

Síla skromnosti

Vliv meditace na střevo a mozek



Nejnovější výzkumy opakovaně dokládají, jak mimořádně důležitý pro zdraví člověka je střevní mikrobiom. Prostřednictvím osy střevo–mozek může ovlivnit náladu, chování i celkový fyzický stav organismu. Vědci nedávno pozorovali mnichy z tibetských buddhistických klášterů a prokázali, že pravidelná meditace se velmi pozitivně projevuje i na kvalitě střevní mikrobioty.

Studií, které by komplexně zkoumaly střevní mikrobiom jedinců dlouhodobě (několik let) praktikujících hlubokou meditaci, je jen velmi málo. K výjimkám patří práce publikovaná v časopise *General Psychiatry*.

Vědci analyzovali vzorky stolice a krve „meditační“ skupiny 37 tibetských buddhistických mnichů z chrámů Qiongke, Jiaqu a Ezhi a „kontrolní“ skupiny 19 běžných obyvatel žijících v sousedství chrámů. Žádný ze zařazených subjektů neužíval po dobu tří měsíců před odběrem vzorku stolice antibiotika,

probiotika, prebiotika nebo antimykotika. Všechny subjekty byli muži zhruba stejně staří s podobným krevním tlakem i hladinou cukru v krvi. Kromě toho obě skupiny konzumovaly stejnou stravu. Zahrnovala především ječmen, rýži, chléb vařený v páře a nudle. K doplňkovým potravinám patřily zelenina, maso a máslový čaj.

PROSTĚ, ALE S ÚSMĚVEM

Protože žijí v tichu, rozjímání a modlitbě, mohlo by se zdát, že život buddhistických mnichů je jednoduchý. Oni ale žijí

v souladu s Vinajou, což jsou pravidla pro jejich způsob života. Během působení v noviciátu a po dosažení stupně svěcení skládají přísné sliby. Potvrzují, že budou žít v chudobě a tiché meditaci. Zároveň skládají slib celibátu – ženatý muž nemůže vstoupit do duchovního života v klášteře. Manželství tvoří součást materiálního světa, který adepti mnišství v rámci přípravy na duchovní život opouštějí.

Jedním z rituálů je obřad holení hlavy, jenž je právě symbolem odlučení od hmotného světa, zbavení se nevědomos- ➤

ti a připoutanosti. Mniši se loučí s vlasy i kvůli přesvědčení, že jsou s nimi spojené vlastnosti jako marnivost a ješitnost.

Mnišský život nabízí cestu do nitra sebe sama především prostřednictvím neustálé meditace, modlitby a skromného života v přítomnosti. Zároveň však jejich život řídí přísný kodex plný odříkání, který si leckdy nevyberou sami. Mnozí mniši jsou sirotci, leckteré do kláštera poslali rodiče, kteří jsou tak chudí, že nejsou svým dětem schopni poskytnout každodenní jídlo a vzdělání.

Majetkem mnichů je jedno roucho, jednoduchá obuv, miska na jídlo, kousek mýdla a břitva na holení hlavy. Přesto mají všichni dobrou náladu, slunečný úsměv a vyznačuje z nich soucit, laskavost a láska.

REŽIM A RUTINA

Kolik je buddhistických chrámů, tolik existuje denních režimů. A rutina se neliší jen chrám od chrámu, závisí také na konkrétních povinnostech jednotlivých mnichů při každodenním provozu a údržbě chrámu. Obecná rutina dne v životě buddhistických mnichů v klášteře Myanmaru obvykle probíhá takto: Budíček je včetně soboty a neděle ve 4:30, kdy se všichni shromáždí v chrámu na recitaci manter, která trvá asi hodinu. Po ní přichází na řadu osobní hygiena v jedné z několika fontán, jež jsou umístěny po klášteře. Koupelny a sprchy zde nejsou. V 6:30 se všichni shromáždí před branami kláštera, aby se připravili k průchodu přilehlou vesnicí, během něhož žádají o almužnu a jídlo. Návrat do kláštera je v 7:30, kdy posnídají něco z toho, co dostali ve vesnici. Od 8:30 je škola, především pro nováčky a malé mnichy, a kolem 11 hodiny se podává jediné větší jídlo dne. Od 11:30 už nejedí až do dalšího rána. Pak pokračuje škola, zpěv manter, modlení, meditace, úklid chrámu a okolí až do 17:30, kdy se všichni sejdou, aby se společně pomodlili. V 19 hodin jsou všichni na lůžku.

Meditace jako vnitřní mentální cvičení, jemuž buddhističtí mniši věnují významnou část každého dne, může pozitivně ovlivnit fyzické a duševní zdraví jedince například tím, že reguluje homeostázu střevního mikrobiomu a udržuje stabilní vnitřní prostředí. To je pro harmonii těla a duše důležité, protože mikrobiom se podílí na řadě procesů v těle: na imunitních reakcích, hormonální signalizaci, stresových reakcích a na aktivitách bloudivého nervu, jenž je hlavní složkou



parasympatického nervového systému, který dohlíží na řadu klíčových tělesných funkcí, a řadě dalších.

MEDITACÍ DO POHODY

Analýza vzorků stolice, kterou vědci odebírali tibetským mnichům, odhalila významné rozdíly v rozmanitosti a objemu mikrobů mezi skupinou mnichů a kontrolní skupinou okolních obyvatel. Podle očekávání převažovaly v obou skupinách druhy *Bacteroidetes* a *Firmicutes*. *Bacteroidetes* však byly výrazně obohaceny ve vzorcích stolice mnichů (29 % vs. 4 %), které také obsahovaly ve velké míře *Prevotella* (42 % vs. 6 %) a vysoký objem *Megamonas* a *Faecalibacterium*. „Tyto bakterie a jejich množství v meditační skupině mnichů jsou spojovány se zmírněním duševních onemocnění, což naznačuje, že meditace může ovlivnit určité bakterie, jež mohou hrát roli v duševním zdraví,“ říkají vědci.

Výzkumníci zároveň použili i pokročilou analytickou techniku k předpovědi, které chemické procesy mohou mikrobi ovlivňovat. Vyplynulo, že meditující mniši mají kromě dobrého metabolismu

– přeměny potravy na energii – i lepší imunitní a protizánětlivý systém. Analýza krevních vzorků dále ukázala, že hladiny látek spojených se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění, včetně celkového cholesterolu a apolipoproteinu B, byly u mnichů výrazně nižší než u jejich světských sousedů, a to na díky jejich dobrému funkčnímu střevnímu mikrobiomu.

Závěr studie jednoznačně dokládá, že dlouhodobá tradiční tibetská buddhistická meditace může mít pozitivní vliv na fyzické a duševní zdraví. „Potvrdili jsme, že složení střevního mikrobiomu se u mnichů a kontrolních osob lišilo. Obohacená mikrobiota u mnichů byla spojená se sníženým rizikem úzkosti, deprese a kardiovaskulárních onemocnění a zároveň tento mikrobiom může posilovat imunitní funkce těla,“ uzavírají vědci s tím, že zjištěné výsledky naznačují, že meditace hraje pozitivní roli v oblasti psychosomatických stavů a pohody. Dlouhodobá hluboká meditace může mít příznivý vliv na střevní mikroflóru a umožňuje tělu udržovat optimální zdravotní stav. ●

Podzimní starosti aneb Co na tu imunitu?

Ač všichni toužíme zastavit čas, prodloužit léto a chvíle slunění, je to marné, už je tu zase podzim. Sed fugit interea, fugit irreparabile tempus, praví latinici spolu s Vergiliem. Čas navrátit nelze, ten prchá, prchá. Copak teď v září, to může být ještě hezky, i když ranní mlhy hlásí, že zas přijde sníh... A ti, kdo jsou citliví na chlad, už teď hledají způsob, jak zlepšit svou imunitu a vydržet co nejdéle zdraví.

Lékárnici to znají. Prodej přípravků na imunitu se s podzimem zvyšuje a kolem Vánoc si o ně říkají skoro všichni. Když tedy přišla do lékárny mladá maminka s malou Leontýnkou, lékárnice je zavedla k celému regálu, nad kterým byl nápis IMUNITA.

„Víte, tohle všechno už jsme zkoušeli, ale Leontýnka je stejně pořád doma s nějakou rýmou a kašlíkem, takže do školky chodí jen na návštěvu. Ne, že by jí to chybělo, ona je se mnou doma ráda, ale příští rok už má nastoupit do školy a první třídu studovat dálkově, to fakt nechceme.“

Paní lékárnice se zamyslela: „Už vám někdo nabídl homeopatikum **Silicea AKH**? Koukám, že dcerka je zimomřivá, plachá, nejraději je s maminkou, na nehtech má bílé tečky... Spolu s opakovanou nemocností to jsou klíčové příznaky pro podání tohoto velmi silného adaptogenu pro posílení imunity. Dávejte jí ho třikrát denně a za čtrnáct dní přijďte, myslím, že kapesníky tentokrát budete moct rychle uklidit.“

„No jo, ona beze mě nedá ani ránu. Už mi o homeopaticích říkala sousedka, jenže já nevím, manžel tvrdí, že v tom nic není.“

Ještě chvíli se spolu ty dvě bavily, lékárnice ale měla s přípravkem **Silicea AKH** výborné zkušenosti a mamince bylo sympatické, že Leontýnce nebude dávat žádnou „chemii“.

Za čtrnáct dní do lékárny nejdřív vhopovala Leontýnka, až v závěsu

se objevila udýchaná maminka. „Ta holka začala děsně zlobit! Furt poskakuje, je jak z řetězu utržená, tolik má energie! Uf, takovou ji neznám!“

„A co ta rýma, co se posledně rozjížděla?“

„Jo, ta rýmička přešla do dvou dnů, nespadlo to na průdušky, jako obvykle. V noci nechrápe, nekašle, chodíme do školky. Ale poslyšte, teď potřebuju něco já, je jak z divokejch vajec!“

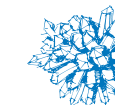
Paní lékárnice se smála, protože tohle umí správně indikované homeopatikum: nejen, že podpoří imunitu, takže se tělo s nemocí rychle vypořádá, ale celkově podnítl životní sílu. A to se, nejen u dětí, projeví přílivem energie, radostí ze života a chutí skotačit.

„Nebojte se Leontýnku posílat na zahradu nebo na hřiště. Teď už vám tak snadno nenastydne a aspoň tu energii vyběhá.“

Domluvily se na preventivním podávání homeopatika **Silicea AKH**, jednu až dvě tablety denně, podle počasí (když bude sychravo, tak dvakrát denně) a podle aktuální infekční nálože ve školce.

Maminka s Leontýnkou se staly věrnými klientkami paní lékárnice a kdykoliv něco potřebovaly, řekly si přednostně o homeopatika. Protože

ačkoliv v nich „nic není“, mají velkou sílu a dokážou v krátké době intenzivně pomoci. **Silicea AKH imunitě pomáhá!**



MUDr. Alexandr Fesik
lékař a homeopat



JAKÉ JSOU VÝHODY ČESKÉ HOMEOPATIE?



- homeopatika nemají nežádoucí účinky
- vyrobeno z českých bylin a místních surovin
- tablety nejsou sladké – děti je nejedí jako bonbonky
- tablety můžete rozpustit v pití nebo přidat do jídla
- účinek nesnižuje kofein, mentol ani dotek

Ptejte se svého homeopata a žádejte ve své lékárně.

česká homeopatie AKH

homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330

www.budtezdravi.cz | poradna@budtezdravi.cz

f FB skupina @budte zdravi s českou homeopatií

YouTube - Budte zdravi s českou homeopatií