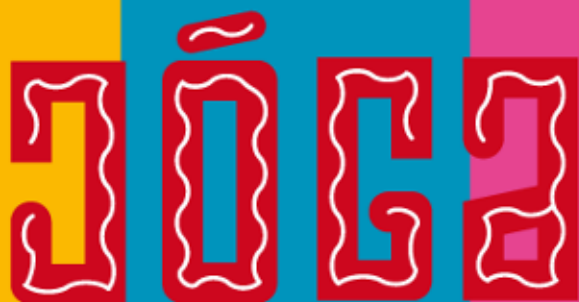


ANDRÉ VAN LYSEBETH



**omládněte
s jógou
za 2×7 dní**

Kniha přináší
osvědčené techniky
a postupy omlazování,
které opravdu fungují.
Tělu i duchu se vrátí
mládí, o němž jste si
mysleli, že už je navěky
ztraceno.

André Van Lysebeth
Omládněte s jógou za 2 × 7 dní

ANDRÉ VAN LYSEBETH

omládněte s jógou za 2 × 7 dní

Přeložila
Danuše Navrátilová
Argo, 2018



2 × 7 JOURS POUR RAJEUNIR

Czech edition © Argo, 2018

© Editions Flammarion, Paris, 2002

Translation © Danuše Navrátilová, 2006, 2018

ISBN 978-80-257-2373-9 (váz.)

ISBN 978-80-257-2471-2 (e-kniha)

OBSAH

Omládnutí – utopie, nebo reálná možnost? /7	
Šok /8	
Nosné myšlenky ájurvédy /16	
Vyměňme epochu i kulisy a vraťme se do Evropy /24	
Psí ocas aneb Jak stárneme? /27	
Kúra na 2 krát sedm dní, Játra na doživotí / 68	
Otázka a odpověď /86	
Další otázka a odpověď /90	
Ananas 2 × 7 /93	
Čtenáři nám píší /96	
Obyčejné brambory! / 99	
Zdravá výživa a kúra 2 × 7 /103	
Nemilovaný tuk /126	
Lněný olej ve Francii koupit nelze /142	
Chaotická sbírka dostává řád /146	
Vymyjte si tlusté střevo a omládněte o dvacet let! /151	
O důvtipném a jemném umění výplachu, jež se řadí mezi umění krásná /163	
Výplach kávou /167	
Zázračná superpotravina /169	
A to není všechno! /182	
 Bibliografie /205	

Omládnutí – utopie, nebo reálná možnost?

Oplodnění spouští pravou explozi mocné stvořitelské síly, neslyšnou, organizovanou a cílenou. Novorozeně váží pětsetmilionkrát víc než oplodněné vajíčko, a to po pouhých osmadvaceti generacích, z nichž prvních sedmnáct se vystřídá v průběhu prvních dvou týdnů těhotenství. Život embryonální protoplazmy se měří v milionech let. Pravidelně se regeneruje v mladém a neustále obnovovaném prostředí nových organismů, přičemž opotřeбенé organismy zanikají.

V lidském těle probíhá nepřetržitá buněčná obnova, staré buňky odumírají a nahrazují je nové (tři sta miliard červených krvinek denně, miliardy buněk kůže, pojivových tkání, jater atd.) Chceme-li prodloužit život nějakého organismu nebo ho omladit, musíme upravit stav jeho vnitřního prostředí, ozdravit je, pročistit a systematicky obnovovat. Obnovu svého vnitřního prostředí si kladou za cíl jóginové. Učení *kájakalpy*, vědy o mládnutí, se z větší části ztratilo, ale i to málo, co se dochovalo, stačí, abychom se k vytčené metě nejprve přiblížili a nakonec jí i dosáhli: omládnutí máme na dosah.

Musíme o ně usilovat jak na „mikroúrovni“ buněk, tak na „makroúrovni“ organismu jako celku. Protoplazma začíná stárnout v okamžiku, kdy buňka ztrácí schopnost ničit odumřelé micely a nahrazovat je novými, jako to dělá buňka mladá, která svoje opotřeбенé složky nahrazuje. Stárnoucí buňky ztrácejí schopnost vstřebávat potravu a hladovějí – a to se projeví stařeckou atrofií.

Věda nedokáže vysvětlit, proč stárneme, a žádný „pramen mláď“ nám nenabízí. Jóga však učí, že stárí je vyléčitelná nemoc. Tělo má překvapivé autoregenerační schopnosti, dokáže tedy skutečně omládnout. Kniha, již držíte v ruce, chce být především praktickou příručkou; najdete v ní ty nejefektivnější postupy boje proti stárnutí, jejichž účinnost dosvědčují četní čtenáři mého časopisu *Yoga*.

Dodržujte je, a výsledky překvapí i vás!

André Van Lysebeth

Šok

Stalo se to počátkem minulého roku. Právě jsem odcházel z domu, už jsem sahal na kliku, když zazvonil telefon. Na druhé straně linky se ozval mužský hlas: „Jsem manžel Jacqueline X. Včera ráno zemřela.“ Já: „To není možné! Ještě vloni v létě na soustředění se mi zdála v dobré kondici. Jen mi připadala trochu unavená. Ale na co...“ Manžel: „Rakovina prsu v pokročilém stadiu. Věděla to už dlouho, ale na operaci jít nechtěla. Když se konečně odhodlala, bylo příliš pozdě. Metastázy se rozšířily do celého těla.“ Já: „Ale proč nic neřekla? Proč jste mě neupozornil, mohl jsem ji alespoň navštívit v nemocnici, když už jsem jí nemohl pomoci.“ Manžel: „Změnila se k nepoznání, byla jen stínem sebe samé, vyhubla na kost. Nechtěla se nikomu ukazovat. A psychicky se ocitla taky na dně, ona, jindy tak energická a tak statečná...“

Podobné rozhovory jsou v dnešní době bohužel běžné, ale taková zpráva člověka vždy zarmoutí. Jenže v Jacquelinině případě mě to navíc zdrtilo, protože ona nebyla jen tak někdo. Nehledě na to, že teprve nedávno oslavila padesáté narozeniny, mi největší šok uštědřilo zjištění, že „to“ postihlo právě ji. Vskutku, pokud by označení „vzorná žákyně“ mělo v józe nějaký smysl, pak by si je zasloužila právě Jacqueline. Jógu cvičila dlouhá léta, odpovědně a v celé šíři. Každý den důkladně prováděla ásany, což jí zvláčnilo tělo a uvolnilo klouby, a hodně času věnovala i pránájámě a meditaci. Také se bezchybně stravovala, jak z hlediska kvality, tak z hlediska složení potravin, jež si zařazovala do jídelníčku – roky patřila k důsledným vegetariánům.

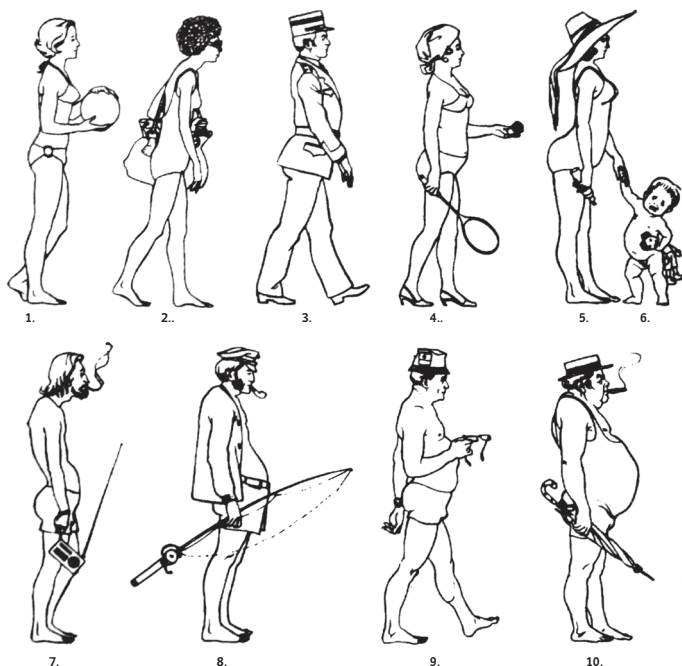
Tu milou osůbku, vždy připravenou pomoci ostatním, měl každý rád; navíc sama učila jógu. Žáci ji zbožňovali. Ani oni zřejmě nechápali, jak ji mohlo potkat něco takového.

NEÚČINNÁ JÓGA?

Ona sama józe hluboce důvěřovala, tak hluboce, že když si na ěadru nahmatala bulku, řekla si, že jóga to spraví nebo alespoň zabrání zhoršení. To se však bohužel nestalo.

Přiznejme, že je to znepokojivé. Moji víru v jógu to přirozeně nezviklalo – existuje tolik důkazů „pro“, že o ní pochybovat nelze.

DO KTERÉ SKUPINY ŘADÍTE SEBE SAMA?



Tvorba ama-dóši, způsobená špatnou funkcí kájagni, vede k výše vyobrazeným postavám, jež jsou k vidění na pláži.

1. Přirozený tvar těla a břicha. Jev stále vzácnější.
2. Vzniká „lejnojem“, záda se zakulacují.
3. Ve snaze uchovat vážnost uniformy zastírá voják rodící se „lejnojem“ stahováním břicha a vypínáním hrudi.
4. Zde je „lejnojem“ již dobře patrný, navíc zhoršený střevním zánětem.
5. „Lejnojem“ v povolené břišní stěně vede k držení těla zvanému kačer.
6. Dítě, to trpí střevním kvašením: bříško se proměnilo v „plynojem“...
7. „Plynojem“ ve spojení s povolenou břišní stěnou.
8. Postoj rozsévače: povolené břicho, nahromaděné plyny a lejna...
9. Zhoršení předchozího stavu... Pokud si člověk nedá pozor, skončí jako č. 10.
10. Pan Děro, s mohutným „lejnoplynojemem“ (Churchill!).

To všechno lze napravit, v desátém případě však už jen omezeně, obnovením funkce kájagni v součinnosti s dalšími jógovými opatřeními a Mayrovou metodou. Existuje ještě další typ břicha, břicho vpadlé („lavor“), zde nevyobrazené, jež odpovídá obličejům z tabulky na str. 148.

Jenže se objevilo nějaké ale. „Ale“ jménem Jacqueline, a před ní ještě jeden podobný případ. Šlo o další poctivou adeptku a cvičitelku jógy; i ona podlehla rakovině prsu. Na rozdíl od Jacqueline se podrobila klasické lékařské léčbě, to jest odejmutí ňadra s následnou chemoterapií (s obvyklým vypadáním vlasů). Potom ještě podstoupila vynětí dělohy (hysterektomii) a nadledvinek, což mělo podle ujištění lékařů zabránit šíření metastáz. Jejich naděje se však nenaplnila a žena zemřela za téměř stejných okolností jako Jacqueline.

Jedna tedy klasickou léčbu odmítla, druhá se jí podrobila se vším, co k tomu patří, ale obě se dočkaly výše popsaného strastiplného konce.

A pochybnosti vzbuzují i další případy: mám na mysli nejrůznější adepty jógy s „ideálními“ stravovacími návyky: zeleninu (a nejen ji) pro svou potřebu si pěstují sami, jedí pouze syrovou stravu atd., a přesto se dobrému zdraví očividně netěší.

Ironie: Jacquelinin manžel, přestože jógu necvičí, stravuje se jako většina lidí, kouří a dopouští se dalších prohřešků, je pořád mezi námi a zdrav.

Všechny moje připravované články o rakovině a o tom, jak jí eventuálně předcházet pomocí jógy a co možná nejzdravějšího způsobu života, tyto případy rázem zpochybnily. Musel jsem začít znovu, téměř od nuly.

CTIHODNÉ LÉKAŘSTVÍ ÁJURVÉDSKÉ

Ušetřím vás podrobného popisu okolností, jež mě přivedly k důkladnějšímu studiu a přehodnocení mého názoru na ájurvédské lékařství, s nímž pravidelně koketuji již přes dvacet let, aniž ovšem uvažuji o zasnoubení, natož o sňatku!

Schůzky však rozhodně nechyběly. Při cestách do Indie jsem o tuto starověkou medicínu zakopával na každém kroku, počínaje ášramem svámího Šivánandy v Rišíkeši, jenž na své oftalmologické klinice provozoval ájurvédské oddělení paralelně s oddělením homeopatickým.

Později jsem v Hajdarábadu pobýval na Patanjali Research Institute, jež založil jeho ředitel doktor Melkote. K ústavu patří i jógová a ájurvédská klinika, včetně – a to je velice zajímavé – tradiční lékárnické laboratoře k přípravě ájurvédských léků. Klinikou finančně podporuje indická vláda a tehdy v ní pracovali dva lékaři

(muž a žena), jeden chemik, jeden specialista na ájurvédkou medicínu a tým jóginů pod vedením proslulého Rámanandy. Nafilmoval jsem tam přípravu tradičních léků v pecích vykopaných přímo v zemi. Topilo se v nich sušenými kravskými lejny, protože jen ona údajně dokáže vytvořit ideální teplotu a správnou křivku chladnutí, jež jsou nezbytně nutné k získání pravých ájurvédkých léčiv.

Do výzkumného ústavu doktora Melkota jsem se dostal na základě informací a doporučení od doktora Bhagavana Dashe z All India Medical Institute v Novém Dillí – právě do této nemocnice odvezli Indiru Gándhiovou po atentátu, na jehož následky pak zemřela. Bhagavan Dash je můj dlouholetý přítel. Seznámil jsem se s ním na kongresu jóginů v Brazílii, zorganizovaném Mezinárodní asociací cvičitelů jógy (I. Y. T. A.), a znovu jsme se setkali právě v Novém Dillí. Napsal několik knih o ájurvédě a patří do týmu specialistů, jež indická vláda pověřila vzkříšením této starověké medicíny, která dokázala a pořád ještě dokazuje svou účinnost.

KOŠATÁ SLOŽITOST

Tisíce let staré ájurvédké lékařství mě okouzlovalo a současně odrazovalo přílišnou složitostí, v jejímž důsledku získané znalosti nevedly k ničemu, co by se dalo nějak rozumně využít v praxi: přiznávám, že jsem mu příliš nerozuměl. Nyní do něj vidím lépe, to ale neznamená, že jsem se stal odborníkem na ájurvéd, zdaleka ne. Nedokázal bych stanovit diagnózu v ájurvédkém stylu, natož předepsat jakýkoli léčebný postup. Ale i kdybych to svedl, nikomu bych tím nepomohl, protože potřebná léčiva nejsou na Západě k mání.¹

Ájurvédká medicína je de facto přinejmenším stejně složitá jako ta naše, a pomíneme-li její diagnostické metody, mohli bychom ji ztotožnit s alopatií, protože i ona předepisuje léky, to jest drogy, pouze s tím rozdílem, že její léčiva nejsou nikdy toxická. Zcela oprávněně jsem tedy získal dojem, že v této oblasti disponuji pouze útržkovitými a povrchními znalostmi, jistě velmi zajímavými, leč na Západě nepoužitelnými.

Prohlédl jsem v důsledku ujasnění pojmů, které přinesl čas, nebo proto, že jsem si znovu podrobně prostudoval dané téma

¹ To již není pravda, českou síť poraden ájurvédké medicíny, kde lze zakoupit i zmíněná léčiva, najdete na <http://sweb.cz/ajurveda/poradny.html> (pozn. překl.).

v dokumentaci, již jsem nashromáždil? Nevím. Faktem nicméně zůstává, že přede mnou jasně vyvstaly nosné myšlenky a ústřední představy. Trvalo mi to sice dlouho, ale neříká se snad, že lépe pozdě...

A právě nosné myšlenky, základní principy a hlavně tvůrčí přístup ájurvédy jsou užitečné a přímo použitelné v praxi.

Nyní nadešla chvíle pro anekdotu o průvodci, jenž provádí skupinu turistů po starobylé pevnosti: „Dámy a pánové, toto schodiště začíná v temnotách podzemního žaláře a sahá do starověku.“ Totéž lze říci o ájurvédském lékařství, jehož počátky sahají skutečně až do šerého dávnověku.

Jeho jméno by mohlo svádět k mylné domněnce, že pochází z védského období a je árjovského původu. Slovo *ájurvéda* vzniklo ze sanskrtského slova *áju*, „život“, a *véda*, „věda, vědění“, což nijak nesouvisí ani s *védami*, posvátnými spisy Árjů, ani s védskou kulturou, přestože dobyvatelé ájurvédu převzali.

Etymologie tohoto slova by mohla posloužit jako předmět uceleného výzkumného programu. Lidé na Západě chápou medicínu jako vědu o nemocích a o prostředcích k jejich prevenci nebo vyléčení. Ájurvéda má mnohem širší záběr: její léčebné postupy vycházejí z vědy o zákonitostech života, na jejichž principech se snaží obnovit životní rovnováhu, narušenou neznalostí nebo nerespektováním těchto zákonitostí.

Ájurvédské lékařství spadá do období vyspělé starověké civilizace Indu, ale začíná už v době, již říkáme šerý dávnověk: viz kapitoly o původu jógy v mé knize *Tantra, kult ženského principu aneb jiný pohled na život a na sex*. Praha: Argo, 1995, 2018). V každém případě tento názor zastává doktor Bhagavan Dash a přiklání se k němu i Jean Filliozat: „Védští Árjové přišli do Indie v druhém tisíciletí př. n. l. a je nanejvýš pravděpodobné, že tam našli základy již ustaveného lékařství, jež odpovídalo lékařství starých Sumerů“ (Jean Filliozat, *La doctrine classique de la médecine indienne: ses origines et ses parallèles grecs*, École française d'Extrême-Orient, Paříž 1975.)

DRÁVIDSKÝ PŮVOD?

Nesmíme zapomínat, že v Indii žily kmeny, jež dosáhly vysokého stupně kulturního vývoje dávno před tím, než tam ze severozápadu přišli védští Árjové.

Před objevením zřícenin Harappy a Mohendžodara se obecně přijímala teze, že zemi obýval málo vyspělý národ, jež védští Ářjové nazývali Dásové (Dasjuové). Archeologický výzkum však prokázal, že na severu Indie, v Dakšinu i na jihu indického subkontinentu existovala široce rozvinutá městská kultura, doložená nálezy zřícenin četných měst a chrámů. Postavili je Drávidové, prokazatelně mistři v oboru zemědělství, truhlářství i hutnictví, kdežto Ářjové byli nevzdělaní kočovní pastevci.

Archeologům se dosud nepodařilo zcela rozluštit všechny dostupné údaje z vykopávek v Mohendžodaru, údaje, na jejichž základě by historikové dokázali identifikovat nebo diferencovat mateřskou kulturu jeho obyvatel buď jako autonomní kulturu drávidskou, nebo jako odnož vyspělých soudobých kultur v Asýrii a Babylonii západně od Indie.

Ale ať už mohendžodarskou kulturu vytvořil jakýkoli národ, jisté je, že její obecná charakteristika ji řadí do předvédského období. Šlo o kulturu vysoce urbanizovanou, se sítí širokých a dobře udržovaných silnic, s promyšlenou odvodňovací soustavou, lázněmi a náměstími k potěše obyvatel.

Z hlediska dějin lékařství stojí za pozornost jejich vyvinutý smysl pro hygienu, jež dokazuje existence kryté kanalizační sítě, lázní a veřejných parků, takže lze předpokládat, že si uvědomovali, co je důležité pro zdraví. Nálezy nerostných léků a dalších drog podporují hypotézu, že už tehdy – v minulosti tak dávne – znali preventivní a léčivé prostředky.

Drávidové, jejichž kultura vzkvétala v Indii dlouho před příchodem védských Ářjů, vyznávala boha Šivu a klaněla se lingamu, což později přejal a vstřebal hinduismus.

Šivův kult měl lékařskou, zejména léčebnou protiváhu. V lékopisu tradice Sigda z předvédského a drávidského období najdeme rtuť, síru, železo a měď, pryskyřici bílou i žlutou, hnědý arzén a další minerály, jakož i bylinné jedy.

Nejdůležitější středisko drávidské kultury se rozprostíralo v Dakšinu, ve Vindhijských horách a v rovinách jižní Indie, kde Drávidové hledali útočiště před postupujícími Ářji. Se Šrí Lankou je spojoval úzký průliv. Po moři se pravděpodobně stýkali i s Egyptem a dalšími středomořskými kulturami. Protože postrádáme jakékoli drávidské písemnosti, musíme si jakýs takýs obraz o jejich dávne kultuře vytvořit jen na základě zřícenin

jejich starověkých měst a vyprávění samotných Árijů, jež jsou ale plna předsudků...

ZACHRÁNĚNO PŘED ZAPOMNĚNÍM

Dokonce i archeologové a další odborníci se potýkají se značnými potížemi, mají-li s dostatečnou přesností rekonstruovat starověké ájurvédské lékařství. Z klasických písemných dokumentů zbývá jen jedinečný a neúplný Bhélův rukopis na palmových listech a dále dvě lékařská pojednání, jedno od Čaraky, druhé od Sušruty. Jejich originály jsou však ztraceny.

V době, kdy mnohonárodnostní Indie patřila britskému impériu, tam Angličané zavedli do praxe naši medicínu. Na indických univerzitách střížených podle anglického vzoru se vzdělávali lékaři v nejryzejším západním stylu; mnozí indiští medicí studovali přímo v Londýně. To vysvětluje, proč je dodnes tolik indických lékařů v Anglii, kde jsou velice ceněni pro své schopnosti.

Naše medicína se tak vlastně v Indii stala medicínou oficiální a mladí indiští lékaři, vyškolení západními profesory, se o starověké ájurvédské medicíně buď nic nedozvěděli, nebo jí pohrdali, nebo ji – v nejlepším případě – považovali za primitivní a zastaralou.

Je pochopitelné, že ve srovnání s bohatostí a precizností západní anatomie a fyziologie, zkrátka ve srovnání s jejich vědeckou přísností Čarakovo dílo nejenže neobstojí, ale vypadá uboze, ne-li přímo směšně. Čaraka nepopisuje jednotlivé svaly, o mozku, jeho struktuře a funkci se sotva zmiňuje, a zabývá-li se plícemi, o jejich dýchací funkci – vrchol v zemi pránájámy a jóginů – nemá tušení! Srdce popisuje jako dutý orgán, což je očividné, ale jen s jednou dutinou.

Jako příklad výstředních tvrzení uveďme embryologii. Čaraka soudí, že lidský zárodek vzniká smíšením otcova spermatu s matčinou krví. Převládne-li sperma, narodí se chlapec, převládne-li krev, narodí se děvče. Čaraka i další ájurvédští lékaři se domnívali, že zárodek se vyvíjí postupně po vrstvách, podobně jako cibule! Že kůže, krev, maso, pupek, srdce, játra, slezina, nadra, pánev, žaludek, střeva a kostní dřev pocházejí od matky, kdežto otec „dodává“ vlasy, nehty, zuby, kosti, nervy, sperma – zkrátka všechno ostatní.

Jistě uznáte, že ve srovnání s naší vědou to vyvolává úsměv.

A co teprve návod, jak poznat pohlaví očekávaného dítěte! Je to jednoduché, stačí dobře pozorovat nastávající maminku: pokud se jí mlékem naliže nejprve pravý prs, pokud při chůzi vykračuje nejprve pravou nohou, pokud má pravé oko větší než levé, pokud má chuť na potraviny, jejichž jméno je mužského rodu, pokud se jí v noci zdálo, že dostala kytici samčích květů, narodí se nade vší pochybnost chlapec. Samozřejmě, je-li tomu naopak, jaká škoda, na svět přijde děvče! Ano, škoda, protože kvůli indické tradici přijdou otce dceřiny vdavky hodně draho. Často se musí zadlužit, aby jí opatřil věno a uhradil nákladnou svatbu, na niž se leckdy zvou stovky osob... Ve světle této tradice se narození dcery považuje téměř za neštěstí.

Ale když opadlo prvotní nadšení, zejména po získání nezávislosti, Indové „zařadili zpátečku“. Postupem času totiž zjistili, že naše alopatická medicína je především symptomatická, a navíc značně drahá. A oblíbili si homeopatii: Indie patří k zemím, kde je homeopatie mnohem šetrnější a podstatně levnější, i když se potřebná léčiva dovážejí, především z Francie.

Nosné myšlenky ájurvédy

Domníval jsem se, že výklad o nosných myšlenkách ájurvédy si ušetřím a co nejdříve přikročím k jádru věci, to jest k jediné příčině stárnutí a nemocí a hlavně k praktickým preventivním opatřením – jinak by totiž šlo o samé žvásty. Rozmyslel jsem si to, neboť jsem nakonec usoudil, že k účinné aplikaci navrhovaných postupů je nevyhnutelné proniknout do tehdejšího způsobu uvažování. Slibuji však, že budu stručný.

Chtěl jsem si odpustit výčet osmi větví – neboli specializací – ájurvédy, k nimž patří i ta, jež nás v rámci této studie zajímá nejvíce: omlazování organismu. Dobře si povšimněte toho rozdílu. U nás na Západě, kde společnost rychle stárne v důsledku klesající porodnosti, v poslední době značně narůstá význam jiného oboru medicíny, gerontologie. Ta studuje proces stárnutí a hledá cestu, jak se s ním co nejlépe – nebo spíše s co nejmenšími nepříjemnostmi – vyrovnat. Je to užitečné, cenné a opodstatněné, protože problémy starých lidí nevyřešíme tím, že je nazveme seniory. Jenže ájurvéda navrhuje účinnější řešení: omladit organismus, což je postup mnohem logičtější a lákavější. Mezi oběma přístupy tedy zeje propastný rozdíl, přístup indický je de facto opakem západního.

Výčet zbylých sedmi oborů ájurvédy rozdíl ještě zvýrazní. O interní medicíně ani o nemocích hlavy a krku vcelku není co říci, protože zhruba odpovídají tomu, co známe u nás. Obor „chirurgie“ nás v podstatě nepřekvapuje, snad kromě toho, že v tak dávných dobách existovala. Mimochodem ájurvédští chirurgové už znali jednu formu anestezie – podávání halucinogenů, což západní lékaři objevili až v 19. století! Po toxikologii následuje léčení skrze duši, které ale s dnešní psychoterapií a psychiatrií, v nichž o léčení duše jde, nemá vůbec nic společného. Ájurvéda používá sílu duševního a myšlenkového potenciálu k léčení těla, kdežto západní přístup – nekritizuji, pouze konstatuji – léčí duševní choroby.

Pro úplnost si ke zmíněnému výčtu přičtete pediatrii (přírozeně) a konečně poslední větev ájurvédy, jež měla bezpochyby zajišťovat stálý přísun zákazníků, vědu o afrodisiacích.