

ÁJURVÉDSKÁ ZÁKLADNÍ KOŘENÍ

Jejich nejdůležitější členění je podle účinků, a to na kořeni ochlazující, oteplující a neutrální.

Mezi ochlazující patří:

anýz, fenykl, kardamom zelený, máta peprná, pepř.

Mezi oteplující patří:

zázvor, hřebíček, bobkový list, čili, garam masála,

Mezi neutrální patří:

kurkuma, koriandr list i semeno, indický kmín - džíra, černé hořčičné semínko, skořice, asafoetida, ámčur - kyselý mangový prášek, kalondží, kálá namak - černá sůl, imlí - tamarind, kardamom černý, kery pattá - karí list, méti - pískavice.

POPISY JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ KOŘENÍ

ADŽVAJN

Carom seed

Malinká semínka, která vůní připomínají oregáno.



Pomáhají pročišťovat krev. V kombinaci s tukem má oteplující účinky. Přidává se do těsta, ze kterého se dělají purí a slané pečivo.

ASAFOETIDA

Asafoetida podporuje trávení a chuť k jídlu, stimuluje, je baktericidní, posilující, dobrá na srdce, napomáhá odbourávání jedů, působí proti vystřelujícím bolestem a nadýmání. Odstraňuje žaludeční obtíže a zahlenění, choroby žaludku, ztrátu vědomí a mdloby, epilepsii, kašel. Tekutá klovatina působí proti obstrukcím v těle a stimuluje především trávicí funkce. Posiluje nervy a plíce, působí povzbudivě na krevní oběh a sekreci. Při dlouhodobém užívání, třeba i v malých dávkách, vyvolává štiplavé podráždění v krku, podobně jako cibule, plynatost, průjem a pálení při močení. Těkavý olej však nezůstává v těle dlouho, je rychle vyloučen močí a potem, kde může být snadno zjištěn.



Asafoetida je také považována za látku vypuzující hlen, podporující močení a menstruaci. Zabraňuje nadýmání a také vzniku chorob sleziny a močového měchýře, je prospěšnou pro ochrnuté pacienty. Je velmi oceňována při léčbě kašle a dýchacích potíží. Základní dávka asafoetidy je 1 g.

Při nervových chorobách, jako je obrna lícního nervu, částečné ochrnutí a křeče, je asafoetida velice účinná. Rovněž i při léčbě malárie. Další oblastí, kde asafoetida provádí zázraky, je hysterie - psychoneurotická choroba, při níž se potlačené komplexy odštěpí od osobnosti a dají vznik hypnotickým stavům (na příklad náměsíčnosti či ztrátě paměti) -, která se projevuje mnoha tělesnými symptomy, jako jsou tiky, ochrnutí, slepota a hluchota. Pacient je nesmírně citově labilní a afektovaný. Asafoetida odstraňuje mnoho z těchto symptomů. Stejně zázračný vliv má také na černý kašel a na velmi bolestivé srdeční potíže či anginu pectoris a na křeče, které někdy následují po neobyčejně sužujících, vystřelujících bolestech. U takzvané Globovy hysterie se objeví na břiše kulatá boule, roste a pohybuje se směrem k hrudníku. Asafoetida je i v tomto případě velmi účinná.

Asafoetida je podle ájurvédy hořká a mastná, řízná, ostrá, silně pálivá a následně hořká pryskyřice.

Poznámka: Při chorobách plic je nejlepší podávat asafoetidu syrovou, neboť je silnější a účinnější. Při chorobách břicha může asafoetida působit dráždivě, proto je lépe ji přijímat smaženou. Nesmažená asafoetida způsobuje zvracení.

Čát masála



Je základní směsí, která vylepší chuť studeným i teplým jídlům a nápojům. Lze ji používat místo soli, je vhodná do jogurtu, zeleninových i ovocných salátů a šťáv, na topinky, chlebíčky, do pomazánek, polévek, na smažené hranolky, chipsy, sušenky, a do naklíčených obilovin. Zkuste ochutnat chléb s máslem a čát masálou. Podle ájurvédy mají jednotlivé složky následující účinky: proti nadýmání a bolestem břicha (černá sůl), proti střevním potížím (černá sůl), k léčbě bronchitidy (pipal), proti onemocnění sleziny (pipal), pro usnadnění trávení (asafoetida, hřebíček, pipal), k odbourávání jedů a hlenů (asafoetida ka, džíra), baktericidní (asafoetida), k posílení činnosti srdce (asafoetida), zabránění plynatosti (hřebíček, džíra), jako diuretikum (hřebíček, koriandr), prevence koliky (hřebíček), afrodisiakum (koriandr), projímací účinky (černá sůl), proti žaludečním potížím (asafoetida), regulace vnitřní teploty (máta, zázvor, hřebíček), proti kašli a astmatu (černý pepř, hřebíček, černá sůl).



Složení: asafoetida, hřebíček, černá sůl, pipal, amčur (mangový prášek), džíra (ind. kmín), čili, máta, zázvor, koriandr.

Černá sůl (Kálá nanak)

Používá se do slaných nápojů, ovocných šťáv a do luštěnin, hodí se též do omáček, čatní, pickles, do sosů a jiných pikantních pochutin. Má speciální

aroma, obsahuje mnoho druhů minerálů a proto je součástí mnoha ájurvédských léků. Používá se zejména při střevních potížích a bolestech břicha. Má projímavé účinky.

Garam masála

Jedna z neznámějších indických směsí koření. Je označována jako královské koření. Je oteplující, což prozrazuje její název GARAM (= horoko), MASÁLA (= směs koření.) Používá se do slaných jídel, tzv. sabdží - dušené zeleniny.

Složení: koriandr, džíra, hřebíček, kardamom, čili, pískavice, skořice, zázvor, černý pepř, karí list, muškátový oříšek a asafetida.

KARDAMOM

Od dávných dob byl v Indii kardamom přidáván do sladkých a vonných přípravků a nápojů. Ájurvéda jej také používá ke zlepšení chuti většiny svých léčivých preparátů, jako jsou prášky, pilulky, lektvary a podobně. Jsou různé druhy kardamomových semínek a všechny jsou silně aromatické, stimuluje a působí proti nadýmání a plynatosti. Jsou také znamenitým povzbuzujícím prostředkem a žaludečním lékem. Takto účinkují esenciální oleje, které kardamom obsahuje.



Podle ájurvédy jsou semínka hořká, ochlazující a silně aromatická. Někdy dávají vznik potížím se žlučníkem. Působí proti jedům, a mohou také způsobit potrat. Jsou užitečná při svrabu a svědění provázejícím kožní onemocnění. Kardamom s úspěchem používáme při onemocnění ledvin, močového měchýře a rekta. Je také ceněn jako vonný prostředek působící močopudně, jako projímadlo, dále při onemocnění žaludku, nadýmání a plynatosti. Je posilujícím lékem na srdce, zmírňuje záněty a pomáhá při bolestech hlavy, zubů a uší, rovněž i při jaterních, hrudních a krčních potížích.

Prášek vzniklý smícháním stejného množství pražených kardamomových a anýzových semínek spolu s kmínem se podává v dávce jedné čajové lžičky jako dobrý prostředek podporující trávení.

Výtečný žaludeční lék se připraví umletím a smícháním stejného množství kardamomu, suchého zázvoru, hřebíčku a kmínu.

V Indii se doporučuje žvýkat samotný kardamom nebo kardamom s vodou k dosažení příjemné vůně a pocitu pohody. Tento postup je nejlepší při bolestech žaludku způsobených poruchou trávení a plynatostí. Kardamom posiluje srdce a udržuje laskavou a příjemnou mysl a povahu.

Ájurvéda považuje užití kardamomu za prospěšné u těch onemocnění zažívacího traktu, která se projevují jeho slabostí nebo zánětem. Kardamom je doporučován v případech snížené střevní sekrece nebo při poruše sekrece žluči.

Důkladné rozžvýkání a spolknutí semen kardamomu zažehná žaludeční nevolnost, závrat' a hromadění slin v ústech, stejně jako sklon ke zvracení.

Jiným opatřením k překonání závratě a tendence ke zvracení je požití kardamomového prášku ve sklenici citrónové šťávy.

Před zácpou, špatným trávením a hemeroidy chrání polykání celého kardamomu (i se slupkou) uvnitř sousta přezrálého banánu. Užíváme každý večer před spaním.

Do sklenice mléka dáme na špičku nože kardamomového prášku a dobře povaříme. Pak přidáme lžici medu nebo práškového kandovaného cukru. Pitím tohoto mléka každý večer dosáhneme vynikající paměti a odstraníme pocit pálení při močení. Působí též jako dobré afrodisiakum.

Do odvaru z kmínových semínek přidáme na špičku nože kardamomového prášku a užíváme vždy jeden šálek. Odstraní nesnáze při jaterních potížích, žaludečních nevolnostech, zvracení a závratí.

Šálek horkého čaje připraveného s kardamomovým práškem se osvědčil jako účinný prostředek odstraňující tělesnou únavu, střevní úplavici, průjem, obstrukci moči a pálení při močení.

Do šálku lehkého kokosového mléka dáme tři až čtyři špetky kardamomového prášku a přidáme dvě lžice medu. Tímto lékem zastavíme zvracení. Je-li však zvracení příliš úporné, podáváme třikrát denně dva až tři dny. Tato metoda poskytuje vynikající výsledky.

Kardamomová semínka zahřejeme, dáme je spolu s malým množstvím lentiškové pryskyřice (hindsky mastagi, druh jemné pryskyřičné gumy vylučované stromy Pistacia leticus Linn, což je druh pistacie) do sklenice svařeného mléka a podáváme v malém množství. Tento nápoj uklidňuje pálení při močení.

Z kardamomových semínek a z pipalu připravíme prášek. Smícháme s ghí a používáme jako lektvar, tzn. cucáme jako lék. Takto se uzdravujeme ze srdečních chorob způsobených hlenem.

Při kamenech v ledvinách a močovém měchýři je účinné podávat kardamomová semínka se semínky okurky.

Šňupáním jemně umletého kardamomového prášku vyvoláme silné kýchnutí, kterým si ulevíme při bolesti hlavy.

Máte-li potíže s trávením po požití velkého množství banánů, pak rozžvýkejte několik zrníček kardamomu.

Poznámka: Při onemocnění plic a srdečních chorobách konzultujte nadměrné

používání kardamomu s ájurvédářem.

KURKUMA

Kurkuma (oddenek) má žlutou barvu a proto slouží jako přírodní barvivo. V indické kuchyni se při vaření používá všude tam, kde se užívá sůl (používá se zároveň se solí).



Kurkuma má výrazné využití při vnějším ošetření těla. Užívá se i k léčení otoků při výronech. Při těchto zraněních mírní bolest. I citlivost na bolest se snižuje požíváním kurkumy - například v horkém mléce, v jídle. Velmi dobře také čistí kožní póry. Inhalace kurkumy pomáhá proti škytání a při dýchacích potížích. Prášek kurkumy smíchaný s medem nebo ghí v poměru 1:1 pomáhá při kašli a při uvolňování hlenu. V těchto případech se směs užívá 4krát až 6krát denně.

Kurkuma léčí i žloutenku - jedna lžička kurkumy se smíchá se čtvrt litrem bílého jogurtu. Toto množství se užívá každé ráno na lačný žaludek (hodinu před a hodinu poté se nesmí nic jíst).

PIPAL

Přestože je též nazýván dlouhý pepř, získává se z rostliny od pepře odlišné. Sklízají se nezralé plody tvaru papriček 15 až 30 mm dlouhých a 3 až 5 mm silných. Usušením dostávají šedou barvu, vnitřní část je černá. Sklizní nezralého plodu získáme ohnivé koření s jemnou vůní a ostrou chutí. Obsahuje pálivou zelenou pryskyřici a esenciální olej. Pipal je v ájurvédě vysoce ceněnou drogou a je základní ingrediencí v kvalitních směsích karí a masálách.



Dodává chuť k jídlu. Je prospěšný při bronchitidě, bolestech břicha, při chorobách a zvětšení sleziny, nádorech a také při ascitu (vodnatelnosti břicha). Pipal je součástí mnoha dráždivých šňupavých tabáků. Považený se zázvorem, hořčičným olejem, kravským mlékem a tvarohem tvoří účinný liniment (tekutou mast) velmi užitečný při ischiasu a ochrnutí.

Při chronické bronchitidě a kašli je rozšířeno používání odvaru z nezralých plodů a kořene pipalu. Tím se dosáhne úlevy - pomalu, ale jistě.

Pipal má různé užití, je-li podáván spolu s dalšími různými drogami. Často se kombinuje s medem při kašli, dechových obtížích a horečce; takto také posiluje intelekt, potenci a trávicí schopnosti. Spolu s palmovým cukrem pomáhá při horečce, chorobách srdce, špatném trávení, nechutenství. Prášek z pipalu a suchého zázvoru je podáván spolu s palmovým cukrem k odvrácení vystřelujících bolestí břicha, otoků a trávicích obtíží. Šťáva z pipalu povařená se šťávou z nímového listu účinně působí ve formě nosních kapek při epilepsii. Užívání prášku s medem léčí sklon k záchvatům. Kořen pipalu povzbuzuje trávení, je pálivý, lehce suchý, zvyšuje kyselost žaludku, odstraňuje hlen, avšak zhoršuje žaludeční potíže. Je léčebným prostředkem proti tuberkulóze a má účinek při chorobách sleziny a infekci způsobené střevními parazity. Pipal je stejně jako černý pepř určen zejména pro léčbu trávicích potíží, ale léčí i nemoci plic a dělohy. Starý pipal je v Indii považován za léčebně účinnější nežli čerstvý.

Pipal je znamenitý při postižení plic. Úspěšně se používá při kašli a také pro vypuzení hlenu při plicní tuberkulóze a mnoha dalších respiračních chorobách. V kombinaci s medem je hojně používán při trávicích potížích, dále k vyvolání zvracení a k navození procesu omlazení organismu. Jeho nadměrná konzumace však způsobuje překyselení žaludku.

Pískavice (méthí)

(platí pro semena)

je teplé koření vhodné k domácímu léčení. Reguluje teplotu, vyvolává pocit hladu a je to rovněž výborný lék proti zvracení - lžička semen se smíchá s jogurtem nebo kefírem a jí se. Stejné použití je i proti průjmům. Pasta ze semen (semena se přes noc namočí, poté se rozemelou) se roztírá na kůži jako krém.

Kůže je potom lesklá. Pasta působí i proti padání vlasů a lupům. Pasta i namočený prášek se používají také na spáleniny. Lidem trpícím srdečními

potížemi pomáhá jíst prášek (mouku) z pískavice s medem v poměru 1:1.



(platí pro listy)

pískavice mají ochlazující vlastnosti. Jsou lehce stravitelné a velmi dobře regulují trávení. Vaří se jako špenát - jsou trochu hořké. Pití šťávy z listů přispívá k dobrému odpočinku a snižuje teplotu.

ZÁZVOR

Používají se dva druhy zázvoru, čerstvý a sušený. Čerstvý je účinnější a přesto jsou případy, kdy je lépe používat sušený zázvor. Oba dva druhy jsou nepostradatelným a velice ceněným prostředkem užívaným v ájurvédě a alternativní medicíně.



Zázvor je součástí léků používaných při léčbě žaludečních onemocnění a bolestí. Léčí též poruchy trávení. Je velmi účinný při tuhnutí svalů a svalových křečích. Tehdy naneseme ohřátý, nastrohaný zázvor na bavlněnou látku nebo jakýkoli větší list, a to zázvorem ven, aby nedošlo ke spálení citlivějších míst. Jsou i případy, kdy jej můžeme nanést přímo na kůži. Je užitečné mít doma zázvorový sirup, neboť je to velmi dobrý a účinný lék při běžném nastydnutí, kašli, rýmě, astmatu, onemocnění průdušek a horních cest dýchacích. Stačí několik kapek do vlažné vody a pít několikrát denně. Můžeme jej užívat i preventivně. Pro případ špatného trávení provázeného pocitem hladu je výborná kombinace zázvorové šťávy smíchané v poměru 1:1 s citrónovou šťávou a černou solí. Podáváme na lžičce a zapijeme vodou nebo užíváme ve formě kuliček. Naopak při nechutenství a pocitu nečistého jazyka a neprůchodného hrdla je dobrá kombinace zázvorové šťávy a černé soli. Při zadržávání v řeči nebo při koktání se doporučuje pasta ze zázvorové šťávy,

mangové šťávy a ghí, která se pak přidává do jídla nebo se naředí a kloktá. Na ochraptělý hlas nebo pokašlávání stačí cucat kousky čerstvého zázvoru, dokud problém nezmizí. V případě častého zvracení nebo nutkání k zvracení smíchejte zázvorovou a cibulovou šťávu 1:1 a podávejte na lžici. Na cukrovku je dobré používat zázvorovou šťávu s kandovaným cukrem nebo přímo kandovaný zázvor. Při revmatických problémech se kromě zázvorových obkladů používá i sušený zázvor, a to vnitřně, zapíjen vodou. Na bolesti hlavy pomáhá zázvorový obklad. Bodne-li nás hmyz, je dobré použít zázvorovou šťávu na zmírnění bolesti a částečně jako protilátku a dezinfekci.