

# Alergie a ájurvéda



**V dnešní době už i klasická medicína uznává obrovský vliv psychiky na zdraví a čím dál více zahrnuje psychický stav člověka do léčení těla. Zeptali jsme se Vladimíra Mazala, ajurvédského maséra a provozovatele ajurvédských pobytových lázní a portálu [www.ajurv.cz](http://www.ajurv.cz), jak nahlíží na problematiku alergií ajurvéda, nejstarší zachovaný celostní systém léčby na světě, a na jeho osobní zkušenost s léčbou alergie ajurvédou.**

## Co je to vlastně ajurvéda?

Ájurvéda je nejstarší lékařský systém zahrnující daleko více oborů souvisejících s lidským životem jako takovým, než klasická medicína. Ájurvéda se zabývá lidským organismem jako celem, neléčí nemoci, léčí celého člověka. Proto je zde **na prvním místě prevence, tedy předcházení nemocem**. Nemoc dle ájurvédy vzniká na základě nerovnovážného stavu organismu. Tato nerovnováha se zjišťuje dle souvztáhnosti pěti prvků sdružených ve **3 základní bioenergetické systémy** (zvané v ájurvédě dóši a sice- váta, pita, kafa), což je základem ajurvédské diagnostiky. Každý z těchto 3 systémů může být v normálu nebo v nadbytku. Nadbytek pak působí nerovnováhu, tedy zdravotní problémy.

## Jakým způsobem probíhá diagnostika?

Vyšetření je pulzní a tepové, verbální pomocí dotazníku, pozorováním a vyšetřením všech základních sedmi tělesných tkání (vyšetření moče, stolice, stavu jazyka, stavu očí i případným poklepem a tlakem na různých místech těla souvisejících s jednotlivými orgány). Přitom se posuzuje stav **konstituční**, tak i **současný**, který může být v poruše nebo v rovnováze. Konstituční stav je daný od narození, související s datem, časem a místem narození, stavu rodičky v době těhotenství a porodu, našimi dispozicemi, dědičností i karmickými vlivy. Dalším možným posuzováním nerovnovážného stavu, tedy nemoci, je **koncept duality**, kde se na stavy našeho organismu díváme z hlediska protikladných vlastností jak fyzických tak duchovních. **Léčba pak spočívá ve správném vybalancování.**

## Můžete uvést nějaký praktický příklad?

Např. vlastnost **těžkosti**, která patří mezi vlastnosti vyživující. Navenek se může projevat např. obezitou, depresí nebo apatií, a může dojít až do patologického stavu, pokud je té vlastnosti v těle v různých jeho částech nadmíru. Pokud není nadmíru, je organismus stabilní, vyrovnaný, zdravě zemitý, dobře trávící a díky tomu psychicky i fyzicky dobře živený. Protikladem je odbourávající, redukcující vlastnost těžkosti, **lehkost**. Ta nám pomáhá procházet životem s tvořivou energií, s nadšením, radostí, zdravou důvěrou v sebe sama. Pokud je však této vlastnosti nadmíru, dochází například k poruchám spánku, k nesoustředěnosti, zapomnětlivosti, k podvaze, k řídnutí kostí, bušení srdce atd.

Ájurvéda se nezabývá škatulkováním nemocí dle jejich vlastností a přiřazováním názvů jako např. chřipka, angína, hučení v uších, křečové žíly, alergie apod., ale zkoumáním všeho, co nás uvádí do nerovnováhy a jak se z tohoto stavu dostat do stavu rovnovážného, tedy ke dlouhému životu bez nemocí.

## Jakým způsobem tedy nahlíží ajurvéda na alergie?

Alergie může mít mnoho projevů a každý jedinec postižený nějakým druhem alergického onemocnění vyžaduje individuální přístup a individuální, zpravidla mnoholetou léčbu. Při zodpovědném dodržování odborníkem navržené celkové životosprávy a léčebných postupů, a pravidelných kontrolních vyšetření se stanovením příslušných potřebných korekcí v probíhající léčbě, může ve většině případů vést k úplnému vyléčení.

*Vím, že Vy sám jste toho příkladem, neboť jste alergiemi od dětství trpěl, ale dnes jste zcela bez příznaků...*

Ano, od narození jsem trpěl kožní alergií a s postupujícím věkem i dýchacích cest, až po začínající astma a to téměř 40 let při stálé klasické lékařské péči. Teprve po téměř čtyřleté komplexní nepřerušované léčbě v tradicích ájurvédské medicíny, jejíž součástí byla i změna mnoha návyků v životosprávě, u mne postupně alergie zcela vymizela, což ukázaly i odborná vyšetření v nemocnici.

Velmi vážným problémem může být, když je **v nerovnovážném stavu náš imunitní systém**. Je-li imunity málo, systém nepracuje dosti rychle a účinně, hrozí riziko onemocnění. Pracuje-li **vyváženě** v normálu, jsme

zdraví, protože imunitní systém uvážlivě rozhoduje a adekvátně reaguje na to, které patogeny jsou škodlivé a které ne. Pracuje-li však **nadměrně**, tak místo aby tělo chránil, jde proti němu. Tomu říkáme porucha autoimunity. Imunitní systém pak na plné obrátky bez uvážení reaguje na všechny drobné shluky proteinů, jako např. zrnka pylu, nebo nestrávené malé kousky pšenice, jako na velmi nebezpečné bakterie. Pokouší se zabít nebo neutralizovat nebo vyloučit to, co vidí jako invazi potenciálně škodlivého nebo smrtelného patogenu. Tento **ultraaktivní imunitní systém na plné obrátky je alergie**.

## Jakým způsobem pracuje ajurvéda s psychickou stránkou člověka a jeho chováním, návyky?

Dle ájurvédy jsou **nejhoršími toxiny** pro tělo naše **špatné myšlenky**. A zde je **první stupeň prevence i léčby** našeho organismu. Mimo jiné je třeba vyvarovat se uspěchanosti a chtění více, než jsme schopni v daném okamžiku mentálně zpracovat.

**Druhým stupněm prevence i léčby** je zdravá výživa, jejíž součástí je i náš **dech**. Tedy plný a hluboký dech prováděný tak, aby se kapacita plic využila co nejvíce, dlouhý, pomalý a klidný, oběma nosními dírkami, aby došlo k co nejbohatšímu okysličení krve. S těmito prvními dvěma stupni výživy pracují různé meditační techniky a cvičení. V zenové meditaci se například říká, že mostem mezi tělem a duchem je právě dech. Všechny ověřené dechové cviky jsou z léčebného hlediska velmi účinné, pokud se praktikují pravidelně každý den. Je však třeba mít ze začátku odborné vedení, jinak může dojít i k poškození zdraví. Pro léčebnou aplikaci je třeba praktikování doporučeného cviku až na základě vyšetření zkušeného ájurvédského

lékaře a jeho konkrétního doporučení. S dechem souvisí i to, **v jakém prostředí žijeme, jaký je svět kolem nás**. Protože toto vnější prostředí ovlivňuje naše prostředí vnitřní, tedy prostředí našeho organismu.

**Třetím stupněm prevence i léčby** je příjem hmotné potravy. Nebudeme zde rozebírat všechny obecně známé zásady stravování jako je pravidelnost, klid, atd., ale rád bych upozornil na **důležitost konzumace kvalitních potravin** právě z hlediska různých typů alergií. Konzervy a instanty, polotovary, znovu ohřívání jídla, používání mikrovlnky, maso z rychlochovů, ovoce a zelenina z rychlo-pěstíren, bílé cukry, ledové nápoje, to vše zásadně negativně ovlivňuje naše zdraví. Je potřeba omezit nápoje a potraviny obsahující kofein, řídit se ročními obdobími a zejména poslouchat své tělo. Naše tělo je schopno, v rámci zachování všech funkcí, se průběžně a v určitých cyklech **samo detoxikovat**, pokud mu v tom nebudeme naši špatnou životosprávou (jak mentální, tak fyzickou) bránit.

Například koření **kurkuma vykazuje protialergické působení tím, že**

**pomáhá normalizovat imunitní systém**. Mechanismus působení spočívá v tom, že zvyšuje schopnost metabolizovat bílkoviny rychleji a zvýšit inteligenci imunitního systému při posuzování škodlivosti patogenů. Je až neuvěřitelné, jak kurkuma dokáže přirozeným způsobem potlačovat všechny zánětlivé reakce.

**Čtvrtým stupněm prevence i léčby** je používání **bylin**, nejlépe těch, které **původně rostly v našem prostředí**, kde žijeme. Opět pod dohledem ajurvédského lékaře a je potřeba počítat také s tím, že pozitivní výsledky se mohou projevit někdy i za dobu delší než 3 měsíce.

**Pátým stupněm jsou specializované masáže, automasáže, marmové terapie, akupresura, speciální jogínské cviky, speciální energetické cviky, ošetřování těla, a případně tělních dutin různými oleji a balzámy**. Opět pravidelně a dlouhodobě, pod odborným vedením s případnými korekcemi dle průběhu a odeznívání nemoci.

Děkuji za rozhovor. Více o ajurvédě se můžete dozvědět na [www.ajurv.cz](http://www.ajurv.cz).