

Měď a detoxikační konvice.

Měď (v sanskrtu nazývaná **Tamra**) je v ájurvédě považována za jeden z nejdůležitějších kovů pro udržení zdraví, především díky své schopnosti harmonizovat všechny tři základní energie v těle: **Vátu, Pittu a Kaphu**.

Vodu uloženou v měděné nádobě (ideálně přes noc) ájurvéda označuje jako **Tamra Jal**. Tato voda získává od mědi specifické vlastnosti, které na jednotlivé dóši působí následovně:

Vliv na jednotlivé dóši

Měď je unikátní tím, že má **tridóšický účinek** – při správném používání dokáže vyrovnat všechny tři konstituce:

- **Váta (Vzduch a Éter):** Měď má zahřívající a stabilizující (uzemňující) povahu. Pomáhá mírnit typickou rozlétanost a suchost Váty, čímž stabilizuje trávicí nepravidelnosti spojené s touto dóšou.
- **Pitta (Oheň a Voda):** Ačkoliv je měď mírně zahřívající, v malých dávkách ve formě měděné vody má na Pittu ochlazující a uklidňující efekt. Pomáhá krotit nadměrný vnitřní horkost, ale je třeba se vyhnout nadměrné konzumaci, která by mohla Pittu naopak rozdráždit.
- **Kapha (Země a Voda):** Měď je pro Kaphu velmi prospěšná díky své schopnosti stimulovat metabolismus a odstraňovat stagnaci. Pomáhá snižovat pocit těžkosti, podporuje odbourávání tuků a čistí tělo od toxinů (**áma**).

Hlavní přínosy mědi z pohledu ájurvédy

- **Podpora Agní (trávicího ohně):** Stimuluje peristaltiku a napomáhá lepšímu vstřebávání živin.
- **Očista a detoxikace:** Působí jako přírodní čistič, který ničí bakterie, viry a plísně díky tzv. *oligodynamickému efektu*.
- **Doplnění životní energie:** Voda z mědi je považována za nositele životní energie (**Prána Šakti**) a pomáhá udržovat zásadité pH těla.
- **Krása a regenerace:** Podporuje tvorbu melaninu pro zdravou pigmentaci vlasů a pokožky a stimuluje produkci kolagenu.

Jak měděnou vodu správně připravit?

1. **Skladování:** Čistou pitnou vodu nechte v měděné nádobě odstát **6 až 8 hodin** (např. přes noc) při pokojové teplotě.
2. **Konzumace:** Pijte jednu sklenici ráno nalačno.
3. **Míra:** Doporučuje se pít maximálně **1–3 sklenice denně**. Nadměrné množství mědi může být pro tělo toxické.
4. **Údržba:** Nádobu pravidelně čistěte přírodními prostředky, jako je **citron a sůl**, aby nedocházelo k oxidaci, která by mohla změnit kvalitu vody.