



## POUŽITÍ BYLIN V ÁJURVÉDĚ

Ájurvéda je starověký léčebný systém, který vysvětluje zdraví jako rovnováhu. Nemoc je zjednodušeně vnímána jako nerovnováha katabolických (rozkladných) a anabolických (výživných) energií.

Byliny jsou vnímány jako „zvláštní potraviny“, které slouží k vyloučení nadbytků a snížení nedostatků v organismu. Hodnota užívání bylin spočívá zejména v jejich relativní „jemnosti“. To znamená, že respektují časově žádoucí úsek, který tělo potřebuje na specifický dopad účinků bylin na tkáň, jejich stimulaci či zklidnění, výživu nebo vyloučení reziduí z organismu. A to je i důvod, proč se užívají synergické (společně působící) kombinace bylin. Některé byliny otevírají tkáň, jiné pomáhají v obnově tkání, další slouží k dopravě živin a další je vyživují.



- **HLAVNÍ BYLINY** se zaměřují na určitou oblast zdraví nebo poruchy.
- **PODPŮRNÉ BYLINKY** zvyšují působení hlavních bylin a minimalizují případné nepohodlí nebo případné vedlejší účinky.
- **TRÁVICÍ BYLINY** pomáhají trávit a absorbovat bylinky a základní živiny přítomné v receptuře.
- **BIOLOGICKY DOSTUPNÉ BYLINKY** pomáhají přenášet výhody ostatních bylin a živin po celém těle. Také odstraňují toxiny a zvyšují vstřebatelnost.

ČASOVÝ ÚSEK UŽÍVÁNÍ BYLINNÝCH PŘÍPRAVKŮ JE RŮZNÝ - OD NĚKOLIKA DNÍ AŽ PO MĚSÍCE, PROTO SE DOPORUČUJE UŽÍVAT SYNERGICKÉ BYLINNÉ KOMPLEXY PO DOBU ALESPŮŇ **3 – 6 MĚSÍCŮ**.

EXISTUJE PRAVIDLO 10:1, KTERÉ ŘÍKÁ, ŽE BUDE POTŘEBA VYNALOŽIT DESETINU ČASU NA ZLEPŠENÍ VE SROVNÁNÍ S TÍM, JAK DLOUHO SE PROBLÉM VYSKYTUJE.

U syntetických léků nebo koncentrovaných výtažků je mnohem obtížnější zajistit synergii účinných látek. Játra nemusí být schopná léky plně metabolizovat, tzn. že není zajištěna rovnováha mezi katabolickými a anabolickými procesy. Není-li látka plně metabolizována, uchovává se v játrech a tkáních nebo cirkuluje v těle a vytváří toxickou zátěž, která zhoršuje životně důležité fyziologické děje v orgánech.

Síla východních medicínských systémů spočívá v obširném, vše zahrnujícím, pohledu na vzájemně proměnlivé vztahy mezi fyziologickými procesy orgánů a vnějšími faktory (emocionální stavy, strava, roční období...).

Žijeme ve zvláštní době, kdy dochází k integraci různých lidských kultur a vědomostí.

Tento trend se také nevyhnutelně objevuje v „umění“ uzdravovat!



### Tak proč jej nevyužít!

- *Západní medicína je „redukční“ ve své podstatě – redukuje vše shora dolů k menším částem až se „celek“ vytratí*
- *Ájurvéda je svou podstatou „inkluzivní - zahrnující“ léčebný systém a je celostní v tom, jak vidí tělo a zdraví*
- *Západní medicína je založena na formě a struktuře*
- *Ájurvéda je založena na systémech a funkci*