

Každá kultura měla svoji ajurvědu, tvrdí Barbora Morávková z Ayurmedic Ceylon v Praze. Také u nás babičky uměly léčit, jen se bohužel téměř nic nedochovalo písemně.



## Neslyšíme odpovědi

Barbora Morávková strávila sedmnáct let v Kalifornii a od roku 2008 žije v Německu. Od listopadu 2010 působí také v České Republice. Je Klinická Ajurvédská Specialistka (CAS) a v roce 2002 dokončila dvouleté studium na California College of Ayurveda. Dvakrát studovala v Indii a její zaměření je PanchaKarma, ajurvédský detoxifikační systém, který zahrnuje ajurvédské procedury, životosprávu, jógu, meditaci a pranajámu. V letech 2003-2008 měla Barbora soukromou praxi Ayurveda Living v Kalifornii a v současnosti poskytuje konzultace v Ayurmedic Ceylon v Praze na Vinohradech, přecvičuje ajurvédskou jógu, pořádá víkendové semináře a detoxikační pobyty.

## AJURVÉDA SI JI NAŠLA

Vše začalo tím, že Barboru Morávkovou znechutilo studium výživy. Složení potravin, všechna ta chemie... Vždy si totiž myslela, že zdraví záleží na více faktorech než na tom, co jíme a až když se jí náhodou dostala do ruky kniha od Deepaka Chopra Perfect Health, zjistila, že celou její vlastní filozofii zdraví vyjadřuje ajurvéda. Podle ajurvédy nezávisí naše zdraví jen na stravě, ale také na naší životosprávě – na tom, jak spíme, jak jíme, jak přemýšlíme, jak jsme vyrůstali, do jakých barev se oblékáme, jak bydlíme, jak se vyrovnáváme se stresem, jaké máme přátele, atd.

## OLEJ JE TĚLU JAKO LÁSKA JE DUŠI

Podle ajurvédy potřebuje naše tělo olej. Na kůži, ve vlasech, v uších, v nose a dokonce i v konečníku. Olej nás příjemně změkčuje, zjemňuje i zpomaluje, zatímco naše okolí na nás bohužel působí často úplně opačným způsobem. Oleje se dělí na horké (hořčičný), teplé (sesamový, mandlový) a studené (kokosový, slunečnicový, ghí). Vždy je velmi důležitá kvalita oleje. Rostlinné oleje by měly být za studena lisované (do 50°C). Jedním z nejzdravějších olejů pro naše tělo je olivový. Z živočišných olejů je nejzdravější ghí (přepuštěné máslo). Nejhoršími oleji jsou margaríny (protože mají velký obsah ztužených rostlinných tuků) a rafinované oleje (jsou zpracované za vysokých teplot a tlaku a navíc chemicky upravené), které se často prodávají v průsvitných plastových lahvích. Snažte se vždy vyhnout nákupu olejů v průsvitných plastových lahvích! Soustřeďte se na oleje v tmavých, pokud možno skleněných lahvích, kde je napsané, že jsou za studena zpracované. Některé oleje jsou výborné pro naše tělo, ale neměly by se zahřívat (lněný, avokádový, dýňový). Já jsem si na Barbory doporučení ohřála olej, nalila si ho na hlavu, promasírovala si kůži a nechala ho chvíli působit. Nevím, jak moc mi jedna taková kúra pomohla od padání vlasů (za tím účelem jsem ji podnikla), ale rozhodně to bylo velmi příjemné a dodalo mi to mnoho energie.

A jsou lepší české nebo exotické oleje? Kvalita oleje je rozhodně na prvním místě a odkud pochází na druhém. Ale pokud chcete zůstat u českých olejů, tak úplně nejlepší je si vyrobit domácí ghí z bio českého másla. Výroba ghí je velmi jednoduchá a tady je recept: <http://www.ayurveda-holistic-medicine.com/clarified-butter.html>.

Ajurvéda má velmi dobré výsledky především v prevenci a v léčení chronických chorob, západní medicína zase velmi dobře funguje v akutních případech (typu zlomená noha), eliminuje to, co je na povrchu. Na rozdíl od ajurvédy, která se snaží nalézt příčinu problému a pracuje i s duší a emocemi člověka. Škoda, že se tak zřídka propojují. Ajurvéda navíc není pro každého. Na rozdíl od západní medicíny totiž nejde jen

o to vzít si nějakou pilulku, ale je třeba podívat se na sebe do zrcadla zevnitř, uvědomit si, jak přemýšlíme a čím si nemoc sami způsobujeme. Do toho se každému nechce.

Principy ajurvédy jsou zcela přirozené, jen je třeba si je uvědomit. Každý přece chápeme, proč je dobré chodit spát se západem slunce a v létě jíst více čerstvé zeleniny a v zimě spíš vařenou, ale jen málokoho napadne se tím řídit. Celkem jasné je i to, že pro nás asi není úplně vhodné striktně se řídit indickou ajurvédou, jde spíš o převzetí jejích principů aplikovaných do našich podmínek, zkrátka o poslouchání svého těla. Barbora Morávková se mi svěřila se zážitkem, který měla po návratu z Indie: „Přijela jsem z teploty +20°C do teploty -20°C, po všem tom velmi zdravém indickém ajurvédském jídle jsem snědla knedlo, zelo, vepřo a čekala jsem, jaký to bude pro můj organismus šok. Ale kupodivu jsem se cítila velmi dobře. To jen dokazuje, že některé věci zkrátka nezměníme, naše tělo je na ně jednoduše zvyklé a stavěné.“

## POROZUMĚNÍ OD SRDCE K SRDCI

A jak reaguje česká klientela na Evropanku, která se zabývá indickou vědou?

Barbora má dva druhy klientů-ty, kteří opravdu ve východní medicínu věří a ty, kteří již vyzkoušeli vše a v ajurvédě vidí další (mnohdy poslední) možnost uzdravení. Svým klientům velmi rozumí a to nejen proto, že hovoří stejným jazykem, ale i protože je stejná jako oni, vyrostla ve stejném prostředí a kultuře-tady se jedná o hlubší porozumění než na úrovni slov a vůbec nejde o to, že je léčí právě indickou ajurvédou, ale o souznění duší-čím je jejím klientům lépe, tím více jí důvěřují.

Ajurvéda je především o spojení s přírodou. Neučíme se ajurvédu, učíme si na ní vzpomenout. Každá kultura měla svůj vlastní ajurvédu, která se postupem času více či méně vytratila. V Indii měli to štěstí, že se zachovala v písemné podobě. U nás nic takového bohužel neexistuje, i když v ústním podání se jistě stará medicína traduje v podobě takzvaných babských receptů. Jsou si vlastně s ajurvédou hodně podobné, jen používají jiné bylinky, ale principy a kořeny jsou stejné.

Důležité je podívat se sám do sebe a zpomalit. V našich životech se vše odehrává příliš rychle: to, jak jíme, jak pracujeme, jak cestujeme... Našich problémů a myšlenek je tolik, že kolem nás způsobují hluk, přes který neslyšíme rozřešení a odpovědi, které není třeba složitě hledat všude kolem, protože jsou ukryty v nás, jen se jim musíme naučit naslouchat.

*Text: Martina Kupcová*

*Kontakt Barbora Morávková: [www.ayurveda-holistic-medicine.com](http://www.ayurveda-holistic-medicine.com),*

*<http://barbora.uzdravi.cz> email: [barbora@uzdravi.cz](mailto:barbora@uzdravi.cz)*

*Foto: Ayurveda Holistic Medicine*