

CUKROVKA

V indických jogových strediskách s liečebným zameraním dosahujú dobré výsledky aj pri takom ochorení, akým je cukrovka. Poriadajú sa štvortýždňové liečebné kurzy, ktorých zámerom je prečistiť telo i psychiku a zmobilizovať organizmus k normálnej činnosti. Odporúča sa začať s liečbou v ranných štádiách ochorenia, čím prv.

Celý liečebný proces prebieha pod dozorom a kontrolou lekára diabetológa, ktorý rozhoduje aj o vhodnosti zaradenia uchádzača do kurzu. Program je pomerne náročný, pretože ide o intenzívny zásah do činnosti organizmu. Dôležitú úlohu pritom hrá snaha o vyváženie psychiky, ktorej stav úzko súvisí s činnosťou žliaz s vnútorným vylučovaním. Navyše, dobrý psychický stav pomáha človeku ľahšie znášať rozličné záťažové spojené s ochorením a liečbou.

Aby si čitateľ mohol urobiť obraz, ako to vyzerá v praxi, popíšem program jednomešačného liečebného kurzu. Jednotlivé cviky a techniky sú popísané inde, tu ich uvádzam len stručne, čo je v rámci tohto informatívneho článku dostačujúce. Ásany spomenuté v texte sú v pripojenej tabuľke. Informácie poskytol indický učiteľ jogy MUDr. M. V. Bhole.

PRVÝ TÝŽDEŇ

Prípravné cvičenia (*pavana muktásany*) sú zamerané na rozcvičenie celého tela. Začínajú sa precvičením dolných a horných končatín, potom sa prechádza na krčnú chrbticu, ďalej na brušnú oblasť a nakoniec sa vykoná automasáž chrbtice pomocou série cvikov v ľahu na chrbte. Sem patrí aj nácvik správneho dýchania.

Jogové polohy (*ásany*). Nacvičuje sa poloha v sede na päťkách (*vadžrásana*), v ktorej sa sedí aspoň desať minút po každom jedle. Okrem toho sa používa relaxácia v ľahu na chrbte (*šavásana*).

Dychové cvičenia (*pránájáma*). Nacvičuje sa dýchanie cez stiahnuté hlasivky (*udždžáji*), teda dýchanie proti odporu, aspoň desať cyklov.

Očistné techniky (*šatkarmy*). Ráno a večer sa premývajú sliznice nosohltanu vo-

dou (*džala néti*), alebo sa robí trecia masáž (*sútra néti*).

Duševná hygiena. Denne sa nacvičuje relaxácia, ktorá sa má postupne prehĺbovať a pripraviť účastníka k cvičeniu *adžapa džapy*. Je to opakovanie skupiny hlások so špecifickými vibračnými účinkami. Toto cvičenie má viacero stupňov. Menej náročný, počiatočný stupeň sa zaraduje už do prvého týždňa výcviku.

Výživa a životospráva. Zvyšuje sa podiel jedál pripravených z nebrúsenej ryže, prosa a ďalších celozrnných obilnín. Konzumuje sa veľa zeleniny (varenej alebo dušenej), pričom sa volia druhy obsahujúce menej cukru a škrobu. Dbá sa na dokonalé rozžutie potravy. Ako nápoj slúži nesladený bylinkový čaj, ktorému zložením približne zodpovedá náš Diabetan. Súčasťou denného režimu sú svižné prechádzky, ktoré sa postupne predlžujú aspoň na tridsať minút. Alkohol a tabak sú vylúčené.

DRUHÝ TÝŽDEŇ

Prípravné cvičenia a jogové polohy sú rovnaké ako v prvom týždni. Pridáva sa k nim ešte zostava Pozdrav slnku (*Súrja namaskár*). Nacvičujú sa aj cviky potrebné na premytie celej tráviacej trubice (*šank prakšalána*) a niektoré ľahšie ásany.

Dychové cvičenia (*pránájáma*). Pokračuje sa v dýchaní cez stiahnuté hlasivky (*udždžáji*) a cvičí sa striedavé dýchanie (*nádí šódhana*). Má sa vykonať 25 cyklov, pričom jeden cyklus je takýto: päť nádychov ľavou nosovou dierkou, päť výdychov pravou, potom päť nádychov pravou, päť výdychov ľavou. Potom sa cvičí forsírované dýchanie, kováčsky mech (*bhastrika*). Najprv sa vykoná dvadsať nádychov a výdychov ľavou nosovou dierkou, potom rovnaký počet pravou a nakoniec oboma dierkami, čiže spolu je to šesťdesiat nádychov a výdychov.

Očistné techniky. Pokračuje sa v premývaní slizníc nosohltanu a k tomu sa nacvičuje výplach žalúdka zvracaním vypitej vody (*vamana dhautí, kundžal krijá*).

Duševná hygiena. Ráno sa cvičí *adžapa džapa*, večer relaxácia.

Výživa a životospráva. Pokračuje postupný prechod na úplnú vegetariánsku výživu. Osoby, ktorým to robí problémy, môžu konzumovať menšie množstvá jedál z čerstvých alebo mrazených rýb. Po každom jedle sa zaraďuje aspoň desaťminútová relaxácia. V tomto období sa už pravdepodobne prejaví možnosť zmenšiť dávky inzulínu, čo však musí byť potvrdené príslušným lekárskeym vyšetrením. Prechádzky, práca a pobyt na čerstvom vzduchu sú súčasťou liečebného programu aj naďalej.

TRETÍ TÝŽDEŇ

Prípravné cvičenia a jogové polohy sa cvičia naďalej, pričom sa mierne zvyšuje záťaž, napríklad počet opakovaní cvikov. Z *ásan* sa odporúčajú: predklon v sede (*paščimóttanásana*), kobra (*bhudžangásana*), luk (*dhanurásana*), diamantový spánok (*suptavadžrásana*), sviečka (*sarvangásana*), pluh (*halásana*), ryba (*matsjásana*), krava (*grivásana*), symbol jogy (*joga mudrá*), králik (*šašásana*), torzia (*ardha Matsjendrásana*) a hora (*tadásana*). Uvedené *ásany* sa nemusia cvičiť všetky. Cvičenie trvá najviac od dvadsať do štyridsať minút.

Dychové cvičenia (*pránájáma*). V tomto období sa má vykonať až stoosem dychov cez stiahnuté hlasivky (*udždžájí*) a k tomu sa cvičí striedavé dýchanie (*nádí šódhana*) ako v druhom týždni, len teraz sa dýcha podľa vzorca: nádych : zádrž : výdych = 1:2:2, alebo 1:4:2. Nasleduje deväť cyklov cviku čmeliak (*brámari*) a trikrát sa opakuje kováčsky mech (*bhastrika*), pričom počet nádychov a výdychov sa postupne zvyšuje z dvadsať na päťdesiat, čo teda znamená, že celé cvičenie bude nakoniec obsahovať 450 nádychov a výdychov. Na záver *pránájámy* sa zaraďuje chladivý dych (*šítalí*), a to deväť cyklov.

Očistné techniky. Ráno sa nalačno premýva celá tráviaca trubica vodou (*šank prakšalána*), potom nasleduje výplach žalúdka (*vamana dhautí*) a premytie nosohltanu (*džala néti*).

Duševná hygiena pozostáva z ranného cvičenia *adžapa džapa* a večernej relaxá-

cie, ktorá sa prehlbuje a predlžuje na jogový spánok (*joga nidrá*).

Výživa a životospráva. Pokračuje sa v trende prejsť na čisto vegetariánsku výživu. V tejto etape si už každý jednotlivec musí všímať, ako jednotlivé druhy potravy pôsobia na jeho organizmus a upravovať si výživu podľa svojich potrieb. Niekomu zmena výživy vyhovuje hneď, iným sa organizmus prispôsobuje pomaly, takže úplný prechod môže trvať aj dva roky. Preto sa má postupovať nenásilne a v prípade potreby si občas v malom množstve dopriať aj jedlo, ktoré nie je odporúčané.

ŠTVRTÝ TÝŽDEŇ

Prípravné cvičenia a jogové polohy sú ako v predchádzajúcom týždni. Do individuálneho výberu *ásan* sa odporúča denne zaradiť sviečku (*sarvangásana*), po nej je vhodné zacvičiť rybu (*matsjásana*) a napokon zaujať relaxačnú polohu.

Dychové cvičenia (*pránájáma*). Cvičí sa päť cyklov striedavého dýchania (*nádí šódhana*), ďalej deväť cyklov cviku čmeliak (*brámari*) a tri cykly cviku kováčsky mech (*bhastrika*). Ten sa teraz cvičí tak, že sa vykoná päťdesiat nádychov a výdychov cez ľavú nosovú dierku, potom sa zadrží dych po nádychu a súčasne sa k tomu pripojí krčný uzáver (*džalandhára bandha*) a spodný uzáver (*múla bandha*). To isté sa zopakuje po 50 dychoch cez pravú nosovú dierku a po ďalších 50 dychoch cez obe nosové dierky. Potom sa cvičí chladivý dych *šítalí a sítkarí*, z každého deväť cyklov. Záver cvičenia tvorí 108 cyklov dýchania cez stiahnuté hlasivky (*udždžájí*).

Očistné techniky a duševná hygiena sú ako predošle.

Výživa a životospráva. V období štvrtého týždňa sa v mnohých prípadoch vystačí už len so štvrtinovou dávkou inzulínu a niektorí jednotlivci môžu skúsiť vynechať inzulín úplne. Vždy to musí prebiehať pod dohľadom lekára a laboratórnou kontrolou. Začína sa s prechodom na bežnú stravu, avšak účastník kurzu si má zachovať niektoré nové stravovacie návyky, najmä aby nekonsumoval cukry, škrob a tuky (teda aj mäso). Učí sa mäso nahradiť jedlami zo sóje.

Obdobie po kurze. Treba pokračovať, aj keď v menšom rozsahu, v telesných a dychových cvičeniach, pestovaní duševnej hygieny, ešte mesiac denne premývať tráviacu trubicu vodou (*šank prakšalána*), potom už len raz do týždňa. Premývanie slizníc nosohltanu (*džala néti*), by sa vzhľadom na časovú nenáročnosť malo stať každodennou potrebou, tak ako umývanie zubov. Možno siahnuť i k ďalším tu neuvedeným jogovým cvičeniam, pretože všetky prospievajú zdraviu. Pokiaľ ide o stravu, odporúča sa, aby si diabetik varil sám a „vyladil“ si výživu podľa svojich potrieb. Osvedčilo sa viesť si denník a pozorovať účinky jednotlivých druhov potravín na

zdravie. Rozvíja sa tým aj cit pre výber, pestrosť a správnu prípravu stravy.

Uviedol som stručne, čo musí diabetik absolvovať na jogovom liečebnom kurze v ústave Kayvalyadhama v Lonavle. Nie je to až prehnane ťažká tortúra. Chce to trpezlivosť a sebadisciplínu. Prepísané cviky a techniky sa dajú každému zvládnuť a mnohé sú dokonca i príjemné. Avšak skúsenosť ukázala, že väčšina chorých je taká pohodlná, že radšej sa nechajú pichať a kŕmiť liekmi, než by sa rozhodli zabojsť o svoje zdravie vlastným úsilím. A možno, že niektorí by to aj radi skúsili doma, ale nevedia ako na to.

<i>ardha Matsjendrásana</i>		<i>paščimóttanásana</i>	
<i>bhundžangásana</i>		<i>halásana</i>	
<i>dhanurásana</i>		<i>suptavadžrásana</i>	
<i>grivásana</i>		<i>vadžrásana</i>	
<i>matsjásana</i>		<i>šavásana</i>	
<i>sarvangásana</i>		<i>tadásana</i>	
<i>joga mudrá</i>		<i>šašásana</i>	