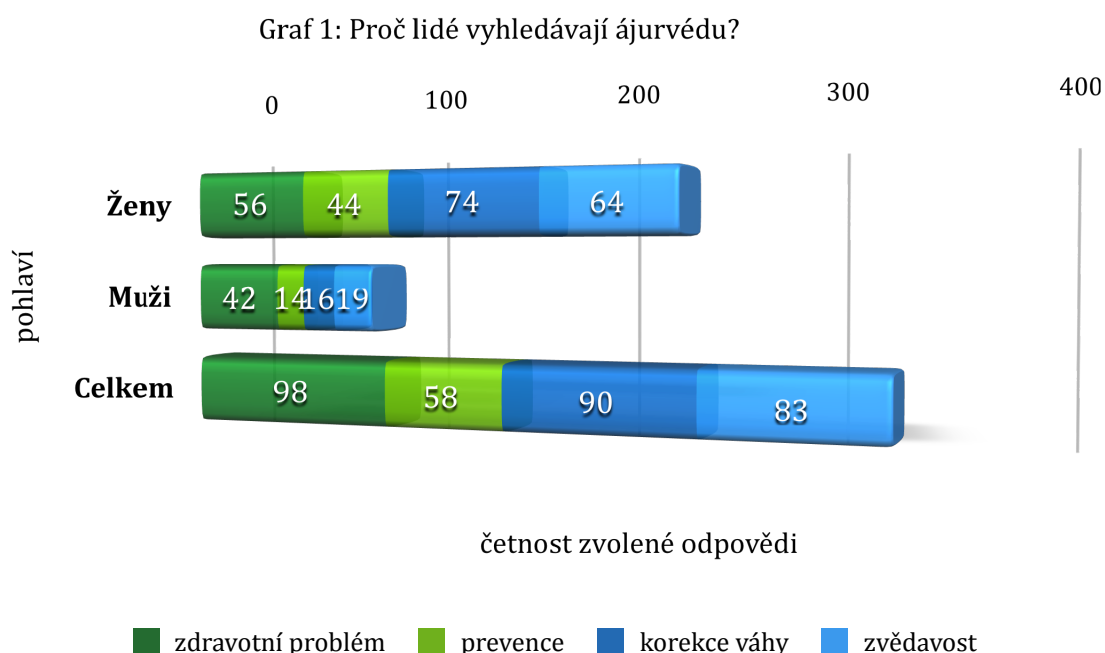
Soubor je detailněji specifikován pomocí grafů č. 2, 3 a 4. Tab. č. 12 poskytuje jen velmi základní charakteristiku souboru.

4. VÝSLEDKY ²

4.1 ÚČEL PRAKTIKOVÁNÍ ÁJURVÉDY

Za jakým účelem dotázaní praktikují (nebo by byli ochotni praktikovat) ájurvédskou životosprávu?

Tímto se zabývala otázka č. 8 dotazníku (viz. příloha 4) zjišťující motivaci dotázaného – který zdravotní benefit dotázaného přiměl (nebo by ho eventuálně přiměl) k praktikování ájurvédské životosprávy? Dotázaný mohl zaškrtnout více odpovědí. Cílem bylo stanovit



nejčastější popud vedoucí k vyhledání alternativního výživového směru, konkrétně tedy ájurvédy. Výsledky jsou následující (viz. graf 1):

Výsledek 1: Nejčastějším motivem, proč ženy navštěvují ájurvédskou poradnu či internetové stránky o ájurvédě, je korekce tělesné hmotnosti (74 žen, 33%). Další motivy jsou chuť zkusit něco nového (64 žen, 29%) a potřeba vyřešit již projevený zdravotní problém (42 žen, 20%). Účel prevence označilo jen 13% (28 žen).

Výsledek 2: Muži nejčastěji navštěvují ájurvédskou poradnu či internetové stránky o ájurvédě, aby vyřešili konkrétní zdravotní problém (42 mužů, 55%). Prevence a korekce váhy muže motivují méně a zhruba stejně intenzivně. Mírně nad nimi převládá chuť poznat něco nového (19 mužů, 25%).

² Není-li uvedeno jinak, představují celá čísla v grafech konkrétní počet osob, který v dotazníku označil tuto možnost

Celkové řešení³

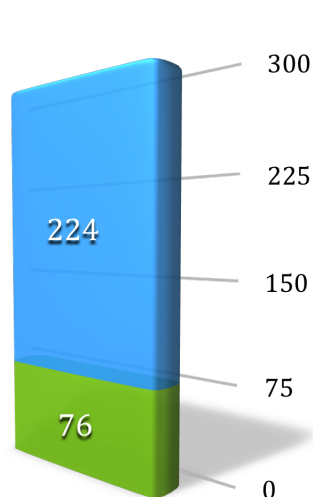
Obecně je ájurvéda nejvíce vyhledávána za účelem řešení zdravotního stavu, resp. již projevených poruch (celkově 98 os., 33%); tuto možnost v rámci svého souboru výrazně častěji označovali muži než ženy (55% : 25%). Jako druhé nejvíce motivující pro aplikování ájurvédské životosprávy je označována korekce tělesné hmotnosti (celkově 90 os., 30%); v této poplavce převládají ženy nad muži (33% : 21%). Dalším, v čem ženy spíše vedou, a zároveň třetí nejčastěji udávaný popud k praktikování ájurvédy, je touha zkusit něco nového (celkově 83 os., 28%) v poměru 29% žen : 25% mužů. Jako nejslaběji motivující ke změně životosprávy se ukázal preventivní přístup ke zdraví (celkově 58 os., 19%), v tomto ohledu si jsou muži se ženami téměř rovni (19% : 20%).

4.2 KDO PRAKTIKUJE ÁJURVÉDU

Která kategorie dotázaných (z hlediska pohlaví, věku a bydliště) má k praktikování ájurvédy nejbližší?

Tímto se zabývaly otázky č. 1 – 3 dotazníku (viz. příloha 4), zjišťující pohlaví a věk dotázaného a dále počet obyvatel místa, kde se dotázaný pravidelně zdržuje. Cílem bylo stanovit profil typického zájemce o ájurvédu, resp. člověka vyhledávajícího ájurvédskou poradnu či internetové stránky o ájurvédě. Výsledky jsou následující (viz grafy 2, 3 a 4):

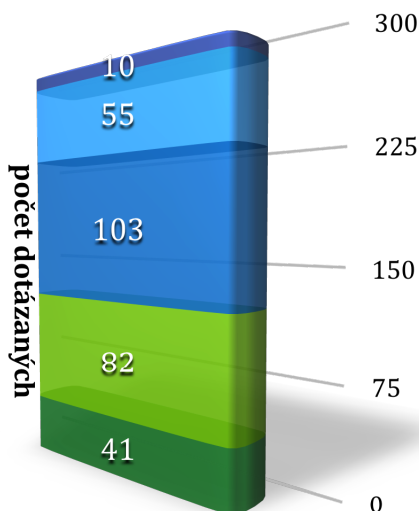
Graf 2: Vyhledávají ájurvédu více muži či ženy?



pohlaví

muži ženy

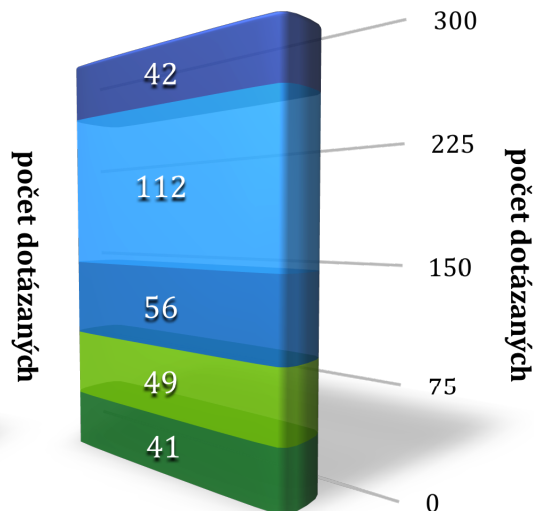
Graf 3: Jak starý je typický zájemce o ájurvédu?



věk

18 - 24 25 - 34
35 - 54 55 - 64
65+

Graf 4: Kde žije typický zájemce o ájurvédu?



počet obyvatel

1 - 50 tis 50 - 300 tis
300 - 500 tis 500 tis - 1 mil
1 mil+

³ Procentuální vyčíslení „muži vs. ženy“ je vypočteno vždy v rámci velikosti jejich vlastního souboru (muži 76, ženy 224), nikoliv z počtu osob, kteří celkově možnost označili (např. 90 os. u korekce tělesné hmotnosti).

Výsledek 1: Ájurvédskou poradnu a internetové stránky o ájurvédě navštěvují častěji ženy (224 žen, 75%), méně často muži (76 mužů, 25%).

Výsledek 2: Návštěvníci ájurvédské poradny a internetových stránek o ájurvédě jsou nejčastěji ve věku 35 - 54 let (103 os., 35%), dále ve věkovém rozmezí 25 - 34 let (82 os., 27%). Naopak nejméně častými návštěvníky jsou osoby nad 65 let (10 os., 3%).

Výsledek 3: Zhruba polovina návštěvníků ájurvédské poradny a internetových stránek o ájurvédě bydlí ve velkých městech nad 500 tisíc obyvatel (celkem 154 os., 51%). Procentuální zastoupení zájemců z dalších kategorií neklesá uměrně počtu obyvatel (nelze vysledovat jasný rozdíl mezi proc. zastoupením návštěvníků ze středně velkých, menších či malých měst).

Celkové řešení

Charakteristickým návštěvníkem ájurvédské poradny či internetových stránek o ájurvédě jsou ženy (224 žen, 75%) ve věku od 25 do 54 let (celkem 185 žen, 62%) a nejméně polovina z nich bydlí ve velkém městě nad 500 tisíc obyvatel (celkem 154 žen, 51%).

4.3 PŘÍNOSY PRAKTIKOVÁNÍ ÁJURVÉDY

Je pro praktikující ájurvédská životospráva něčím přínosná?

Na toto hledaly odpovědi otázky č. 6, 7 a 11 dotazníku (viz příloha 4) zjišťující v první řadě, zda se dotázaný podle ájurvédy stravuje, pak zda se tak stravuje pravidelně nebo spíše příležitostně, jak dlouho ájurvédskou životosprávu praktikuje (z hlediska dnů, týdnů, měsíců, let) a jako poslední, zda to dotázaného nějak ovlivnilo po fyzické či psychické stránce. Do řešení této otázky byli zahrnuti už jen ti dotázaní, kteří uvedli, že ájurvédskou životosprávu reálně praktikují, tedy celkem 217 os. (72%). Z tohoto souboru mužů a žen praktikuje ájurvédu dlouhodobě, většinově 13% (27 os.); dlouhodobě, částečně 14% (31 os.); krátkodobě, většinově 35% (77 os.); krátkodobě, částečně 38% (82 os.).⁴

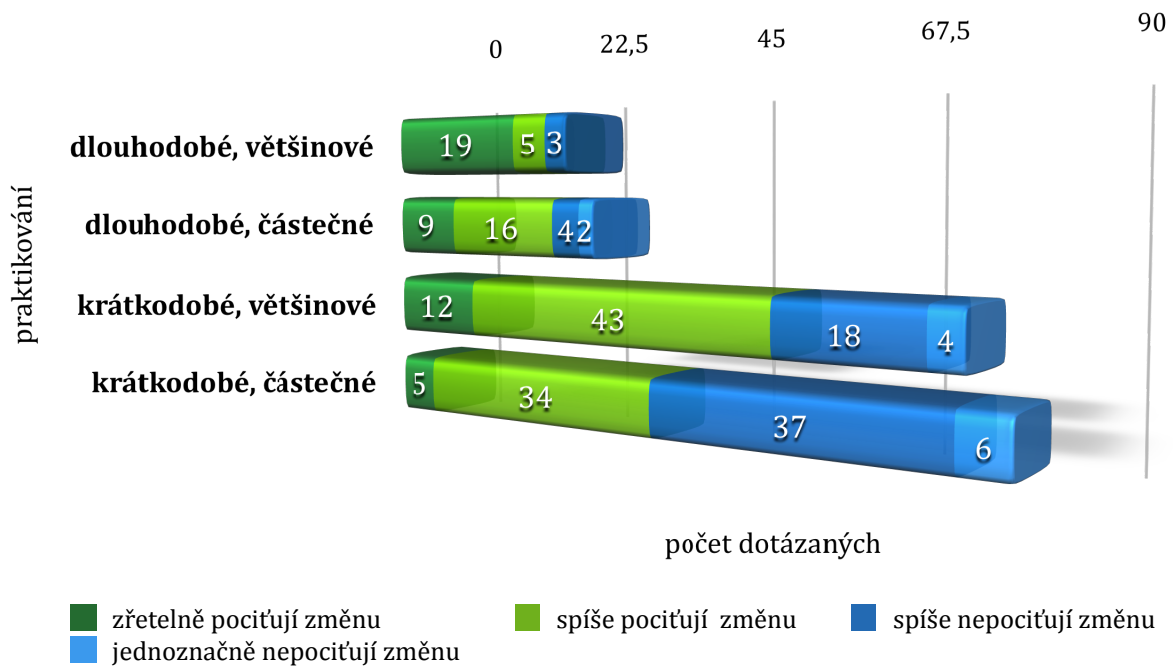
Cílem bylo zjistit, zda může být aplikování ájurvédských zásad stravování něčím přínosné, zda se toto působení projeví hned po jejím přenesení do praxe anebo až s odstupem času; event. zda je k projevení působení nutné dodržovat ájurvédský režim většinu dne či nikoliv. Výsledky jsou následující (viz. graf 5):

Výsledek 1: Při dlouhodobém a většinovém praktikování ájurvédské životosprávy 70% dotázaných (19 os.) viditelně zaznamenalo změnu jejich fyzického či psychického stavu; spíše tyto změny pocítilo 19% (5 os.) a pouze 11% (3 os.) si nebylo jistých, zda u nich nějaké změny nastaly (spíše je nepocítují). Jejich projevení však jednoznačně neodmítnul nikdo.

⁴

krátkodobě = méně než 1 rok,
částečně = 1 - 2 jídla denně 2 - 3 dny v týdnu,
dlouhodobě a pravidelně viz. poznámka pod čarou 1, str. 28

Graf 5: Projeví se po praktikování ájurvédy změny?



Výsledek 2: Při dlouhodobém a částečném praktikování ájurvédské životosprávy poměrně výrazně ubylo těch, kteří jednoznačně zaznamenali změnu jejich fyzického či psychického stavu – výraznou změnu cítí už jen 29% (9 os.). Spíše tyto změny pociťuje 52% (16 os.) a spíše nepociťuje 13% (4 os.). Jakékoliv projevení účinku jednoznačně odmítlo 6% (2 os.).

Výsledek 3: Při krátkodobém a většinovém praktikování ájurvédské životosprávy spíše pociťuje zlepšení více než polovina dotázaných (43 os., 56%); výrazně pak tyto změny cítí 16% (12 os.). Z dotázaných si 23% (18 os.) nebylo jistých, zda u nich nějaké změny nastaly (spíše je nepociťují) a jakékoliv projevení změn jednoznačně odmítlo 5% (4 os.).

Výsledek 4: Při krátkodobém a částečném praktikování ájurvédské životosprávy se u dotázaných začala výrazněji objevovat nejistota, zda se u nich nějaké změny dostavily či nikoliv. Spíše je pociťuje 41% (34 os.), nepociťuje 45% (37 os.). Jednoznačně je odmítlo 7% (6 os.) a naopak k výraznému ovlivnění stavu došlo u 6% dotázaných (5 os.).

Celkové řešení

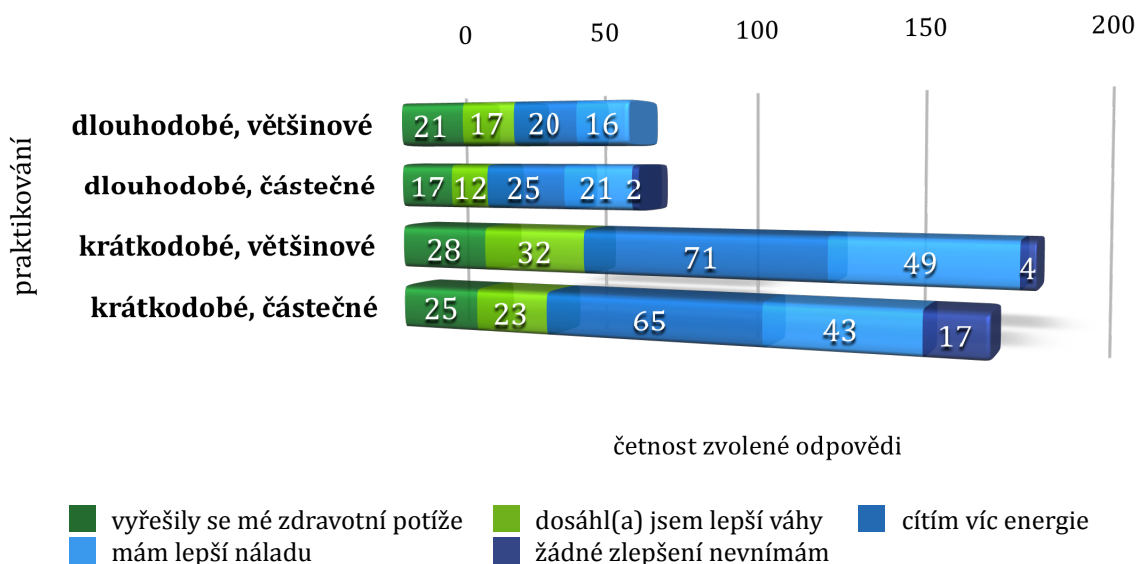
S délkou a vyšší intenzitou dodržování ájurvédské životosprávy narůstá míra (subjektivně) vnímaného příznivého ovlivnění fyzického a psychického stavu. Podobné vnímavosti výsledků dosahují osoby praktikující ájurvědu dlouhodobě, částečně a „většinoví začátečníci“; s drobným rozdílem, že u začátečníků se projevuje větší míra pocitu „asi účinky cítím“ (spíše je pociťují, nejsou si zatím 100% jistí jako dlouhodobě praktikující).

Jaké konkrétní změny (pozitivní či negativní) u sebe dotázaní zaznamenali po aplikování ájurvédské životosprávy?

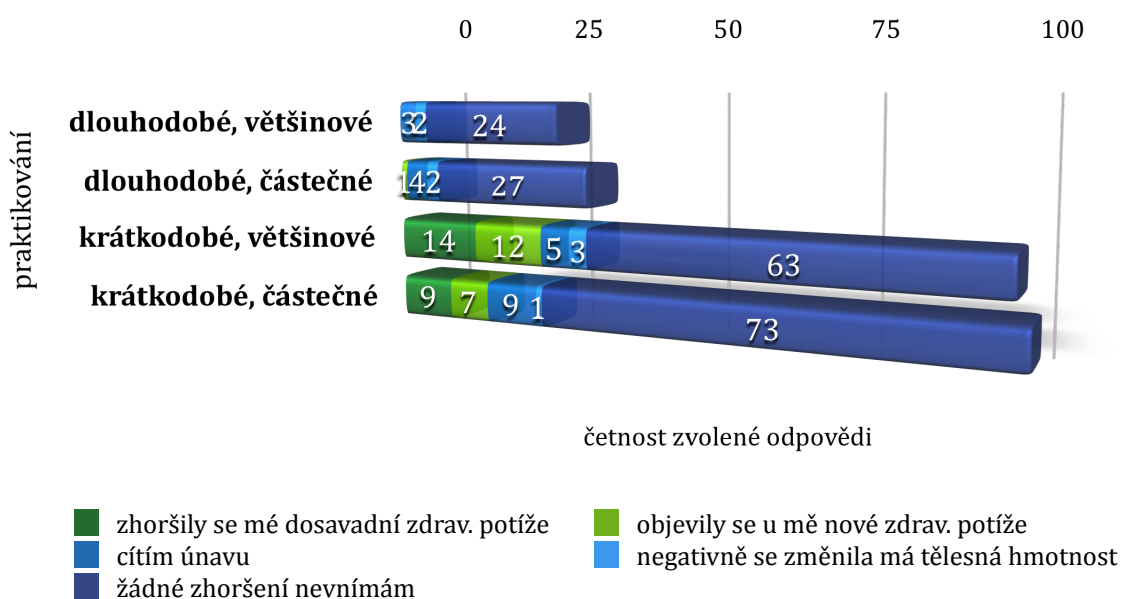
Toto měly objasnit otázky č. 12 a 13 dotazníku (viz příloha 4) zjišťující, jaké konkrétní změny (pozitivní či negativní) u sebe dotázaný zpozoroval po aplikování ájurvédského stravovacího režimu. Stejně jako v předešlém bodě byl brán zřetel na skutečnost, zda se dotázaný „stravuje ájurvédsky“ dlouhodobě či krátkodobě, pravidelně nebo spíše příležitostně. Dotázaný mohl u obou z otázek označit více možností.

Cílem bylo zjistit, jaké konkrétní změny, v jakém časovém horizontu a s jakým úsilím lze očekávat na základě praktikování ájurvédské životosprávy. Výsledky jsou následující (viz. grafy 6 a 7):

Graf 6: Jaké pozitivní změny přináší praktikování ájurvédy?



Graf 7: Jaké negativní změny přináší praktikování ájurvédy?



Výsledek 1: Z grafu 6 vyplývá, že při dlouhodobém a většinovém praktikování ájurvédské životosprávy dochází u 78% dotázaných (21 os.) ke zmírnění či vymizení příznaků jejich dosavadních zdravotních poruch; 74% (20 os.) subjektivně pociťuje nárůst energie a 59% (16 os.) zlepšení nálady. U 63% (17 os.) dochází ke korekci tělesné hmotnosti (ať už žádané či spontánní). Z grafu 7 vyplývá, že ájurvédská životospráva při tomto způsobu aplikování nezpůsobuje u 89% dotázaných (24 os.) žádné subjektivní pocity zhoršení fyzického či mentálního stavu; 11% (3 os.) uvádí pocit únavy a 7% (2 os.) negativní změnu tělesné hmotnosti (tedy její nežádoucí nárůst či úbytek).

Výsledek 2: Z grafu 6 vyplývá, že při dlouhodobém a částečném praktikování ájurvédské životosprávy klesá procentuální zastoupení dotázaných, u nichž dochází ke zmírnění či vymizení příznaků dosavadních zdravotních poruch na 55% (17 os.). Poměrně častěji však dotázaní udávají nárůst energie (25 os., 81%) a zlepšení nálady (21 os., 68%). U 39% (12 os.) dotázaných dochází ke korekci tělesné hmotnosti. Žádné viditelnější změny u sebe nepozoruje zhruba 6% (2 os.). Z grafu 7 vyplývá, že ájurvédská životospráva při tomto způsobu aplikování nezpůsobuje u 87% (27 os.) dotázaných žádné subjektivní pocity zhoršení fyzického či psychického stavu; 13% (4 os.) uvádí pocit únavy; 3% (1 os.) negativní změnu tělesné hmotnosti a u 6% (2 os.) se objevují nové příznaky zdravotní poruchy.

Výsledek 3: Z grafu 6 vyplývá, že při krátkodobém a většinovém praktikování ájurvédské životosprávy již 36% dotázaných (28 os.) zaznamenává zmírnění či vymizení příznaků jejich dosavadních zdravotních poruch. Mezi výrazné znaky při tomto způsobu aplikování ájurvédské životosprávy patří skokový nárůst energie u 92% (71 os.) a zlepšení nálady u 63% (49 os.). U 42% (32 os.) dotázaných došlo ke korekci tělesné hmotnosti. Žádné viditelnější změny u sebe nepozoruje 5% (4 os.). Z grafu 7 vyplývá, že ájurvédská životospráva při tomto způsobu aplikování nezpůsobuje u 82% dotázaných (63 os.) žádné subjektivní pocity zhoršení fyzického či mentálního stavu. 18% (14 os.) zaznamenalo zhoršení příznaků jejich dosavadních zdravotních poruch; 16% (12 os.) objevení nových; 6% (5 os.) pociťuje únavu a negativní změnu tělesné hmotnosti zaznamenala 4% dotázaných (3 os.).

Výsledek 4: Z grafu 6 vyplývá, že při krátkodobém a částečném praktikování ájurvédské životosprávy dochází ke zmírnění či vymizení příznaků dosavadních zdravotních poruch pouze u 31% (25 os.). Mezi výraznými znaky při tomto způsobu aplikování ájurvédské životosprávy stále dominuje skokový nárůst energie (65 os., 79%) a zlepšení nálady (43 os., 52%). U 28% (23 os.) dotázaných došlo ke korekci tělesné hmotnosti. Až 21% (17 os.) u sebe zatím nepociťuje žádné dramatické změny zdravotního stavu. Z grafu 7 vyplývá, že ájurvédská životospráva při tomto způsobu aplikování nezpůsobuje u 89% dotázaných (73 os.) žádné subjektivní pocity zhoršení fyzického či mentálního stavu. 11% (9 os.) pociťuje zhoršení příznaků jejich dosavadních zdravotních poruch a pocit únavy; 9% (7 os.) objevení nových zdravotních potíží.

Celkové řešení

Zatímco při krátkodobém praktikování ájurvédské životosprávy (většinovém i částečném) pozorují dotázaní zlepšení spíše psychického charakteru (energie, nálada), při dlouhodobém praktikování (a zejména většinovém) praktikující ve větší míře zjišťují i fyzická zlepšení (zdravotní stav, tělesná hmotnost). Negativní dopady nejsou obvykle výrazněji pozorovány; s výjimkou krátkodobého praktikování, kde dochází ke zhoršení dosavadních příznaků (tzv. detoxikační krizi – více viz. diskuze).

5. DISKUZE

Jak vyplynulo z grafů č. 2, 3 a 4, charakteristickým návštěvníkem ájurvédské poradny či internetových stránek o ájurvédě byly ženy ve věku zhruba 30 - 50 let z velkých měst, které mají 500 tisíc obyvatel a více. **Tímto zjištěním se ve všech bodech potvrdila hypotéza č. 2.**

Proč tomu tak je? Ženy obecně více sledují trendy na poli zdravého životního stylu a snáze se tak dozvídají o možných alternativách. Důležité také je, že jsou tyto alternativy ochotny zkoušet (zvědavost a touha poznat něco nového byla často uváděným impulsem k praktikování ájurvédy). U žen se informovanost o alternativních léčebných a výživových směrech tříbí i jaksi samovolně; je to dáno častější frekvencí nakupování, která přináší intenzivnější kontakt s rozmanitými alternativními prodejny, trhy, potravinami či doplňky stravy. I toto je určitý samočinný informační kanál.

Dalším aspektem je fakt, že ženy v tomto věkovém rozpětí procházejí nejaktivnější etapou svého života (po profesní i rodinné stránce), z čehož mohou vyplynout různorodé, stresem podmíněné, zdravotní problémy (chronická únava, trávicí potíže aj.). Ty pak mohou být popudem k vyhledání alternativních způsobů léčby.

Z velkých měst přichází zájemci o ájurvédu z čistě prozaického důvodu – protože mohou (resp. v jejich městě je dostupná možnost ájurvédské péče, ájurvédských konzultací). Toto tvrzení podpírají i závěry grafu č. 4: nejvíce zájemců přichází z měst s 500 tisíc obyvatel a větších; v menších městech už však jejich počet neklesá, je spíše konstantní. Co nám to říká? Že neplatí přímá úměra „čím menší město = tím slabší zájem o ájurvédu“. Kdyby to tak bylo, počet zájemců by u menších měst postupně klesal. Znamená to, že v těchto městech zájem je, ale není zřejmě potencovaný snadnou dostupností alternativní péče.

Důvod, proč je ájurvéda nejčastěji vyhledávána, se v zásadě různí u obou z pohlaví – jak vyplývá z grafu č. 1. Ženy nejvíce uváděly touhu korigovat svou tělesnou hmotnost, muži zase snahu vyřešit konkrétní zdravotní problém. Společné pro obě skupiny byl nízký zájem o preventivní přístup ke zdraví. **Těmito výsledky se částečně naplnila hypotéza č. 1.**

Z předchozího závěru lze vyvodit další tři skutečnosti: 1) zatímco ženy ájurvédu vnímají spíše jako další ze zajímavých možností stravování, která jim event. může pomoci s úpravou tělesné hmotnosti (která žena by nechtěla vypadat lépe?), 2) muži ji chápou jako léčebný systém a uchylují se k ní z pragmatických pohnutek. Vysvětlit proč tomu tak je, by bylo na podobně „dlouhé lokte“, jako objasnit proč muži a ženy rozdílně uvažují, jednají a projevují se i v běžném životě. Ájurvéda by to možná shrnula jako *prabhávu* (chování nepodléhající logickým zákonitostem), západní medicína by se pravděpodobně odkázala na evoluci způsobující ony mezipohlavní rozdíly. 3) Třetím zjištěním je skutečnost, že v dnešním

světě všeobecné vyčerpání neumíme požárům předcházet, ale spíše je hasit. Prevence pro nás není dostatečně motivující k vynaložení úsilí na adaptaci ájurvédské životosprávy do své denní rutiny. Čas, energii a peníze jsme ochotni vydat, až když se rozhoří zdravotní problém. Otázka je, zda tato lhostejnost není ve všech ohledech (časových, finančních, zdravotních, emočních i jiných) nakonec daleko dražším řešením?

Pokud se někdo pustí do praktikování ájurvédy, pak může očekávat tím zřetelnější (subjektivně vnímané) výsledky, čím déle a intenzivněji dodržuje její doporučení životosprávy – jak vyplynulo z grafu č. 5. **I tento výsledek výzkumu podpořil stanovené hypotézy, konkrétně hypotézu č. 3.** Tento závěr byl celkem snadno předvídatelný, co je však zajímavé, že přínosy dramaticky neklesaly ani při částečném praktikování ájurvédy a dokonce se celkem výrazně projevily i u těch, kteří s ájurvédou teprve začali a ani ji zvláště svědomitě nedodržují. Pozitivně pravděpodobně působí již zařazení několika základních ájurvédských doporučení (jako nepřejídat se, jíst v klidu, teplý oběd jako hlavní jídlo dne atd.).

Naopak negativní dopady nebyly dotázanými téměř pozorovány, zvláště ne u dlouhodobě praktikujících (ti by jinak od ájurvédy upustili). Jedinou výjimku tvořily v tomto ohledu začátečníci, kteří se do ájurvédy pustili opravdu s vervou a většinou ji začlenili do své životosprávy – tato skupina pak častěji udávala zhoršení dosavadních příznaků, pocit únavy a dokonce výskyt nových zdravotních potíží. Ájurvéda tento stav celkem běžně popisuje při adaptaci na její doporučení a označuje jej za „detoxikační krizi“. Vysvětluje to následovně: hlavní ájurvédskou tezí je upevňovat buněčnou imunitu – aby byla skutečně neproniknutelná, musí v těle panovat „čisté, jedů prosté“ prostředí. Proto jsou její doporučení životosprávy (v preventivním i terapeutickém přístupu) údajně sestavována tak, aby působila detoxikačně. Tento efekt se pak u začátečníků projeví dočasným zhoršením zdravotního stavu, který se nemá nijak tlumit a který po určité době (maximálně týdnech) sám spontánně odezní.⁵ Po této etapě pak následuje subjektivní pocit zlepšení po fyzické i psychické stránce – což potvrzují také závěry grafů č. 6 a 7: po delším čase praktikování ájurvédské životosprávy ubývaly (či dokonce téměř mizely) negativní dopady a naopak se prohlubovaly ty pozitivně vnímané.

Z grafu č. 6 je rovněž patrné, které konkrétní dopady u sebe dotázaní pozorovali: při krátkodobém praktikování ájurvédské životosprávy nastalo zlepšení častěji psychického charakteru (energie, nálada), zatímco při dlouhodobém dotázaní ve stejné míře uváděli pokrok i po fyzické stránce (zdravotní stav, tělesná hmotnost). Lze usuzovat, že dramatické zlepšení psychiky u začátečníků (až 92% uvádělo nárůst energie; až 62% zlepšení nálady) souvisí spíše s euforií z nového zdravého životního stylu a pocitem vnitřní spokojenosti. Svědčí o tom také fakt, že četnost, s jakou byla označována možnost „nárůst energie“ a „zlepšení nálady“, se mírně snížila u dlouhodobě praktikujících na 74% (energie) a 59% (nálada) – viz. graf č. 6. I to jsou však dostatečně motivující hodnoty pro její aplikování. Pokud k tomu navíc přičteme bonus v podobě úpravy zdravotního stavu a váhy, máme odpověď na otázku, proč někteří dotázaní u ájurvédy dlouhodobě zůstávají.

⁵ Vzhledem k anonymitě dotazníků nelze zpětně kontaktovat konkrétní dotázané, kteří u sebe na základě krátkodobého praktikování ájurvédy zaznamenali některé negativní dopady. Z tohoto důvodu nelze statisticky ověřit, zda se jedná pouze o přechodné zhoršení, či trvalé. Avšak na základě vlastních pozorování z ájurvédské poradny se přiklání spíše k první možnosti (jež je v souladu s konceptem dočasné „detoxikační krize“).

ZÁVĚR

System stravování podle ájurvédy je nesmírně fascinující v tom ohledu, jak působí zkrája až pochybně jednoduše (každý z nás má převládající dóšu s určitými vlastnostmi a stačí zkrátka jíst co nejvíce potravin s opačnými kvalitami); posléze však situaci znesnadní mnohá „ale“ (jako jsou *prabháva* – jedinečné působení potravin, sezónnost, denní cykly atd.). A právě to je bod, kde uvízne většina, kdo o ájurvédu projeví zájem. Značná část populárně naučné literatury na českém trhu (zatím hlavní informační kanál o ájurvédě u nás) totiž svým záběrem obsahuje pouze „koncept individualismu“ - tzn. tu část, která nábádá stravou doplňovat opačné kvality než máme ve své typologii. K úplnému porozumění ájurvédskému stravování to však nestačí (výsledkem takto zjednodušeného praktikování jsou buď nezodpovězené otázky, které logicky vyvstanou po jejím aplikování do života nebo nedostatečné výsledky a zklamání).

Ve skutečnosti ájurvéda po teoretické stránce vůbec jednoduchá není (jak nastínil i text teoretické části). Čím déle a hlouběji člověk ájurvédu studuje, tím komplikovanější se zdá být její zmet poznatků, logických souvislostí, výjimek a „manuálů“. Kdyby se člověk chtěl v praxi řídit vším, zůstal by nakonec zcela paralizovaný. Pak místo aby ájurvédský koncept stravování (považovaný mnohými za královsky vypilovaný) situaci usnadnil, spíš by z tak obyčejné věci jako „Co si dát k večeři?“ udělal neřešitelný problém. Proto více než k memorování pravidel ájurvéda vybízí k učení se vlastní zkušeností (na tomto byl ostatně v dobách jejího zrodu založen i ájurvédský „výzkum“). Co to znamená v praxi? Nezahlcovat mysl otázkou „Smím, nesmím?“, ale jíst intuitivně a v takový čas, kdy si žaludek stravu žádá. Brát v potaz přirozené preference těla, dávat přednost sezónní a lokální stravě (= jíst přirozeně), nevzpírat se denním cyklům (byť k tomu dnes máme mimořádně účinné zbraně; žárovka je jedním příkladem za všechny) a v poslední řadě, zato však nejdůležitější, uvědomit si, že žádné tabulky ještě nikdy nebyly sepsány tak dokonale, aby měly odpověď na všechno. Svědectvím o tom jsou i výstupy z praktické části, ukazující, že ájurvéda „funguje“, i pokud je aplikována spíše intuitivně, příležitostně, částečně... Zkrátka tak, jak to v praxi běžně chodí.

A to je nejspíše hlavním poselstvím ájurvédy – učit se vlastní zkušeností, nakládat s informacemi obezřetně (byť byly posvěceny z nejmohodnějších míst), nebrat nic rigidně a nad všechna pravidla ctít svou vlastní individualitu. Není to zajímavé, uvědomíme-li si, jak zevrubný a do posledního záhybu propracovaný koncept ájurvéda vytvořila a přitom nábádá, ať její dogmata odhodíme? Možná právě proto samu sebe nazývá (právem?) vědou o životě. I ten nakonec bývá plný paradoxů.

SOUHRN

Cílů této bakalářské práce bylo hned několik. Účelem teoretické části bylo poskytnout drobný, ale ucelený, přehled základních ájurvédských poznatků z oblasti výživy. Smyslem praktické části bylo přiblížení současného stavu ájurvédy v Čechách – kdo jsou ti, kteří u nás

ájurvědu praktikují, proč ji praktikují a jaké s ní mají zkušenosti. Všechny cíle se podařilo naplnit.

V teoretické části byla zkraje nastíněna ájurvéda jako taková – oč jde, odkud pochází... Rozebrali jsme její pojetí člověka z pohledu konstituční typologie (*prakrti*) a také jednotlivé *dóši vata, pitta, kapha* tuto typologii tvořící. Velmi letmo jsme se dotkli i terapeutických přístupů ájurvédy – jak je nahlížena nemoc, jak jí předcházet a jak ji léčit. Hlavní část pak tvořily kapitoly pojednávající o trávení z hlediska ájurvédy a jeho fázích *rasa, vírja, vípáka* a *prabháva*; o ájurvédském přístupu k potravinám a principu individualismu (výběrovosti potravin dle vlastní typologie) a také ájurvédských doporučeních vyvážené životosprávy dle roční doby (*ritučárja*), denní doby (*dinačárja*), aktuálního psychofyzického rozpoložení (*vikrti*) a samozřejmě dle vlastní konstituce (*prakrti*). Výstupem z těchto kapitol je poznatek, že ájurvédský koncept výživy je nesmírně obsáhlý, při správném aplikování komplexní a hlavní důraz klade na intuitivní a individuální přístup k životosprávě.

V rámci praktické části bylo hlavním předmětem definovat profil typického zájemce o ájurvédu a určit, jaké má zkušenosti s jejím praktikováním. Z výsledků dotazníkového šetření čítajícího 300 osob (mužů a žen) vyplynulo, že typického zájemce o ájurvédu představuje žena středního věku z velkého města, která se k praktikování ájurvédského režimu rozhodla nejčastěji na základě snah o korekci tělesné hmotnosti (motivy se však různily u obou z pohlaví). Praktikování ájurvédy je obecně vnímáno jako přínosné (nejen ženami). Konkrétním závěrům se věnují kapitoly „4. Výsledky“ a „5. Diskuze“ praktické části. Zjištěné výsledky podpořily předem stanovené hypotézy.

Celkovým výstupem z obou částí bakalářské práce je, že navzdory komplikovanosti ájurvédského konceptu výživy došlo u dotazovaných i při laickém a intuitivním způsobu praktikování k pozitivním změnám fyzického a psychického stavu. Ačkoliv si tedy vzhled do teorie ájurvédské výživy vynutí u čtenáře pocit, že je nutné nejprve ji dlouze a dopodrobna studovat, opak se ukázal být pravdou. Troufám si tvrdit, že právě toto je hlavní důvod, proč je ájurvéda po celém světě tradována a praktikována už více než neuvěřitelných 5 000 let a stále vzbuzuje nový zájem.

SUMMARY

This Bachelor's thesis set itself several objectives. The purpose of the theoretical part was to provide a brief yet comprehensive overview of the basic Ayurvedic knowledge in the field of nutrition. The aim of the practical part was to provide an insight into the current state of Ayurveda in the Czech Republic – who are the people who practice Ayurveda in our country, why do they practice it and what experiences do they have with it. I managed to fulfil all of these objectives.

At the start of the theoretical part, Ayurveda as such was outlined – what it is and where it comes from... We analysed its concept of a person from the point of view of typology of their constitution (*prakrti*) and also the individual *vata, pitta, kapha doshas* which make up this typology. We also touched very briefly on the therapeutic approaches of Ayurveda – how illness is viewed, how to avoid it and how to treat it. The main part is then made up of

chapters dealing with digestion from the point of view of Ayurveda and its phases *rasa*, *virya*, *vipaka* and *prabhava*; with the Ayurvedic approach to food and the principle of individualism (selectivity of foods according to your own typology) and also Ayurvedic recommendations for a balanced diet according to the season (*ritucharya*), time of day (*dinacharya*), current psychophysical state of mind (*vikrti*) and of course your own constitution (*prakrti*). The output from these chapters is the finding that the Ayurvedic concept of nutrition is extremely extensive, complex when applied correctly and places the main emphasis on an intuitive and individual approach to diet.

In terms of the practical part, the main subject was to define the profile of a typical person interested in Ayurveda and to determine what experiences they have with its practice. The questionnaire survey performed among 300 people (men and women) showed that the typical person interested in Ayurveda is a middle-aged woman from a large city who has most often decided to practice an Ayurvedic regime on the basis of an effort to correct her bodyweight (motives were however different among both of the sexes). Practising of Ayurveda is in general perceived as being beneficial (not only by women). Specific conclusions are dealt with in chapter „4. Results“ and „5. Discussion“ of the practical part. The results ascertained supported the hypotheses determined in advance.

The overall output from both parts of the Bachelor's thesis is that despite the complicated nature of the Ayurvedic concept of nutrition, even an amateur and intuitive method of practising it leads to relatively significant positive changes in a person's physical and mental condition. So despite the fact that a look at the theory of Ayurvedic nutrition makes the reader think that it must first be studied for a long time and in detail, the opposite proved to be true. I would dare say that precisely this is the main reason that Ayurveda has been handed down and practised for more than an incredible 5,000 years now and is still arousing new interest.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. D. (1945): History of Medicine. London: Thomas Nelson & Sons Ltd.
2. *Charaka Samhita (7 vols): Text in Sanskrit with English translation* (1976), ed. Ram Karan Sharma a Vaidya Bhagwan Dash. Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office
3. Dahanukar, S. A., Thatte, U. M. (2013): *Návrat k ájurvédě: ájurvéda z pohledu moderní medicíny*. Praha: Maitrea
4. Lad, V. D. (2013): *Učebnice ájurvédy, 1.díl, Základní principy*. Praha: Maitrea
5. Frej, D. (2007): *Ájurvéda*. Praha: Eminent
6. *The Sushruta Samhita: An English Translation Based on Original Texts* (1916), editováno a publikováno Kaviraj Kunja Lal Bhishagratna
7. Garde, G. K. (1954): *Sartha Vagbhata: Ashtangahridaya with Marathi translation*. Puna: Aryabhushan Mudranalaya
8. Ferstorm, J. D. (1981): Dietary precursors & brain neurotransmitter formation. *Annual Review of Medicine*, 32

9. Abbott, F. V., Young, S. N. (1991): The effect of tryptophan supplementation on autotomy induced by nerve lesions in rats. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 40
10. McGrath, R. E., Buckwald, B.; Resnick, E. V. (1990): The effect of L-tryptophan on seasonal affective disorder. *The Journal of clinical psychiatry*, 51
11. Pendse, G. S., Ayengar, M. A. (1961): Studies on Indian Medicinal Plants used in Ayurveda. Puna: Indian Drug Research Association
12. Dahanukar, S. A., Karandikar, S. M. (1987): Tridosha concept in Ayurveda and scientific correlates in modern medicine. *Arogya Journal Health Science*, 13
13. Svoboda, R. E. (1998): Základní kniha ájurvédy. Olomouc: Fontána
14. Zisková, M. (2011): Ahára – Výživa, praktický průvodce světem ájurvédy. Nová Dilie: D. K. Printworld
15. Shiv, S. (1929): The System of Ayurveda. Nová Dilie: Neeraj Publishing House
16. Gogate, V. M. (1981): Ayurvedic Materia Medica. Puna: Continental Prakashan
17. *Ashtangahridaya Sutra Sthana* (2008), ed. Dr. Kanjiv Lochan. Nová Dillie: Chaukhambha Publications
18. *Yoga Ratnakara* (1973), ed. Brahmashankar Shastri. Varasanti: Choukhamba Sanskrit series
19. Verma, V. (2010): Ájurvéda na každý den. Olomouc: Fontána

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A PŘÍLOH

Obrázek	1: Související chutě a orgány	10
	2: Tři roční cykly a odpovídající dóši	16
	3: Optimální poměr makroživin na jaře	17
	4: Optimální poměr makroživin v létě	18
	5: Optimální poměr makroživin na podzim a v zimě	19
	6: Dinačárja, denní časové cykly	20
Tabulka	1: Pět prvků, tři dóši, dvacet gun	7
	2: Přehled chutí a jejich účinku	11
	3: Souvislost vírji a rasy	12
	4: Vznik a účinky vipáky	12
	5: Deset párů protichůdných gun a příklady potravin	14
	6: Jarní sezónní jídelníček – obecná doporučení	17
	7: Letní sezónní jídelníček – obecná doporučení	18
	8: Podzimně-zimní sezónní jídelníček – obecná doporučení	19
	9: Váta – její hlavní guny a z nich vycházející životospóra	21

10: Pitta – její hlavní guny a z nich vycházející životospráva	22
11: Kapha – její hlavní guny a z nich vycházející životospráva	23
12: Stručná charakteristika souboru	
Graf 1: Proč lidé vyhledávají ájurvédu?	29
2: Vyhledávají ájurvédu více muži či ženy?	30
3: Jak je starý typický zájemce o ájurvédu?	30
4: Kde žije typický zájemce o ájurvédu?	30
5: Projeví se po praktikování ájurvédy změny?	31
6: Jaké pozitivní změny přináší praktikování ájurvédy?	32
7: Jaké negativní změny přináší praktikování ájurvédy?	33
Příloha 1: Příklad sezónního jídelníčku	24
2: Doporučená strava pro základní dóšické typy	25
3: Odlehčený jídelníček pro vikrti (nerovnováhu) váty, pitty, kaphy – k terapeutickému použití	26
4: Dotazník	28

PŘÍLOHY

Příloha 1: Příklad zimního sezónního jídelníčku

SNÍDANĚ	míchaná vejce (V), pečivo (V, P*, K*), sladké pečivo (V, P*, K*), teplé cereální kaše (V, P, K**), toast (V, P), šálek kořeněného mléka (V, K)
OBĚDY	bramborová nebo mrkvová polévka (V, P***), polévka ze žlutého hrachu (V, P, K), smetanová polévka (V, P), zapečené těstoviny s omáčkou (V, P**), tofu burger (V, P*), zeleninová pizza (V, P*), dušená zimní zelenina (V***, P, K), grilovaná ryba (V, P, K)

Příloha 1: Příklad zimního sezónního jídelníčku

SVAČINY	ořechy (V, P*), sýr (V, P**), mrkev a jablko (V, P, K), banány (V, P), hrušky (V, P, K), datle (V, P), hroznové víno (V, P***), mango (V, P)
VEČEŘE	dýňová polévka (V, P, K), boršč (V, P), mrkvová polévka s kari, bramborem a rajčaty (V, P**), slepičí polévka (V, P)
ČAJE	čaj z čerstvého zázvoru (V, P, K), čaj masála (V, P bez černého čaje, K bez mléka a cukru), čaj z lékořice a kardamomu (V), čaj z fenyklu a čerstvého zázvoru (V, P), teplé mléko se skořicí, hřebíčkem a medem (V)

* některé druhy

** v malém množství

*** příležitostně

V / P / K = pokrm vhodný pro vátu / pittu / kaphu

Příloha 2: Doporučená strava pro základní dōšické typy

* v mírném množství ** příležitostně	VÁTA		PITTA		KAPHA	
	Omezit	Upřednostnit	Omezit	Upřednostnit	Omezit	Upřednostnit
Ovoce	sušené ovoce, jablka (syrová), hrušky, švestky (sušené), rozinky *	sladké ovoce, banány, bobule, třešně, grapefruit, hroznové víno, citrony, limetky, melouny, pomeranče, broskve, ananas, švestky, sušené švestky (namočené)*, rozinky (namočené)*	kyselé ovoce, kyselá jablka, banány, kyselá bobule, višně, grapefruit, hroznové víno, (zelené), citrony, kyselé pomeranče, broskve, kyselý ananas, kyselá švestky	sladké ovoce, sladká jablka, sladké bobule, sladké třešně, datle, fiky, hroznové víno (modré), limetky, melouny, sladké pomeranče, hrušky, sladký ananas, sladké švestky, sušené švestky, rozinky	sladké a kyselé ovoce, banány, datle, grapefruit, melouny, pomeranče, ananas, švestky	jablka, třešně, fiky (sušené)*, hroznové víno*, citrony*, limetky*, broskve, hrušky, sušené švestky, rozinky, jahody*

Příloha 2: Doporučená strava pro základní dōšické typy

Zelenina	sušená, zmrazená nebo syrová zelenina, brokolice, kapusta, květák, celer, čerstvá kukuřice**, lilek, kapusta, houby, cibule (syrová), hrášek (syrový), papriky, brambory (bílé), tykev zimní, rajčata (syrová), rajčata (vařená)**	většina vařené zeleniny, chřest, řepa, mrkev, koriandr, okurka, zelené fazolky, listová zelenina*, hlávkový salát*, cibule (vařená), pastinák, hrášek (vařený), brambory (sladké), dýně, špenát*, klíčky, tykev letní	většina pálivé zeleniny, řepa (syrová), kukuřice (čerstvá)**, lilek**, cibule (syrová), papriky (pálivé), špenát (syrový), špenát (vařený)** rajčata	většina sladké a hořké zeleniny, chřest, řepa (vařená)*, brokolice, zelí, mrkev (vařená)*, květák, celer, okurka, zelené fazolky, listová zelenina, houby, cibule (vařená)*, hrášek, zelené papriky, brambory (sladké), brambory (bílé), klíčky (většina), tykev	sladká a šťavnatá zelenina, okurky, olivy (černé i zelené), pastinák**, brambory (sladké), dýně, tykev letní, rajčata (syrová), cuketa	většina pálivé a hořké zeleniny, chřest, řepa, brokolice, zelí, mrkev, květák, celer, kukuřice, lilek, zelené fazolky, listová zelenina, houby, cibule, hrášek, papriky, brambory (bílé), špenát*, klíčky, tykev zimní, rajčata (vařená)*
Obiloviny	ječmen, otruby, chleba (kvasnicový), pohanka**, müsli, proso, kukuřice, oves (suchý), rýžové koláčky**, žito	amarant*, oves (vařený), quinoa, rýže (<i>basmatí</i> , hnědá, bílá, divoká), pšenice	chleba (kvasnicový), pohanka, kukuřice, proso, oves (suchý), rýže (hnědá)** žito	amarant, ječmen, otruby, granola, quinoa, oves (vařený), rýže (<i>basmatí</i> , bílá, divoká), rýžové koláčky, pšenice	chleba (kvasnicový), vločky (vařené), těstoviny**, rýže (hnědá, bílá), rýžové koláčky**, pšenice	amarant*, ječmen, otruby, pohanka, quinoa, kukuřice, granola, proso, oves (suchý), rýže (<i>basmatí</i>)*, žito
Luštěniny	černé fazole, cizrna, ledvinové fazole, čočka / hnědá), miso**, hrášek (sušený), fazole pinto, sója, tempeh	čočka (červená)*, fazole mungo, sójový sýr*, sójové mléko*, sójová omáčka*, tofu*	miso, sójová omáčka	černé fazole, cizrna, ledvinové fazole, čočka (veškerá), fazole mungo, fazole pinto, sója, sójové mléko a sýr, tempeh*, tofu	ledvinové fazole, miso, sója, sójový sýr, sójová omáčka, tofu (studené)	černé fazole, cizrna, čočka (veškerá), fazole mungo*, hrášek (sušený), fazole pinto, sójové mléko, tempeh, tofu (kořeněné, pálivé)*
Mléko a mléčné výrobky	kravské mléko (sušené), kozí mléko (sušené) zmrzlina **, jogurt (bílý, ovocný, mražený)	většina mléčných výrobků, podmásli, máslo, ghí, sýr (tvrdý), sýr (měkký), kravské mléko, kozí mléko, kysaná smetana*, jogurt (okořeněný)*	máslo (solené), podmásli, sýr (tvrdý), kysaná smetana, jogurt (bílý, ovocný, mražený)	máslo (nesolené), sýr (měkký, nezrající, nesolený), kravské mléko, ghí, kozí mléko, zmrzlina*, jogurt (čerstvý a zředěný vodou)*	máslo (solené), máslo (nesolené)** sýr (většina), kravské mléko, zmrzlina, kysaná smetana, jogurt, (bílý, ovocný, mražený)	podmásli*, sýr cottage, ghí*, kozí sýr (neslaný, nezrající)*, kozí mléko (nízkotučné), jogurt (zředěný vodou)

Příloha 2: Doporučená strava pro základní dóšické typy

Maso a vejce	kuřecí (bílé), jehněčí, skopové, vepřové, králíčí, zvěřina, krůtí (bílé)	hovězí, kuřecí (tmavé), vejce, ryby (veškeré), krevety, krůtí (tmavé)	hovězí, kuřecí (tmavé), vejce*, ryby (mořské), jehněčí, skopové, vepřové, krůtí (tmavé)	kuřecí (bílé), bílek, ryby (sladkovodní), králíčí, krevety*, krůtí (bílé), zvěřina	hovězí, kuřecí (tmavé), ryby (mořské), jehněčí, skopové, vepřové, krůtí (tmavé)	kuřecí (bílé), vejce (nesmažená), ryby (sladkovodní), králíčí, krevety, krůtí (bílé), zvěřina
Ořechy a semínka	psyllium (přírodní vláknina)	všechny ořechy v mírném množství; semínka: lněná, dýňová, sezamová, slunečnicová	všechny ořechy kromě mandlí a kokosu; ze semínek: sezamová, tahini (pasta ze sezamových semínek)	mandle (namočené a oloupané), kokos; ze semínek: lněná, psyllium, dýňová*, slunečnicová	mandle**, kokos**, všechny ostatní ořechy; ze semínek: psyllium, sezamová	lněná*, dýňová*, slunečnicová*

Příloha 3: Odlehčený jídelníček pro vikrti (nerovnováhu) váty, pittы, kaphy – k terapeutickému použití

* v mírném množství	VÁTA	PITTA	KAPHA
OBECNÁ DOPORUČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> • pokrmy by měly být čerstvé, teplé a chutné • pravidelný čas konzumace • klidné prostředí 		
Ovoce	všechno zralé a sezónní, hroznové víno, rozinky (namočené), granátové jablko, ananas, fíky, meruňky, pomeranče, ovocná šťáva	všechno zralé a sezónní, hroznové víno, rozinky (namočené), granátové jablko, velmi sladký ananas, fíky, meruňky, ovocná šťáva	všechno zralé a sezónní, hroznové víno, rozinky, granátové jablko, fíky, jablka (bez slupky), ovocná šťáva
Zelenina	dobře vařená s velkým množstvím tekutiny – v polévkové či omáčkové formě; mladý lilek bez slupky, bílá tykev, cuketa, okurka, chřest, artyčoky, rajčata bez slupky, celer (řapíkatý), mrkev*, špenát*, bílá ředkev (připravená s trochou tuku)	dobře uvařená naměkko; chřest, artičoky, bílá dýně, cuketa, okurka, špenát, zelí, tmavá listová zelenina, řapíkatý celer, baklažán, bílá ředkev (připravená s trochou tuku)	uvařená ve větším množství vody; tmavá listová zelenina, bílá dýně, chřest, artičoky, zelí, cuketa (připravena sušší), rajče (bez slupky), řapíkatý celer, mrkev*, špenát, lilek (bez slupky), bílá ředkev (připravená s trochou tuku)
Obiloviny	všechny starší než 1 rok; pšeničné výrobky z jemně umleté celozrnné mouky, kuskus, semolina, rýže (<i>basmati</i>), oves (vařený s vodou na lehkou kaši)	všechny starší než 1 rok; pšeničné výrobky z jemně umleté celozrnné mouky, kuskus, semolina, rýže (<i>basmati</i>), ječmen	všechny starší než 1 rok; pšeničné výrobky z jemně umleté celozrnné mouky, kuskus, semolina, rýže (<i>basmati</i>), ječmen (hodně vody), žito (jemně umletá celozrnná mouka), oves (uvařený s vodou na lehkou kaši), jáhly (vařené nebo napařené)

Příloha 3: Odlehčený jídelníček pro vikrti (nerovnováhu) váty, pittы, kaphy – k terapeutickému použití

Luštěniny	červená čočka, žlutý hrách (loupaný a uvařený s větším množstvím vody na řidší polévku)	červená čočka, žlutý hrách (oboje uvařené ve větším množstvím vody)	červená čočka, žlutý hrách (loupaný a uvařený s větším množstvím vody)
Sladidla	kromě medu všechna*	cukr (v opravdu malém množství)	med*
Oleje	kromě kokosového všechny*	ghí, olivový*, slunečnicový*	kromě kokosového všechny (v opravdu malém množství)
Koření a dochucovadla	římský kmín, zázvor, pískavice (řecké seno), asafoetida (<i>hing</i>), hořčičná semínka, černý pepř*, skořice, kardamom, anýz, fenykl, hřebíček, sůl, citrónová šťáva; všechna ostatní*	koriandr, římský kmín, zázvor*, kurkuma, fenykl, skořice, kardamom, citrónová šťáva	všechna kromě soli, zejména pálivá a ostrá koření jako je zázvor a pepř; citrónová šťáva*

Příloha 4: Dotazník

OBECNÉ INFORMACE		
1.	Pohlaví:	a) žena b) muž
2.	Věk:	a) 18 – 24 b) 25 – 34 c) 35 – 54 d) 55 – 64 e) 65 a více

Příloha 4: Dotazník

3.	<p>Místo, kde žijete, má počet obyvatel:</p> <p><i>(otázkou není myšleno Vaše trvalé bydliště, ale místo, kde skutečně pobýváte)</i></p>	<p>a) 1 – 50 000</p> <p>b) 50 000 – 300 000</p> <p>c) 300 000 – 500 000</p> <p>d) 500 000 – 1 000 000</p> <p>e) 1 000 000 a více</p>
POVĚDOMÍ O ÁJURVÉDĚ		
4.	<p>Slyšeli jste dosud o ájurvédě?</p> <p><i>(pokud je Vaše odpověď "c", vyplňte už jen otázku číslo 8)</i></p>	<p>a) ano, znám ji dobře</p> <p>b) ano, ale jen okrajově</p> <p>c) ne</p>
5.	<p>Věděli jste, že se podle ájurvédy můžete stravovat?</p> <p><i>(pokud je Vaše odpověď "b", vyplňte už jen otázku číslo 8)</i></p>	<p>a) ano</p> <p>b) ne</p>
PRAKTIKOVÁNÍ ÁJURVÉDY		
6.	<p>Stravujete se podle ájurvédy?</p> <p><i>(pokud je Vaše odpověď "c", vyplňte už jen otázky číslo 8, 10 a 14)</i></p>	<p>a) ano, pravidelně (alespoň 2 jídla denně minimálně 4 dny v týdnu)</p> <p>b) částečně nebo příležitostně (1 – 2 jídla denně minimálně 2 – 3 dny v týdnu)</p> <p>c) ne</p>
7.	<p>Jak dlouho praktikujete životosprávu podle ájurvédy?</p>	<p>a) teď jsem začal(a)</p> <p>b) 1 měsíc – 1 rok</p> <p>c) 1 rok – 5 let</p> <p>d) 5 let – 10 let</p> <p>e) více než 10 let</p>
8.	<p>Co vás motivuje (nebo by Vás případně motivovalo) k dodržování ájurvédské životosprávy?</p> <p><i>(můžete zaškrtnout více možností)</i></p>	<p>a) vyřešení konkrétního fyzického či psychického problému</p> <p>b) prevence zdravotních problémů</p> <p>c) úprava tělesné hmotnosti</p> <p>d) zvědavost, chuť zkusit něco nového</p>
9.	<p>Daří se vám ájurvédskou životosprávu dodržovat?</p>	<p>a) ano</p> <p>b) spíše ano</p> <p>c) spíše ne</p>

Příloha 4: Dotazník

		d) vůbec ne
10.	<p>Proč myslíte, že se lidem nedaří dodržovat ájurvédkou životosprávu?</p> <p><i>(můžete zaškrtnout více možností)</i></p>	<p>a) její principy jsou složité, lidé jí nerozumí</p> <p>b) nemá u nás tradici, je příliš vzdálená naší kultuře</p> <p>c) lidé se neradi ve stravě jakkoliv omezují</p> <p>d) je časově náročná</p> <p>e) je finančně náročná</p> <p>f) zrazují od toho blízcí (rodina, přátelé, kolegové)</p> <p>g) zrazují od toho lékaři</p> <p>h) nepřináší dostatečně rychlé nebo dostatečně motivující výsledky</p>
11.	<p>Vnímáte zlepšení po aplikování ájurvédy?</p>	<p>a) jednoznačně ano</p> <p>b) spíše ano nebo alespoň u některých z mých cílů</p> <p>c) spíše ne</p> <p>d) jednoznačně ne</p>
12.	<p>Jaké konkrétní zlepšení Vám přineslo praktikování ájurvédké životosprávy?</p> <p><i>(můžete zaškrtnout více možností)</i></p>	<p>a) částečně nebo zcela vyřešila mé zdravotní potíže</p> <p>b) dosáhl(a) jsem lepší tělesné hmotnosti a lépe vypadám</p> <p>c) cítím více energie, lépe spím</p> <p>d) cítím se vyrovnanější, mám lepší náladu</p> <p>e) žádné konkrétní zlepšení necítím</p>
13.	<p>Jaké konkrétní negativní dopady na Vás mělo praktikování ájurvédké životosprávy?</p> <p><i>(můžete zaškrtnout více možností)</i></p>	<p>a) částečně nebo zcela se zhoršily mé dosavadní zdravotní potíže</p> <p>b) objevily se u mě nové fyzické či psychické potíže</p> <p>c) cítím se unavený(á), špatně spím</p>

Příloha 4: Dotazník

		<p>d) negativním způsobem se změnila má tělesná hmotnost (nežádoucí nárůst či úbytek)</p> <p>e) žádné negativní dopady jsem u sebe nezaznamenal(a)</p>
14.	Myslíte si, že lze ájurvédský režim praktikovat dlouhodobě?	<p>a) ano, zvládne ho každý</p> <p>b) ano, ale chce to pevnou vůli</p> <p>c) spíše ne</p> <p>d) ne, je příliš náročný</p>