



Regenerační schopnosti organismu ale nejsou nekonečné. Tělo je schopné se vyrovnat jen s přebytky přírodní povahy. Ale pokud musí čelit nejrůznějším *emulgátorům*, *stabilizátorům*, *zesilovačům chuti*, *barvivům*, *konzervantům*, *antibiotikům* a dalším chemikáliím, je to již nad jeho síly. Zplodiny nedokonalé látkové výměny a látky přicházející zvenčí se ukládají v záhybech střeva, v buňkách pojivové tkáně, v mezibuněčném prostoru i ve tkáňovém moku. Systém obnovy se naruší, orgány jsou zaneseny odpadem a přestávají normálně fungovat. Téměř neexistuje žádná běžně rozšířená nemoc, jejíž příčinou by nebyly škodlivé odpadní látky. Pokud jste onemocněli, znamená to, že všechny systémy v organismu nefungují tak, jak mají, některé kanály se ucply a znemožňují vám normální zdravý život. Očistu proto nevyhnutelně potřebujete.

Způsoby očisty organismu zázvorem

Jak jsme tedy objasnili, zbavit se nahromaděných odpadních látek a toxinů není módní záležitost, ale základ zdravého způsobu života. Očista je užitečná a potřebná procedura, ovšem jen za předpokladu, že její metoda je vybrána správně a probíhá pod kontrolou zdravotníků.

Teprve nedávno současní specialisté z oboru tradiční medicíny u nás znovu objevili zcela jedinečný a účinný prostředek pro očistu organismu, který prakticky nepředstavuje žádné riziko. Je to zázvor. Seznam nemocí, jež se



dají zázvorem vyléčit, by byl velmi dlouhý. Ale právě očista organismu je považována za jeho nejznámější účinek, který byl prověřován již po tisíce let. Než byly jeho užitečné vlastnosti znovu odhaleny a potvrzeny dnešní oficiální medicínou, ájurvédští lékaři již dlouho předtím znali schopnost zázvoru spalovat *ámu* (škodlivé odpadní látky). Princip této vlastnosti je zcela jednoduchý: zázvor stimuluje činnost trávicího ohně (*agni*) a díky tomu dochází k osvobození organismu od *ámy*. Tato zázračná rostlina umožňuje nejen zbavit se zbytečného „odpadu“ a hmotnosti, ale načerpat i pozitivní energii a vrátit své zdraví do rovnováhy.



Ájurvéda

Ájurvéda je první a pro člověka velmi důležitá *nauka o přirozeném životě*. Metody ájurvédy jsou založeny na zásadách jednoty a harmonie člověka a přírody. Na lidskou osobnost pohlížejí jako na různorodý systém, skládající se z těla, duše a životní energie – *prány*. Péče o tělesnou stránku představuje počáteční stupeň duchovního zdokonalování.

Proč je zázvor vhodným prostředkem k očištění organismu od odpadních látek a toxinů?

A opravdu – proč vlastně? Cožpak neexistuje mnoho plodů, kořenů, listů a trav, které mají jedinečné složení a obsahují užitečné minerální látky: *stopové prvky, vitaminy, organické kyseliny*, odstraňují záněty atd.? Vzpomeňme jen česnek a citrony! Tajemství zázvoru ale spočívá v tom,



že má jedinečnou schopnost zbavit organismus téměř všech druhů toxinů: těch, které pocházejí ze stravy a alkoholu, i těch, jež vznikají důsledkem záření či vlivem chemických látek. Očistné schopnosti této byliny se vysvětlují tím, že obsahuje velké množství biologického „ohně“, jenž řídí tok energie v organismu a jeho látkovou výměnu. Výsledkem je, že zázvor umožňuje spálit veškerý odpad zcela přirozeným způsobem, to znamená bez zbytečné chemoterapie, operací a obtížných léčebných procedur.

Léčivé účinky zázvoru

Když používáme zázvor pro očistu organismu, musíme si uvědomit, že není pouze jakýmsi „koštětem na smetí“, ale produktem, jenž má celý soubor komplexně léčivých vlastností. Ve farmakologii jsou jeho schopnosti dobře známé a široce se využívají.

Zázvor je:

- antioxidant
- protizánětlivý
- antibakteriální
- působí proti nadýmání
- povzbuzuje organismus
- hojivý
- tiší bolesti
- podporuje odkašlávání
- odstraňuje křeče
- podporuje vstřebávání nádorů
- vyvolává pocení
- stimuluje
- tonizuje



V lidovém a ortomolekulárním lékařství se zázvor využívá v ještě širší míře – od posilování imunity a odstraňování bolesti zubů až po boj cukrovkou a epidemiemi.

Kromě toho zázvor také eliminuje zbytky pachů a chutí v ústech, takže umožňuje jíst jednotlivé chody vybraného jídla po sobě, každý plně vychutnat a přitom si udržet zuby i dásně čisté a zdravé.

Používat zázvor je daleko vhodnější než žvýkat žvýkačku, která vyvolává zvýšenou tvorbu žaludečních šťáv, probouzí neopodstatněnou chuť k jídlu, a v důsledku toho přispívá i ke vzniku žaludečních obtíží, vředových onemocnění, přejídání se a tloustnutí.

Vzájemné působení zázvoru s lékařskými přípravky

Předtím, než doporučíme zázvor k léčení určité choroby nebo zdravotního problému, zde uvádíme přehled jeho vzájemného působení s jinými látkami a lékařskými prostředky.

Zázvor:

- zesiluje účinnost léků proti cukrovce a přispívá ke snížení hladiny cukru v krvi
- zesiluje působení léků na nemoci srdce
- posiluje účinnost glykosidů, užívaných při onemocnění srdce
- podporuje účinnost léků proti srdeční arytmii, někdy však může působit proti účinkům těchto léků, a dokonce riziko arytmie zvýšit (zde se poraďte s lékařem)
- podporuje depolarizující svalová relaxancia



- působí proti účinkům nitrátů a proti prostředkům blokujícím přívod vápníku, což vyvolává riziko snížení množství draslíku v organismu
- působí proti účinkům léků, které blokují beta-adrenoreceptory
- podporuje léky proti srážlivosti krve i léčení, které s tím souvisí
- podtrhuje vlastnosti jiných léčivých bylin, proto je zázvor často součástí bylinných směsí. Pro zvýraznění chuti i vůně jej můžete použít také při přípravě jakýchkoliv léčivých bylin (s ohledem na kontraindikace).

Jestliže si nejste jisti, zda můžete zázvor užívat, radši se poradte s lékařem, a to i o způsobu jeho dávkování.

Kontraindikace při užívání zázvoru

I když mají byliny nejrůznější léčivé vlastnosti, u každé z nich existují také kontraindikace: mají vedlejší účinky nebo jsou prostě neslučitelné s jinými přípravky. A nejen to; užívání téhož rostlinného léku může mít dokonce u různých lidí efekt zcela opačný – někomu pomůže, jinému může uškodit nebo ohrozit jeho zdraví. Proto ještě dříve, než se začneme zabývat očistou, si musíme vyjasnit, zda se pro nás zázvor vůbec hodí.

Zázvor je ve své podstatě nízkoalergenní rostlina a nemá závažné vedlejší účinky, protože obsahuje *puriny* a *oxaláty*. Bývá pravidlem, že užívání zázvoru jako potravy nebo léčivého prostředku mává snadný průběh. Pijete prostě zázvorový čaj nebo jíte pokrmy se zázvorem a škodliviny se postupně spálí a jsou vyvedeny z organismu ven.



To ale v žádném případě neznamená, že můžete mávnout rukou nad zdravotními potížemi, zapomenout na znepokojivé bolesti a spoléhat se pouze na zázvor. Za prvé: všechny znepokojivé příznaky je nezbytně nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem. **Zapamatujte si:** Samoléčení a sebediagnostika jsou nebezpečné! A za druhé: existuje malý počet onemocnění, při nichž užívání zázvoru může vyvolat nežádoucí účinky. Předtím, než začnete používat zázvor jako všelék, se ujistěte, že vám jeho užívání nemůže uškodit.



Zázvor a přípravky, které jej obsahují, nelze užívat:

- při zhoršení zánětlivých onemocnění kůže
- při vysoké horečce
- při krvácení různého původu
- v období zhoršení zánětu jater či žaludečních vředů
- při divertikulóze (vytváření váčkovitých výrůstků na stěně střeva)
- ve druhém a třetím trimestru těhotenství
- při alergii na něj



O účelnosti užívání zázvoru je třeba se poradit s lékařem:

- v akutní fázi plicních a střevních onemocnění
- při těhotenství, zvláště pokud dříve prodělaly samovolný potrat
- při některých formách zvýšeného krevního tlaku, provázeného vysokou teplotou



Snížit dávkování zázvoru je třeba:

- při chronickém onemocnění žaludečními vředy
- při chronických zánětlivých nemocích kůže
- při onemocnění žlučovými kamenky
- při zánětu střev
- pokud užíváte aspirin (stejně jako zázvor ředí krev, proto příliš velká dávka může způsobit krvácení)

Kromě toho je třeba si uvědomit, že příjem velkého množství zázvoru může způsobit pálení žáhy, proto je nejlepší užívat ho současně se stravou nebo po jídle.

Vedlejší účinky a/nebo důsledky předávkování – jsou typické i pro jiné preparáty:

- průjem
- žaludeční nevolnost
- zvracení
- alergické reakce

V případě předávkování se musí užívání ukončit a vypít co nejvíce tekutin. Pro neutralizaci pálivých vlastností zázvoru se napijte mléka. Je také vhodné užít některý z *antacidů*, který uklidní podrážděnou sliznici, jako je *Smecta*, *Maalox*, *Almagel* a podobně. Pokud je nemáte po ruce, lze použít jako první pomoc *roztok jedlé sody*: jednu čajovou lžičku na sklenici teplé převařené vody.