

Priznamo, da smo, ko smo prvič zasledili besedo guggul, pomislili, da je nekdo narobe izgovoril google, spletni brskalnik. Nato pa nam je naša bralka razložila, da je to naravna učinkovina, na katero je tudi sama naletela po naključju, a ji je neverjetno hitro pomagala pri težavah z artritisom.

Tekst: LARA JELEN

Bralka, ki je prekoračila abrahama in so že nekaj časa spopada z artritisom, je nedavno z nami delila dragoceno izkušnjo. Na spletu je iskala kaj več o nekem ajurvedskem prehranskem dopolnilu z bosvelijo, ki ga je njena znanca uspešno dajala svoji mački, ta je potem spet shodila. Žal je ugotovila, da to prehransko dopolnilo ni dobro za ljudi z visokim pritiskom, in ko je že skoraj obupala, je našla – guggul. Odločila se je, da poskusi, in že po nekaj dneh je opazila bistveno spremembo. Medtem ko se prej brez bolečin ni mogla dvigniti na nožne prste, zdaj lahko to naredi brez bolečin in tudi splošno počutje se ji je izboljšalo. Pa niti ni jemala priporočenih dveh tablet na dan, temveč samo po eno. Zdaj vzame vsak drugi dan eno.



ODREŠIL ME JE POSLEDIC ARTRITISA

Njena izkušnja nas je spodbudila, da smo pri strokovnjakinji za ajurvedo preverili, kaj pravzaprav je guggul in kako deluje.

V ajurvedi se uporablja že tisočletja

»Guggul je smola drevesa iz rodu mira (Commiphora mukul), ki se uporablja v ajurvedi že tisočletja. Prve zapise o njeni uporabi najdemo v Vedah (najstarejša besedila na svetu), in

sicer v Atharva Vedi, zapisih, ki med drugim opisujejo uporabo 120 rastlin za zdravljenje in v obredih. Guggul se je prvotno uporabljal za kadilo in zdravilo. Skozi tisočletja uporabe so različni zdravniki v knjigah zapisovali njegove številne učinke ter dopolnjevali možnosti uporabe. Danes je guggul znan kot snov, ki prodira globoko v tkiva in iz njih odstranjuje strupe, ki so posledica oslabljenega ali čezmerno delujočega prebavnega trakta in slabe prehrane. Toksini lahko v tki-

vih (ajurveda jih pozna sedem – limfa, kri, mišice, maščoba, kost, živčno tkivo, reproduktivno tkivo) povzročajo številne simptome in bolezni, guggul pa jih zmoro premagati.« pojasnjuje Kaja Kastner Yadav, svetovalka ajurvedske medicine in učiteljica joga.

Osnovni nosilec drugih učinkovin

Kot najbolj znane učinke smole guggul Kaja Kastner Yadav našteje na-

slednje: »Čisti vse telesne katalle, žile, srce in maternico, prodira globoko v sklepe in tkiva, topi maščobno tkivo, učinkuje protivnetno, zmanjšuje nove tvorbe in kakeršnokoli nenormalno rast v tkivih, deluje proti diabetesu in holesterolu ter lajša artritis.« Tistim, ki se na ajurvedo ne spoznajo, naslednji podatek najverjetneje ne bo pomagal veliko, vendar naj omenimo, da guggul zmanjšuje doši vata in kapha, pri čezmerni uporabi pa lahko povzroča

dojo pitta. To je pomemben požatek zatus, ker zdravnik ajurvedske medicine posameznika vedno zdravijo tako, da skušajo vse tri doše v človeku uravnovesiti. Za to poleg drugih možnosti uporabljajo ajurvedska prehranska dopolnila, kakršen je guggul. Naša sogovornica svetuje, da se zdravljenja z ajurvedo ne lotimo sami, temveč se o njem posvetujemo z ajurvedskim zdravnikom, ki bo znal presoditi, kaj naše telo potrebuje. »Guggul je največkrat osnovni nosilec drugih sestavin v globlja tkiva. Torej ga uporabljamo v kombinaciji z drugimi ajurvedskimi zelišči in le redko samega,« pravi Kaja Kastner Yadav.

Učinek je odvisen od kombinacije

Poznamo kar trindvajset različnih preparatov, ki vsebujejo guggul, v Evropi jih dobimo le nekaj.

Naša sogovornica podrobneje opiše delovanje tistih petih, ki so pri nas dosegljivi. »Guggul gokshuradi je diuretik, učinkuje protivnetno in protimikrob-



Kaj boste morali narediti sami

Tudi guggul kaisore učinkuje protivnetno, diuretično, proti vročini in čisti kri. Največkrat ga uporabljamo pri vnetnem artritisu, ko so sklepi rdeči, vneti in boleči. Pomaga tudi pri putiki. Ker deluje tudi na kožo in blaži vnetja, se uporablja pri ekcemih in psoriji.

To kombinacijo guggula predlagajo ob bulah in zatrdlinah ter pri raku na dojkah ali jetrih. Guggul kanchanara je znan po svojem protivnetnem učinkovanju in tudi po svojih koristih za limfni sistem in proti tumorjem. Uvršča se med preparate, ki se uporabljajo ob različnih računah v telesu, ob nabi-ranju tekočin, deluje na oteklino in zatrdline, povečane limfne žleze ter čisti limfni sistem. Je odlično pomagalo pri slabem delovanju ščitnice in pri gošči. Pri ginekoloških težavah, kakršni sta endometriozis in policistični jajniki, zmanjšuje odvečno tkivo.

Guggulu triphala znižuje raven slabega holesterola, je laksativ, čisti kri in deluje protivnetno. Uporabljamo ga tudi za zniževanje telesne teže, pri počasni presnovi, za pomoč proti hemoroidom in fistulam. Krepi odpornost telesa, učinkuje proti alergijam in blaži revmatoidni in osteoartritis. Guggulu yogaraj zboljšuje prekrvitev telesa, pomaga proti artritisu, čisti kri in učinkuje protivnetno. Je najbolj znan preparat za pomoč pri degenerativnem artritisu, pri katerem so sklepi suhi, pokajo, so vneti in boleči. Pomaga tudi pri revmatoidnem artritisu, lumbago, putiki, fibromialgiji, sindromu karpalnega kanala, išiasu in krčih.

Svetovalka ajurvedske medicine poudarja, da lahko preparate iz guggula uživamo en mesec do tri mesece, nato jih moramo opustiti ali zamenjati z drugim preparatom. Ne glede na zdravstveno težavo pa se je treba zavedati, da zanjo obstaja vzrok, in se težave lotiti celovito. »Vsaka bolezen se razvije v telesu zaradi kombinacije nekaterih dejavnikov; neprimerne življenjskega sloga, zadrževanja naravnih potreb, uživanja hrane, začimbi in tekočin, ki ne ustrezajo naši osnovni konstituciji, napačnega kombiniranja hrane, uživanja hrane v neprimernih časih, količinah ali temperaturi, neupoštevanja vplivov letnih časov ali naše starosti na zdravje, telesnega in duševnega prenaprežanja ter delovanja v neskladju z našo naravo. Tudi zadovoljstvo ali nezadovoljstvo pri opravljanju dela, v partnerstvu ali na drugih področjih življenja vpliva na duševno in posledično fizično zdravje.

Vse te dejavnike ajurveda upošteva pri ugotavljanju vzrokov za nastanek bolezni. Torej gleda na človeka kot na celoto telesa, uma in duše. Ajurveda pozna šest stopenj razvoja bolezni, in šele na peti stopnji se bolezen pokaže v fizični obliki, kar aparature in testi lahko potrdijo. Prej so to le znamenja, ki jih ne bi smeli zanemariti, saj nakazujejo na nagnjenost h kakšni bolezni. Bolezen je opomin, da smo nekaj dlje časa delali narobe, vendar se nismo slišali ali imeli moči za spremembo. Hitra pomoč v obliki tablete, četudi iz ajurvedskih zelišč, ni dokončna rešitev,« opozarja Kaja Kastner Yadav. Prepričana je, da lahko dolgotrajno zdravje pridobimo le tako, da spremenimo navade in opustimo razvade, zavestne ali nezavedne, ki nam škodijo, ter jih zamenjamo za takšne, ki nam ustrezajo.

Zdravila proti vsem boleznim ni

Vam je že kdaj kdo zatrjeval, da si je s kakšno učinkovino pozdravil bolezen? Potem ko ste si z njo poskusili

pomagati tudi sami, ste bili razočarani in prepričani, da vas je človek naplahal. No, resnica je takšna, da smo ljudje različni, in kar je pomagalo vam, morda ne bo pomagalo drugim. In nasprotno. Tega se ajurvedski zdravniki zelo dobro zavedajo. »Ajurveda obravnava posameznika, zato je pomoč vedno edinstvena in ne generalna. V ajurvedi ni splošnih oblik zdravljenja, vse so individualizirane,« pravi Kaja in ob tem navede zgled za nastanek bolezni. »Če oseba s konstitucijo vata (to pomeni, da v njej prevladujejo suho, mrzlo, gibčno in lahko, kar se lahko med drugim kaže z nizko težo, spremenljivo presnovo, nagnjenostjo k zaprtju, napenjanju, z mrzlimi rokami in nogami, s suho kožo, z beganimi misli, nespečnostjo, nagnjenostjo k anksioznosti ...), uživa mrzlo in suho hrano, pretežno presno, s premalo beljakovin ali olj, izpušča obroke, nima ustaljenega urnika hranjenja ali spanja, se preintenzivno ukvarja s športi, opravlja poklice, v katerem mora veliko potovati, lahko v nekem časovnem obdobju razvije vrsto obolenj vata. Doša vata se lahko naseli v eno od sedmih tkiv, ki jih pozna ajurveda. Če se povišana doša vata na primer naseli v kostno tkivo, se bo to sprva kazalo s krhkimi nohti in lasmi, pokajočimi sklepi in pozneje morda z osteoartritisom, revmatoidnim artritisom ali osteoporozo. Če se povišana doša vata naseli v živčno tkivo, se to lahko kaže z anksioznostjo, tiki, krči, bolečinami v mišicah in živcih, tinitusom, parkinsonovo boleznijo ali multiplo sklerozo. Če se naseli v reproduktivno tkivo, lahko povzroči neredno menstruacijo, amenorejo in tako naprej. Toksini v telesu takšno stanje dodatno otežujejo.« Naše telo, počutje in zdravje je torej skupej več dejavnikov, vseh tudi kompleksnih, iz česar lahko ugotovimo, »da je pri zdravljenju potrebno ne samo uživanje določenega preparata, temveč celovita obravnava človeka, spremembe v hrani in slogu življenja. Z izvajanjem jogijskih vaj, dihalnih tehnik in tehnik sproščanja dodatno uravnavamo tudi duševno stanje in tako hkrati delujemo na telo in duha,« sklene naša sogovornica. Samo guggul torej verjetno ne bo za vedno odpravil vaših težav – za to bo treba storiti še kaj več. Vam je pa lahko naravna ajurvedska učinkovina pri tem v veliko pomoč. »Meni je pomagal,« zatrjuje naša zadovoljna bralka. ■

Denar ti ne more kupiti prijateljev, dobiš pa uglednejše sovražnike.

Spike Milligan

no, zmanjšuje ledvične kamne. Tradicionalno se uporablja za genito-urinarski trakt, pri vnetju mehurja ali ledvic, inkontinenci, za preventivo ali zmanjšanje ledvičnih kamnov. Ugodno vpliva na moške reproduktivne organe in pomaga pri motnjah, vnetju prostate, pri ženskah deluje pri leukoreji, endometriozis in težavah pri spočetju. Je odlični tonik za reproduktivne organe.