

Léčba v ájurvédě



Lékaři východní medicíny uvádí ve svých spisech čtyři činitele zdraví: „Lékař, léčivo, ošetřovatel a pacient. Léčitel má být čistý, zkušený a dovedný, stejně tak ošetřovatel, léčivo má být dobře snášeno s vysokým účinkem a širokým působením, pacient má být sdílné povahy a věřit v léčitele.“

Ájurvéda je celostní systém vhodný k léčbě zejména chronických nemocí a k prevenci nemocí. Ájurvéda se zabývá celým člověkem, léčí příčiny nemocí, nezaměřuje se pouze na potlačování příznaků jako západní medicína. Směřuje k zachování rovnováhy energie v těle.

Úspěšná léčba chronických nemocí

Ájurvéda léčí příčiny a též se zabývá léčbou nejen fyzické, ale i psychické a emoční stránky těla. Tento proces může probíhat rychle a jednoduše (zejména u funkčních poruch, jako jsou zažívací obtíže), často však probíhá spíše postupně. Postupná léčba je u vážnějších nemocí sice dlouhodobá, ale trvalá. Ájurvéda disponuje i rychlými postupy, kterými lze odstranit příznaky snižující kvalitu života již během několika dnů, ale pro úplné vyléčení je nutné vymýtit kořen nemoci, což nebývá vždy jednoduché.

Ájurvéda úspěšně léčí mnohá onemocnění, která západní medicínský systém pouze tlumí. Migrény, alergie, kožní nemoci, cukrovka, nadváha, vysoký krevní tlak, menstruační a menopauzální potíže zcela ustupují a vymizí při dodržování doporučení, denního režimu a vhodných bylin. Při neúspěšném léčení chybí buď lékař, nebo pacient, neboť ájurvédský léčebný systém a jeho účinnost jsou prověřeny miliony pacientů v průběhu pětistileté historie. Západní medicína tvrdí, že mnohé nemoci vyžadují doživotní podávání léků a nejsou léčitelné. Ze své zkušenosti vím, že například migrény a bolesti hlavy lze vyléčit již během jednoho až dvou měsíců. Na základě jídelníčku, bylin a vysazení chemických léků na bolest se mi daří odstranit bolesti hlavy, které se po chemických léčbách postupem doby spíše stupňují. Stejně lze léčit přírodním způsobem i další výše uvedené diagnózy.

Ájurvéda nabízí léčbu pro každý z pěti smyslů: na chuť působí byliny a výživa, čich ovlivňuje aromaterapie, hmat souvisí s jógou, drahými kameny a masážemi, sluchu přináší mantru (léčivě působící zvuková energie) a muzikoterapii, na zrak působíme barvami (kolorterapie).

Ájurvéda pokrývá a léčí široké spektrum nemocí, od nachlazení po chronické nemoci, alergie,

chronickou únavu, hormonální nerovnováhu, kožní nemoci, záněty, vředy, špatné trávení, nespavost i duševní nemoci.

Základ léčby - ájurvédské byliny

Ájurvéda má důmyslné třídění bylin vyzkoušené tisíci lety užívání. Přírodní principy platí v kterékoli části světa bez ohledu na národnost a klima. Jen je třeba recepty na užívání bylin upravit podle metabolického typu každého člověka. Pro své antioxidační, protistresové, regenerační a detoxikační účinky (např. tulsí, ašvaganda, amalaki, neem) fungují na buněčné úrovni a ovlivňují příčinu nemocí, nikoli příznaky.

Bylinná léčba je spolu s úpravou stravy základem. Mnohé bylinné přípravky navozují bez nežádoucích účinků harmonii. Jde o byliny a směsi zaměřené na pročištění střeva (Triphala), jater a ledvin (LKC), určené pro ženský organismus a hormonální rovnováhu (Šatavari, Zdraví pro ženu), nadváhu (W-balance, Reslim), pro muže (Vigor Forte, Ašvaganda), na stres a deprese (Brahmi), na alergie a dýchací problémy (BFree, Amalaki), vynikající je ájurvédské antibiotikum (Neem) nebo starodávná kombinace bylin B Skin na pleť, štítnou žlázu a kožní nemoci atd.

Byliny mají v drtivé většině pozitivní účinky na zdraví a nežádoucí účinky jsou spíše výjimečné na základě nadměrného užívání. Je vhodné užívat kapsle s celými nadrcenými bylinami, sirupy nebo prášek z bylin. Kapsle v celulóze se rozpustí spolehlivě v trávicím traktu, a tak mohou působit v organismu. Ájurvédské čajové směsi prodávané na trhu mají jen slabý účinek a často obsahují mnohé příměsi, které neléčí, jen zlepšují chuť. Doporučuji kupovat přípravky, které obsahují certifikované organické byliny (uvedeno na etiketě), neboť takový bio výrobek daleko lépe působí v těle (jeho koupí navíc podporujete pěstování na biofarmách). Pro maximální účinek je nutné byliny užívat několik měsíců.

Detoxikace podle ájurvédské medicíny

Detoxikace navodí samoléčebné schopnosti organismu a s její pomocí docílíme pročištění celého těla a krve. Ájurvédská detoxikace se liší tím, že odstraňuje toxiny nejen z trávicího traktu, ale také z celého organismu (zejména hluboce usazené v tkáních). Pročistit a regenerovat organismus můžete doma (bylinným extraktem) nebo v některém ájurvédském centru. Individuální očistná a regenerační terapie je unikátní detoxikací celého těla. Po přípravě a vlastním odstranění toxinů následuje regenerace pomocí omlazujících prostředků. Provádím ambulantní detoxikaci i ozdravné ájurvédské pobyty s klienty již dlouhou dobu s výbornými výsledky.

Jednoduchá detoxikace bylinným extraktem

Pro pozvolnou a jemnou detoxikaci se v ájurvédě používá směs vybraných ájurvédských extraktů. K nejnámější patří kombinace tří sušených ovocných plodů haritaki, amalaki a bibhitaki, společně známých pod obecným názvem *Triphala*. Společně harmonizují celý organismus, a podporují trávení. *Triphala* také váže těžké kovy, pročišťuje tlusté střevo, a tak léčí chronickou zácpu.

Vybrané procedury

- **Ájurvédská masáž hlavy** dokáže při správném provedení nahradit masáž celého těla. Ideální je při stresu, oslabené imunitě, migrénách, stimuluje nervový a lymfatický systém, růst vlasů. Uvolňuje bloky v ramenním vazivu, též při stresu, snížené imunitě atd. Celkově působí revitalizačně.
- **Ájurvédská masáž chodidel** s koupelí ve speciálním bylinném prášku. Po desetiminutové koupeli následuje masáž. Využívá reflexní body na chodidlech. Dochází k přirozenému odtoku lymfy.
- **Pindasvédan - masáž rýží** je jedna z nepoužívanějších omlazujících terapií na celé tělo pro doléčení. Provádí se za pomoci plátěných uzlíčků, které jsou naplněny teplou směsí (hustá rýžová kaše a bylinná směs).
- **Netrabasti** - koupel očí. Po této terapii se obtíže zraku zmenší až odstraní, očím se uleví, získají svěžest a lesk. Snižuje stres, ovlivňuje oční nemoci, zlepšuje zrak, léčí záněty a suchost spojivek, zvyšuje vnímání, je vhodná při únavě očí z televize, počítače, při suchosti očí, otoku víček, pálení očí, nespavosti.
- **Kati basti** je aplikace speciálního oleje na bolestivou oblast zad. Vhodné u ztuhlosti, revmatismu, spasmů, bolestí zad a v kříži.
- Procedura **Nasja** masáží obličej, napařením a aplikací speciálních bylinných kapek léčí obtíže celé hlavy a krku.
- **Širodhara** je neobyčejně účinnou relaxační technikou. Při této prastaré léčebné metodě teče tenkým pramínkem tekutina (nejčastěji teplý léčivý olej) ze speciální nádoby na čelo. V ájurvédě funguje jako jedna z omlazovacích a pročišťovacích procedur, používá se k odstranění příčin mnoha nemocí. Z těla se vylučují nahromaděné toxiny a zároveň se vyživují tkáně. Širodhara posiluje organismus a prodlužuje věk.

znáte z GiB

foto: shutterstock.com

Autor: MUDr. David Frej

www.drfrej.cz