

Triphala - směs 3 tridošických bylin dle ájurvédy.

Motto:

“sebeuzdravující síla je nekonečná”

Pozitivní na tom je, že i část současného vědeckého světa se k tomuto tvrzení začíná postupně přiklánět.

V tisíce letých spisech ájurvédy se praví-„ ideální lék je ten, který nezpůsobuje žádné komplikace, podávání léku, který způsobuje vedlejší účinky, není správné. Správné je když zklidní podrážděnou Dóšu bez toho, aby podráždil jinou.“

Proto byla a je, stále základem ájurvédské medicíny **diagnostika vlastností a souvztáženosti 5 prvků**, jež jsou součástí našeho organismu (i v dnešní době ničím nepřekonaná) a vlastností bylinných přípravků, minerálů, v Indii i kovů, olejů a koření opět ve vztahu k vlastnostem 5 ti prvků.

Ájurvéda byla vždy spjatá s indickými tradicemi, učila láskyplnému vztahu k bylinám a některé si považovala na úrovni božstev jako např. bylinku Tulsi, Kurkumu a dokonce i naše známé ghí, pro své účinky na úrovni těla i duše (v Indii, jako málokteré zemi, bylo uctíváno mnoho ženských božstev, protože ženský princip byl zde vždy uznáván jako základ života. I v indické domácnosti, sice navenek byla žena v pozadí, ale ve skutečnosti jeho nejspolehlivějším rádcem. Dokonce i bájný zakladatel ájurvédské medicíny Dhanvantri se někdy zobrazuje jako muž a někdy jako žena)

Při studiu ájurvédy jsem se osobně seznámil s jedním z mnoha účinků ájurvédské směsi triphala. Po prodělaných žaludečních vředech , vždy na podzim a na jaře a při změnách počasí jsem cítil tlak v místech vředů. Jak se dává sůl na chléb, tak jsem si denně sypal na veškeré pečivo místo soli triphalu. A popíjel čaj této směsi. Po nějaké době mi postupně problémy začaly mizet, až vymizeli úplně.

Triphala je jedna z nejznámějších a nejúčinnějších kombinací na vnitřní pročištění a také regeneraci či obnovu organismu. Figuruje již v klasických ájurvédských textech zakladatelů ájurvédské medicíny, lékařů Charaki a Susrutha

Je symbolem tolik proklamované harmonie jako základu zdraví, života bez nemocí a předpokladu dlouhověkosti.

Navíc se jedná o nejbohatší přírodní zdroj vitamínu C. Podporuje vstřebávání vitamínu B.

Triphala není návyková, proto se často užívá dlouhodobě při detoxikaci nebo preventivně jako denní doplněk zdravé životosprávy.

Triphala (Trifala), je kombinací tří bylin s léčivými účinky: Amalaki, s vlastností dóši Pity, Emblika lékařská, lat. Emblica Officinalis, jedné z nejsilnějších antioxidantů s regeneračním účinkem na buňky, posiluje imunitní systém s pohledu současné medicíny zdrojem vitamínu C (v ájurvédské medicíně, se pojmy vitamíny, jako takové nepoužívají) Haritaki, s vlastností dóši váty, Terminalia Chebula, tibetská královna

bylin, posiluje srdce, mozek a má celkově vitalizující účinek. Bibhitaki, s vlastností dóši Kafy, Terminalia Belerica, posiluje játra a snižuje riziko srdečních nemocí. Triphala, sestavená staroájurvédskými lékaři před 5000 lety se považuje za účinný detoxikační bylinný přípravek nejen na pročištění, ale také má omlazující účinky. Jiné detoxikační přípravky oslabují po dobu očisty organismus, zatímco Triphala naopak zároveň posiluje celý organismus. Navíc provádí očistu i nervového systému tedy nejen fyzického těla, ale i mysli a ducha. V mnohých domácnostech v Indii se triphala používá jako čaj po jídle. Pro nás má trochu nezvyklou trpkou chuť. Lžička této bylinky v práškové formě se zalije vroucí vodou, nebo se dá do vroucí vody a chvilku povaří a nechá odstát tak až trochu zchladne a dá se pít.

Účinky detoxikační směsi Triphala

Triphala má nejen detoxikační a regenerační účinky, kdy jemně navozený účinek navozuje očistu a regeneruje organismus. Proto je vhodná i při rakovinové terapii. Reguluje trávení, zvyšuje vstřebávání živin, brání nadýmání. Odstraňuje toxiny nejen z tlustého střeva z nestrávené potravy, ale také z tkání. Detoxikace Triphalou se uplatňuje proto i v léčbě chronické zácpy. Působí jako mírné a přirozené projímadlo a napomáhá regulovat tonus tlustého střeva. V kombinaci s kořením (zázvor, černý pepř, kurkuma), které posiluje trávicí oheň agni, dochází k pročištění a regeneraci žaludku i tlustého střeva. Vyživuje svaly, krev a mozek. V případě pomalého menstruačního krvácení, blokády, stagnace a potřeby pročištění je Triphala dobrou volbou. Ačkoli Triphala nereguluje specificky menstruaci, pomáhá pročištěním.

Kdy detox směs Triphala užívat

Vhodná je také tam, kde je časté cestování, změny a nepravidelnosti v životosprávě, zvýšený stres, nepravidelné vyměšování stolice, a podobně. Zlepšuje zrak, snižuje vysoký krevní tlak. Pročišťuje krev, vhodná je tak u anemie a u kožních nemocí. Podporuje činnost oběhového, močového a dýchacího ústrojí. Výborně váže a vylučuje těžké kovy (olovo, rtuť). U nadváhy pomáhá v odbourávání zásobního tuku a podporuje proto redukční kúru. Může upravovat i hladinu cholesterolu v krvi.

Dávkování detoxikační směsi Triphala

Triphalu je nutné užívat (při odstraňování toxinů i v prevenci) dlouhodobě, nejméně 3 měsíce, neboť účinkuje postupně. Jedná se o bezpečnou směs bylin, která v přiměřeném dávkování nemá nežádoucí účinky. Triphalu lze bezpečně užívat i celý rok pro vyloučení všech zplodin a odpadních látek. Její dlouhodobé podávání není návykové a přitom po několikaměsíčním užívání má stejný účinek jako půsty a jiné drastičtější metody. Je také jednoduchá na užívání (před spaním stačí zapít kapsle teplou vodou).