

Hubnutí a Ajurvéda

Lydie Bartoňová

Ač se mi zdálo zadání být na první pohled jednoduché a jasné, už na ten druhý po prvních chvílích úvah za mlhou hustou tak, že by se dala krájet, se mé myšlenky rozkošatili natolik, až jsem si chvílemi nebyla jista, zda tak obsáhlé téma budu schopna vůbec uceleně sdělit. Vždyť hubnutí v určitém smyslu souvisí se vším co se s našim tělem i myslí každým dnem děje. Jedno je závislé na druhém a vše souvisí se vším... V tom zcela nejzákladnějším je hubnutí neoddělitelně spjato s jídlem a jíst prostě musíme a většina z nás jí několikrát denně. S jídlem dále souvisí trávení, výstavba těla (tvorba tkání), reprodukční schopnost, dobrá nálada, lidské vztahy, chuť a nechť k jídlu, dobrý pocit, denní režim, způsob obstarávání potravy a tak dál a tak dál. A to není zdaleka všechno. Už jen z tohoto jediného úhlu pohledu je jasné, že jde o téma prostupující denním životem každého z nás, ať už s hubnutím máme, či nemáme potíže. Ale začněme prosím postupně.

Jak definovat hubnutí? Velmi jednoduše lze říci, že při hubnutí tělo člověka snižuje svůj objem a váhu. Naopak tloustnutí lze obecně definovat zvyšováním těchto dvou veličin. Procesy hubnutí a tloustnutí jsou spolu neodmyslitelně a neoddělitelně spjaty. Jeden bez druhého nemůže existovat. Jsou jako černá a bílá, den a noc. Jsou si protikladem, opakem. Když nechcete být tlustý, nezbyvá než zhubnout. Naopak nespokojenému hubeňourovi nezbyvá než ztloustnout. Což znamená, že hubnutí lze chápat ze dvou pohledů. Ten první je „...už nechci dál hubnout...“ a druhý „...tak rád bych zhubnul...“, tedy jako něco subjektivně pozitivního, ale i negativního. Něco, čeho chceme v některých případech docílit a v jiných naopak zabránit.

Hubnutí, nehubnutí i tloustnutí má mnoho příčin a jsou tak pestré jako život sám. Člověka se může rozhodnout hubnout z vlastní vůle. Co jej k tomu nutí? Může to být špatný pocit ze sebe sama. Při pohledu do zrcadla zjišťuje, že už to není, to co bývalo; nevléze se do většiny oblečení, co má ve skříni; někdo z jeho okolí si všimnul nadbytečných kil a utrousil na to konto štiplavou poznámku; chce se vyrovnat někomu koho obdivuje; rád by získal něčí pozornost nebo náklonnost. Může jít také čistě o udržení si specifického

zaměstnání, což platí zejména pro modelky, sportovce, populární osobnosti, sekretářky, hostesky, letušky, lidi, co chtějí jít svým pacientům, klientům nebo svěřencům dobrým příkladem jako lékaři, fyzioterapeuti, maséři, trenéři a mnoho dalších. K rozhodnutí zhubnout můžou člověka vést často i zdravotní potíže, které mu brání cítit se lehce, pohodlně, šťastně a dělat, to co má rád. Bolí jej přetížené klouby, má potíže s chůzí a dechem, má otlaky na nohou z té nošené zátěže a podobně. Ale kolik lidí, tolik důvodů. Jde třeba o to, že si nemůže zavázat tkaničky u bot; nestačí ostatním při chůzi a vždycky jí utečou; neunes je kůň; chce se cítit také tak dobře a plná síly, jako její přítelkyně, trenér, masérka nebo jiný vzor; všechno oblečení pěkných barev a střihů má vždy menší velikost; obvod stehna má o jeden centimetr větší než spolužačka, která chodí s klukem co se jí tak líbí; nevrže se na houpačku; přesto, že ušetří za vodu, nemá už z koupele namačkan na stěny vany takový požitek; stydí se jít si zaplavat na bazén; když chce pohladit svého malého psa, nemůže se ohnout a musí si k němu kleknout na zem, ale pak zase nemůže vstát; musí vynechat většinu her s vnoučaty, protože pro svůj velký pupek je nezvládá; na minulé návštěvě u přátel rozsednul zahradní židli a další tisíce závažných i těch nejtěžších příčin, co člověka donutí učinit to rozhodnutí: „Chci zhubnout!“

V některých případech shodit pár kil člověku jen prospěje, to když je nosí skutečně navíc, ale jindy to může být naopak ke škodě, to často u dívek nebo žen trpících falešnou představou ideálu krásy. Jak ale poznat, jestli je či není za potřebí hubnout?

Vodítkem pro zjištění optimální váhy člověka je jeho kostra, která je u dospělého neměnná, nemůže narůst, ani se zmenšit. To, jestli člověka subjektivně posuzujeme jako tlustého, hubeného nebo přirozeně vypadajícího, je podle množství měkkých tkání obalujících jeho kostru. I drobného člověka, jehož kostra je bohatě obalena, vnímáme jako tlustého, přestože váží o třetinu méně než vysoký člověk s propadlými tvářemi, jehož lícní kosti a žebra jsou pod kůží na první pohled patrné. Jinými slovy: tělo lze přirovnat k vahám. Miska na jedné straně vah je tloustnutí, ta na druhé straně je hubnutí. Když naložíme na kteroukoli víc, dojde k nevyváženosti. Když jsou obě strany stejně zatíženy, tělo je vyvážené a co se týče objemu měkkých tkání vůči kostře je ve svém optimu, přirozenosti, prakti. Nic nechybí ani nepřebývá.

Člověk ze své podstaty nedělá nic bez důvodu. Ani tloušťík, nemá-li důvod ze své vůle hubnout nezačne. Nelze přinutit člověka zhubnout, přestože podle našeho názoru by mu to prospělo, když to tloušťíkovi samotnému nevadí a cítí se po všech stránkách spokojeně. V takovém případě hubnout nezačne. Musí dospět do situace, kdy sám řekne, že chce zhubnout. Musí nastat jistý zlom, kterým může být například některá z výše popsaných situací. Musí nastat situace, která dodá tloušťíkovi důvod nebo cíl pro rozhodnutí. Zlomový důvod nebo cíl pro hubnutí. Člověk musí chtít zhubnout.

Kromě cíleného, chtěného hubnutí existuje v lidském životě mnoho situací, příčin a důvodů, kvůli kterým lidé hubnou nezávisle na své vůli. K těm nejelementárnějším patří jednoduše nedostatek jídla. Jíst musíme. Bez jídla nemůžeme vystavět a udržovat své tělo. V dnešní době se v naší zemi, až na výjimky, s lidmi vyhublými z nedostatku nepotkáme. Jsou ale místa na planetě, kde hlad je jednou z velmi častých příčin hubnutí, a dokonce i smrti.

Mnohem častějším důvodem hubnutí nezávisle na naší vůli je v západním světě, ke kterému se Česká republika počítá, stres neboli vysoká psychická zátěž. Ta může být způsobena nepřeborným množstvím těžce řešitelných, nebo zdánlivě neřešitelných životních situací. Mezi ně patří například psychicky i časově velmi náročná práce, při níž člověk často nemá čas se najíst nebo je tak pohlcen prací, že si na jídlo ani nevzpomene; fungování v kolektivu (práce, škola, rodina), kam dotyčný nezapadnul, nebo je dokonce fyzicky či psychicky týrán; dluhy; nemoc či smrt blízkého člověka; zkouškové období; zničený domov; být nezaměstnaný; nešťastná láska; samota; neshody v rodině a mnoho dalších katastrofických a srdceryvných námětů pro natočení spousty smutných filmů. O lidech podobně postižených často slyšíme „...ztrácí se před očima...“ Lidé hubnou ale i z pozitivních stresových situací, například zařít svatbu do dvou týdnů nebo starat se o dítě jsou záležitosti sice radostné, ale psychicky vskutku velmi náročné.

Setkáváme se také s tím, že lidé často stresu přičítají svá nadbytečná kila, ale jak vyplývá z popisu tridóš (viz níže), psychickou zátěž lze jen obtížně spojit s přibíráním. Ale jak to vysvětlit? Nemůže být pověstný pes zakopán v nadbytku a pohodlí, kterými si tito lidé kompenzují pocit nepohody? „...o jeden zákusek víc si přece dát můžu, co jiného by mě už mohlo potěšit? Co už bych z toho života jinak měla, když už ne ani tu sladkost a pár hodin spánku navíc?“

A tak svůj splín vyměňují za blahobyt. A nebo je jim slovo stres omluvou pro drobné hříchy a lenost? Je to jen krajina dohadů, stejně jako mé troufalé zařazení tloušť působícího stresu do kategorie sebelítostí a hýčkaných bolístek.

Kromě nedostatku jídla a psychické zátěže je zde řada dalších důvodů proč lidé ne cíleně hubnou. Mohou to být nejrůznější potíže s trávením, nevhodná skladba potravy, nedostatek spánku a další. Přesto přes všechny vyjmenované důvody nutící člověka nedobrovolně hubnout, zůstává pravdou, že v naší zemi je mnohem větším problémem spíš tloušť, jehož příčinou je zjednodušeně řečeno kombinace nadbytku a nedostatku pohybu.

Ale dost už bylo filozofování. Od mlhavých úvah a náznaků se konečně dostáváme k hubnutí, jak jej lze chápat z pohledu ajurvedy, myšleno ne z pohledu ajurvedy jako celku, ale z pohledu znalostí ajurvedy do kterých jsem měla možnost za první rok studia nahlédnout.

Vezmeme to od těch nejelementárnějších. Vše, nejen naše tělo, je tvořeno pěti základními prvky – pančmahabhūt, kterými jsou: akáš (éter), vajū (vzduch), agni (oheň), džal (voda) a prtví (zem). Jejich vlastnosti dávají tušit, jaký vztah mají k hubnutí a tloušť. Akáš a vjū jsou jednoznačně lehké a vzdušné, spojím je tedy v svých úvahách s hubnutím. Naopak džal a prtví jsou prvky těžkými a hmotnými, přiřadím je proto k tloušť. Agni prvek je pojítkem mezi nimi, přeměňuje jedno v druhé, nemůžu jej proto řadit ani k hubnutí, ani k tloušť, podílí se na obojím.

Když mluvíme o hubnutí nebo tloušť (zvětšování nebo snižování objemu), vztahujeme se k jakémusi bodu nula, jakési přirozenosti, optimu, kterým je pro každého člověka jeho prakrti. Tu nám prozradí kostra dospělého člověka. Pokud mu vystupují žebra a lícní kosti, je jeho přirozeností mít ještě pár kil navíc. Naopak jsou-li nehluboko pod povrchem uložené kosti ukryty pod vrstvami tkáně, jednoznačně lze říct, že pro něj nejsou tyto barokní tvary přirozené. Pokud se nám kosti zdají být ukryty a současně odhaleny tak akorát (ani moc, ani málo), lze hovořit o přirozeném objemu těla jedince. Tento člověk, alespoň co se váhy a objemu týče, se nachází ve své prakrti, tedy jeho vát, pit a kaf se nacházejí pro něj v přirozeném poměru. Ale vát, pit, kaf veličiny rozhodně nejsou ničím stálým. Recipročně působí jedna na druhou, což znamená, že

jejich poměr v těle jedince se neustále mění v závislosti na neustálých změnách vně i uvnitř těla. Dojde-li k výkyvu některé z veličin natolik, že člověk se vychýlí ze své prakti, mluvíme o vát, pit nebo kaf dóš – vát, pit nebo kaf poruše. Odsud tedy vát, pit a kaf dóš, neboli tridóš.

První, co mě při úvahách nad hubnutím z pohledu tridóš napadlo, bylo jeho jednoznačné přiřazení ke zvýšené vát dóš. Vát je až na vlastnost chladu opakem kaf dóš a kaf je synonymem tloustnutí, co jiného by tedy mohlo být hubnutí než zvýšený vát. Ale jakou roli hraje při hubnutí pit? Pit přeměňuje, to znamená podílí se na všech změnách, na všech procesech v těle, jednoznačně se bude tedy účastnit jak hubnutí, tak tloustnutí. Další úvahy mě přivedli na myšlenku, že velmi zvýšená pit vede také k hubnutí, protože člověk trpí dlouhotrvajícím průjmem, který je známkou zvýšené pit, na váze zrovna nepřibývá. Potrava při průjmech prochází tělem tak rychle, že nemůže být ani pořádně strávena, ani si z ras ve střevech nestihne tělo nic moc vzít.

Ale zaměříme se teď podrobně na hubnutí z pohledu jednotlivých dóš. Co mě vedlo přiřít hubnutí převážně na vrub zvýšené vát? Vát je spojením akáš a vajů prvků, má proto jejich vlastnosti, je lehký, suchý, nehmotný, chladný, pohyblivý. Vát zmenšuje – zmenšování objemu těla je hubnutí. Vát způsobuje vysychání – vysychání je ztráta mastnoty a vlhkosti a hubené tělo není ani mastné ani vodnaté. Vát zdrsňuje a dělá nerovný povrch – velmi hubení lidé mají pleť drsnou a vrásčitou. Vát odpovídá za veškerý pohyb v těle, za vylučování, za myšlenky. Neoddělitelně je spojen s psychikou. Psychický stav člověka má velká vliv na stav vát dóš v organismu, proto psychická nepohoda je často příčinou hubnutí.

Pit dóš je v podstatě agni prvek. Jejich vlastnosti jsou shodné. Pit je teplý, přeměňuje, ničí i tvoří. V těle odpovídá za změny, za metabolismus, za proces trávení a přeměny tkání, všechny hormony a enzymy v těle jsou pit. Nevyváženosti v pit vedou k metabolickým potížím.

Kaf dóš je kromě vlastnosti chladu opakem vát. Je spojením džal a prtví prvků a také spojením jejich vlastností, kterými jsou: chlad, tíha, objem, pevnost, stálost, tekutost, vlhkost, mastnota, hustota, vše hmatatelné. Kaf je synonymem pro objemného stabilního člověka s vyšším zastoupením ras (tekutost, vlhkost), nebo med (mastnota) tkáně v těle.

Je-li hubnutí způsobeno zvýšenou váat, musí tedy platit, co zvyšuje váat, zvyšuje hubenost. Z logiky věci tedy plyne, že hubnutí zajistíme zvýšením váat. Ale váat sama o sobě nestačí, něco musí přeměnit všechnu tu přebytočnou tkáň. Tedy k hubnutí dojde čistě teoreticky zvýšením váat a pit. To však jen za předpokladu, že tridóš v těle komunikují.

Nekomunikují-li vzájemně, nemůže jedna druhou ovlivňovat, to znamená zvyšováním a snižováním jakékoli dóš nedocílíme žádné odezvy u zbylých dvou. To, že člověk má vzájemně nekomunikující dóši, poznáme z projevů ve skutečnosti protichůdných poruch, které by při normální komunikaci dóš nikdy nevznikli, jedna by eliminovala druhou (například silný člověk se suchou pokožkou, vyhublý člověk s mastnými vlasy a zahleněnými dýchacími cestami a podobně). Ale jak tento stav vznikne? Nejde o poruchu tridóš, ale o poruchu ódž, jakési všespojující substance. Proto chceme-li u člověka s poruchou ódž docílit ztloustnutí nebo zhubnutí, je zapotřebí působit ne na dóši samotné, ale na již zmíněnou ódž a obnovit tak komunikaci mezi dóšami. Často stačí už toto a komunikující dóši mnohdy vzájemným působením vše vyřeší samy.

Předpokládejme tedy, že ódž je v pořádku a dóši komunikují. Čím tedy můžeme podpořit váat a pit dóš a docílit tak u tlustého se zvýšenou kaf hubnutí? Jednoduše přesně opakem toho, co kaf dóš zvyšuje.

Dá se říct, že tloušťka přichází s nadbytkem, nedostatkem pohybu a blahobytem. Dostatek výživného jídla, žádná fyzicky náročná činnost, spokojenost a pohodlí jsou zaručeným receptem pro rostoucí břicha. Jídlo je základ. Kdo nejí, nepřibere. Ale jak jíst a nepřibrat, nebo dokonce hubnout? Vycházejme z faktu, že všechno sestává z pančmahabhůtů, tedy i jídlo a jeho chutě, proto tloušťka s oblibou pojídající potraviny vlastností džal a prtví, tedy těch vlastností, co mu vystavěli jeho nadbytečná kila, jistě nezhubne. Džal a prtví svým spojením tvoří sladkou chuť. Džel spolu s agni tvoří kyselou chuť a prtví spolu s agni vytváří chuť slanou. Tyto tři chutě – sladká, slaná a kyselá – podporují džal a prtví prvky v těle a tím zvyšují kaf dóš. Však neděje se tak u všech tří chutí stejnou silou, slaná a kyselá chuť obsahují kromě pro kaf „domácího“ prvku také prvek agni a ten tloustnutí způsobující vlastnosti těchto chutí poněkud oslabuje. Naopak sladká chuť je k tloustnutí jako stvořená, vždyť sestává přesně s těch prvků (džal a prtví), se kterých sestává samotná kaf dóš.

Sladký dortík s máslovým krémem obsahuje přesně ty substance a vlastnosti co kaf. Po takovém soustu prostě nelze nepřibrat.

Zbývají ale ještě tři chutě: ostrá (tvořená agni prvkem), svíravá (tvořená spojením prtví a vajů prvků) a konečně hořká (vznikající spojením akáš a vajů prvků). Potraviny těchto tří chutí naopak kaf snižují podpořením vát a pit dóš, což znamená, že po těchto potravinách se hubne nebo přinejmenším nepřibírá. Tvoří-li pančmahabhūt chutě, znamená to, že z vlastností jednotlivých prvků a ze znalosti vzniku chutí jejich spojením, můžeme lehce odvodit vlastnosti potravin, jež jsou nositelkami těchto chutí. Syrový hlávkový salát je jednak lehlý, ale také hořký, může být tedy extrémním příkladem potraviny zvyšující vát. Doplníme-li jej o pálivou papričku (ztělesněnou pit potravinu), dostaneme skutečnou zbraň proti zvýšené kaf dóš.

Na věc ale musíme nahlížet komplexně, něco jiného je akademická úvaha a něco jiného je lidské tělo, ve kterém vše souvisí se vším a jednotlivosti nelze vytrhávat z kontextu dějů a pochodů v těle. Ovlivníme-li jednu věc, ovlivňujeme současně celý systém, není možné si myslet, že výměnou dortů za hlávkový salát bude vše vyřešeno. No někdy to stačí a jindy ne. Kdy ano a kdy ne je otázkou dalšího studia a detailního poznání.

Kaf je kromě tloušťky také synonymem spokojenosti, stability a pohody. Už jste někdy viděli spokojeného člověka, kterého nic nerozhází, co by byl vyhublí jako tyčka? Nespokojený, nervózní člověk, vystavený psychické zátěži a nedostatku spánku, pod tíhou starostí, no prostě ve stresu už z principu věci přibírat nebude, protože starosti a stres patří do sféry myšlenek a ty jsou doménou vát dóš. Vát zvýšená „stresem“ donutí tělo hubnout.

Jsou lidé, co můžou sníst co chtějí a přesto nepřiberou. Čím to je? Tahle otázka mi dává pořádně zabrat. Dosud jsem na ni nenašla jednoznačnou odpověď. Už mě také napadlo, že jednoznačná odpověď možná neexistuje. Třeba jde o mnoho důvodů, nebo o jejich kombinaci? Napadlo mě, že se v těle těchto lidí tvoří z důvodu slabého trávicího ohně, přejídání, jídla na noc, nebo jiných příčin áma, která ucpala kanálky v tenkém střevě a ras (výchozí „polévka“ pro tvorbu všech tkání) se tak nemůže v dostatečné míře vstřebat do těla, proto tito lidé musí jíst velké objemy potravy, aby z ní v zaneseném střevě alespoň něco vydobyli. Dokážu si představit, že lidé s tímto stavem trávení budou stále unavení. Než se dostane na madža, která je nositelkou síly a vitality, už není

z čeho brát. Nejsem si ale u tohoto hypotetického typu lidí jistá, zda by bez obtíží mohli sníst cokoli. Pokud může vzniknout množství ámy, nebude jistě jejich trávicí oheň zrovna v nejlepším stavu, může jim některé potraviny nebo větší množství jídla činit problémy. No možná by stálo za to vyřadit je z kategorie „můžou sníst cokoli a nepřiberou“ a zařadit do kategorie „hubnou kvůli špatnému trávení“.

Může být dalším důvodem, proč někteří můžou sníst cokoli a netloustnou, nadměrná tvorba agní v těle těchto lidí? Mé úvahy se ubíraly následujícím směrem: velké množství produkovaných hormonů a enzymů zajišťujících přeměnu tkání v těle dokáže přeměnit velké množství látek, proto potřebují a zvládnou velké množství potravy, která je však na všech úrovních tvorby tkání rychle přeměněna. Takový lidé s tzv. rychlím metabolismem by měli mít jako konečný produkt přeměny velké množství životní energie.

Napadá mě ještě jedna možnost. Nemůže to být prostě tak, že všechny ty hory jídla jdou spotřebovány na zajištění neutuchající aktivity hubeného jedlíka? Na zajištění energie pro fyzicky náročnou práci, intenzivní trénink, každodenní sportování?

Často slýcháme „Chceš zhubnout? Tak cvič!“ No něco na tom bude. Pot je odpadním produktem přeměny med dhátu za pomoci asti dhátu agní. Přeměněním tuku byla uvolněna energie potřebná pro činnost a látky doplňující tkáně následující po med, kterými jsou asti, madža a šukra. To znamená, že všechny činnosti, při kterých se člověk potí, umožňují přeměnu med dhátu, snižují množství tuku v těle. Pohyb ale také odporuje pit – při pohybu se tělo zahřívá, tkáně se prokrvují, tekutiny proudí rychleji, metabolismus díky tomu funguje lépe, dochází ke zpracování uložených látek, tedy i ámy, roste svalstvo, zvětšuje se objem těla (hlavně rakt a mans dhátu na úkor med dhátu), hubený člověk přibývá na váze, obézní „mění“ svá kila tuku za svalstvo. Ale jako u všeho, jde o proces individuální, závislí na tridóš jedince a druhu zvolené pohybové aktivity.

Hladovka podporuje hubnutí, zvyšuje totiž vát v těle. Tělo sahá do zásob, kterými je med dhátu a současně se zbavuje ámy, toxinů, nestrávených zbytků potravy. Čím vyšší je kaf v těle, tím delší hladovku snese.

Spánek zvyšuje kaf dóš. Lidem se zvýšenou váť (hubeným a zesláblým) více spánku podpoří kaf a tím sníží váť – lépe přibírají na váze. Naopak lidem s nadváhou nadmíra spánku jen dále zvyšuje kaf a prohlubuje jejich potíže.

Proces hubnutí nebo tloustnutí, je v podstatě procesem přeměny tkání v těle. Jak tedy tvorba tkání a s tím spojené hubnutí nebo tloustnutí probíhá? Na začátku je vždy jídlo, opomeňme nyní jeho skladbu, čerstvost, vhodnou úpravu a předpokládejme že obsahuje všechno potřebné pro výstavbu a údržbu tkání těla jistého člověka. Dobře rozžvýkané jídlo smíchané se slinami a trávicími enzymy z úst se dostane do žaludku. Žaludek je prázdný, všechna předchozí potrava byla strávena a je zde také dostatek trávicích šťáv, páčak pit pracuje naplno, je totiž doba oběda a náš člověk je hladový. Jí v klidném prostředí, nic jej neruší, jídlo si vychutnává. Nepřejedl se a po jídle v klidu několik minut poseděl. Potrava byla dokonale strávena pomocí agni v žaludku a dvanáctníku a z tráveniny byla přes stěnu střeva vstřebána ras – výchozí „výživná polévka“ pro tvorbu tkání. To co zbylo je odpad, stolice. Je-li stolice v pořádku i proces vstřebání ras proběhl v pořádku. Ras (plazma) je první tkání a výchozí surovinou pro tvorbu nebo údržbu dalších tkání. Jejich tvorba probíhá principem mléko – jogurt, to znamená: veškerá ras se změní v rakt, ta celá v mans a tak dál až k šukra dhátu. Údržba tkání je zajišťována principy zalévání sadu (každému trochu) a ptáci a pole (tkáně si z ras vyberou co sami chtějí). V každém případě probíhá směr přeměny vždy od ras do šukra, nikdy opačně.

Ze vstřebané ras je za pomoci raktdhátuagni neboli randžak pit v játrech tvořena rakt (červená složka krve). Odpadem tvorby rakt je pit (žluč). Je-li žluč v pořádku, proběhla tvorba krve také v pořádku. Z vytvořené rakt za působení mansdhátuagni vzniká mans (svalstvo, kůže). Odpadem tohoto procesu je ušní maz a maz tvořený na celém povrchu kůže. Maz tvořený v přiměřeném množství potvrzuje bezproblémovou tvorbu mans dhátu. Z mans se pomocí meddhátuagni tvoří med (tuk, vazivová a chrupavčitá tkáň, hladká svalovina) a odpadem této přeměny jsou jemné chlupy na pokožce. Opět platí, že kvalita odpadu prozrazuje kvalitu vzniklé tkáně. Působením astidhátuagni na med vzniká asti (kostní tkáň). Odpadem tohoto procesu je pot. Asti dhátu je dále pomocí madžadhátuagni měněna v madža (kostní dřevina). Vlasy a nehty vznikají jako odpad této přeměny. Přeměnou madža za působnosti šukradhátuagni vzniká šukra dhátu a odpad (mal) jsou vousy, ochlupení

pohlavních orgánů, chlupy v podpaží, a další ochlupení těla objevující se až v dospívání.

Takto popsaný proces přeměny tkání probíhá, když vše v těle funguje dobře. Problém může nastat z mnoha příčin v jakémkoli bodě procesu. Vždy platí, že dál za chybným článkem přeměna neprobíhá, nebo probíhá jen velmi omezeně a často dochází k hromadění nepřeměněné tkáně. Šukra dhátu (tedy plodnost jedince) je nejzranitelnějším místem procesu, protože se nachází až na konci řetězce. Při potížích s přeměnou tkání odchází tvorba šukra dhátu vždy jako první, následovaná madža, druhou v pořadí. Čím je porucha dále v řetězci, tím méně závažný vliv má na organismus. Naopak čím blíže je porucha začátku řetězce, tím více tkání je postiženo a tím závažnější je vliv na tělo.

Kde může během trávení a přeměny tkání nastat chyba a jak se to projeví na objemu člověka? Je to individuální s ohledem na tridóš jedince, skladbu jídelníčku, denní režim, množství pohybu, který si dopřeje, stav psychiky a tak dál. O jídle a denním režimu jsem se zmínila už výše, začněme tedy trávením.

Důležitý je stav pačak pit (trávicích šťáv v žaludku a dvanáctníku). Když je množství pačak pit pro strávení potravy s jakýchkoli důvodů nedostatečné, jídlo není dokonale stráveno a z části potravy vzniká áma (toxin), která nemůže být využita pro další zpracování. Je uložena v trávicím traktu nebo jinde v těle a obecně nepřispívá k „dobrému pocitu ze života“. Je-li pačak pit produkován v extrémně vysokém množství, potrava prohoří, jako hromada chraští politá benzínem. Tento stav je doprovázen průjmy se stolicí obsahující nestrávené kousky jídla a pravděpodobně vede k hubnutí, nebo alespoň netloustnutí.

Je-li vstřebané ras nadbytek nebo raktdhátuagni je oslaben, dochází k hromadění ras v těle. Takový člověk je vodnatý, rasovytý, oteklý. Jde o projev zvýšené kaf, konkrétně džal prvku. Lymfatické uzliny těchto lidí nestačí zpracovávat (rozmělnovat) přirozeně hrudkující ras a bývají ucpané a nateklé.

Zvýšená med, stejně jako v předchozím případě je záležitostí nadbytku potravy, nedostatku pohybu, pohodlí a spokojenosti. Taktéž jde o projev zvýšené kaf, konkrétně prtvi. Problémem může být v tomto případě také nízká tvorba astidhátuagni.

Co se týče hubených lidí, úvahy o poruchách přeměny tkání jsou pro mně poněkud mlhavější. Podle mě přeměna tkání funguje buď velmi rychle (všechny agni v systému jsou zvýšené), nebo není co přeměňovat. Ras nebyla z natrávené potravy z vstřebány, nebo člověk trpí nedostatkem potravy.