

Végaródha

Ájurvéda 1. ročník 2020/2021

Ajay Bobade (Veda Čajtanja)

Végaródha

véga = touha, nutkání

ródha = potlačení

végaródha = potlačení touhy



Végaródha

1. Mútra = vyloučení moči
2. Mala = vyloučení stolice
3. Maithuna = vyloučení pohlavních tekutin
4. Adhóváju = plynatost
5. Vamana = zvracení
6. Udgára = říhání
7. Čardja / kšavathu = kýchání
8. Džrmbha = zívání
9. Kšudha = hlad
10. Tršná = žízeň
11. Ašru = vyloučení slz
12. Švása / hásja = dech / smích
13. Nidra = spánek



Végaródha

1. **Mútra végaródha** = potlačení vyloučení moči

Komplikace:

- Bolest močového měchýře, bolest břicha, křeče
- Dlouhodobé potlačování → ledvinové kameny

Řešení:

- Koupel, masáž
- Basti (klystýr)



Végaródha

2. **Mala végaródha** = potlačení vyloučení stolice

Komplikace:

- Křečovitě bolesti, zácpa, bolest hlavy, křeče ve stehnech, kručení v břiše

Řešení:

- Koupel, masáž
- Pinda svédana v oblasti břicha
- Vrti
- Basti (klystýr)
- Papája, listová zelenina, ovocné šťávy, vláknina, projímadla



Végaródha

3. **Maithuna végaródha** = potlačení vyloučení pohlavních tekutin

Komplikace:

- Bolest ve varlatech a v srdeční oblasti, teplota, bolest těla, kýla
- Psychická onemocnění
- Dlouhodobé potlačování → neplodnost

Řešení:

- Koupel, masáž v pánevní oblasti
- Víno, mléko
- Pohlavní aktivita



Végaródha

4. **Adhóvāju végaródha** = potlačení vyloučení plynů ze střev

Komplikace:

- Bolest hlavy, bolest v pánevní oblasti, únava, slabý trávicí oheň

Řešení:

- Basti s ghee
- Pinda svédana
- Slané medicíny (lavana bháskara čúrna)
- Medicíny na zvýšení trávicího ohně (zázvor, citrón)
- Adhóvāju vrti



Végaródha

5. **Vamana végaródha** = potlačení zvracení

Komplikace:

- Ekzémy, opar, otoky, tmavé skvrny na kůži, anémie, teplota

Řešení:

- Medicíny provokující zvracení
- Kouření
- Upavása (půst)
- Vyloučení krve
- Projímadlo



Végaródha

6. **Udgára végaródha** = potlačení říhání

Komplikace:

- Bušení srdce, třes, snížený tep, snížená funkce plic

Řešení:

- Medicíny na podporu ohně
- Voda
- Upavása (půst)



Végaródha

7. Čardja / kšavathu végaródha = potlačení kýchání

Komplikace:

- Problémy s krkem, bolest hlavy, mrtvice (obličej), migréna
- Slabé smyslové orgány
- Problémy se srdcem, s míchou, s pohlavní činností

Řešení:

- Masáž, nasja
- Kouření
- Ghee do jídla
- Pohled do ranního slunce



Végaródha

8. **Džrmbha végaródha** = potlačení zívání

Komplikace:

- Křeče, necitlivost částí těla

Řešení:

- Medicíny na snížení váty



Végaródha

9. **Kšudha végaródha** = potlačení hladu

Komplikace:

- Slabost, změna barvy kůže, strach, hněv, motání hlavy,
- Snížení pocitu hladu → snižování přijímaného množství jídla
- Únavový syndrom

Řešení:

- Mastné, lehké jídlo



Végaródha

10. **Tršná végaródha** = potlačení žízně

Komplikace:

- Problémy s ušima, únava, bolest v srdeční oblasti

Řešení:

- Pití iontových nápojů



Végaródha

11. **Ašru végaródha** = potlačení vyloučení slz

Komplikace:

- Otoky v nose, oční a srdeční onemocnění, motání hlavy
- Ztráta chuti k jídlu
- Psychické problémy

Řešení:

- Spánek
- Alkohol
- Legrace a smích



Végaródha

12. **Švása végaródha** = potlačení touhy nadechnout se

- Zadržování dechu při současném nesnížení spotřeby
 - Panika při tonutí
 - Vysokohorské výstupy
 - Špatná kvalita vzduchu

Řešení:

- Dobrý vzduch
- Odstranění příčin

Některé zdroje místo švása uvádějí **Hásja végaródha** = potlačení smíchu

- Vážné psychické problémy



Végaródha

13. **Nidra végaródha** = potlačení spánku

Komplikace:

- Zívání, únava, těžké oči, motání hlavy, velký hněv
- Dlouhodobé potlačování → psychické problémy, schyzofrenie → ↑V, ↑P

Řešení:

- Spát
- 1 den nespaní = 12 hodin spánku navíc



Máte nějaké otázky?

