

**Dhanvantri**  
**Koněvova 110, Praha 3**

**Třiletý zájemový kurz Ájurvédy**  
**Ročník 2008/2009**

**Závěrečná práce 1. ročníku**

# **Spánek a ájurvéda**

**Vypracoval - Petr Bříza**  
**Husitská 174, Varnsdorf 407 47**

**červenec '09**

*Moto*

**NA KTEROU OTÁZKU NIKDY NEMŮŽEŠ ODPOVĚDĚT PRAVDIVĚ ANO?**

SPÍŠ ?

**Obsah**

1. ÚVOD .....	2
2. DNEŠNÍ POHLED .....	3
3. CHARAKTERISTIKA SNŮ U JEDNOTLIVÝCH DŮŠ. ....	3
4. PŘÍPRAVA NA SPÁNEK .....	3
5. KDE SPÁT .....	4
6. DENNÍ RYTMUS A JEHO SEŘIZOVÁNÍ - .....	5
7. MELATONÍN A CO ONĚM VÍME .....	5
8. SPÁNEK A OSVĚTLENÍ.....	5
9. TRIDOŠ A DENNÍ RYTMUS.....	6
10. SPÁNEK A ROČNÍ OBDOBÍ .....	7
11. PROBOUZENÍ.....	7
12. RANÍ RITUÁLY .....	8
13. DIAGNOSTIKA .....	8
14. SPÁNEK BĚHEM DNE .....	9
15. SPÁNEK A PRAKRTI .....	9
16. PRVNÍ POMOC PŘI PORUŠE USÍNÁNÍ.....	9
17. ZÁVĚR.....	10
18. Literatura .....	10

**1. ÚVOD**

Jak budeme spokojeně prožívat svůj život, záleží na tom, do jaké míry se budeme odchylovat od řádu, který nám příroda určila. Bohužel člověk ani přesně svůj řád nezná a proto ho často porušuje. Dále na něj působí mnoho vnějších vlivů, které ani nemůže ovlivnit. Jedním z největších darů, kdy se příroda snaží nám pomoci a to částečně i proti vůli naší hlavy, je spánek. V této době se tělo nejvíce regeneruje a čistí od fyzických i psychických zbytků a čerpá energii. Je jen na nás, jak nejlépe tento dar využijeme.

Spánek je podle zařazen podle „Čarak sambhity“ mezi 13 přirozených potřeb, které by se neměly potlačovat. Potlačování spánku má za následek zívání, všeobecné bolestivé stavy, ospalost, únavu očí, nervozitu, zapomnětlivost, stres a snižuje imunitu. Na to, že se spánek nenechá potlačovat, doplácí ročně tisíce lidí na silnicích, protože 25% smrtelných automobilových nehod, je zapříčiněno jeho nedostatkem. Je zajímavé, že fyzickou regeneraci lze nahradit relaxací a meditací, ale psychickou a mentální regeneraci bez újmy nahradit nelze.

## 2. DNEŠNÍ POHLED

Z hlediska dnešních znalostí rozdělujeme spánek na non-REM a REM spánek

V čase non-REM spánku, probíhají anabolické procesy, růst, obnova tkání, regulace srdečního rytmu, spalování tukových zásob a ukládání energie. Tento druh spánku zabírá 75% celkového času

REM spánek – dostal název podle svého vnějšího projevu – a znamená rychlé oční pohyby. V této době se zvyšuje mozková činnost, průtok krve mozkem a dochází k uvolnění svalů (odpojí se ovládání svalů, abychom nespadli při svých snech z postele. Zpravidla probíhá 4 až 6 třicetiminutových cyklů REM spánku během noci. V této době také probíhají sny, které jsou mentální očistou po uplynulém dni. Dochází také k utřídění zážitků a myšlenek předchozího dne. Mohou i předpovídat blížící se nemoci, Děti mají snů daleko víc než dospělí, a u plodu probíhá snění nepřetržitě. Podle karmického zákona se připravují na převtělení do nového života.

## 3. CHARAKTERISTIKA SNŮ U JEDNOTLIVÝCH DŮŠ.

Sny jsou jedním z projevů psychiky, která je nedílnou součástí našeho života. Platí, že dobrý spánek a málo snů svědčí o harmonii energie v těle. Naopak chorobné poruchy ukazují na nevyváženost. Čínská medicína rozlišuje 9 druhů snů

podle nadbytku nebo nedostatku energie v jednotlivých orgánech a jejich drahách

v setrvávání škodlivosti v orgánech

sny z překážek (např. Mechanických, stažením opasku nebo zatuhnutím svalů)

a sny z přemíry emocí.

Zde jsou uvedeny příklady snů při poruchách dŮŠ:

vát- padání, pronásledování, sex, strach, smrt blízkého člověka, uvěznění, létání, hadi, podzim, přitažlivost, hory, suché oblasti

Pitt – učení, studium, sex, zpoždění, jídlo, oheň, zabití, jídlo, nedostatečné oblečení, léto, propadnutí u zkoušek, sny v barvě červené, hvězdy, lotos, labuť.

Kaf - plavání, nález peněz, sladkosti, sex, pozdní příchody, sníh, jaro, zima, opakované provádění pomalé činnosti, o vodě, ptácích, rybnících.

## 4. PŘÍPRAVA NA SPÁNEK

Podle tradičního denního režimu, by příprava na spánek měla začít již odpoledne, kdy pohybem, sportem, fyzickou prací bychom měli dřív, než půjdeme spát, spotřebovat výživu, kterou jsme přijali. Jinak se někde uloží a my budeme tloustnout. Chceme-li zhubnout, tak první, co se musí

udělat, je nepřejídat se. A dále nejúčinnější je vyškrtnout večerní jídlo a tím tělo přimět celou noc používat energii ze svých vnitřních zásob.

Spánek je protipól našeho denního života. Denní život je katabolický, během dne se zásoby i energie spotřebovává. Spánek je anabolický, tělo se čistí a regeneruje. Nejedná se jen o fyzické, ale i o psychické složky. Jeho kvalita závisí na stavu psychiky, není-li zklidněná hlava, je i spánek katabolický a nepřináší odpočinek. Na to bylo pamatováno i při popisování denního režimu života, mysl pracuje, i když spí, proto je přechod do nočního režimu potřeba připravit i mentálně. Večer by měl být satsang, nebo meditace, čtení literatury, vzdělávání, neměly by se řešit problémy, které by mohly vyvolat konflikty a hněv. Všechny problémy by měly být vyřešeny a urovnány do večere, pak už by měl být jen klid. Jinak se budeme vrtět celou noc.

## 5. KDE SPÁT

V ložnici má být čistý vzduch, prostředí má být klidné, tiché, některé bylinky pomáhají zlepšit usínání (levandule a další...) Nejdůležitější je udržet klidnou mysl. Ti co to dokáží, mohou spát i při chůzi. Když je kráti (revoluce; rozčlenění; stres) tak nepomůže ani levandule.

Ostatní vlivy v ložnici jako jsou barva, kytky, tvar skříní - Je individuální, udělejte všechno, aby bylo šánti (klidná mysl). Když je člověk pitt, tak musí být vše hranaté a symetrické, kaf musí mít lážo plážo. Každému se líbí něco jiného a dává různým věcem různou důležitost. Musíme si uvědomit, že problémy života se musí řešit ve dne i v noci.

Jaké má být lůžko - přirozené je spát na tvrdém, spí se optimální dobu, kterou tělo potřebuje. Co se týče polštáře - normální tloušťka ruky při podložení hlavy je taková, že páteř je vyrovnaná. Dnešní člověk si ale se svými zatuhlými rameny těžko dá ruku pod hlavu? Čím je větší pohodlí, tak tím víc je tělo více invalidní. Nejvhodnější materiály na lůžko je dřevo a přírodní materiály.

Co se týká orientace těla, tak jsme si říkali, že pro konstituci Vát, vát-pitt je výhodnější spát v ose Sever/Jih, a konstituce Kaf, kaf/vát v ose východ západ. Jestli hlavu na jednu nebo druhou stranu, není rozhodující, důležitá je osa. V různé literatuře jsem našel k tomuto tématu různé rady. Od polohy s hlavou k pólu: na severní k severu, a na jižní k jihu (1). Podle jiné literatury poloha na východ - přináší meditatívni sny, na západ - divoké a na jih přináší energii do těla a na sever energii vysává (2). Mým několikadenním testováním jsem si vyzkoušel, že mi nejvíce vyhovuje poloha hlavou na východ (kterou používám stále). Při hlavě na západ jsem opakovaně špatně usínal a spánek byl neklidný. Hlavou na sever jsem spal normálně, ale ráno jsem nebyl moc čilý. Hlavu na jih jsem nezkoušel. Zajímavá je také rada ohledně patogenních zón, v dětském pokoji, kdy je doporučeno ustlat dítěti a podlaze a pozorovat, kam se samo nastěhuje a tam mu pak dát postýlku jeho citlivé tělo dokáže reagovat na všechny negativní vlivy.

Správná poloha při usínání Když usínáme, tak si máme lehnout na záda a tělo si za chvíli řekne samo, na kterou stranu se otočí. Tělo má určitou toleranci venkovní teploty, při které udržuje správnou vnitřní teplotu. 15-25 stupňů je přirozená teplota, pak se musíme přikrýt nebo se jít zchladit. Regulaci teploty v těle zajišťuje Ida měsíční (ochlazující) a pinkla sluneční (zahřívající) energie. Když spíte, tak se tělo snaží teplotu vyvažovat. Když máme teplotu vyšší, otáčíme se na pravý bok a začnete používat levou měsíční nosní díрку a začneme se ochlazovat. Po určité době se otočíte na levou stranu a začnete se opět ohřívát při dýchání pravou dírkou. Při vyvážení se dýchá oběma dírkami. Otáčení hlavy uzavírá spodní díрку (dutinu). Teplota těla se takovým způsobem

automaticky vyvažuje. Pokud je teplota v těle v pořádku, tak může trvat interval mezi otočením třeba i 3 hodiny, a naopak při nevyváženosti pouze několik minut. Neplatí proto, žádné pravidlo, na kterém boku máme spát.

## 6. DENNÍ RYTMUS A JEHO SEŘIZOVÁNÍ -

Při přednáškách jsme několikrát diskutovali o tom, jak je řízen denní rytmus v přírodě. Čím dále jsme od rovníku, tak se mění v průběhu roku délka noci a dne. Bylo pro nás zavádějící, že například aktivita tridóš se střídá po 4 hodinách a to jak ve dne, tak i v noci. To bylo v rozporu s tvrzením, že při východu slunce se mění celá příroda a vše přechází z nočního do denního provozu. Rozdíl v délce dne a noci je v červnu až 8 hodin. Pak jsme si řekli, že den i noc je rozdělena v Ájurvédě na 3 prehéry, a prehér není udáván v hodinách, ale jsou to díly a tak v našich zeměpisných šířkách v období letního slunovratu trvá ve dne prehér 5,33 hodiny, zatím co noční prehér pouhých 2,66 hodin. Na to jak to příroda zařídila již v dávné době, přichází moderní věda až teď. Vyslechl jsem zajímavou přednášku PhDr. H. Illnerové, která se otázkám biorytmů dlouhou dobu věnovala. Zjistili, že lidské vnitřní hodiny jsou nastavené cca na 24 hodin a 15 minut. Tvorba melatoninu, která je zahájena poklesem intenzity osvětlení během noci a trvá, až do rozednění nám každý den seřizuje tyto hodiny na 24 hodinový rytmus. Bylo prokázáno, že lidé s totální ztrátou zraku, nebo izolování od osvětlení, tuto synchronizaci nemají, jejich biorytmus se opakuje v 24,25 hodinovém rytmu a oni pak mají určitou dobu hlubokou noc ve dne a denní aktivitu během noci. Protože se jedna často o postižené lidi, kteří musí být ošetřováni, tak to může vyvolávat často konflikty, kdy nikdo nezná důvod jejich jednání, protože jsou například buzení v období jejich nejhlubšího spánku.

## 7. MELATONÍN A CO ONĚM VÍME

Melatonin byl izolován v roce 1958. Od té doby byl objeven ve všech živých organismech od mořských řas, přes rostliny, plazi, ptáky i savce včetně člověka. Je u živočichů, žijících jak ve dne, tak i výhradně v noci. Světločivé gangliové buňky, které jsou umístěné po celé ploše sítnice, vyhodnocují celkovou intenzitu osvětlení dopadající do oka a dávají pokyn k výrobě melatoninů. Byly objeveny až začátkem tohoto tisíciletí. Melatonin se tvoří v noci, jeho tvorba je závislá na intenzitě světla. Organismu dává údaj o délce noci a tím nejen o denním, ale i ročním cyklu. Jeho účinky se zatím zkoumají, zatím se používá při poruchách po změně při přeletu přes několik časových pásem. Jeho prokázaný účinek je seřizování vnitřních biologických hodin. Byla zjištěna i souvislost mezi jeho nedostatečnou tvorbou a zvýšeným množstvím nádorových onemocnění. Byla například prováděna studie na zdravotních sestřách, které pracovali několik let na nočních směnách. V porovnání s kontrolní skupinou bez nočních směn – výsledkem bylo zvýšení nádorů o 50% u sester s nočními směnami. Jiné rozdílly než nedostatek tmy v noci prokázán nebyl. Podle Ájurvédy se proto nemá být v noci vzhůru a pracovat. Průzkumy prováděné na lidech pracujících v noci ukázali, že tvrzení “mě noční nevdá, já si na ní zvykl je jen subjektivní, protože objektivní měření vylučování hormonů ukázalo, že práce v noci vždy naruší cyklus tvorby jednotlivých hormonů a způsobí zmatek v tělesných pochodech.

## 8. SPÁNEK A OSVĚTLENÍ

Zřejmě ještě větší vliv než poloha má na spánek osvětlení. Jaká má být noc? Podle Ájurvédy -

klidná a temná. Tato podmínka, která byla po tisíce let samozřejmostí, je hromadným rozšířením umělého osvětlení v posledních 100 letech často narušována. Přirozené intenzity osvětlení jaké jsou při útlíku, sice mohou narušit spánek, ale nenarušují tvorbu melatoninů. Je i zajímavé, že citlivost na žluté světlo, které vydává např. oheň, je z hlediska vlivu na tvorbu melatoninů nižší a tak jediné světlo, které nám po setmění nenarušuje biorytmus je světlo několika svíček nebo petrolejových lamp. V dnešní době se již nechají sehnat světelné zdroje s odpovídající barvou světla, případně lze použít barevných filtrů.

Jak má vypadat tma na spaní? Když jste si přivykli na tmu a se zavřenýma očima jste v místnosti téměř hodinu a pak si zakryjete zavřené oči třeba dlaněmi, neměl byste zaznamenat stín. Toto jsou požadavky, které se v bytech ve městech se silným veřejným osvětlením nechají bez žaluzií jen těžko docílit. Nevýhoda utěsněných oken je ta, že nezjistíme, kdy se začne rozednívat. Řešením by snad mohlo být jen ovládání žaluzií pomocí soumrakového spínače, aby se při východu slunce otevřeli a umožnili zaznamenat přirozený začátek dne.

Jak by tedy mělo vypadat osvětlení v domácnostech, aby co nejméně narušovalo náš biorytmus?

**Pracovní osvětlení** – bílé světlo s vysokými intenzitami, by se mělo používat pouze přes den a krátce po západu slunce.

**Noční žluté osvětlení** po západu slunce pokud nepotřebujeme provádět zrakově náročnou práci, by mělo být osvětlení žluté barvy s intenzitou do 10 lx. Potřebujeme – li větší intenzitu, je vhodnější malým bodovým světlem osvětlit jen potřebné místo.

**Noční orientační osvětlení** – protože oči jsou dokonale přivyklé tmě, stačí na základní orientaci po bytě v místech, kde nejsou okna, nebo musejí být zcloněna, intenzita jen několik setin luxu. Tato intenzita neovlivní tvorbu melatoninů.

Když porovnáme tyto doporučené hodnoty intenzity osvětlení, které by měli být v souladu s životním cyklem, s intenzitami a režimem svícení, který se běžně používá, tak si nedovedu představit, k jaké roční době mozek přirovná plné svícení do 1 hodiny a pak spánek v místnosti osvětlené venkovní blikající reklamou. Přitom tento dnešní stav trvá necelých 150 let. A proto i na závěr této kapitoly, můžeme připojit opět věty:

Nemoci vznikají, když není soulad s přírodou. Když někdo přijde, že má potíže, které vznikly na základě jeho práce v noci, není zde soulad s přírodou. Pokud to nedokáže změnit, musí se s potížemi smířit, když není soulad s přírodou, není ani zdraví.

## 9. TRIDOŠ A DENNÍ RYTMUS

Všechno v těle se mění v určitých cyklech. I když se v denní a noční dobu opakuje aktivita všech dóš, tak vzhledem k rozdílné funkci denní a noční doby, je rozdíl v jejich působení. Noční cyklus začíná kaf, který svoji pomalostí a leností podporuje usínání. Kaf je spánkem posilován. Následující pitt, který ve dne nás povzbuzuje, tak v nočních hodinách pomáhá trávit vše, co jsme požili i zažili, protože zpracovává i vjemy našich smyslů a naše zážitky. Čím více se doba této fáze využije, tím více jsme ráno odpočinutější. Když se probudíte před půlnocí, kdy je zvýšený pitt, tak pak do jedné se vám těžko podaří usnout a až když pitt se začne snižovat, tak se vám to podaří. Před půlnocí byste měli mít už půlku spánku za sebou, to už ten velký kaf spánku pitt noci neprobudí. Jako poslední v nočním cyklu má zvýšenou aktivitu vát. Toto období má být využito k očištění – má dojít k vyprázdnění a vyčištění dutin od toxinů. Dále dodává pocit lehkosti a pohybu. Protože kaf je spánkem podporována, tak při probuzení v následující době kaf, který již patří do denního cyklu, zintenzívňuje pocit těžkosti a pomalosti, který může přetrvávat celý den. Tělo a jeho metabolický systém

je řízen přírodou. Funkce jednotlivých orgánů jsou rozdílné ve dne a v noci. Nespat s plným žaludkem a jít spát 3-4 hodiny po jídle je důležité i z důvodů rozdílné funkce jater v denní a noční době. Nejsprávnější čas pro buzení je před východem slunce.

východ den	PREHER 1	kaf	žaludek
			slezina
		pit	srdce
	PREHER 3		tenké střevo
		vát	močový měchýř
			ledviny
Západ – noc	PREHER 4	kaf	obal srdce
			ohříváče
	PREHER 5		žlučník
		pitt	játra
	PREHER 6		plic
		vát	tlusté střevo

## 10. SPÁNEK A ROČNÍ OBDOBÍ

Zima – v Čechách je zima kafová. Kromě nízkých teplot se k tomu přidává i dlouhá noc. Je anabolické období – více odpočinku více regenerace. V přírodě to zvířata řeší zimním spánkem nebo odletem do jižních krajín, u člověka, který přírodní rytmy nerespektuje a dodržuje stejný rytmus po celý rok, to pak vede zvláště v severnějším pásmu, k depresím.

Jaro – tridóš se vyrovnávají a z hlediska noci a spánku nebývá žádný problém.

Léto – dlouhý den – katabolické období – v létě se zvyšuje pitt a snižuje kaf. To má za následek potíže s usínáním. Vyšší teploty prostoru narušují přirozený rytmus tělesné teploty, která se normálně v noci snižuje a tím se narušuje kvalita spánku. Dále se k tomu může přidat v některých oblastech krátká noc. Proto při vyšších teplotách je doporučen i krátký spánek po obědě.

Podzim – zvyšuje se vát, což může mít u vátových lidí a ještě k tomu starších za následek neklidný spánek a předčasné buzení.

## 11. PROBOUZENÍ

Zakončení noci a dobré nastartování nového dne je neméně důležité. Jak se to dělá? Když se probudíte, tak není celé tělo hned vzhůru. Chvilku to trvá, než se nervová soustava přepne do denního režimu.

**Pak by mělo dojít k vyprázdnění.** Když je tělo v souladu s přírodou, tak když se ráno probudí, tak dojde k vyprázdnění odpadů. Pokud tomu tak není, tak to znamená, že střevní soustava a soustava kanálů není v pořádku a rozhodně se dá říct, že tělo není zdravé. Uvést tělo do souladu se správným rytmem můžeme např. Takto - večer nalijte vodu do měděné nádoby (nechte při pokojové teplotě). Ráno si prvním lokem vypláchnete ústa a vyplivnete, další již vypijete. Voda z měděné nádoby vám stimuluje nervovou soustavu a povzbudí tlusté střevo (množství 1 – 2 sklenice). Další možností je naučit se třeba vypít vlažnou vodu s medem a citronem a pak jít na záchod. Účelem, ale není získat

závislost, že když se nenapiji, tak nejdu na záchod.

Čištění zubů, nosu, uší, těla – dutiny mají stálý provoz 24 hodin a vytváří se tam Áma (toxiny) a ty se musí vyčistit. U nás to není zvykem, a proto je zde také velký počet angín.

## 12. RANÍ RITUÁLY

U nás vlivem potlačování náboženství se duchovní život málo praktikuje. Lidé volají boha pouze na pomoc v nesnázích, jinak si málokdy vzpomenou a poděkují. V Indii rituály patřili k začátku i konci dne a prováděli se většinou při východu a západu slunce, např. Agnihotra – kdy se pálilo santálové dřevo, sušené kravské lejno, Ghi, semínka bylin – vytvořil se kouř, který byl považován za léčivý. To je doprovázeno zpěvem manter.

## 13. DIAGNOSTIKA

Ájurvéda kontroluje kvalitu i různé poruchy spánku z diagnostických důvodů. Zde uvádím pár příkladů z kapitoly čínské medicíny kapitola diagnostiky – dotazování se na spánek. Které jsou sice jinak hodnoceny než v ájurvédě, ale narušení spánku je vždy ukazatelem nerovnováhy v těle. Podle příčin jsou rozděleny do několika skupin

### 1. Nespavost

- a) špatné usínání, lehký spánek, probouzením se a špatné opětovné usínání, množstvím snů, až po bdění po celou noc – převaha jangu, prázdnota jinu, špatné pronikání jangu do jinu a neklidný duch šen.
- b) Špatné usínání, velké množství snů, návaly horkosti podráždění, pocení, slabost v kolenou a bedrech – narušená komunikace mezi ledvinami a srdcem z prázdnoty jin ledvin nebo nárůstu srdečního ohně.
- c) po usnutí časté buzení, bledý obličej, únava, zapomnětlivost, přijímá málo potravy, řídká stolice – prázdnota srdce a sleziny, duch šen má málo výživy.
- d) probouzení ze snu a strach znova usnout, dusivý pocit v hrudi, závratě, hořkost v ústech, bojácnost – akumulace hleny a z ní uvolněnou horkostí při stínění čchi žlučníku.
- e) Neklidný spánek, říhání, nepříjemné pocity v žaludku, tlustý mastný povlak na jazyku – stagnace a sražení potravy v žaludku
- f) Pokud nenachází pohodlnou polohu ani v sedě ani vleže, těžce usíná, je podrážděný, žíznivý, dusivý pocit v hrudi, značí nárůst srdečního ohně a neklid ducha šen.

### 2. Nadměrný spánek

Častá ospalost a potřeba spánku signalizují většinou prázdnotu jangu a přeplnění jinu. Nadměrné hromadění hleny a vniknutí teplé škodlivosti do obalu srdce.

- a) Pocit únavy v končetinách, tíhy v hlavě, tlaku v žaludku a olejovitý povlak jazyka – značí, že příčinou ospalosti je akumulace hlenů, následné oslabení sleziny a blokování výstupu jangové čchi do hlavy. K nadbytku hleny může dojít napadení vnější vlhkostí, nebo vlhkostí z vnitřních příčin.
- b) Ospalost po jídle, tělesná slabost, snížení příjmu potravy a oslabení dechu svědčí o prázdnotě čchi sleziny a srdce.
- c) Bezbarvý obličej, bušení srdce, ztrácení dechu a průjmy poukazují na prázdnotu sleziny a srdce.
- d) Krajní fyzická a psychická únava, studené končetiny a nepatrný pulz s chronickou spavostí jsou příznaky prázdnoty jangu srdce a ledvin a nárůstu vnitřního chladu oslabujícího funkce organismu.



e) Pokud člověk upadá do spánku, vede nesouvislé řeči, má rozpálené tělo, nebo se mu objeví rudé skvrny na kůži, tak došlo k vniknutí horkosti do výživy a krve, horkost se dostala do obalu srdce a napadá ducha šen.

V přehledu jsem uvedl nejen příznaky, ale i uvedené příčiny jednotlivých poruch. I když jsou zcela jinak popsány, tak se i zde jedná o energie, a je vidět, že hlavní příčinou nespavosti je kránti, kterou způsobují vát a pit, případně oslabený kaf, zatím co nadměrný spánek je způsoben spíše zvýšením kaf, nebo snížením vátu a pitt, případně blokování toku energie a výživy.

## 14. SPÁNEK BĚHEM DNE

Důležitost nočního spánku je velká a nenechá se ale porovnávat se spánkem ve dne. Při něm se produkuje přebytek kaf a tak lidé s kaf nemocemi (obezita, špatný metabolismus tuku) by neměli přes den spát.

Spánek ve dne má opodstatnění v létě, při velkých teplech,

při vyčerpání nemocí

v dětství a pozdním stáří

při vyčerpání zlobou, strachem nebo hořem.

Při práci na směny.

Vynucený spánek pomocí pilulek, alkoholu, drog je nepřirozený a bývá krátký. Jedná-li se o přirozený spánek, znamená nepřerušovaný spánek. Je-li přerušovaný, tak něco není v pořádku. Je to jednoduchá diagnostika – zdraví znamená nepřerušovaný klidný spánek. Noční režim vyžaduje klidnou mysl.

## 15. SPÁNEK A PRAKRTI

Každé Prakrti má určitý poměr dóš. Prakrti je vždy přizpůsobena k odpovídajícímu prostoru. Kafovitý člověk musí mít víc kaf jídel, aby byl jeho kaf krmený, pittový člověk s pitt Prakrti vyžaduje pitt podporu a váťový vát. Toto se netýká pouze stravy, ale i všech ostatních vlivů jak pracovní zátěž, roční doba a stav psychiky. Proto se projevuje i na potřebné době spánku, kterou potřebujeme. A tak váťový člověk bude svěží po méně jak 6 hodinách, Pitt člověk má hluboký spánek a potřebuje 6 – 8 hodin. kaf lidé potřebují spánku více jak 8 hodin.

Nárůst pittu před půlnocí se u lidí se zvýšeným pittem může projevat jejich noční aktivitou a jejich usínáním až po půlnoci, když se sloučí dóš prostoru s Prakrti, tak tam vzniknou výkyvy, ne všichni můžeme jít spát po západu slunce, ne všichni můžeme okamžitě usnout. Každý má trochu jiné Prakrti a podle toho než se vyváží dóši. Tak jak je to tam nakreslený, tak jsou různé fáze dóši. Ráno se zvýší vát a už potřebujeme čurat a kadit.

## 16. PRVNÍ POMOC PŘI PORUŠE USÍNÁNÍ

Spánek je jako důležitý ukazatel dobrého zdraví. Proto při delších potížích s ním je třeba to včas řešit. Jako léčba jsou doporučeny

Aby byl klid a dobrý spánek, je dobré si před spaním umýt dlaně a chodidla studenou vodou.

meditace – slouží k odstranění vnitřního napětí

olejová masáž – nespavost je vátová porucha a nejlepším prostředkem proti zvýšené vátě, je olej. Ráno by se měla provést masáž celého těla a večer před spaním pomáhá masáž chodidel teplým sezamovým olejem. Nebo olejem brahmí (gotu kola).

Správně jíst -

jednak připomínám na dobu nejíst před spaním, dále pak rozhoduje i co jíme. U mne například jedny rybičky mě většinou probudí mezi 2 a 3 hodinou ráno.

Je vhodné jíst jídla snižující vát.

Může se dát po jídle sladké hroznové víno, nebo udělat nápoj na usnutí

Když někdo nemůže večer spát tak se mu podávají sladké nápoje:

Bráhmí čaj s medem.

Teplé mléko s ½ lžičky muškátového oříšku.

Teplé mléko s medem.

Šťávu z granátových jablek

Pro horší případy 1 - 2 lžičky kozlíku lékařského na šálek vody, může se také přidat 1 lžičku ašwagandhy.

Čaj ze stibia nebo meduňky snižují vát.

Při nadměrném spánku se může večer vypít nálev z ½ lžičky prášku z kořene puškvorce a ¼ lžičky zázvorového prášku na šálek vody.

Nebo šálek čaje z lístků bazalky.

Tato jídla a nápoje se mohou vzít i později před spaním.

Když jdete večer spát, tak by se měli používat ochlazující vůně, například santal.

Nebo je dobré udělat jílovou nebo jogurtovou masku (pozor silně ochlazuje. Maska se dělá na celou hlavu včetně vlasů.

## 17. ZÁVĚR

Nemoci vznikají, když není soulad s přírodou. Když někdo přijde, že má potíže, které vznikly na základě jeho práce v noci, není zde soulad s přírodou. Pokud to nedokáže změnit, musí se s potížemi smířit. Když není soulad s přírodou, není ani zdraví. Jsem rád, že spím dobře a nemusel jsem zde rozebírat svoje potíže.

## 18. Literatura

- (1) Robert Sachs - Zdraví pro život – Tajemství tibetské ájurvédy
- (2) David Frej - Ájurvéda - čtyři principy zdraví
- (3) nespavost a poruchy spánku – internetová stránka
- (4) Různé internetové příspěvky
- (5) Vladimír Ando – Klasická čínská medicína

spanek

PB

Zájemný kurz Ájurvédy

(6) poznámky z přednášek

(7) Rostliny v Ájurvédě – D. Frawley a Vasant Lad