



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 07. 2020

Jak lépe podpořit naše klouby? Ajurvéda doporučuje pravidelnou detoxikaci organismu

Velkou výhodou Ajurvédy, tedy alternativní medicíny, je pohled na naše tělo jako na celek. Globální pohled Ajurvédy tvrdí, že za většinu kloubních...

Víte, co více můžete udělat pro zdravé klouby? Každý z nás ví, že na pohybu jsme velmi závislí. A každý náš pohyb zase závisí na zdravých kostech a kloubech. Často však naše klouby podceňujeme a nevěnujeme jim tolik pozornosti a péče, jakou si zaslouží. Při zanedbání pak přichází problémy, bolesti a omezený pohyb. Ajurvéda však ví, jak se o klouby správně starat, abychom si mohli užívat radosti z pohybu dlouhá léta.

Ajurveda nahlíží na tělo jako na celek

Velkou výhodou Ajurvedy, tedy alternativní medicíny, je pohled na naše tělo jako na celek. Globální pohled Ajurvedy tvrdí, že za **většinu kloubních potíží může nahromadění „ámy“**. Jedná se o **odpadní látky**, které se dostaly do kloubních prostorů.

Jak se těchto odpadních látek zbavit a co s nimi dělat? Nutné je **přesun zpět do trávicího traktu** a následné **odstranění z těla**. V tom nám pomůže detoxikace organismu.

Pro podporu kloubů je vhodná pravidelná detoxikace

Pravidelná detoxikace organismu může snadno podpořit zdraví našich kloubů. Čištění organismu od odpadních látek probouzí **agni - zdravý trávicí oheň**. Čím více se budeme očistě věnovat, tím hlubší dopad bude mít na klouby.

Existuje široká škála čisticích technik:

- Jednodenní čištění trávení
- Zjednodušená třídní očista
- Tradiční ajurvédská panchakarma
- Detoxikace pomocí tri-došické ajurvédské směsi pro čištění **Aimil Triphala** nebo **Aimil Detox BIO**

Kosti a klouby je nutné udržovat v rovnováze

Podle Ajurvédského učení je za kosti a klouby odpovědná **dóša vata**. Při její nerovnováze jsou klouby a kosti náchylné k poškození. Současně jsou klouby hluboce ovlivněny kvalitou kostní tkáně (asthi dhatu). Sdílejí také důležité spojení s nervovou tkání (majja dhatu) a s nervovým systémem jako celkem.



V Ájurvedě se říká, že **silné agni a správné trávení jsou nezbytné pro naše celkové zdraví a dlouhověkost**. Zdravé klouby i ostatní tkáně, které podporují jejich fyziologii, se spoléhají na výživu tkání. A ta je v konečném důsledku odrazem správné agni.

Zdravé klouby podpoříme vhodnou stravou

Zásadní je pro Ajurvedu vhodná strava, jelikož právě **výživa tkání určuje zdraví kloubů**. Strava musí být především **pestrá a vyvážená**. To však není zdaleka vše. Co je ještě pro zdravé klouby důležité?

- Zbytečně se nepřejídejte
- Po celý den popíjejte zázvorový čaj
- Největším jídlem je oběd

Zapomínat byste neměli ani na **výživu kloubů**. Pro podporu můžete zvážit produkty guggulu, **guduchi** a boswellia. Jsou používány po stovky let pro podporu zdraví kloubů a také pro jejich zklidňující, lubrikační a detoxikační účinek na klouby.

Nečekejte až začnou klouby skutečně bolet

Prevence je důležitá, jelikož nám umožňuje předcházet bolestem a problémům s klouby. V žádném případě nečekejte na to, až vás začnou klouby hodně bolet. Buďte připraveni a již **při prvním příznaku menší bolesti sáhněte po balzámu, oleji nebo masti.**

Výživné esenciální oleje dodávají zvláštní podporu kloubům a podporují omlazení lokálních tkání. Zkusit můžete [Muscall Forte](#) - bylinný aromatický masážní olej z přírodních látek, který přináší hřejivý pocit na pokožce.



Ranní cvičení nebo jóga pomáhají klouby chránit

S ranním probuzením byste se měli ihned vrhnout do cvičení. **Jemná rotace kloubů** pomáhá klouby chránit a také je promazat. Cviky nezaberou dlouho, jsou snadné a rychlé.

- začněte **malými klouby na rukou**, potom pomalu otáčejte rukama v zápěstí v každém směru
- následně položte **obě ruce na ramena** (pravá ruka na pravé rameno, levá ruka na levé rameno) a nakreslete lokty kruhy kolem ramenních kloubů - nejprve točte dozadu a pak dopředu
- tímto způsobem pokračujete s každým dalším kloubem v těle (vždy od menších kloubů po větší)

Ajurvéda doporučuje také pravidelně **praktikovat jógu**. Jóga a jemné protahování pomohou zlepšit cirkulaci v kloubech a kolem nich.