

Ájurvéda a naše léčivé rostliny

Co má ájurvéda, tradiční indická medicína, společného s našimi léčivými rostlinami?
Jak může obohatit pohled na využití našich léčivých rostlin?

Existuje několik okruhů, v nichž ájurvéda může přispět k obohacení oblasti využití našich léčivých rostlin:

1. Řada rostlin, které užívá tradiční ájurvéda, se vyskytuje jak v Indii tak v Čechách a patří i mezi naše tradiční léčivé rostliny. Ájurvéda využívá i jiných léčebných aspektů těchto rostlin, než známe a využíváme my.
2. V Čechách se vyskytuje celá řada rostlin, které stojí na okraji pozornosti, a jsou velmi blízce příbuzné některých důležitých ájurvédských bylin. Otevírá se tak široké pole možnosti dalšího výzkumu, za účelem nahradit dovážené indické rostliny jejich českými nebo evropskými příbuznými.
3. Některé z příbuzných rostlin jsou nebo byly sice i zde považovány za léčivé, ale protože se dostaly pro závislost na specifickém prostředí mezi ohrožené druhy, není možné je využít.
4. Stále více se objevují pokusy o pěstování ájurvédských (indických) bylin v našem prostředí.
5. Je možné využít naše léčivé rostliny k přípravě ájurvédských léků a používat je k léčbě v systému ájurvédy, který pracuje s odlišnými pojmy a představami než moderní patologie a farmacie.

ad 1. Mezi byliny rostoucí a využívané v Indii i v Čechách patří např.:

- *Acorus calamus* - puškvorec lékařský - vačá (sanskrt)
- *Glycyrrhiza glabra* - lékořice lysá - yaštímadhu
- *Foeniculum vulgare* - fenykl obecný – šatapušpá
- *Archangelica officinalis* – andělíka lékařská – čóraka
- *Viola odorata* – violka vonná – vanaphšá
- *Tribulus terrestris* – kotvičnik zemní – gókšura
- *Artemisia vulgaris* – pelyněk černobýl – Dhamanak
- *Juniperus communis* – jalovec obecný – hapušá
- *Solanum nigrum* – lilek černý – kákamáčí (pozn. u nás považována za jedovatou rostlinu)
- *Nymphaea alba* – leknín bílý – švéta utpal
- *Trigonella foenum-graecum* – pískavice řecké seno – méthí

Podíváme-li se např. na využití puškvorce, zjistíme, že obě tradice jej využívají shodně při problémech zažívacího traktu (nechutenství, nadýmání, kolika, některé typy průjmů...), zahlenění žaludku i dýchacích cest, jako prostředek mírně močopudný a potopudný. Nadto patří v ájurvédě mezi významné léky při léčbě epilepsie, mentálních poruch, pomáhá při poruchách řeči (např. koktání), zlepšuje paměť a zrak. Každá z indikací často vyžaduje trochu jiný způsob administrace. Z uvedeného vyplývá, že ájurvéda připisuje puškvorci významný stimulační účinek na CNS. Puškvorcový prášek je tradičně podáván spolu se zlatým práškem a některými dalšími bylinami a medem kojencům. Podle moderních výzkumů se naše mozková činnost rozvíjí nejvíce v prvních 5 letech života. Je používán též jako emetikum při očišťujících procedurách souhrnně známých jako pančakarma.

Takto bychom mohli pokračovat ve výčtu dalších bylin a jejich rozdílného využití. I v jedné, sice velké zemi, jako je Indie, se v různých oblastech používá tradičně tatáž rostlina k jiným účelům než v jiné části země.

ad 2. Naše rostliny příbuzné indickým – pole výzkumu možné náhrady v příkladech:

- *Asparagus racemosus* (šatávarí –sanskrt) – *A. officinalis* (chřest lékařský)
tradičně se užívají podzemní hlízy – možnost léčby ženské neplodnosti (obsahuje látky podobné estrogeneru), posilující a omlazující prostředek, průjmy a „pálení žáhy“ ...
- *Berberis aristata* (dáruharidrá) – *B. officinalis* (dřišťál obecný)
tradičně užívána kůra kořene jako vynikající prostředek na podporu jaterní činnosti, zahuštěný extrakt (nazývaný rasándžana) je považován za nejlepší prostředek pro léčbu problémů ústní dutiny a krku, očních potíží a obecně nemocí lokalizovaných v oblasti nad klíčními kostmi
- *Inula racemosa* (puškarmúla) – *Inula helenium* (oman pravý)
kořen tradičně využíván kromě jiného k léčbě srdečních onemocnění (např. angina pectoris)
- *Abutilon indicum* (atibalá) – *A. theophrasti* (mračník Thephrastův)
kořen tradičně užíván formou oleje jako nosní kapky při následcích mrtvice, dále jako základní masážní olej, vnitřně na posílení organismu, k léčbě urogenitálních potíží atd.
- *Ocimum sanctum* (tulsí) – *O. basilicum* (bazalka pravá) → 
tradičně při nemocech dýchacích cest a trávicího traktu, proti hlístům, jako stimulační a regenerační prostředek
- *Thalictrum foliolosum* (mamirá) – *T. aquilegifolium* (žluťucha orlíčkolistá)
žlutý kořen užíván vnějšně při léčbě očních nemocí
- *Aconitum ferox* (vatsanábhá) – *A. napellus* (oměj šalamounek)
jedovatá rostlina užívaná po předchozí detoxikační úpravě jako vynikající antipyretikum
- *Oxalis corniculata* - *O. acetosa*, *Rheum emodi* - *R. palmatum*, *Echinops echinops* – *E. sphaerocephalus*, *Rubia cordifolia* - *R. tinctorum*, *Fumaria parviflora* – *F. officinalis* a řada dalších.

ad 3. Rostliny příbuzné, s potenciálně podobnými vlastnostmi, ale ohrožené:

- *Swertia chirayata* (kirátatikta) – *S. perennis* (kropenáč vytrvalý)
významné jaterní tonikum
- *Hydrocotyle asiatica* (mandúkaparní) – *Hydrocotyle vulgaris* (pupečník obecný)
zlepšuje paměť, tlumí stres a kožní nemoci

ad 4. Indické byliny v poslední době pěstované i v Čechách

- *Hydrocotyle asiatica* (pupečník asijský) je dnes k dostání v řadě zahradnictví (např. Subtropické zahradnictví Kruh),. Jedná se o rostlinu s širokým pásem výskytu od Srí Lanky po Himálaje. Je vázána na vlhké prostředí. Užívají se listy, a to v různých úpravách (i jako zelenina) zejména jako nervové tonikum.

- *Jasminum officinale* (jasmín pravý, džátí – sanskrt), běžně pěstovaná pokojová rostlina, kterou léčebně nevyužíváme. V ájurvédě platí za jednu z důležitých rostlin při léčbě fistule in ano, vředů a kožních afekcí.

- *Withania somnifera* (ašvagandhá), subtropická rostlina, jejíž rozšíření sahá údajně až do Středomoří. Vytrvalá bylina či keř z čeledi lilkovitých,

jejíž kořen je velmi často užíván v ájurvédě →
(pro celkové posílení a regeneraci, jako afrodisiakum, na kožní potíže, nespavost, stres, svalovou atrofii, bolesti kloubů, svalů a kostí...)



Existuje celá řada dalších rostlin, zejména z oblasti Himálaje, o nichž se domnívám, že by je bylo možné úspěšně pěstovat i v našem klimatu. Toto pěstování by bylo velmi přínosné zejména proto, že díky sběru rychle mizejí z volné indické přírody, natolik rychle, že některé z nich jsou na seznamu rostlin, které je zakázáno z Indie vyvážet, a jejich vývoz probíhá nelegálně.

ad 5. Uplatnění našich bylin v ájurvédě

Ájurvéda vychází z představy, že celý hmotný svět včetně bylin, potravy a našeho těla je tvořen směsí 5 živlů (prostor, vítr, oheň, voda, země), které mu propůjčují různé vlastnosti a vyvolávají různé účinky (oheň zahřívá, voda chladí...). Lidské tělo je živeno a budováno týmiž prvky či živly, které tvoří vnější prostředí a které přijímáme v podobě potravy a prostřednictvím dechu. Transformujeme je pomocí trávení a následného metabolismu do podoby přijatelné pro náš organismus. Na této představě je založen i způsob, jak vnímá ájurvéda léčivé rostliny a jak popisuje jejich účinky. Namísto chemických rozborů, které nebyly dostupné v době, kdy se ájurvéda formovala, vytvořila 5 kategorií, založených na přesném smyslovém vnímání (chuť, vůně, olejnatost apod.) a pozorování účinků, které v organismu vyvolávají (zahřívají, podporují cirkulaci...).

Těmito kategoriemi jsou:

1. fyzikální vlastnosti (drsnot, olejnatost, viskozita...)
2. chuť (ájurvéda rozlišuje 6 chutí, z nichž každá vyvolává v těle určitý účinek)
3. výsledná chuť po strávení (chuť, která převažuje po rozložení byliny do stavu vstřebatelného tělem)
4. potence ve smyslu zahřívajícího či ochlazujícího účinku na organismus
5. specifický účinek neodvoditelný z předešlých kategorií (např. některé rostliny zlepšují zrak, paměť atd.)

Každou bylinu lze charakterizovat pomocí těchto kategorií a na tomto základě je možné ji uplatnit v léčebném postupu ájurvédy. Za „ájurvédské léčivé rostliny“ tedy nelze považovat jen indické byliny, které ájurvéda tradičně využívá, ale mohou jimi být veškeré byliny, které nás obklopují, pokud se na ně díváme pohledem ájurvédských farmakologických kategorií.

To, že zde dochází k takovému přejímání našich bylin do ájurvédy, dosvědčuje příklad naší čekanky obecné, kterou tradiční ájurvéda nezná, ale která se nyní v Indii pěstuje a rozsáhle používá v ájurvédských přípravcích při léčbě jaterních a močových onemocnění.

Vedle této odlišné charakteristiky působení našich bylin z hlediska ájurvédy se mohou pro nás stát velmi inspirativní především postupy zpracování bylin a různé způsoby administrace. Byliny jsou upravovány do různých lékových forem za účelem zdůraznit a posílit požadovaný léčebný účinek, který v daném případě vyžadujeme, nebo zvýšit přijatelnost rostliny organismem.

Jde na jedné straně o u nás více či méně běžné základní formy:

- čerstvá šťáva vytlačená z byliny
- čerstvá bylina rozmělněná na pastu / práškovaná bylina
- bylinný odvar (na rozdíl od našich odvarů jde o velmi silný koncentrát, kdy se vyvaří voda na ¼ původního objemu)
- nálev
- studený výluh

Různé byliny jsou nejúčinnější různou formou podání, již je nutné znát.

Dalšími formami jsou:

- mléčný odvar (dle přesných pravidel)
- „arka“ – destilované bylinné vody
- „rasakrijá“ – postupným odpařováním odvaru vzniklý koncentrát
- různé cukerné sirupy
- bylinné „marmelády“
- léčebné bylinné ghí (přepuštěné pročištěné máslo se vaří s bylinným odvarem a pastou, dokud se nevyvaří veškerý vodní podíl. Ghí přejímá a násobí účinky dané byliny a je téměř homogenním médiem pro organismus.)
- léčebné bylinné oleje (podobný způsob a důvod přípravy)
- léčebné bylinné směsi různých druhů mastných látek (olej+ghí+sádlo+morek – opět svařeno s bylinami, často se používá formou klyzmatu)
- „arišta-ásava“ (mírně alkoholická forma vzniklá kvašením bylinných odvarů či šťáv za přidání sladidla (med, palmový cukr, třtinový cukr) a koření. Tato forma je vhodná pro rychlý nástup účinku a díky rozšíření cirkulačních kanálků se bylina snadněji dostává na místo, kde má působit.)
- „kšára“ (alkalický přípravek získaný spálením byliny a následným odpařením výluhu z jejího popele. Tímto způsobem se např. vyrábí vynikající prostředek na léčbu zvětšené prostaty z kukuřičného „vlasu“.)
- „maší“ (bylina je spálena bez přístupu vzduchu do podoby černého uhlí)

Tyto postupy přípravy a administrace lze dobře použít i v našich podmínkách.