Úvodem

Účinky bylin jako takových, mne oslovily až při studiu ájurvédy. Každým rokem se pořádali mezinárodní semináře kde jsme se setkávali s vystudovanými lékaři v tomto oboru i s klasickými lékaři kteří do své praxe postupně začlenili i ájurvédskou medicínu. Osobně jsem se setkal i s významným rektorem ájurvédské university z Indie, který mimo jiné znal z paměti vlastnosti cca 400 bylin a jejich aplikace na různé choroby.(My jsme se během studia seznámili v základu s účinky cca 40 bylin.) V rámci výuky i praxe se řešily i naše zdravotní problémy a to velice účinně. Když budu mluvit za sebe, tak to byla těžká spálová angína a též postupné se zbavování alergie dýchacích cest a žaludečních vředů, u mého syna zase cista na štítné žláze, kde již hrozila operace.

Do té doby, tedy než jsem začal studovat Ájurvédu, jsem znal jen odvar z kopřiv, který uvolnil sliznice při akutní rýmě a byl spojený s jednorázovou potní kůrou. Sice jsem poznal i několik bylinkářů ale měl jsem averzi k popíjení bylinek, zvláště když jich bylo více druhů a měli se aplikovat každý den. Samozřejmě asi jako většina z nás, jsem od dětství nesnášel heřmánek, který se pro své hojivé účinky používal při hnisavých angínách (a ty jsem měl velice často) na kloktání i pití a doporučovali jej tehdy i lékaři.
V době, kdy jsem měl mnoho zdravotních problémů mi jeden moudrý, starší primář v lázních, kde jsem byl na léčení, sdělil pro mne tenkrát nepochopitelnou pravdu, že mé zdraví záleží především na mne samotným a nikdo do mne nevidí tak, jako já sám do sebe. Později jsem začal tušit, že nejen strava je tím základním lékem, včetně našich myšlenek ale i vhodné tělesné aktivity, přiměřené zdravotnímu stavu. Začátkem 90. let s otevřením se světu jsem vzácnou shodou poznal několik opravdových mistrů, kteří zde měli přednášky a někteří se zde i usadily. A tak jsem se od nich učil pracovat s dechem a cviky s tím souvisejícími a postupně začal vnímat své tělo z hlediska energií, které náš organismus harmonizují a v důsledku mají i léčebné účinky. Do té doby jsem vnímal cvičení jen na posílení svalové hmoty, příjemné protažení nebo lepší vypocení intenzitou pohybu nahrazující tradiční acylpyrin.

Něco z historie.

Na rozdíl od Číny, Ruska a zejména Indie s kompletním systémem medicíny pod názvem Ájurvéda, (Ta v sobě zahrnuje i vlastnosti, výrobu a aplikace bylin v oboru zvaném Dravjaguna, což doslova znamená studium vlastností, akce a použití složek stravy a léků, tedy toho hmotného, co je z přírody.) **se bylinkářské tradice v Evropě nerozšiřovali**, neměli tu mnoha tisíciletou kontinuitu, systematicky se nezpracovávali a neaktualizovaly a nezačleňovaly se do klasické medicíny. Teprve cca posledních 30 let zejména ve Spojených státech probíhá vědecký výzkum a vzniká nový obor Epigenetika, který se zabývá účinky složek, extraktů z bylin na lidský organismus .
Není bez zajímavosti, že poslední lidská generace na našem území, která bytostně vnímala účinky bylin u nás rostoucích, byli Keltové, tedy jejich kněží, Druidové, můžeme říci osvícenci, dávní mudrci. Na tomto intuitivním vnímání, v určitém meditačním stavu, byli položeny již před mnoha tisícilety základy farmakologie a farmacie v Ájurvédě, toho, co pochází z přírody.

Něco o vlastnostech bylin z pohledu ájurvédy.

Vychází se z toho, že každá bylinka je živoucí tvor, jehož životní fáze a vlastnosti jsou podobné lidskému organismu. Má fáze zrodu, růstu, přitažlivosti v podobě květů a vůní, opilování (oplodňování), rozmnožovací schopnosti pro zachování rodu, vydávání životních plodů a postupnému umírání na rozdíl od nás, většinou s jednoročním cyklem. Proto též účinky bylin mají sílu 1 roku a pak

postupně slábnou. Bylinka má svou imunitu, aby přežila a dožila se toho, co jejím úkolem. Např. taková kurkuma sice koření ale dnes již s uznávanými léčebnými účinky, má původ v pralesích tropů. Takže rostla stále ve vlhku a za nedostatku světla, díky okolním vysokým stromům. Proto na svou ochranu má vysokou odolnost proti různým plísním a bakteriím. (Více o kurkumě, včetně videa na mém e-shopu www.ajurv.eu)
Pokud bylinky přijímáme s pokorou, odevzdávají nám své vlastnosti. Některé bylinky se nacházejí v těžko dostupných místech. Příroda to tak moudře zařídila, že tyto běžně nedostupné bylinky, vyžadují zvláštní péči při sběru a zpracování. A jejich použití není universální, je hodně specializované, z neznalosti, takováto bylinka může i ublížit.
Tak, jak se v ájurvédské diagnostice posuzuje stav lidského organismu z hlediska 5 prvků a z nich 3 doš Vat, Pita, Kafa , tak se posuzují i vlastnosti bylin, zda potřebujeme podobné vlastnosti, či rozdílné, zda s námi budou spolupracovat nebo né. Zda potřebujeme organismus posílit tedy vlastnosti **anabolické**, či vlastnosti **katabolické**, tzn. postupně opravit metabolismus tkání našeho organismu tak, aby vše dostalo zase do souhry, což je předpokladem pro život bez nemocí. Byliny se zkoumají a klasifikují též dle toho, jakou mají chuť na jazyku, v žaludku a trávicím systému, zda celkově na náš organismus působí jako ochlazující nebo jako oteplující. A pak jsou některé nepředvídatelné vlastnosti, které je nutné si na základě praxe pamatovat. Chutě mají též vlastnosti dle ájurvédského tridoš systému. Např. chuť hořká, je lehká, má vlastnosti Váty a bylinky takovéto chuti mají léčebné účinky. Chuť sladká, je těžká, má vlastnosti Kafy a vyživuje a posiluje organismus.

Zpracování bylin.

Čím mají bylinky více slunce a vhodné půdy a vláhy, tím jsou jejich účinky silnější. Každá bylinka vyžaduje něco trochu jiného a to je třeba respektovat. Proto mají ty samé bylinky dovezené z Indie nebo Srí Lanky silnější účinky než zdejší bylinky, např. indická bazalka zvaná Tulsi proti naší bazalce. Ovšem v těchto zemích původu je třeba dodržovat zásady ekologického hospodářství, zpracování a způsobu přepravy ke spotřebiteli. Např. též pokud se z bylin zpracovávají listy, je třeba je nějakou dobu před sklizní, chránit zastíněním proti přepálení od sluníčka. Pokud se byliny expedují již v práškové podobě, (platí to i u mletého koření), pokud nejsou ihned zavakuovány, musí se do takovéto práškové formy dle mezinárodních přepravních předpisů, přidávat určité minimální množství standartizované protiplísňové látky. Proto si ájurvédští lékaři bylinky raději melou sami těsně před použitím. Pro Evropany je nejpohodlnější forma použití bylin v prášku v kapslích již přímo od výrobce. Byť takováto forma není nejúčinnější. Při sběru a zpracování bylin, bylo a stále je zvykem zpívat speciální mantry, z kterých čiší pokora, oddanost a prosba o pomoc. Sám jsem to zažil a ten úžasný pocit je nesdělitelný. V USA přišli na to, že takovéto vibrace rozvíjejí účinky bylin a proto při extrakci léčivých látek z bylin, někde aplikují působení speciálních energetických generátorů.

Aplikace bylin.

Bylinky se používají dle svých vlastností někdy celé, někdy jen listy, někdy jen kořeny nebo nať a někdy v práškové podobě.
Pokud jsou součástí směsi kořeny, nebo jen kořeny, je třeba bylinku vařit a to minimálně 15 minut, někdy se vaří tak dlouho až se vyvaří dvě třetiny odvaru.
V práškové podobě se bylinka zaleje trochou vroucí vody, nebo se prášek smíchá s trochou medu, někdy i s ghí, záleží na tom, jak určí příslušný odborný lékař.
Pokud jsou bylinky v kapslích, aplikují se až na vyjímky cca 3 měsíce v jednom kuse, většinou s jídlem výjimečně před jídlem nebo po jídle, zaleží na druhu bylinného léku a onemocnění.
Možná se ptáte proč 3 měsíce? I na to má ájurvéda vysvětlení. Naše tělo se skládá ze 7 tkání, které mezi sebou postupně metabolisují. Metabolismus v každé tkáni trvá 3-5 dní což při 7 tkáních trvá cca 28 - 35 dní. Aby se upevnilo vědomí změny v těle, každá buňka potřebuje projít třemi metabolickými

cykly a tak se dostáváme ke 3 měsícům.)
Dle vlastností bylin a vlastností onemocnění se podávají některé ráno, a některé jen večer.

Z hlediska účinnosti forem podávání bylin je
bylinka jako taková, ve formě **čajového nálevu**, (**silnější je odvar**), bylinka v **práškové podobě**, bylinka **v práškové podobě s extraktem**, tedy výtažkem z této byliny, a nejsilnější, bylinka jako **tinktura s lihem, či destilovanou vodou, či na bázi oleje.**
Velmi často se aplikují pro posílení účinku **bylinné směsi, často v kombinaci s kořením i minerály**. Příkladem takovéto výživové směsi je ájurvédská marmeláda čavanpraš, podrobněji viz. na e-shopu ajurv.eu , jejíž unikátní a vysoce účinnou recepturu starou několik tisíc let nikdo dosud nepřekonal
Nejsilnější jsou **bylinné směsi obohacené o kovy nebo i diamantový prach**. Tyto aplikace se však v Evropě nesmějí používat.
Je ovšem též nutné, se pokusit korigovat i vztah k sobě, protože přijmutí sama sebe, je ta základní cesta ke zdraví i k dlouhověkosti nejen dle ájurvédy.

Bylinná léčba nastupuje až tehdy, pokud již selhává korekce životního stylu a přiměřené tělesné aktivity. A je třeba ji přijímat s pokorou.

Poznání účinků bylin na sobě a jak jsem se již v úvodu zmínil, při studiu ájurvédy, na svých nejbližších a na klientech našich ájurvédských lázních mne před několika lety vedlo k založení e-shopu www.ajurv.eu s ájurvédskými bylinnými produkty, hlavně jako osvětu, kde jsem postupně uváděl a uvádím zkušenosti s vybranými produkty,
které jsou od seriozních výrobců a dodavatelů, s pozitivními účinky na lidský organismus. A jejichž kvalitu si stále hlídám. Podařilo se mi též zahrnout do nabídky e-shopu vysoce kvalitní prášek z kurkumy s etraktem kurkuminu. Mnozí v domácnosti používají kurkumu aniž by tušily že tam jsou nežádoucí příměsi.
Po delší praxi poznáte, že bylinka v kvalitní práškové formě, musí mít charakteristickou vůni a zářivou barvu a prášek musí být jemný (Stalo se mi jednou, že moringa měla poněkud jinou chuť a barvu než obvykle. Po urgencích až u producenta v Etiopii, jsme se dozvěděli, že přišlo dříve období dešťů a moringa nebyla zcela dobře usušená. Též byl jednou problém s kvalitou sezamového oleje ze Srí Lanky, drobní zemědělci nedodávali požadovanou kvalitu, a producent to maskoval příměsemi.)
Bylinné produkty, jejich výroba, v kvalitě BIO, vychází z osvědčených receptur dávných i současných ájurvédských lékařů, ověřených mnohaletým vědeckým výzkumem jak v zemích původu, tak zejména v USA. (Do mnou prodávaných produktů se nepřidávají dochucovadla, protože ty mohou snížit účinnost bylin). Extrakty z mnoha těchto bylin, jsou též základem mnoha farmaceutických léků.

V dalších dílech bych vás rád seznámil s některými vybranými ájurvédskými bylinami hlavně z pohledu všesměrových účinků na náš organismus.