

***OPIS  
BOLEZNI IN  
UPORABA DOMAČIH TER  
AJURVEDSKIH  
PRIPRAVKOV***

## Kazalo vsebine

<i>BOLEZNI MIŠIČNO KOSTNEGA SISTEMA</i> .....	2
Revmatoidni artritis .....	2
Karpalni kanal .....	4
Kalcifikacija /kalcinacija .....	6
Išijas, bolečine v križu .....	8
Fibromialgija .....	11
OČI.....	16
Težave z očmi .....	16
Ječmen na očeh.....	18
Očesni glavkom.....	19
ŽIVČEVJE .....	21
Stres .....	21
Glavoboli (tenzijski, migrena).....	23
Multipla skleroza – bolezen tisočerih obrazov .....	25
Parkinsonova bolezen .....	26
Sindrom nemirnih nog.....	27
Spomin in koncentracija .....	28
Nespečnost.....	30
Anksioznost (zaskrbljenost) .....	32
Depresija .....	34
Vnetje obraznega živca (pareza obraznega živca).....	36
Šumenje v ušesih (tinitus).....	38
DIHALA .....	40
Prehladna obolenja (tudi covid) .....	40
Alergije.....	42
Vnetje sinusov (sinusitis).....	44
Pljučnica.....	46
Oslabele glasilke, hripavost .....	48
KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen).....	50
Bronhitis .....	51
ASTMA .....	52
KOŽA .....	53

Zunanje glivice.....	53
Šen (erisipel) .....	54
Luskavica (psoriza).....	56
Dermatitis .....	58
Bradavice.....	60
Akne (mozolji).....	61
<b>PREBAVILA.....</b>	<b>63</b>
Želodčna bakterija (Helicobacter pylori) .....	63
Zaprtje .....	65
Ulcerozni kolitis.....	67
Gastritis in preveč želodčne kisline ter refluks.....	68
Slab apetit.....	70
Premalo želodčne kisline .....	72
Kronova bolezen (Chronova bolezen) .....	73
Hemoroidi (notranji ali zunanji).....	75
Driska .....	77
Alergije na prebavilih (npr. celiakija) .....	78
<b>SEČILA.....</b>	<b>80</b>
Preaktivni mehur (»nervozna sečila«) .....	80
Povišan kreatinin v krvi (oslabljeno delovanje ledvic) .....	82
Težave z inkontinenco (uhajanje urina) .....	83
Okužbe in vnetje ledvic, kri v urinu.....	85
Okužbe in vnetje sečil (mehurja, sečnice) .....	87
<b>MOŠKE TEŽAVE .....</b>	<b>89</b>
Rak na prostati .....	89
Neploidnost moški .....	90
Upad libida.....	91
<b>ŽENSKÉ TEŽAVE.....</b>	<b>93</b>
Ščitnica.....	93
Hipertiroza .....	94
Hipotiroza.....	96
Hashimoto sindrom .....	98
Policistični jajčniki (pcos) .....	100
Menstrualne težave.....	101
Endometrioza .....	103
Ciste na jajčnikih .....	105

Menopavza .....	106
LYMSKA BORELIOZA .....	109
PRESNOVA .....	112
Trebušna slinavka in diabetes (sladkorna bolezen) .....	112
Čiščenje zamaščenih jeter, hepatitis ali vnetje jeter, ciroza ali zabrazgotinjeneje jeter, rak na jetrih.....	114
PRESNOVA (TREBUŠNA SLINOVKA) .....	116
Vnetje trebušne slinavke (pankreatitis) .....	116
LASIŠČE.....	118
Vnetje žolča, žolčni kamni, polipi na žolčniku .....	120

## ***BOLEZNI MIŠIČNO KOSTNEGA SISTEMA***

### **Revmatoidni artritis**

**Opis težave:** Revmatoidni artritis (RA) je kronična avtoimunska bolezen, pri kateri imunski sistem napade lastne sklepe, kot da bi bili tuje tkivo. To povzroči vnetje notranje sklepne ovojnice (sinovije), kar vodi do bolečin, oteklin, otrdelosti in sčasoma tudi do poškodb sklepov.

#### **Simptomi:**

- boleči in otekli sklepi,
- jutranja otrdelost sklepov.
- utrujenosti in slabo splošno počutje,
- trajne deformacije prstov (ukrivljeni prsti),
- sistemski simptomi lahko vključujejo splošno bolečino po telesu, tesnobo, hujšanje, izguba teka, izčrpanost.

#### **Domači izdelki:**

- **Čaj Sklepko** priporočamo pri težavah z revmo in po zlomih kosti ali obrabi hrustanca. Zdravilne rastline v tej čajni mešanici (rman, ognjič, ovsena slama, kopriva, njivska preslica), odstranjujejo nečistoče, ki se nabirajo v okolici sklepov in povzročajo bolečine. Tako sklepi postanejo bolj prožni in gibljivi. Rastline delujejo tudi protivnetno, s čimer zmanjšujejo oteklino in bolečino. Nazadnje tudi pospešijo celično presnovo in nastajanje novih celih, tako da se poškodbe in obrabe hitreje popravijo.

- **Šentjanževo olje** za masiranje bolečih sklepov. Šentjanževo olje je priljubljeno naravno sredstvo za blaženje bolečin, vnetij in celjenje kože, zato ga ljudje pogosto uporabljajo tudi pri revmatoidnem artritisu (RA).

Njegov vpliv na RA je predvsem lokalni (zunanji) – pomaga lajšati simptome, ne vpliva pa neposredno na avtoimunski proces, ki povzroča bolezen. Glavni

učinkovini sta: Hipericin in hiperforin. ki delujeta protivnetno, protibolečinsko in blago antidepresivno.

- **Kapljice koprive** delujejo blago protivnetno, čisti kri, spodbuja izločanje toksinov in zmanjšuje otekline. Uporablja se že stoletja pri revmatskih obolenjih.

- **Kopel iz ovsene slame** (v prodaji po 100 ali 1000 gramov).

Dobro pest senenega drobirja ali ovsene slame kuhamo 2-3 minute v desetih litrih vode. Odstavimo iz štedilnika in pustimo stati pet do deset minut, nato vsebino precedimo v kopalno kad. Dotočimo vroče vode, da je kad primerno polna. Voda naj ima temperaturo cca. 35 °C.

Zlezemo v kad in se v vroči vodi namakamo vsaj dvajset minut. Ko zlezemo ven, se nič ne brišemo, za določen čas se ovijemo v rjuho, da se počasi ohlajamo. Taka kopel nas poživlja, poveča krvni obtok, odstrani iz telesa škodljive snovi ter utrjuje boleče sklepe.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Ajurflex** je splošna ajurvedska rasajana za sklepe, ki pomaga pri bolečinah v sklepih in mišicah (vzrok vnetje ali ne-vnetje)

- **Ma 1688** zmanjšuje vnetje v sklepih, ščiti hrustanec in zmanjšuje jutranjo okorelost. V preparatu tudi bosvelija, pomaga pri revmatoidnem artritisu in osteoartritisu.

- **Ma 574** priporočamo pri revmatoidnem artritisu, artrozi in drugih boleznih sklepov, močan protivneten učinek (večja vsebnost guggula kot pri Ajurflex), dodane so tudi druge zdravilne rastline, ki odpravljajo nečistoče v sklepih.

- **Balm mazilo** ali olje **MA 628** za lajšanje bolečin.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

### **Priporočilo:**

- protivnetna prehrana (kurkuma, ingver, črni poper, česen)

- gibanje oz. blaga telesna vaja (raztezne vaje, hoja, joga)

- manj predelanih živil (kot je sladkor, rdeče meso)

## BOLEZNI MIŠIČNO KOSTNEGA SISTEMA

### Karpalni kanal

**Opis težave:** Težave s karpalnim kanalom pomenijo, da je živec, ki poteka skozi zapestje v dlan – stisnjen ali razdražen v ozkem prostoru, imenovanem karpalni kanal.

To stanje se imenuje sindrom karpalnega kanala in je ena najpogostejših utesnitvenih nevropatij (stanj, kjer je živec utesnjen). Najpogostejši vzrok za ta pojav je ponavljajoči se gibi zapestja (delo z miško za računalnikom, delo na tekočem traku, ipd.).

### Simptomi:

- mravljinčenje in odrevenelost,
- bolečine v zapestju in dlani,
- težave pri držanju predmetov, zapenjanju gumbov,
- padanje predmetov iz rok.

### Domači izdelki:

- Čajna mešanica Celež je mešanica gabeza in sive gline v prahu in se uporablja zunanje v obliki obloge. Gabez vsebuje alantoin, ki pospešuje celjenje ran, zato se odlično obnese pri vseh oblikah poškodb (tudi pri zlomih, zvinih, zmečkaninah).

**Obloga** deluje proti bolečinam in vnetju, ne odpravlja pa glavnega vzroka, pritiska na živec, zato se lahko po določenem obdobju težave zopet ponovijo. Siva glina predvsem vleče toksine iz tkiva, zmanjšuje oteklino, lajša bolečino, napetost in vnetje, gabez pa deluje protivnetno, protibolečinsko in spodbuja obnovo tkiva.

- **Postopek priprave obloge:** V stekleno skledo stresite korenino gabeza (npr. 1 ali 2 jušni žlici, količina odvisna od velikosti prizadetega mesta, kamor bomo

polagali oblogo) in prelijte z vrelo vodo. Pustite stati deset minut. Primešajte toliko gline v prahu dokler ne dobite gosto zmes. Oblogo pripravljate vsak dan sproti in prilagodite količino glede na prizadeto mesto. Za en lešnik velikosti položite na karpalni kanal (ali več, če gre za drug del telesa, zvine, zlome). Povijte čez noč in zjutraj zavržite. Ta postopek delamo do 14 dni zaporedoma, potem z uporabo gabeza prekinemo.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **mazilo Balm** za lajšanje bolečin in vnetja
- **olja MA 628** (Balm v obliki olja) za lajšanje bolečin in vnetja

**Opozorilo:** Varna uporaba gabeza je 14 dni, ker vsebuje alkaloide, ki lahko škodujejo jetrom. **Ni primerno za nosečnice!**

- Pri uporabi gline uporabljajte leseno žlico ali kuhalnico, nikakor pa ne sme biti **emajlirana, plastična ali kovinska.**

### **Priporočilo:**

- protivnetna prehrana (kurkuma, ingver, ...)

## BOLEZNI MIŠIČNO KOSTNEGA SISTEMA

### Kalcifikacija /kalcinacija

**Opis težave:** Kalcifikacija je proces odlaganja kalcija v tkiva (najpogosteje v sklepkih), kar lahko povzroči vnetje in bolečine, s pogovornim pojmom kalcinacija pa označujemo rezultat procesa kalcifikacije.

Strokovnjaki še niso odkrili pravega vzroka, znano pa je le to, da težava nastane zaradi obrabe, zlasti pri ljudeh, ki opravljajo ponavljajoče se gibe (dvigovanje, prenašanje, delo za računalnikom ...) in pri tistih, ki so utrpeli kako poškodbo. Tovrstne težave torej niso povezane s prehrano oziroma vnašanjem kalcija, kot bi lahko pomislili zaradi imena.

### Simptomi:

- bolečine (odvisno kje se pojavi, npr. kalcinacija rame, pljuč, srčne zaklopke, krvnih žil, mišic...)

### Domači izdelki:

- Čaj Topilnik pomaga topiti kalcij, ki se nabira na obolelih mestih. Eden izmed vzrokov je povezan tudi z napačnim delovanjem ledvic, zato so v čaju zdravilne rastline, ki spodbujajo delovanje ledvic. Hkrati zelo dobro deluje tudi proti obrabi sklepov. Glavne zdravilne rastline v čaju so: korenina regrata, jetičnik, njivska preslica in kopriva.

- Čaj Venček (iz ajde in šipka) v primeru, če so žile obložene.

### Ajurvedski izdelki:

- MA 344 (Venomap) zelo prečiščevalen preparat za ožilje.

- Mazilo Balm je sestavljen iz eteričnih olj preko 50 različnih rastlin, ki so zmešana skupaj z osnovo. Osnovo predstavljata kafra in sezamovo olje, ki omogočata hitro in globoko prodiranje eteričnih olj v telo. Tam očisti nečistoče, ki povzročajo bolečino, odpre mikrokanale in odstrani odmrlo, poškodovano

tkivo. S tem omogoči, da se telo lahko začne regenerirati in graditi nove celice. Balm torej pomirja bolečino in hkrati obnavlja tkivo na zelo globokih ravneh, kar je pri kalcinaciji najbolj pomembno.

- **MA 628** (Balm v obliki olja)

## BOLEZNI MIŠIČNO KOSTNEGA SISTEMA

### Išijas, bolečine v križu

**Opis težave:** Išijas je bolečina, ki se širi po ishiadičnem živcu, največjem živcu v telesu. Živec poteka od spodnjega dela hrbtenice skozi zadnjico in po zadnji strani noge vse do stopala. Glavni vzrok za pojav išijasa je:

medvretenčne ploščice, ki pritiska na živec, obraba, poškodbe ali vnetja, zatečene ali napete mišice v predelu zadnjice.

### Simptomi:

- mravljinčenje in odrevenelost, pekoč občutek v nogi
- bolečina se iz spodnjega dela hrbta preko zadnjice širi po nogi navzdol

### Domači izdelki:

- Šentjanževo olje za masažo, deluje protivnetno in pomirja razdražene živce.

- Čajna mešanica Celež je mešanica gabeza in sive gline v prahu in se uporablja zunanje v obliki obloge. Gabez vsebuje alantoin, ki pospešuje celjenje ran, zato se odlično obnese pri vseh oblikah poškodb (tudi pri zlomih, zvinih, zmečkaninah).

Obloga deluje proti bolečinam in vnetju, ne odpravlja pa glavnega vzroka, pritiska na živec, zato se lahko po določenem obdobju težave zopet ponovijo. Siva glina predvsem vleče toksine iz tkiva, zmanjšuje oteklino, lajša bolečino, napetost in vnetje, gabez pa deluje protivnetno, protibolečinsko in spodbuja obnovo tkiva.

- **Postopek priprave obloge:** V stekleno skledo stresite korenino gabeza (npr. 1 ali 2 jušni žlici, količina odvisna od velikosti prizadetega mesta, kamor bomo polagali oblogo) in prelijte z vrelo vodo. Pustite stati deset minut. Primešajte toliko gline v prahu dokler ne dobite gosto zmes. Oblogo pripravljate vsak dan

sproti in prilagodite količino glede na prizadeto mesto. Za en lešnik velikosti položite na karpalni kanal (ali več, če gre za drug del telesa, zvine, zlome). Povijte čez noč in zjutraj zavržite. Ta postopek delamo do 14 dni zaporedoma, potem z uporabo gabeza prekinemo.

### **- gabezovo mazilo**

- **obkladki iz ricinusovega olja** deluje protivnetno in protibolečinsko.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 697** protivnetno in zmanjšuje oteklino,

- **Mazilo Balm** za lajšanje bolečin in vnetja,

- **Vata masažno olje** pomirja vato v mišičnem, živčnem sistemu in vezivnih tkivih.

### **Opozorilo:**

- Varna uporaba gabeza je 14 dni, ker vsebuje alkaloide, ki lahko škodujejo jetrom.

- **Ni primerno za nosečnice!**

- Potem z njegovo uporabo prekinemo vsaj za 3 mesece!

- Pri uporabi gline uporabljajte leseno žlico ali kuhalnico, nikakor pa ne sme biti emajlirana, plastična ali kovinska.

### **Priporočilo:**

- protivnetna prehrana (kurkuma, ingver česen)

- blaga raztezanja

- počitek

- vaje za hrbtenico in krepitev mišic



## **BOLEZNI MIŠIČNO KOSTNEGA SISTEMA**

### **Fibromialgija**

#### **Opis težave:**

Fibromialgija je kronična bolezenska motnja, za katero je značilna razširjena bolečina v mišicah, sklepih in mehkih tkivih, ki se lahko seli iz enega dela telesa na drugega. Bolniki imajo boljše in slabše dneve, ko je več ali manj bolečin. Lahko je tako hudo, da oseba ne more kak dan vstati niti iz postelje, že najmanjše hišno opravilo je prevelik napor.

Gre za ne-vnetno in ne-degenerativno stanje – torej ne povzroča poškodb mišic ali sklepov, vendar živčni sistem nepravilno obdeluje bolečinske signale, zaradi česar telo občuti bolečino tudi, ko ni dejanske poškodbe. Pogosto, ko gre oseba na različne zdravstvene preiskave, mu izvidi ne pokažejo ničesar konkretnega, kot da je telo povsem zdravo, realnost pa je povsem drugačna, zato so fibromialgiki pogosto stigmatizirani in označeni, da se delajo, da jih vse boli. Takšne opazke še opovečujejo stisko bolnikov in vodijo v še večjo anksioznost in depresijo.

#### **Simptomi:**

- razširjena bolečina po celem telesu (vsaj 3 mesece vsak dan ali več), koža boli na dotik
- globoka kronična utrujenost (tudi po spanju se ne počutiš spočit),
- glavoboli, migrene,
- mravljinčenje udov,
- pekoče mišice (zlasti če je prišlo do vnetja v telesu),
- palpitacije srca,
- motnje spanja,
- težave s koncentracijo in spominom,
- občutljivost na hrup, mraz, svetlobo, ipd.
- sindrom razdražljivega črevesja,

- posledično 2/3 bolnikov trpi še zaradi anksioznost ali depresije.

\* pri bolnikih s fibromialgijo je potrebna celostna obravnava posameznika (poiskati glavni vzrok bolezni, da se določi ustrežno terapijo zdravljenja).

Pomembna je **celostna obravnava bolnika s fibromialgijo** (ga vprašamo po prebavi, kake vrste bolečine se pojavljajo, kako se prehranjuje, ipd.). Treba je odkriti vzrok, kaj je sprožilo fibromialgijo, saj ni enotnega zdravila za to težavo. Najpogosteje je krivo **hormonsko neravnovesje** (pri ženskah lahko fibromialgija posnema simptome menopavze), zastarane okužbe (borelija, Epstein-barr virus), intolerance (npr. histaminska!), kroničen stres in razne nepredelane travme.

Protibolečinske tablete pri fibromialgiji ne delujejo, zato pogosto zdravniki predpisujejo bolnikom antidepresive ali zdravila za lajšanje neuropatskih bolečin, pa ne zaradi same depresije, ampak zaradi hitrejšega sproščanja mišic v telesu.

Bolnik se mora naučiti živeti z bolečino. V Sloveniji obstaja 5-tedenski **rehabilitacijski program** na URI Soča v Ljubljani, vendar je 3 letna čakalna doba, to je pa tudi vse, kar ponuja slovensko zdravstvo. Ravno iz tega vidika, potrebujejo tej bolniki še dodatno pozornost, da ga na Plavici obravnavamo celostno in mu 100-odstotno prisluhnemo.

### **Domači izdelki:**

- Čaj ŽIVČKO za krepitev živčevja in večjo umirjenost telesa.

- KAPLJICE OPTIMFIX (z šentjanževko) ali kapljice NEVRO (brez šentjanževke) za umiritev našega telesa in uma.

### **Ajurvedski izdelki:**

- MA 1688 zmanjšuje vnetje v sklepih, ščiti hrustanec in zmanjšuje jutranjo okorelost. V preparatu tudi bosvelija, pomaga pri revmatoidnem artritisu in osteoartritisu.

- MA 697 zmanjšuje vnetja.

- **Vata balance**, fibromialgija je predvsem bolezen vate, priporočamo predvsem za umirjanje našega uma in živčjeva.

- **Amrit kalash** za krepitev imunskega sistema in odpornosti telesa, če je oseba močno izčrpana in čuti globoko utrujenost in nikakor ne pride k sebi.

- **Balm mazilo** ali **Vata masažno olje** za lajšanje bolečin z masiranjem prizadetih predelov.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

### **Priporočilo:**

- zmanjšati psihičen stres, najti ravnovesje med delom in prostim časom,
- protivnetna prehrana (kurkuma, ingver, bosvelija, kumina, česen, koromač, koriander, peteršilj),
- gibanje oz. blaga telesna vaja (raztezne vaje, hoja, joga)
- redna dnevna rutina (zgodaj spat in zgodaj vstat)
- manj predelanih živil (kot je sladkor, rdeče meso, mleko)
- akupunktura

## Bolezni mišično kostnega sistema

### ARTROZA (osteoartroza)

**Opis težave:** Artroza (ali osteoartroza) je kronična bolezen sklepov, pri kateri se obrablja sklepni hrustanec – gladka plast tkiva, ki pokriva konce kosti v sklepu in omogoča, da se kosti gladko gibajo druga ob drugi.

#### Simptomi:

- boleči in otekli sklepi,
- jutranja okorelost,
- zmanjšana gibljivost in pokanje sklepov.

#### Domači izdelki:

- Čaj Sklepko priporočamo pri težavah z revmo in po zlomih kosti ali obrabi hrustanca. Zdravilne rastline v tej čajni mešanici (rman, ognjič, ovsena slama, kopriva), odstranjujejo nečistoče, ki se nabirajo v okolici sklepov in povzročajo bolečine. Tako sklepi postanejo bolj prožni in gibljivi.

Rastline delujejo tudi **protivnetno**, s čimer zmanjšujejo oteklino in bolečino. Nazadnje tudi pospešijo celično presnovo in nastajanje novih celih, tako da se poškodbe in obrabe hitreje popravijo.

- Šentjanževo olje za masiranje bolečih sklepov. Šentjanževo olje je priljubljeno naravno sredstvo za blaženje bolečin, vnetij in celjenje kože, zato ga ljudje pogosto uporabljajo tudi pri obrabah sklepov.

Glavni učinkovini sta: Hipericin in hiperforin, ki delujeta protivnetno, protibolečinsko in blago antidepresivno.

Dnevno masažo z šentjanževim oljem je potrebno izvajati vsak dan vsaj 15 minut, po več mesecev, če želimo rezultate.

## **Ajurvedski izdelki:**

- **Ajurflex** je splošna ajurvedska rasajana za sklepe, ki pomaga pri bolečinah v sklepih in mišicah (vzrok vnetje ali ne-vnetje), kjer prevladuje vata doša.

- **Ma 1688** zmanjšuje vnetje v sklepih, ščiti hrustanec in zmanjšuje jutranjo okorelost. V preparatu tudi bosvelija, pomaga pri osteoartritisu.

- **Ma 574** priporočamo pri revmatoidnem artritisu, artrozi in drugih boleznih sklepov, močan protivneten učinek (večja vsebnost guggula kot pri Ajurflex), dodane so tudi druge zdravilne rastline, ki odpravljajo nečistoče v sklepih.

- **Balm mazilo ali olje MA 628** za lajšanje bolečin.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

## **Priporočilo:**

- protivnetna prehrana (kurkuma, ingver, bosvelija, chia semena,...)

- gibanje oz. blaga telesna vaja (raztezne vaje, hoja, joga,

- manj predelanih živil (kot je sladkor, rdeče meso, mleko)

# OČI

## Težave z očmi

(vnetje oči, pesek v očeh, solzenje)

**Opis težave:** Konjunktivitis je vnetje očesne veznice, sluznice, ki pokriva veke in sprednji del zrkla do roba roženice. Je po navadi nenevarno vnetje, vendar neprijetno. Prenaša pa se s stikom, predvsem z rokami okužene osebe na zdravo.

Če so oči vnete, to pomeni, da je prišlo do vnetnega odziva očesnih tkiv (npr. veznice, vek ali roženice). Vnetje je obrambni odziv telesa na draženje, okužbo ali poškodbo.

### Simptomi:

- rdeče, razdražene, srbeče, utrujene oči
- solzenje

### Domači izdelki:

- Čaj Vidko je pripravljen iz smetlike, plavice in komarčka. Smetlika se tradicionalno uporablja za zdravljenje oči predvsem zaradi svojih protivnetnih, adstringentnih (zategovalnih) in blagih protimikrobnih lastnosti.

Čaj pomaga, če so oči vnete, razdražene, rdeče, zabuhle, utrujene ali če imamo otečene veke ali zlepljene trepalnice. Čaj uporabljamo za pripravo očesnih kapljic ali za obkladke. Sveže kapljice si je potrebno pripraviti vsak dan posebej. Vedno, ko si umivamo oči, gremo iz notranjosti očesa (od nosu) proti zunanji strani očesa (proti ušesu).

### Ajurvedski izdelki:

- Sport Rasajana (MA 1) – v tem preparatu je glavna sestavina amalaki ali indijska kosmulja. Priporočamo tudi pri utrujenih očeh.

- **MA 550** (Alo-map) je zeliščna pasta narejena na osnovi ghee masla in je za notranjo in zunanjo uporabo.

- **Mazilo za oči** za zunanjo uporabo.

- **Komplet za oko** – plastični za uporabo pri tretmaju za oči (Netra tarpana)

### **Priporočilo:**

- **Netra tarpana** (tretma za oči v primeru suhih, utrujenih očeh)

Ghee segrejemo, da se stopi in nalijemo v primerne plastične ali steklene kozarčke. Pozorno čakamo da se ohladi do temperature, ki jo naša koža in oči še prenesejo. V ghee – ju držimo prst in če nas ne peče ampak je samo toplo, potem je primeren za uporabo. Kozarčka si poveznemo na oči. Oči premikamo v vse strani, medtem ko so zalite z ghee-jem. Ta tretma lahko ponovimo vsak teden, je izredno blagodejen za oči, hrani in neguje ter zdravi.

## OČI

### Ječmen na očeh

**Opis težave:** Ječmen na očesu je boleče, rdeče in otečeno vnetje na robu veke, ki nastane zaradi bakterijske okužbe. Nastane majhna gnojna bunkica, ki je podobna mozolju, saj se zamaši žleza ali mešiček trepalnice. Vanj pa vstopijo bakterije.

#### **Simptomi:**

- rdeča, otečena, boleča veča
- občutek tujka v očesu, lahko se pojavi tudi rumenkasta gnojna konica

#### **Domači izdelki:**

**- Bio čaj Smetlika** – za tople obkladke, saj pomagajo odpreti in očistiti zamašene lojnice. Tople obkladke lahko naredimo 2 do 3-krat na dan.

Navodilo za obkladek: 1 čajno žličko smetlike poparite z 2 dcl umirjenega kropa in čez pet minut precedite, obkladek namočite v ohlajen čaj in ožamete. Na ječmen si dvakrat na dan polagajte ta obkladek. Ječmen si lahko namažete tudi z razredčenim sokom krvavega mlečnika, čez noč si lahko dajete na ječmen tudi obkladke iz sive glin v prahu.

**- obkladek iz lanenega semena** - 1 čajno žličko lanenega semena poparite. Nato ga zavijete v gazo in položite na ječmen.

**Priporočilo:** redna higiena vek

## OČI

### Očesni glavkom

**Opis težave:** Očesni glavkom je bolezen očesa, pri kateri pride do poškodbe vidnega živca, najpogosteje zaradi povišanega očesnega tlaka. Če se ne zdravi, lahko postopno vodi v slabšanje vida. Glavkom spada med zahrbtne bolezni, saj napreduje zelo počasi in neopazno, saj 50% bolnikov sploh ne ve, da je z njihovim očesom nekaj narobe. V primeru, da očesna tekočina iz očesa ne odteka, temveč se v njem zadržuje, se poveča očesni pritisk. Posledica tega pa je poslabšan vid ali v skrajnem primeru slepota.

**Simptomi** (ko se pojavijo prvi simptomi, je bolezen že v razširjeni obliki):

- solzne, pekoče oči
- zamegljen vid, občasni glavoboli
- pordele oči
- razširjene zenice

### Domači izdelki:

- **Bio čaj Venček** je sestavljen iz 70% ajde in 30 % šipkovih ovojníc. Ajda (list, cvet, steblo) vsebuje veliko rutina, ki je glavna učinkovina za zdravljenje sten žil, šipek pa še podpira delovanje ajde. Mešanico svetujemo piti vsaj 60 dni neprekinjeno, zato da se ožilje regenerira, postane bolj elastično in posledično se pritisk v žilah zniža. Vsak dan se popije liter čaja, ki ga pripravimo kot poparek. Ena čajna vrečka čaja zadostuje za 21 dni, zato je potrebno popiti vsaj 3 vrečke brez vmesnega prekinjanja.

- **Kapljice Rutin** - v primeru, da oseba ne želi piti čaja, lahko pije kapljice po 3x krat na dan po 20 kapljic pol ure pred jedjo.

## **Ajurvedski izdelki:**

**- Sport Rasajana (MA 1)** – pri težavah z očmi.

## **Priporočilo:**

**- Netra tarpana (tretma za oči)**

Ghee segrejemo, da se stopi in nalijemo v primerne plastične ali steklene kozarčke. Pozorno čakamo da se ohladi do temperature, ki jo naša koža in oči še prenesejo. V ghee – ju držimo prst in če nas ne peče ampak je samo toplo, potem je primeren za uporabo. Kozarčka si poveznemo na oči. Oči premikamo v vse strani, medtem ko so zalite z ghee-jem. Ta tretma lahko ponovimo vsak teden, je izredno blagodejen za oči, hrani in neguje ter zdravi.

# ŽIVČEVJE

## Stres

**Opis težave:** Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Stresor je lahko dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv, posledica pa je stresna reakcija.

Malo stresa je normalno. Če pa stres dolgo traja ali močno vpliva na počutje lahko pripelje do fizične in psihične izgorelosti posameznika.

## Simptomi (telesni in čustveni):

- bolečine v mišicah
- glavobol
- bolečine v trebuhu
- utrujenost
- razdražljivost, slaba koncentracija, nemir

## Domači izdelki:

- Čaj Optimist vrača optimizem in dobro voljo, zato ga priporočamo pri depresiji in brezvoljnosti. Zaradi hitrega tempa življenja, velikih obremenitev, pritiskov, stresa, postajamo vse bolj brezvoljni. V čaju so zdravilne rastline, ki na eni strani pomirjajo razdraženo živčevje in prinašajo boljše počutje, na drugi strani pa krepijo celo telo in njegovo odpornost proti stresu ter boleznim. V čaju je 40% šentjanževke, zato je potrebno preveriti, če stranka uživa kakšna zdravila (predvsem antidepresive, kontracepcijske tablete). V tem primeru odsvetujemo pitje tega čaja.

- Čaj Živčko je primeren pri živčnosti, napetosti, nemirnosti, zaskrbljenosti in razdraženosti. Z rednim pitjem čaja se živci pomirijo in začnejo delovati bolj učinkovito. To omogoči, da lažje opravljamo naporno delo, smo pri delu bolj

skoncentrirani in lažje sprejemamo prave odločitve. Izboljša se splošno počutje, odpravi se nespečnost. Glavne sestavine čaja so: rman, sivka, melisa, janež, hmelj, meta, rožmarin, šipek, materina dušica.

- **kapljice Optimfix** so pripravljene iz mešanice zdravilnih rastlin (šentjanževka), ki nadomeščajo sintetična zdravila proti depresiji – za temeljito soočanje in reševanje depresije na naraven način in zraven delati na sebi.

- **kapljice Nevro** iz kamilice, melise in baldrijana so kombinacija za vse, ki so nervozni, živčni, pod stresom. So bolj nežne v primerjavi z Optimfix kapljicami.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Vata Balance** je namenjen zmanjševanju skrbi ter mentalnega stresa. Krepi živahno mirno budnost, umirja naš sistem. Sistematično znižuje prenakopičeno vata došo. Preparat skrbi za dobro pretočnost prane – osnovne življenske energije s tem ko poskrbi za umirjanje Prana vate – primarne in najpomembnejše subdoše.

- **MA 686** - Ta preparat je narejen na bazi Ašwagandhe – Withania somnifera, rastline ki ima izredno pozitiven učinek na naš živčni sistem. Ta rastlina skupaj z indijskim špargljem poskrbi za jasnost duha, učvrsti in stabilizira duh, tako da je sposoben delovati tudi v stresnih situacijah. Torej: dvig mentalnih sposobnosti in odpornost na stres. Hkrati vse te rastline izboljšujejo koordinacijo duh-telo in koordinacijo duh-živčni sistem. Priporočamo, če v telesu čutimo živčno napetost.

- **Vata čaj** za umiritev uma in telesa. Čaj je sladkastega okusa, saj vsebuje sladki koren, cimet, kardamom in ingver.

- **Vata churna**: začimba za umiritev živčevja,

- **Vata masažno olje** za masažo celega telesa za popolno sprostitvev, priporočamo pred spanjem.

**Opozorilo:** Čaj Optimist in kapljice Optimfix nista primerna za nosečnice in doječe matere ter osebe, ki uživajo antidepressive!

## **Priporočilo:**

- sprostitvene tehnike, joga,
- dovolj spanja
- vata dieta (izogibati se suhi, hladni hrani)

## **ŽIVČEVJE**

## **Glavoboli (tenzijski, migrena)**

**Opis težave:** Glavobol je **bolečina ali neprijeten občutek v glavi**, lasišču ali zgornjem delu vratu. Vzroki za glavobol so različni: neravnovesje v črevesni flori, stres, napetost v telesu, utrujenost, pomanjkanje spanca, močna svetloba ali hrup.

### **Simptomi:**

- bolečina v glavi
- občutek zategovanja okrog glave
- pri migrenah tudi slabost, bruhanje, omotica, zamegljen vid, mravljinčenje udov, občutljivost na svetlobo

### **Domači izdelki:**

- **Čaj Glavca** je preizkušena mešanica zdravilnih rastlin (beli vratič, grško seno, jetičnik, melisa, sivka, encijan korenina), ki je že veliko našim strankam pomagala pri hudih glavobolih in migrenah. Zdravilne rastline delujejo pomirjujoče in sproščujoče. Poleg teh so dodane tudi zdravilne rastline, ki urejajo prebavo, saj je neurejena prebava največkrat skriti vzrok za glavobole. Pri neurejeni prebavi se kopičijo nečistoče v področju glave, lahko pa se neurejen prebavni ogenj preseli v področje glave in tam povzroča migrene zaradi velike napetosti.

- **Kapljice Migrostop** so pripravljene iz izvlečkov belega vratiča, korenine angelike in baldrijana. Priporočamo predvsem pri migrenah in ponavljajočih se glavobolih, ker zmanjšujejo pogostost in jakost napadov.

- **Zeliščna blazina** katere polnilo deluje pomirjevalno, proti glavobolom, tudi nespečnosti (npr. hmeljevi storžki, orlova praprot). Takšno blazino se lahko uporablja vsakodnevno za počitek ali spanje. Takšno polnilo je potrebno menjavati na pol leta.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 332** - Vzrok glavobola je pogosto v slabi prebavi, ki povzroča toksine, ti pa potem povzročajo glavobole. Preparat prečišča prebavni trakt in odstranjuje vzrok za nastajanje s prebavo povezanih glavobolov. Preparat krepi prebavni ogenj in odstranjuje napetosti v področju glave.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice in doječe matere, otroke! Odsvetujemo pitje same vinske rutice!

### **Priporočilo:**

- obvladovanje stresa z uporabo sprostitvenih tehnik
- dovolj spanja
- magnezij pomaga pri živčni preobčutljivosti, vitamini skupine B
- zmanjšati vnos kofeina, alkohola in nikotina v telo

## ŽIVČEVJE

### Multipla skleroza – bolezen tisočeri obrazov

**Opis težave:** Multipla skleroza (MS) je kronična bolezen osrednjega živčevja, pri katerem imunski sistem pomotoma napade zaščitni ovoj živčnih vlaken (mielin) v možganih in hrbtenjači ter počasi propada. Zaradi tega se prenos živčnih signalov upočasni ali moti.

#### Simptomi (različni od posameznika do posameznika):

- težave z vidom (suhost oči, zamegljen vid)
- mravljinčenje in odrevenelost
- mišična oslabelost ali okorelost
- težave z ravnotežjem, hojo
- koncentracija
- vnetje obraznega živca

#### Domači izdelki:

- **Čaj Multi** je uporaben za blaženje znakov multiple skleroze in za upočasnitev napredovanja te bolezni. Zdravilne rastline v čaju (rožmarin, bazilika, sivka, rumena lakota, močvirski oslad, šentjanževka) lajšajo bolečine v mišicah, ki spremljajo bolezen, krepijo živčni sistem in celo telo, tako da se lažje bori proti bolezni. Poleg tega poskrbijo za dobro počutje brez potrtosti, tesnobe in brezvolje.

#### Ajurvedski izdelki:

- **MA 151** deluje kot splošni tonik za živce, izboljšuje povezanost živcev z mišicami
- pasta **Amrit Kalash** in **MA 5** v kombinaciji

**Opozorilo:** Čaj ni primeren za nosečnice in doječe matere!

## ŽIVČEVJE

### Parkinsonova bolezen

**Opis težave:** Parkinsonova bolezen je počasi napredujoča degenerativna nevrološka bolezen, ki je neozdravljiva. Vpliva predvsem na gibanje. Nastane zato, ker v možganih postopoma propadajo živčne celice, ki proizvajajo dopamin – snov, pomembno za nadzor gibov.

#### Simptomi (motorični):

- tresenje (tremor)
- težave z ravnotežjem
- upočasnjenost z gibanjem
- ter drugi nemotorični simptomi: depresija, nespečnost, utrujenost, demenca

#### Domači izdelki:

- Čaj Sproščen dan pomaga pri znakih Parkinsonove bolezni. Zdravilne rastline, ki sestavljajo čajno mešanico (bazilika, tavžentroža, meta, plahtica, melisa, rožmarin) in delujejo predvsem pomirjujoče na živčevje, hkrati pa krepijo telo in oslabele mišice.

#### Ajurvedski izdelki:

- MA 367 (Tiktamap) je herbalizirana pasta narejena na osnovi ghee masla, ki deluje tako, da zmanjšuje preveliko vzdraženje živčnega sistema in uravnoteži sproščanje hormonov oz. drugih prenašalcev živčnih signalov v mišice. Tako nadzira gibanje mišic in pomaga pri živčno-mišičnih boleznih. Pasto uživamo 2-krat dnevno po 1-2 čajni žlički.

**Opozorilo:** Čaj ni primeren za nosečnice in doječe matere!

## Živčevje

### Sindrom nemirnih nog

**Opis težave:** Sindrom nemirnih nog je nevrološka motnja, pri kateri ima oseba neprijeten občutek v nogah in močno potrebo po premikanju, predvsem v mirovanju. Povezan je lahko s stresom ali kot posledica kakšne druge bolezni, pomanjkanjem železa ali motnjo v delovanju dopamina v možganih.

### Simptomi (telesni in čustveni):

- neprijeten občutek v nogah,
- želja po premikanju nog, sploh zvečer, ko se umirimo,
- težave s spanjem.

### Domači izdelki:

- Čaj Vegenerv je uporaben pri sindromu nemirnih nog. Čaj sestavljata njivska preslica in plahčica, ki krepijo telo in mišice ter tako pomagata umiriti nemirne noge.

- **Masažno olje Vegenerv** je pripravljen iz sivke in rožmarina za masiranje stopal.

### Ajurvedski izdelki:

- MA 924 – preparat se je izkazal kot zelo učinkovit tudi pri sindromu nemirnih nog.

## ŽIVČEVJE

### Spomin in koncentracija

**Opis težave:** Spomin in koncentracija sta pomembni sposobnosti možganov, ki nam pomagata pri učenju, razmišljanju in vsakdanjih opravilih. Koncentracija pomeni, da se lahko osredotočimo na eno stvar in ignoriramo vse druge dejavnosti, da čim dlje ohranimo pozornost.

### Simptomi (telesni in čustveni):

- težko se osredotočimo,
- hitro izgubimo pozornost,
- pozabljanje, kaj si pravkar počel,
- učenje traja dlje časa.

### Domači izdelki:

- Čaj JM 1204 za vse tiste, ki imajo težave s pomnjenjem, imajo demenco.

- Sirup Spominček za otroke in odrasle za izboljšanje spomina, koncentracije, ureja cirkulacijo, primeren za otroke, ki se težje zberejo in imajo v šoli težave, hiperkinetične otroke, ADHD sindrom, epilepsijo...

### Ajurvedski izdelki:

- MA 3 - Ta preparat pomaga starajočemu organizmu, saj še zlasti blagodejno vpliva na živčni sistem. Izboljšuje spomin ter umsko jasnost. Vsebuje rastlino Brahmi, ki je najboljši tonik za delovanje človeških možganov. Ta rasajana je odlična za pešajoč spomin, motnje v koncentraciji, za starejše, deluje kot tonik za možgane in je odlična za duhovno izčrpanost.

- **eterično olje rožmarina** za izboljšanje spomina. Spodnji postopek izvajajte 2-krat dnevno, hlapo eteričnega olja vdihavajte zjutraj in zvečer.

Navodilo za uporabo: V posodi zavrite 1 liter vode. V krop kanite 2 do 3 kapljice eteričnega olja rožmarina. Glavo nagnite nad posodo in se pokrijte z brisačo ali krpo, kot kaže slika. Počasi vdihujte zdravilne hlapo 3 minute in postopek ponovite tako, da kanete v vodo še 3 kapljice olje, kot kaže simbolna slika.

**Opozorilo:** /

**Priporočilo:** Priporoča se najmanj 3- mesečna kura ali več.

## ŽIVČEVJE

### Nespečnost

**Opis težave:** Nespečnost je po ajurvedi posledica prenakopičenih doš v našem telesu (VATA doša), zato je zelo pomembno, da se odkrije vzrok vaše motnje spanja. Ali ima oseba občutek, da je njen spanec posledica prenakopičenega stresa v telesu, razmišlja preveč in težko odklopi glavo. Lahko se zgodi, da se oseba pogosto zbujata med 2. in 4. uro zjutraj in potem težko zaspi nazaj. Ta težava je povezana s prenakopičeno pitta došo v telesu posameznika, ki je odgovorna za prebavo, presnovo in telesno temperaturo.

Vsekakor je zelo pomembno, da imamo urejeno dnevno rutino, da zgodaj vstajamo in gremo kmalu spat, jemo toplo hrano, privoščimo si oljnato masažo telesa, da se telo dodatno umiri pred spanjem, lahko spijemo tudi kozarec toplega mleka z ghee maslom in malo kardamoma, kar lepo pomirja. Negujmo se vsak dan, namenimo si čas, rutino je potrebno zgraditi postopoma, dan za dnem, korak za korakom.

#### Simptomi:

- težko zaspiš, pogosto prebujanje ponoči
- spanec je plitek in nemiren
- prehitro se zbudiš in ne moreš zaspati nazaj

#### Domači izdelki:

- **Čaj Zaspanček** je odličen za ustvarjanje miru in brezskrbnosti, saj vsebuje zdravilne rastline, ki pomirjajo. Priporočamo ga pri nespečnosti, ki je posledica stresa, skrbi, napetosti ali tesnobe. Čaj je potrebno piti čez cel dan, da odstranimo napetosti in skrbi, ki se v telesu kopičijo. Glavne sestavine čaja so: kamilica, melisa, meta, rožmarin, hmelj.

- **Baldrijan kapljice** – Baldrijan se priporoča predvsem, ker ima naraven pomirjujoč učinek na živčni sistem in vsebuje valerenske kisline. Te snovi vplivajo na možganski prenašalec **GABA**, ki ima nalogo, da **zmanjšuje živčno aktivnost**.

Baldrijan se uporablja predvsem pri nemiru, stresu in težavah s spanjem. Vpliva na snovi v možganih, ki pomagajo, da se telo **umiri in sprosti**. Učinek se ne pokaže takoj. Priporočamo vsaj 1-mesečno kuro. V primeru hude nespečnosti moramo kombinirati več izdelkov hkrati, da bo učinek na telo.

- **Jožefova pasta** izboljšuje tudi težave z nespečnostjo, saj vsebuje

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 1778 – je rasajana**, ki pomaga stabilizirati naš živčni sistem in posledično vpliva na boljši spanec, ki ga spremlja nemir, strah, nervoza. Glavne rastline v tem preparatu, ki pomagajo pri spanju so vrtnica, ašvaganda in indijski baldrijan.

- **MA 1684** - odpravlja težave nezadostnega spanca, predvsem obliko nespanca, ko se zbudimo med 2. in 4. uro zjutraj in le s težavo zaspimo nazaj. Omenjen problem je povezan s prenakopičeno Pita došo. Odličen tudi če se prebujamo potni, vročični.

- **Vata čaj** pijemo tekom dneva za boljše počutje, umiritev, sproščen um in nenazadnje predpriprava za boljše spanje. Glavne sestavine čaja so cimet, kardamom, sladki koren in ingver.

- **Vata aroma olje**

- **Vata masažno olje**

**Opozorilo:** Izdelki niso primerni za nosečnice in doječe matere!

**Priporočilo:** /

## ŽIVČEVJE

### Anksioznost (zaskrbljenost)

**Opis težave:** Anksioznost je občutek močne skrbi, strahu ali notranje napetosti, ki lahko traja dlje časa in se pojavi tudi takrat, ko ni prave nevarnosti. Anksioznost postane težava, ko moti vsakdanje življenje (na naše odnose, spanec, počutje). Obstaja več vrst anksioznosti, vendar se jih da obvladati (npr. panični napadi), če se lotimo težave celostno, tukaj je poudarek predvsem delo na sebi (tudi s pomočjo psihoterapevta, da odkrivamo izvor našega strahu, travm), iskanje pravega ravnovesja med delom in prostim časom, sprememba dnevne rutine, primerna prehrana.

Anksioznost se lahko pri vsakemu posamezniku kaže na drugačen način. Pri nekaterih so bolj izraziti fizični oz. telesni znaki (npr. nekomu se ves čas vrti in mu zdravniški pregledi ne odkrijejo pravega vzroka, anksioznost je lahko posledica tudi prvotne bolezni).

#### **Simptomi :**

- stalna zaskrbljenosti,
- razbijanje srca,
- občutek nemira in napetosti,
- težave z dihanjem,
- bolečine v trebuhu ali po telesu (predvsem ledveni del križa, ramenski obroč),
- težave s spanjem in slabša koncentracija,
- vrtoglavica.

## **Domači izdelki:**

- **Čaj Živčko** je primeren pri živčnosti, napetosti, nemirnosti, zaskrbljenosti in razdraženosti. Z rednim pitjem čaja se živci pomirijo in začnejo delovati bolj učinkovito. To omogoči, da lažje opravljamo naporno delo, smo pri delu bolj skoncentrirani in lažje sprejemamo prave odločitve. Izboljša se splošno počutje, odpravi se nespečnost. Glavne sestavine čaja so: rman, sivka, melisa, janež, hmelj, meta, rožmarin, šipek, materina dušica.

## **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 1123** - Preparat za anksioznost, mentalno napetost, paničnost, ki zmanjšuje Vata došo, umirja mentalno napetost, stres. Hrani živce in vzdržuje vitalnost živčnega sistema. Glavne rastline v tem preparatu so brahmi, ašvagandha in amalaki.

- **Vata čaj**

- **Vata masažno olje** za masiranje celega telesa pred spanjem.

- **Brahmi** – za umirjanje razdraženega živčnega sistema.

## **Priporočilo:**

- redno izvajanje joge, dihalne tehnike

- urejena dnevna rutina

- vata dieta (uživati toplo, lahko hrano)

## ŽIVČEVJE

### Depresija

**Opis težave:** Depresija je resno čustveno stanje, pri katerem se oseba dolgo časa počuti žalostno, prazno ali brezvoljno, izgubi zanimanje za stvari, ki jih je prej imela rada, in ima težave z energijo, spanjem ali koncentracijo.

#### Simptomi :

- občutek žalosti in praznine
- občutek brezupa, zmanjšano veselje do druženja, hobijev
- utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli in bolečine brez razloga
- občutek krivde in slabše samopodobe
- težave s koncentracijo

#### Domači izdelki:

- Čaj Optimist in kapljice Optimfix vrača optimizem in dobro voljo, zato ga priporočamo pri depresiji in brezvoljnosti. Zaradi hitrega tempa življenja, velikih obremenitev, pritiskov, stresa, postajamo vse bolj brezvoljni. V čaju so zdravilne rastline, ki na eni strani pomirjajo razdraženo živčevje in prinašajo boljše počutje, na drugi strani pa krepijo celo telo in njegovo odpornost proti stresu ter boleznim. V čaju je 40% šentjanževke, zato je potrebno preveriti, če stranka uživa kakšna zdravila (predvsem antidepresive, kontracepcijske tablete). V tem primeru odsvetujemo pitje tega čaja.

Oba izdelka vsebujeta šentjanževko, zato se izdelkov **ne sme uživati hkrati z antidepresivi!**

## **Ajurvedski izdelki:**

- **Kapha Balance** (MA 1402) - Ta preparat oživlja povezavo med duhom in telesom, obnavlja celice in daje zdrav občutek energije ter dobrega počutja, zato pomaga pri kroničnem slabem razpoloženju. Ustvarja radost ter zmanjšuje nakopičeno "amo" (toksine), ki povzročajo zastoje toka energije ter zmanjšuje neuravnoteženo Kapha došo, ki povzroča letargijo in izgubo optimizma. Preparat ne vpliva na živčni sistem, temveč telesu omogoča prost tok energije, ki potem daje občutek sreče in dobrega počutja.

### **- Vata čaj**

- **Vata masažno olje** za masiranje celega telesa pred spanjem.

**Opozorilo:** Šentjanževko se ne sme kombinirati z sinteznimi antidepresivi!

### **Priporočilo:**

- redno izvajanje joge, dihalne tehnike
- urejena dnevna rutina
- vata dieta (uživati toplo, lahko hrano)

## ŽIVČEVJE

### Vnetje obraznega živca (pareza obraznega živca)

**Opis težave:** Vnetje obraznega živca pomeni, da je obrazni živec (nervus facialis), ki nadzoruje mišice obraza, vnet ali poškodovan, kar vpliva na gibanje obraza. Za ohromelost fascialnega živca je lahko krivo kronično vnetje ušesa, okužba z virusom Herpesa zostra ali z drugimi virusi kot je npr. Herpes simpleks, povzročitelj je lahko tudi tumor, ki se pojavi na slušnem živcu, ki pritiska na obrazni živec. Znani povzročitelj je tudi bakterijska okužba z lymsko boreliozo, ki jo prenašajo okuženi klopi.

### Simptomi :

- nenadna šibkost ali paraliza ene strani obraza (ohromljene mišice enega dela obraza)
- bolečine v ušesu ali za ušesom
- težave pri žvečenju, smejanju ali zapiranju oči

### Domači izdelki:

- Čaj **Obraznik** je sestavljen iz rožmarina, rumene lakote, bele omele, melise, baldrijana in šentjanževke. Predlagamo vsaj 1-mesečno kuro ali več, dokler se vnetje ne umiri.

### Ajurvedski izdelki:

- **Balm mazilo** deluje protivnetno in protibolečinsko in se ga lahko nanese na obolelo prizadeto mesto, vendar je treba biti ob nanosu previden, da ga ne zanesete preblizu sluznic.

**Opozorilo:** Čaj ni primeren za nosečnice in doječe matere!

## ŽIVČEVJE

### Šumenje v ušesih (tinitus)

**Opis težave:** Tinitus (tudi *zvonjenje v ušesih*) je zaznavanje zvoka brez zunanjega vira. Oseba sliši šumenje, piskanje, brnenje, zvonjenje ali sikanje, čeprav v okolici ni nobenega zvoka. Najpogostejši vzroki so: stres in tesnoba, izpostavljenost stalnemu hrupu, poškodbe glave in vratu, vnetje ušesa ali ušesno maslo, visok krvni tlak. Tinitusa ni mogoče povsem odpraviti, lahko pa se ga omili.

### Simptomi:

- zvonjenje v ušesih
- piskanje, šumenje, brnenje v enem ali obeh ušesih
- zvok se lahko pojavi občasno ali stalno
- pogosto se pojavi, ko se telo umiri (zlasti ponoči)
- težave s koncentracijo, občutek pritiska v ušesu
- motnje spanja
- razdražljivost, tesnoba, včasih vrtoglavica

### Domači izdelki:

- **Čaj Šumnik** - pri tinitusu se v ljudskem zdravilstvu omenja vinsko rutico, zato je dodana v ta čaj, poleg rmana in mete. Šumenje v ušesih, omotica, migrene in podobne motnje so lahko posledica slabega krvnega obtoka. Pogosto se pojavlja pri starejših ljudeh, saj se z leti prekrvavitev slabša. V čaju sta meta in rman, ki izboljšujeta prekrvavitev in krepita živčevje. Uporaba skupaj z obkladki in mazilom vinske rutice se je izkazala za učinkovito zdravilo proti šumenju v ušesih pri starostnikih (vendar, ne deluje vedno, odvisno od posameznika do posameznika).

- **Čaj Šumnik obkladki**

- **Mazilo vinske rutice** - Mazilo se nanese na okolico ušesa in nikakor ne rinemo mazila s prstom v notranje uho!

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Vata Balance** - Treba je ugotoviti, katere vrste tinitus ima oseba (stresni, žilni, hrupni). Če je tinitus predvsem posledica stresa, priporočamo uživati še Vata balance.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice in doječe matere, otroke! Odsvetujemo pitje same vinske rutice!

### **Priporočilo:**

- obvladovanje stresa z uporabo sprostitvenih tehnik
- dovolj spanja
- magnezij pomaga pri živčni preobčutljivosti, vitamini skupine B
- zmanjšati vnos kofeina, alkohola in nikotina v telo

## DIHALA

### Prehladna obolenja (tudi covid)

**Opis težave:** Prehlad je blaga virusna okužba zgornjih dihal (nos, žrelo, sinusi). Je zelo pogost in običajno ni nevaren, vendar je lahko neprijeten.

#### Simptomi:

- zamašen nos
- kihanje, vneto in boleče grlo
- kašelj
- blaga bročina ali celo brez
- utrujenost

#### Domači izdelki:

- **čaj Prehladnik** pomaga pri prehladnih obolenjih (prehlad, gripa, kašelj, slab imunski sistem), saj vsebuje zdravilne rastline (bezeg, lipa, citronka, meta, njivska preslica, rman, timijan, trpotec), ki so preverjeno dobre za dihala. Pomagajo izkašljati sluz, blažijo suh kašelj in umirjajo mišice dihal, ki so zelo obremenjene pri konstantnem kašlju. Večina rastlin deluje tudi proti bakterijsko in proti virusno. Tak čaj lahko pijemo tudi preventivno.
- **timijan tinktura (JM 410)** se uporablja za grgranje ali v obliki razpršila in deluje kot naravno sredstvo za lajšanje simptomov, zlasti kašlja in draženja dihal. Timijan namreč vsebuje timol in karvakrol, zato deluje protimikrobno.
- **kapljice ameriški slamnik (JM 415)** – za splošno imunost in povečanje telesne odpornosti, deluje protivirusno in protivnetno. Priporočamo v času bolezni in ne za preventivo, da prehlad poteka krajše in blažje.
- **Jožefova pasta** za krepitev imunskega sistema in dvig odpornosti telesa, da nas obvaruje pred ponovnimi okužbami.

#### Ajurvedski izdelki:

**Amrit kalash** – za krepitev imunskega sistema in dvigu odpornosti telesa

- **Nasya olje za nos (MP 16)** - to olje si po kapljicah vtrete v vsako nosnico večkrat dnevno ter z vdihom skozi nosnice, globoko vdihnemo v sinuse. Po kratkem času olje in morebitno sluz močno potegnemo v ustno votlino in izpljunemo skozi usta. Tega olja ne požiramo.

- **Inhalacijsko olje z meto**

- **Prana bronhialni sirup**

- **Trifala (MA 505)** priporoča v primeru povišane telesne temperature. Lahko se uživa 2 do 4 tablete dnevno po intervalih preko dneva. Trifala bo pospešila izločanje nečistoč, ki so razlog za vročino.

- **MA 687 (Kortimap)** za akutno obolenje dihalnih poti, kašlja, kroničnega prehlada, odpira dihalne poti.

- **Sport Rasajana (MA 1)** je narejena iz amle-amalakija, ki izredno dobro razkisa telo in mu daje dodatno moč in energijo, zlasti pri lažjemu prestajanju vročine. Lahko uživamo skupaj s Trifalo.

### **Priporočilo:**

- počitek

- lahka hrana

## DIHALA

### Alergije

(alergijski rinitis oz. seneni nahod, alergijska astma ali bronhitis, alergije na delce v zraku)

**Opis težave:** Alergije pri dihalih so preobčutljivostne reakcije imunskega sistema na snovi iz okolja, ki običajno niso škodljive, vendar povzročijo vnetje sluznic dihal. Te reakcije lahko prizadenejo nos, grlo, sapnik, bronhije in pljuča.

Pogosti alergeni so lahko cvetni prah (dreves, trave, plevel), pršice, plesni, živalska dlaka.

**Simptomi (se ponavljajo sezonsko ali ob določenem stiku z določenimi snovmi):**

- kihanje, smrkanje, zamašen nos, srbenje v nosu,
- solzenje oči,
- draženje grla
- vnetje oči zaradi alergij

### Domači izdelki:

- **Čaj spomladanski** je primeren za zdravljenje alergij, saj vsebuje rastline (sveta bazilika, rman, kopriva, jetičnik, jagoda list), ki krepijo imunski sistem in prebavni ogenj. Močan imunski sistem in zdrava prebava sta namreč nujna za odpornost proti raznim alergenom iz okolja in hrane. Čaj pomaga pri spomladanskih alergijah – cvetni prah, seneni nahod, pa tudi pri alergijah na hrano -mleko, gluten ipd.

- **olje črne kumine** vpliva tudi na alergije, predvsem tistih, ki prizadenejo dihalne poti, saj zmanjšuje vnetje, modulira imunski odziv, kar zmanjša alergijske

simptome alergijskega rinitisa, zmanjšuje sproščanje histamina. To olje deluje tudi antioksidativno, kar pomeni, da varuje celice pred poškodbami zaradi oksidativnega stresa, pogosto prisotnega pri alergijah.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 1788 (Ajur-alerg)**, v tem preparatu je glavna sestavina sveta bazilika in kurkuma, ki ojačata odziv telesa za zunanje alergene, poleg tega je ta izdelek dobra podpora jetrom, saj pomaga telesu izločiti toksine iz telesa. Hkrati obe rastlini delujeta protivnetno, rabi se začeti jesti v februarju, da se telo navadi na rastline ter zgradi zaščito pred pomladanskim obdobjem.

- **Nasyja olje** je narejeno na podlagi finega sezamovega olja ter vsebuje številna koristna zelišča, olja in začimbe, kot so vetiver, orehova trava, cimet, kardamomom, kurkuma, sandalovina. Skrbi za nosno sluznico in preprečuje, da bi se izsušila. Vsak dan dve ali tri kapljice v vsako nosnico je sestavni del dnevne ajurvedske rutine. Priporočamo pri zamašenem nosu.

## DIHALA

### Vnetje sinusov (sinusitis)

**Opis težave:** Vnetje sinusov pomeni, da so obnosne votline (sinusi) v lobanji vnete oziroma okužene. To vnetje lahko povzročijo virusi, bakterije, redkeje pa glivice ali alergije. Po ajurvedi gre pri kroničnem vnetju sinusov, da je v telesu povišana kapha doša, ki v dobesednem prevodu pomeni sluz, (ki se nabira v obnosnih votlinah in tam obstoji).

### Simptomi:

- zamašen nos
- gost izcedek iz nosu (rumene ali zelene barve)
- glavobol (če se prepognemo z glavo navzdol čutimo pritisk v čelu)
- vročina pri bakterijskem vnetju

### Domači izdelki:

Komplet dveh zdravilnih rastlin KORENINA SLEZA (pakirano po 50 g, pripravimo kot hladni namok) + TIMIJAN (pakirano po 40 g, pripravimo kot poparek).

Obe rastlini - vsako posebej pripravimo v obliki čaja. Čaj iz slezovih korenin hladno namakamo (vsaj 6 ur), medtem ko timijan pripravimo kot poparek. Po pripravi obeh čajev oz. posameznih rastlin, precejeni tekočini zmešamo skupaj in shranimo v stekleno stekleničko. Takšen pripravek si lahko vbrizgamo v nos po kapljicah večkrat dnevno. Vsak dan je potrebno narediti svež pripravek.

### Ajurvedski izdelki:

- Nasya olje za nos (MP 16) - to olje si po kapljicah vtrete v vsako nosnico večkrat dnevno ter z vdihom skozi nosnice, globoko vdihnemo v sinuse. Po kratkem času olje in morebitno sluz močno potegnemo v ustno votlino in izpljunemo skozi usta. Tega olja ne požiramo.

- **Inhalacijsko olje z meto**

- **Balm** (vtirate ga lahko na obolela mesta, dobro se obnese tudi pri teh vrstah glavobola).

- **Prana Rasajana** (MA 1405) Dobra pretočnost dihalnih poti, skrb za primerno vlažnost v sinusih)

### **Priporočilo:**

- pitje dovolj vode čez dan, da se ta sluz topi.

## DIHALA

### Pljučnica

#### Opis težave:

Pljučnica je bolezensko vnetje pljuč (predvsem pljučnih mešičkov-alveol), ki ga povzročijo najpogosteje virusi (gripe) ali bakterije (pnevmokok), lahko je tudi atipična (povzročajo druge bakterije npr. klamidija). Kljub temu, da gre za vnetje enega organa, je izjemno prizadeto celotno telo, saj pride pri pljučnici do zmanjšane preskrbe telesa s kisikom, kar ima vpliv na vsako celico telesa. Vpliv je še posebej izrazit, če ni prizadet zgolj manjši del pljuč, temveč pljuča v celoti.

#### Simptomi:

- visoka telesna temperatura
- kašelj z gnojnim izpljunkom
- težko, hitro dihanje
- pri otrocih mlajših od 5 let pa so znaki vročina, kašelj in hitro ali težko dihanje
- **čaj Pulmopran** je čaj za dihala, ki ga priporočamo pri raznih okužbah (virusnih, bakterijskih) in gripi. Nekatere zdravilne rastline v mešanici delujejo protivnetno, druge pomagajo dvigovati imunski sistem, tretje pa izboljšati okus samega čaja. V kombinaciji delujejo močnejše in bolj učinkovito. Ta čaj se pripravi kot hladni namok. V liter hladne vode se namoči 4 čajne žličke čajne mešanice . Pustite namakati 6-8 ur. Potem to precedite in segrejete, vendar ne zavrete! Shranite v termo steklenico in pijte po požirkih skozi cel dan. Zraven je potrebno veliko počivati!
- **Jožefova pasta** za krepitev imunskega sistema, katero se lahko uživa preventivno (2 čajni žlički na dan) ali kurativno (3-4 čajne žličke na dan), če že nastopi pljučnica.
- **JM 190 -čaj za otroke za pljučnico** - Ko so oboleli otroci, pa svetujemo uživanje Jožefove paste Junior JM 505 in pa čajno mešanico **JM 190**, ki je namenjena prav za otroke. Doziranje čaja se prilagaja glede na starost otroka.

#### Ajurvedski izdelki:

- **Amrit Kalash** vsestransko krepi imunski sistem, izboljšuje splošno zdravje in počutje, krepi tudi dihala, saj vsebuje med drugim tudi sladki koren.
- **Prana sirup** (MA 357) pomaga pri izkašljevanju odvečne sluzi iz pljuč in pri obnovi bronhijev, lažjemu dihanju.
- **Olje za nos** (MP 16) če so težave tudi z zamašenim nosom, nosno sluznico, sinusi.
- **MA 687 (Kortimap)**, ki vpliva na okužbe zgornjega dihalnega trakta.

### **Priporočilo:**

- počitek in dovolj tekočine
- izogibanje alkoholu, tobaku

## DIHALA

### Oslabele glasilke, hripavost

**Opis težave:** Hripavost glasilk se kaže v spremenjenem glasu, ki lahko zveni hripavo, raskavo, šibko, ko glasilke ne vibrirajo normalno. Vzrok je lahko preobremenitev glasilk ali vnetje grla ali glasilk, kajenje, refluks, ki draži glasilke, suh zrak,...

#### Simptomi:

- hripav ali šepetajoč glas
- hitra utrujenost glasu
- bolečina in praskanje v grlu
- včasih občutek »cmoka« v grlu

#### Domači izdelki:

- **čaj Hrastač** je namenjen zdravljenju hripavosti, saj vsebuje zdravilne rastline, ki pomagajo pri regeneraciji glasilk. Še posebej je primeren, za pevce in ljudi, ki veliko govorijo in glasilke nimajo dovolj časa za počitek. Hripavost je ponavadi posledica kronične utrujenosti. Glavne sestavine čaja so repik, sporiš in materina dušica.

- **čaj iz repika** (ali gladišnika) velja za rastlino pevcev in deluje predvsem na sluznico žrela in grla, saj pomiri vnetje in pospeši celjenje in obnovo tkiva, da si glasilke čim prej opomorejo.

- **prah divjega kostanja** pomaga pri hitrejši regeneraciji oslabljenih glasilk. V tem primeru priporočamo, da uživamo po 1 noževo konico prahu 2-krat na dan. Ko prah pogoltnemo zatem popijemo še kozarec vode. T

#### Ajurvedski izdelki:

- **Zveneče grlo (v obliki pastil)**

## **Priporočilo:**

- počitek in dovolj tekočine
- izogibanje alkoholu, tobaku

## DIHALA

### KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen)

**Opis težave:** KOPB pomeni **kronična obstruktivna pljučna bolezen**, pri kateri se vnamejo dihalne poti. Gre za dolgotrajno, napredujočo bolezen pljuč, pri kateri je pretok zraka v pljuča trajno omejen, zato je dihanje vse težje. Najpogosteje je nastane zaradi vdihanih delcev tobačnega dima.

#### Simptomi:

- v pljučih se nabira sluz
- zožene in vnete dihalne poti
- pljučni mešički so lahko poškodovani

#### Domači izdelki:

- **čaj Sapapran** je odličen za razna obolenja na pljučih. Vsebuje zdravilne rastline (trpotec, islandski lišaj, bezeg, slez korenina, kopriva, njivska preslica, cvet trobentice), ki čistijo, krepijo in obnavljajo pljuča oz. Hranijo pljučno tkivo. Čaj priporočamo tudi pri pljučnicah in ljudem, ki so prenehali s kajenjem pa imajo zaradi tega močno oslABLJENA pljuča.

#### Ajurvedski izdelki:

- **Prana (bronhialni) sirup**

#### Priporočilo:

- počitek in dovolj tekočine

## DIHALA

### Bronhitis

**Opis težave:** Bronhitis je vnetje bronhijev (bronhialnih cevi) – dihalnih poti, ki prenašajo zrak v pljuča. Zaradi vnetja se sluznica zadebeli in nastaja več sluzi, kar otežuje dihanje. Akutni bronhitis je pogosto posledica virusne okužbe, ki se širi iz nosu, grla ali sinusov na bronhialne cevi. Lahko pa je vzrok za nastanek bronhitisa tudi posledica kajenja, zlasti pri kroničnem bronhitisu.

### Simptomi:

- kašelj s sluzjo
- težko dihanje ali piskanje
- bolečine v prsih med kašljanjem
- utrujenost
- rahlo povišana telesna temperatura

### Domači izdelki:

- čaj Bronhopran vsebuje zdravilne rastline (slezenovec, islandski lišaj, trpotec, timijan, slez korenina, sladki koren, korenina spomladanskega jegliča in citronka), ki delujejo protivnetno in blažijo kašelj. Večinoma delujejo sluzi, ki zaščitijo sluznico dihal in tako zmanjšujejo draženje in vnetje ter delujejo antiseptično, kar preprečuje okužbe oslabljenih dihal.

- Sirup Bronhopran za otroke primeren od 1. leta starosti

### Ajurvedski izdelki:

- Prana (bronhialni) sirup

- inhalacijsko olje

- MA 687 (Kortimap)

### Priporočilo:

- počitek in dovolj tekočine

## DIHALA

### ASTMA

**Opis težave:** Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti, pri kateri so dihalne poti vnete, mišice okoli bronhijev se skrčijo, nastaja več sluzi. To povzroča težave z dihanjem, ki so praviloma spremenljive in obvladljive.

#### Simptomi:

- kašelj
- napadi kratke sape
- piskanje v pljučih, težko dihanje
- pretirano nabiranje sluzi v dihalih
- občasno tiščanje v prsnem košu

#### Domači izdelki:

- čaj Dihko je uporaben za lajšanje in zdravljenje astmatičnih napadov ter težav z dihanjem. Zdravilne rastline v čaju (trpotec, slezenovec, majaron, meta) širijo dihalne poti in olajšujejo dihanje. Poleg tega zavirajo dražec kašelj, pomagajo pri izkašljevanju ter ščitijo dihala pred okužbami.

- olje črne kumine ima antioksidativen učinek, ker ščiti dihalne poti pred draženjem, protivnetno deluje, saj zmanjšuje vnetje dihalnih poti, lahko pomaga tudi pri širjenju bronhijev ter antialergijski učinek, kar pomeni, da se zmanjša preobčutljivost na alergene.

#### Ajurvedski izdelki:

- Prana sirup (MA 357 deluje ko imamo občutek obremenjenih dihal. Ljudje pravijo, da jim pomaga pri občutku suhosti ali draženju.

- MA 251 kot del zeliščne podpore ob sezonskih obremenitvah dihal.

## KOŽA

### Zunanje glivice

**Opis težave:** Zunanje glivice (npr. glivične okužbe kože, nohtov ali lasišča) se pojavijo, ko ravnovesje med kožo in naravno mikrofloro poruši glivica.

#### Simptomi:

- rdeča, srbeča koža, pekoč občutek
- luskasta razpokana koža
- hitro širjenje okužbe, če ni zdravljeno

#### Domači izdelki:

- [Kapljice divji kostanj](#) za zunanjo uporabo
- [Kopel iz sive gline v prahu, eteričnega olja čajevca in domačega kisa](#)

Navodilo za uporabo: V nekaj litrov tople vode dodajte 4 jušne žlice sive gline v prahu (uporabite leseno kuhalnico, ne sme biti kovinska ali emajlirana) dobro premešajte in dodajte par kapljic eteričnega olja čajevca in par jušnih žlic domačega kisa. V takšni kopeli namakamo noge 20 minut.

#### Ajurvedski izdelki:

- **eterično olje čajevca** ima močno protiglivično in antibakterijsko delovanje, zato ga lahko nanesemo direktno na prizadeto mesto (nekaj kapljic).
- **Aloja gel** pomirja vnetje in razdraženo rdečo kožo, ima blag protimikroben učinek.

**Opozorilo:** Čaj ni primeren za nosečnice !

#### Priporočilo:

- kokosovo olje in jabolčni kis delujeta blago protiglivično.

## KOŽA

### Šen (erisipel)

**Opis težave:** Šen (erisipel) je bakterijsko vnetje kože in podkožja, ki ga najpogosteje povzroča bakterija streptokok. Gre za resnejše stanje, ki običajno zahteva zdravljenje z antibiotiki. Najpogosteje prizadene noge. Do okužbe pride, ker bakterija vstopi v telo preko razpoke, glivične okužbe (npr. na prstih na nogi), rane in odrgnine.

### Simptomi:

- modro rdeče modrikasto boleče področje na koži,
- koža je topla napeta, otekla,
- pogosto spremljajo simptomi gripe: vročina, utrujenost, mrzlica

### Domači izdelki:

- čaj **ŠENKO** je pripravljen iz vrbovega lubja, jetičnika, divje mačehe, vinske rutice, rmana, gloga in brestovolistega oslada. Čaj ima močne antiseptične lastnosti, ki vpliva na notranje bakterijsko vnetje kože.

- **Čaj HRAST** za umivanje obolelega mesta. Če se šen pojavi na nogi, lahko prizadet predel umivamo tudi s kopeljo pepela in soli.

- **JOŽEFOVA PASTA** se priporoča za močan imunski sistem, ki je osnova za hitrejše okrevanje pri šenu in da prihaja do zmanjšane možnosti ponovne pojavnosti šena. Hkrati pomaga takšna pasta tudi pri obvladovanju vnetij in okužb.

### Ajurvedski izdelki:

- **Amrit Kalash** za krepitev imunskega sistema

**Opozorilo:** Čaj ni primeren za nosečnice !

**Priporočilo:** Krepitev imunskega sistema.

## KOŽA

### Luskavica (psoriza)

**Opis težave:** Luskavica je kronična, neinfekcijska vnetna kožna bolezen, pri kateri se kožne celice prehitro obnavljajo. To povzroči nastanek rdečih, zadebeljenih, vnetih ploskev, prekritih s srebrno-belimi luskami. Imunski sistem **pretirano aktivira** kožne celice, zato se te delijo tudi do **10× hitreje** kot normalno. Ker telo tega tempa ne zmore, se koža kopiči v obliki **lusk**.

Ni nalezljiva bolezen in je pogosto povezana z genetsko predispozicijo in oslabljenim imunskim sistemom! Velikokrat je sprožilec poslabšanja bolezní stres, prekomerno uživanje alkohola, tobaka in nezdravega načina življenja.

### Simptomi:

- rdeči fleki z luskami
- srbenje ali pekoč občutek
- zadebeljena koža
- lahko prizadane lasišče, komolce, kolena, oz. Izbruhne po celem telesu

### Domači izdelki:

- **čaj SLEZENOVEC** je namenjen zdravljenju luskavice, pri kateri se koža lušči in je pogosto suha. Čaj vsebuje cvetove in liste slezenovca, ki je zaradi sluzi izredno zdravilen za kožo in sluznice. Te sluzi namreč na površini naredijo oblogo, ki varuje pred zunanjimi dražljaji, hkrati pa pospešuje celjenje. Čaj se uporablja za pitje in za zunanjo uporabo za umivanje prizadete kože, saj te sluzi v slezenovcu zadržujejo vlago na površini kože, kar prepreči nadaljnje izsuševanje in luščenje ter omogoči obnavljanje in celjenje. Čaj se pripravlja kot hladni namok, kar pomeni, da rastline prelijemo s hladno vodo in pustimo stati 6-8 ur, nato precedimom lahko malo pogrejemo in pijemo.

- **mazilo SLEZENOVEC** Po umivanju s čajem iz slezenovca svetujemo še uporabo mazila slezenovec, ki ga namažemo na prizadeti del kože večkrat na dan.

### **Ajurvedski izdelki:**

- Trifala (MA 505)

- Radiant skin (Bleščeča koža MA 926)

- MA 367 (Tikta-map) v obliki zeliščne paste

- pitta churna

### **Priporočilo:**

- pita dieta

## KOŽA

### Dermatitis

**Opis težave:** Dermatitis je vnetje kože. Takrat je koža ponavadi razdražena, rdeča, srbeča, tudi otekla. Poznamo več vrst dermatitisa, najbolj pogoste oblike so:

- atopijski dermatitis v obliki ekcema;
- kontaktni dermatitis nastane, ko neka snov iz okolja draži kožo (npr. pralni prašek)
- seboroični dermatitis prizadane področje lasišča in mastna področja obraza;

### Simptomi:

- rdečina
- srbečica
- suha in razpokana koža
- mehurčki ali izcedek pri hujšem vnetju

### Domači izdelki:

- čaj **SIJAJČEK** je namenjen ljudem, ki imajo težave z nečisto kožo (npr. akne in ogrci), rdečica, srbečica, občutljiva, razdražena ali razpokana koža.

Čaj vsebuje zdravilne rastline kot so korda benedikta, regrat korenina, sleznovec, pegasti badelj, ki učinkovito odstranjujejo nečistoče iz telesa in posledično čistijo kožo. Nepravilnosti na koži se največkrat pojavijo ravno zaradi nečistoč v podkožju in notranjih organih, zato je pomembno, da začnemo z notranjim čiščenjem telesa. Pogosto je krivo oslABLJENO delovanje jeter, zato so dodane zdravilne rastline, ki krepijo in čistijo jetra.

- **čaj HRASTEK** za umivanje kože in vsebuje rastline (slezenovec, srčna moč, hrast, rumena lakota) s protivnetnim in blagodejnim delovanjem, ki pospešijo in obnovijo in celjenje kože. Prizadete pridele kože si lahko umivate kožo vsak dan, lahko si naredite tudi obkladke, ki jih polagate na razdraženo kožo. Umirja tudi srbečico.

- **Mazilo rumena lakota** ali **mazilo slezenovca**, ki sta primerna pri težavah s kožo. V praksi se je pokazalo, da je bolj učinkovito mazilo iz slezenovca.

- **čaj iz hrastovega lubja** priporočamo predvsem za pripravo zunanjega umivanja ali kopeli za dojenčke in mlajše otroke. Čaj za umivanje se pripravi kot močnejši prevretek.

- **Olje pegastega badlja** za čiščenje jeter, saj kožne težave izvirajo iz nečistoč v jetrih.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Bleščeča koža** (MA 926-Radiant skin) je splošna zeliščna rasajana za kožo, ki čisti kri in razstruplja tkiva, izboljšuje delovanje ledvic in jeter, pomaga pri odpiranju kožnih por, da se lažje izločijo nečistoče.

- **Trifala (MA 505)** – za splošno čiščenje telesa

- **Raktamap (MA 579)** za intenzivno čiščenje jeter in drugih telesnih kanalov

- **Aloa vera gel** - pomirja rdečo kožo in jo hladi

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnic

## KOŽA

### Bradavice

**Opis težave:** Bradavice so **majhni izrastki na na koži**, ki jih povzročajo človeški **humani papiloma virusi (HPV)**. Ta virus okuži zgornje plasti kože in povzroči, da se začnejo celice hitreje deliti, kar ustvari izbočeno ali hrapavo tvorbo.

### Simptomi:

- izrastek nad nivojem kože

### Domači izdelki:

- **Tinktura krvavi mlečnik** je pripravljena iz rastline krvavega mlečnika, ki v stebelu vsebuje oranžen mleček, ki se tradicionalno uporablja za izsuševanje virusnih bradavic. Mleček vsebuje naravne snovi (alkaloide), ki imajo protiveresen učinek, kar pomeni, da snovi v mlečku zavirajo rast virusno okuženih celic, zaradi česar se začne bradavica postopoma zmanjševati (sprava postane črna), na koncu pa odpade.

Uporabite lahko tudi svež mleček in ga nanesete direktno na bradavico, vendar ga ne morate uporabljati celo leto, razen, če si ga posadite v okrasni lonec.

Tinkturo krvavega mlečnika se pripravi iz cele sveže rastline in jo uporabljamo samo za zunanjo uporabo!

- **Mazilo krvavi mlečnik in rumena lakota** lahko kombiniramo s tinkturo krvavega mlečnika, da povečamo učinek delovanja. Zjutraj in zvečer nanesemo na bradavico tinkturo, čez dan pa mazilo.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

## KOŽA

### Akne (mozolji)

**Opis težave:** Akne ali mozolji so vnetno stanje kože, pri katerem se zamašijo in vnamejo kožne pore zaradi prekomernega izločanja loja.

Akne se pogosto pojavijo med najstniki v času pubertete, hormonskih sprememb (menstruacija, puberteta), ko je v življenju prisotnega veliko stresa, ljudje, ki imajo zelo mastno kožo. Možna je tudi genetska pogojenost.

### Simptomi:

- ogrci
- rdeči mozolji, gnojni mozolji

### Domači izdelki:

- **čaj ali kapljice MLADOST** za čiščenje telesa in krvi, poleg tega pa spodbujajo odstranjevanje nakopičenih nečistoč preko ledvic in jeter. Osnova tega čaja kopriva, regrat, rman, kopriva.

- **Siva glina v prahu** za obrazno masko

**Navodilo za pripravo:** V stekleno posodo stresite nekaj jušnih žlic gline (odvisno od velikosti prizadetega predela) in dodajajte hladno vodo toliko časa, dokler ne dobite gosto zmes (kot čokolino), ki jo nanesete na obolelo mesto na koži in pustite delovati toliko časa, da se glina posuši in opravi svojo funkcijo. Na koncu glino odstranimo in speremo s toplo vodo iz kože. Pri uporabi gline vedno uporabljamo leseno žlico!

- **Čaj Ognjič** za umivanje obraza v obliki poparka

### Ajurvedski izdelki:

- **Trifala (MA 505)** – globinsko čiščenje telesa

- **Radiant skin** (Bleščeča koža MA 926) – globinsko čiščenje telesa in krvi

**Opozorilo:** V času nosečnosti se pitje gline odsvetuje!

**Priporočilo:**

- izogibati se sladkorju in visoko predelana hrana (fast food)
- izogibati mastni, ocvrti hrani
- nežno čiščenje kože vsak dan

## PREBAVILA

### Želodčna bakterija (Helicobacter pylori)

**Opis težave:** Helicobacter pylori je bakterija, ki živi v želodcu in lahko povzroča kronično vnetje želodčne sluznice (gastritis), razjede ter v redkejših primerih tudi rak želodca.

#### Simptomi:

- slabost
- napihnjenost
- spahovanje
- izguba apetita
- slab zadah
- bolečine v predelu trebuha

#### Domači izdelki:

- Čaj PIROLINČEK je namenjen posameznikom, ki jim okužba Helicobacter Pylori povzroča težave v želodcu. Bakterija namreč izloča snovi, ki povzročijo spremembe na želodčni sluznici, kot so vnetja, rane, razjede, tudi krvavitve. Zdravilne rastline v čaju (janež, sporiš, slezenovec, kamilica, timijan, rman) krepijo želodec, blažijo simptome in delujejo antibakterijsko. Predlaga se vsaj 3 mesečna kura. Če gre za kronične težave ali veliko število simptomov priporočamo kombiniranje več izdelkov hkrati.

- Rmanovo olje uživamo v kombinaciji s čajem Pirolinček.

- Ričkovo olje uživamo v kombinaciji s čajem Pirolinček.

Oba olja sta splošna olja za želodec, črevesje, refluks, razjede.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

**Priporočilo:**

- izogibati se paradižniku, papriki, alkoholu, rdečemu mesu

## PREBAVILA

### Zaprtje

**Opis težave:** Zaprtje ali (konstipacija) pomeni, da ima človek težave z iztrebljanjem ali pa hodi na blato redkeje kot običajno. Gre za motnjo prebave, pri kateri je blato trdo, suho in težko iztisljivo.

Zaprtje lahko nastopi iz več razlogov (izguba apetita, stres, premalo gibanja, premalo vlakninske hrane, premalo tekočine, jemanje nekaterih zdravil (npr. za železo, antihistaminiki), sprememba rutine v obliki potovanja).

### Simptomi:

- trdo, suho blato
- naprezanje pri odvajanju blata
- bolečine v trebuhu
- slabo odvajanje blata (manj kot 3-krat na teden)

### Domači izdelki:

- Čaj ODPIRALNIK (50 g) se uporablja pri zaprtju in trdem blatu, saj vsebuje rastline, ki mehčajo blato in tako olajšajo iztrebljanje. Poleg tega blažijo krče in odganjajo vetrove, ki so pogost spremljevalec zaprtosti. Glavne sestavine čaja so: krhlika, janež, kumina, majaron, grško seno in gosja trava.

### Ajurvedski izdelki:

- Digest Special (MA 154) se uporablja pri močno oslABLjenem prebavnem ognju, ki se lahko kaže v pomanjkanju energije, utrujenosti, občutku težkosti po obroku, prebavnih težavah (napenjanje, zaprtost, krči), glavobolu. Vsi ti znaki se z izboljšanjem prebave odstranijo.

Ta preparat je sestavljen iz zelišč, ki čistijo organizem in regulirajo delovanje prebave in izločanje blata, povečajo prebavni ogenj, odstranjujejo toksine ter

pomagajo pri asimilaciji hranljivih snovi. Med drugim uravnava absorpcijo vode iz črevesja in pospešuje iztrebljanje.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

**Priporočilo:**

- Pijte redno skozi dan, nekaj požirkov tople vode ali zeliščnega čaja, vsakih 30-60 minut. Najboljša za pitje po ajurvedi je 15 minut prekuhana voda, ki se pije vroča – vroča do te mere, ko jo še lahko pijete po požirkih na vsake pol ure.

Najboljše je, če jo shranite v termovki. S kuhanjem vode v njej prebudimo Agni:

– prebavni ogenj, ki je ključen za dobro imunost.

- Izogibajte se hladni hrani in pijači.

- Izogibajte se pakirani, konzervirani, zamrznjeni ali procesirani hrani. Prednost dajte sveži in sezonsko pridelani hrani.

- Izogibajte se uživanju ostankov hrane. Po Ajurvedi je namreč takšna hrana težko prebavljiva in lahko zamaši vaše črevesje in prekomerno obremeni vaš imunski sistem, saj mora le-ta čistiti Amo (nečistoče) ali strupe iz telesa.

- Jejte več vlaknin (svežega sadja in zelenjave, kaše) in pijte več tekočine .

## PREBAVILA

### Ulcerozni kolitis

**Opis težave:** Ulcerozni kolitis je kronična vnetna bolezen prebavil, ki prizadene predvsem debel del črevesa (kolon) in danko. Gre za avtoimuno obolenje, kjer imunski sistem napačno napade lastno črevesno sluznico, kar povzroča dolgotrajno vnetje in razjede. Tukaj se vnetje omeji na notranjo plast črevesne sluznice, v primerjavi s kronovo boleznijo pa se razširi skozi vse plasti črevesja.

### Simptomi (predvsem prebavni):

- dolgotrajna driska, ki jo spremlja kri in sluz
- bolečine in krči v levem delu trebuha
- utrujenost

### Domači izdelki:

- Čaj Kolisan zdravi vnetja sluznice debelega črevesa in danke ter krvavitve iz črevesja, ki se kažejo v krvavem blatu. Priporočamo ga predvsem pri ulceroznem kolitisu, vendar ga lahko pijejo tudi tisti, ki imajo težave z drisko in hemoroidih. Zdravilne rastline (srčna moč, plešec, encijan, rman), ki so v čaju pomirijo razdražena prebavila, še posebej debelo črevo in danko.

- Ričkovo olje preprečuje vnetja v prebavilih.

### Ajurvedski izdelki:

- MA 5174

- MA 320 rasajana za želodec, pomaga pri gastritisu, ranah na želodcu, črevesju in pri drugih težavah v prebavi.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

## PREBAVILA

### Gastritis in preveč Želodčne kisline ter refluks

**Opis težave:** Gastritis je vnetje želodčne sluznice (notranje stene želodca). Lahko je **akutna** (nenadna) ali **kronična** (dolgotrajna) oblika, ki lahko traja po več mesecev ali celo let. Rezultat je lahko tudi refluks, rane na želodcu ali v skrajnem primeru rak na želodcu.

Zakisanost prebave, kar posledično s časom pripelje do zakisanosti celega telesa, je posledica nepravilnega delovanja prebave in metabolizma. Ko je prizadeto izločanje želodčnih sokov in encimov, naša prebava, ker ne zmore prebaviti hrane, začne izločati večje količine kisline. Le ta poškoduje prebavila in še bolj zmanjša sposobnost prebave ustvarjati zdrave želodčne sokove.

Kislo okolje v telesu je temelj za ponavljajoče vnetne procese, ne samo v prebavi, temveč v celotnem telesu.

#### Simptomi:

- pekoča bolečina v zgornjem delu trebuha,
- zgaga
- napihnjenost
- zmanjšan apetit

#### Domači izdelki:

- Čaj Nevtral

- Kapljice Nevtrofix

Čaj Nevtral in kapljice Nevtrofix sta odlična izdelka za želodec. Z njima zmanjšamo preveliko izločanje želodčne kisline in zakisanost telesa. Povečano izločanje kisline lahko na dolgi rok povzroča zgago, refluks, gastritis, rane na želodcu in slab zadah. Čaj ali kapljice priporočamo vsem, ki imajo razdražen in

občutljiv želodec, slabo prebavo in apetit. Zdravilne rastline v čaju in kapljicah (meta, pelin, janež, sivka, kamilica, tavžentroža, plešec) delujejo tudi na mišico zapiralko požiralnika ter tako preprečujejo dviganje kisline iz želodca po požiralniku. Omogočajo prijeten občutek v požiralniku in ohranjajo svež dah v ustih skozi ves dan.

V primeru kroničnih težav lahko pijemo čaj ali kapljice v kombinaciji z rmanovim ali ričkovim oljem dlje časa po več mesecev.

- **Ričkovo (totrovo) olje** v primeru gastritisa uporabljamo notranje, priporočamo ga zlasti pri vnetjih sluznice. V ta namen se priporoča po eno žlico totrovega olja zjutraj na tešče, pri večjih težavah pa tudi eno žlico totrovega olja.

- **Rmanovo olje** je narejeno iz suhega nabranega navadnega rmana, macerirano v ekološkem hladno stiskanem olivnem olju. Takšno olje je tradicionalna podpora prebavi in blaženju želodčnih krčev ter zgage. Uživamo ga lahko 1 do 2 čajni žlički na dan kot podpora prebavi in pri občutljivem želodcu in občasni zgagi. Če si hočemo narediti doma olje potrebujemo 1 liter hladno stiskanega olivnega olja ter 100 gramov suhega rmana, ki ga prelijemo z oljem in pustimo na okenski polici vsaj 30 dni, nato precedimo in shranimo v stekleničke za nadaljnjo uporabo.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Ma 320** in **Ajur-aci balance** sta splošni rasajani za želodec, sploh pri težavah z želodčno kislino ter refluksom. Hkrati delujeta tudi razstrupljevalno. Predlaga se, da se jih kombinira skupaj s čajem **Nevtral** ali Kapljicami **Nevtrofix**.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

### **Priporočilo:**

- Izogibati se kisli in začinjeni hrani, iz jedilnika izločite predvsem paradižnik, papriko, kavo, alkohol, tudi kajenje draži želodčno sluznico.

- Priporočamo lahko prehrano, ki ni preveč slana in začinjena, živila naj bodo lokalna brez dodatnih konzervansov in aditivov.

## PREBAVILA

### Slab apetit

**Opis težave:** Imeti slab apetit pomeni, da oseba ne čuti želje po hrani ali jo je težko prisiliti, da poje dovolj hrane. Gre za simptom, ki lahko nastopi začasno ali kronično in je pogosto znak spremembe telesnega ali duševnega stanja. Lahko je povezano s hormonskim neravnovesjem, okužbo ali boleznijo, stresom, prebavne težave.

### Simptomi:

- zmanjšana želja po hranih
- hitra sitost
- izguba telesne teže
- slabokrvnost, utrujenosti
- spremembe v razpoloženju

### Domači izdelki:

- Kapljice ENCIJAN za slabost in izboljšanje apetita, saj grenčine na splošno izboljšujejo apetit.

- Jožefova pasta zaradi svojega grenko trpkega okusa izboljšuje tudi apetit (to kažejo izkušnje naših strank) in moč organizmu.

- Čaj GASTRO vsebuje zdravilne rastline (tavžentroža, encijan, meta, janež) in zaradi svoje grenkobe izboljšuje apetit, pomoč pri prebavnih krčih, vetrovih. Priporoča se vsaj 3 mesečna kura. V primeru, da so težave kronične, se priporoča kombinirati več izdelkov hkrati.

### Ajurvedski izdelki:

MA 344 - Odličen preparat, ki prečiščuje telo in ožilje ter odpravlja holesterol, povečane vene in težave z revmo. Zaradi sposobnosti odstranjevanja plak usedlin

nečistoč, ki se naberejo v naših žilah in ustvarjajo zastoje pretoka krvi, preprečuje srčni infarkt. Dobro deluje pri revmi, revmatoidnem artritisu, artrozah, otrdelih in bolečih sklepih, hemoroidih ali vneti danki, povečani telesni teži, bolečih nogah.

### **Priporočilo:**

- Uživati hrano z veliko vlakninami (sveže sadje in zelenjava, kaše) ki omogoča, da se hrana skozi črevesje premika hitreje in tako poskrbimo za lažjo prebavo.
- Hrana ne sme biti preslana, pikantna. Izogibajte se alkoholu, kavi, paradižniku, papriki.

## PREBAVILA

### Premalo želodčne kisline

**Opis težave:** Premalo želodčne kisline pomeni, da želodec ne proizvaja dovolj klorovodikove kisline (HCl), ki je ključna za prebavo hrane, predvsem beljakovin, in za zaščito pred mikrobi v zaužiti hrani. To lahko privede do slabše absorpcije določenih hranil (npr. B12, železo, kalcij, magnezij). Vzrok za nastanje premalo želodčne kisline je lahko stres, genetika, dolgotrajna uporaba zdravil za uravnavanje želodčne kisline (npr. Nolpaza).

#### Simptomi:

- napihnenost,
- slab apetit, lahko zgaga
- vetrovi, občutek tiščanja po obroku

#### Domači izdelki:

- **Čaj** ali **kapljice GASTRO** blagodejno vplivata na razdražena prebavila in urejata prebavo. Vsebujeta zdravilne rastline, ki povečajo izločanje želodčne kisline in krepijo peristaltiko. To omogoči, da se hrana bolje in hitreje razgradi, prebavi, absorbira. Hkrati tudi sproščajo krče in napenjanje v prebavilih. Tako je čaj uporaben pri številnih prebavnih težavah, kot so prebavni krči, vetrovi, upočasnjena prebava ali vnetje prebavne sluznice. Čaj izboljšuje tudi apetit.

**Priporoča se vsaj 3 mesečna kura. V primeru, da so težave kronične, predlagamo kombinirati čaj in kapljice Gastro skupaj.**

#### Ajurvedski izdelki:

- **Ajur Aci balance** odličen preparat za uravnavanje želodčne kisline v želodcu, če nas peče zgaga, se nam spahuje, imamo težave z gastritisom.

**Opozorilo: Čaj in kapljice niso primerne za nosečnice!**

## PREBAVILA

## Kronova bolezen (Chronova bolezen)

**Opis težave:** Kronova bolezen je kronična avto-imuna vnetna bolezen prebavil, ki lahko prizadene katerikoli del prebavnega trakta – od ust do danke, najpogosteje pa tanko črevo in debelo črevo. Gre za avtoimunsko motnjo pri kateri imunski sistem napačno napade lastno črevesno sluznico, kar povzroča dolgotrajno vnetje. Lahko povzroča fistule, razjede ali zožitve (stenoze).

### Simptomi (predvsem prebavni):

- dolgotrajna driska (s sluzjo, lahko prisotna kri),
- bolečine v trebuhu, krči,
- slabost,
- bruhanje,

### Domači izdelki:

- **Čaj KRONPREČ** blagodejno deluje na sluznico prebavil – požiralnika, želodca, tankega in debelega črevesja in je namenja zdravljenju raznih vnetij. Uporabljamo ga pri vnetju želodca, dvanajsternika, črevesja, kronovi bolezni. Vnetja v prebavilih so zelo neprijetna zaradi spremljajoče bolečine in pekočega občutka. Vnetja so lahko tako huda, da se pojavljajo krvavitve iz sluznic (opazimo po črnem in rdečem blatu). Te pa vodijo v slabokrvnost, pomanjkanje železa in splošno utrujenost. V čaju so zdravilne rastline (tavžentroža, rman, list robide,...), ki zaščitijo vneto sluznico, ji pomagajo pri celjenju in obnavljanju ter jo tako krepijo. Te rastline tudi ustavljajo krvavitve in zapirajo rane.
- **Ričkovo (totrovo) olje** preprečuje vnetja v prebavilih in celi poškodovano steno sluznice.

### Ajurvedski izdelki:

- MA 3174

- pitta začimbe

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

## PREBAVILA

### Hemoroidi (notranji ali zunanji)

**Opis težave:** Hemoroidi so nabrekli in razširjeni krvni žilni vozlički v danki ali zadnjem delu rektuma (vene obložene z vodo).

Najpogosteje nastanejo zaradi kombinacije nečistoč in porušene pita doše v krvnem tkivu (ki je odgovorna za presnovne procese). Med glavne vzroke se štejejo tudi: premalo gibanja, naprežanje pri odvajanju blata, dolgotrajno sedeče delo, nosečnost, debelost.

Poznamo **notranje** in **zunanje** hemoroide. Notranji hemoroidi se nahajajo znotraj rektuma, običajno ne bolijo, pogosto pa povzročajo krvavenje med odvajanjem. Zunanji hemoroidi pa se nahajajo okoli anusa, bolijo in povzročajo srbenje ali otekline.

### Simptomi:

- Krvavenje med odvajanjem (čista rdeča kri),
- Srbenje ali draženje okoli anusa,
- Bolečina ali nelagodje (še posebej pri zunanjih hemoroidih),
- Oteklina ali vozlički okoli anusa,
- Občasno izpad notranjega hemoroida.

### Domači izdelki:

- **Čaj VENCĚEK** je namenjen predvsem čiščenju našega ožilja, kar pomeni, da je čistilen tako za velike, kot tudi male žilice. Ker vsebuje sveže nabrane in posušene cvetove AJDE, ki jo sami ekološko pridelamo, je čaj bogat z rutinom – to pa je naravna snov, ki elastira in zdravi ožilje. Šipek, ki je tudi v čaju, pa doprinese še s C-vitaminom. Njegova glavna naloga je, da spodbudi glavno učinkovino v ajdi

– to je rutin k delovanju. Čaj pijte po 1 liter na dan, vsaj 60 dni brez prekinitve. Priporočamo vsaj 3 mesečno kuro.

- **Kapljice Rutin** čistijo in ohranjajo prožnost žil.

- **Mazilo Hemopreč** (vsebuje izvleček ognjiča in srčne moči) za zunanjo uporabo za odpravljanje hemoroidov. V poštev pride tudi ognjičevo ali kostanjevo mazilo (ga omenja Jože Majes v svoji knjigi Zdravni zdravi, narava ozdravi).

- **Šentjanževno olje** za zunanjo uporabo. Uporablja se ga pri odpravi zunanjih hemoroidov, ker deluje protivnetno, saj šentjanževka vsebuje učinkovino hipericin in flavonoide. Hkrati blaži bolečine, pomaga zmanjšati srbenje in občutek nelagodja ter celi manjše razpoke na razdraženi koži, ki se pogosto pojavijo ob zunanjem hemoroidu. Nanašamo 2 do 3 krat dnevno.

### **Ajurvedski izdelki:**

**MA 344** - Odličen preparat, ki prečiščuje telo in ožilje ter odpravlja holesterol, povečane vene in težave z revmo. Zaradi sposobnosti odstranjevanja plak usedlin nečistoč, ki se naberejo v naših žilah in ustvarjajo zastoje pretoka krvi, preprečuje srčni infarkt. Dobro deluje pri revmi, revmatoidnem artritisu, artrozah, otrdelih in bolečih sklepih, hemoroidih ali vneti danki, povečani telesni teži, bolečih nogah.

### **Priporočilo:**

- Uživati hrano z veliko vlakninami (sveže sadje in zelenjava, kaše) ki omogoča, da se hrana skozi črevesje premika hitreje in tako poskrbimo za lažjo prebavo.

- Hrana ne sme biti preslana, pikantna. Izogibajte se alkoholu, kavi, paradižniku, papriki.

## PREBAVILA

### Driska

**Opis težave:** Pri driski gre za stanje, ko je blato tekoče ali vodeno in se iztrebljanje pojavlja pogosteje kot običajno. Vzroki za drisko so različni, lahko gre za okužbe z virusi, bakterijami, bolezenskega stanja (ulcerozni kolitis, chronova bolezen) ali pri raznih intolerancah na hrano, lahko so kriva tudi zdravila

### Simptomi:

- pogosto odvajanje (več kot 3-krat na dan),
- tekoče, vodeno blato,
- trebušni krči, bolečine,
- napihnjenost in plini,
- dehidracija (pri daljši driski), slabost, oslabeledost organizma.

### Domači izdelki:

- Čaj ZAPIRALNIK (JM 187) je sestavljen iz hrastovega lubja in korenin srčne moči, ker zaustavljata driske in vplivata na umiritev vnetega črevesja. Glavna delujoča snov v hrastu in srčni moči so tanini, ki imajo skrčevalni adstrigenten učinek, kar pomeni, da stisneta sluznico črevesja, da se zmanjša izločanje tekočine in sluzi. Hkrati imata protivnetno in protimikrobno delovanje.

## PREBAVILA

### Alergije na prebavilih (npr. celiakija)

**Opis težave:** Alergije na prebavilih so preobčutljivostne reakcije, pri katerih imunski sistem pretirano reagira na določene živila ali snovi, kar povzroča simptome v želodcu in črevesju. Najpogostejša preobčutljivost v sodobnem času je intoleranca na gluten, histaminska intoleranca in druge prehranske alergije.

**Celiakija** je avtoimunska bolezen, pri kateri telo ne prenaša glutena. Gluten je beljakovina, ki se nahaja v pšenici, ječmenu, rži in sorodnih žitih. Vendar je treba poudariti, da ni isto kot glutenska intoleranca, ker tukaj ni avtoimunske reakcije ali poškodbe črevesja.

Ko oseba s celiakijo zaužije gluten, imunski sistem napade lastno črevesno sluznico, predvsem resice tankega črevesa. Te se poškodujejo ali sploščijo, kar povzroča slabšo absorpcijo hranil.

### Simptomi (prebavni) in tudi sistemski pri celiakiji:

- bolečine po trebuhu,
- driska,
- zaprtje,
- slabost,
- napihjenost,
- izguba telesne teže.

### Domači izdelki:

- Čaj Kolonal za občutljivo in vneto črevo. Zdravilne rastline, ki so v njem so robida, kamilica, islandski lišaj, angelika korenina, rman.

- Ričkovo olje med drugim blaži vnetja in celi rane na želodcu.

**Opozorilo:** Ni primerno za nosečnice!

## **Priporočilo:**

- brezglutenska dieta (riž, krompir, ajda, koruza, proso, kvinoja, oves, tisti, ki je označen, da je brez glutena, amarant, sadje, zelenjava, meso, ribe, jajca, stročnice, oreščki,... )

## SEČILA

### **Preaktivni mehur (»nervozna sečila«)**

**Opis težave:** To pomeni, da naš mehur deluje preveč občutljivo ali prehitro, tudi kadar ni zares poln. To ni posledica okužbe ali kamnov, ampak motenj v delovanju živčevja ali mišic mehurja.

Mišica mehurja se skrči prekmalu že ob najmanjši količini urina. možgani napačno zaznajo to potrebo po uriniranju, zato pride do občutka, da moraš na wc.

Možni vzroki so lahko stres, anksioznost, nervoza, hormonske spremembe, preveč zaužitega kofeina, motnje v delovanju živčevja.

### **Simptomi:**

- pogosta potreba po uriniranju (več kot 8-krat na dan),
- nenadna močna potreba po uriniranju (moram takoj),
- pogosto nočno uriniranje.

### **Domači izdelki:**

- **Čaj UROSAN Ž** je namenjen ženskam, ki jih muči pogosto uriniranje. Čaj vsebuje tudi zdravilne rastline (hrastovo lubje, plešec, ptičja dresen), ki krepi šibko mišico zapiralko in krepi mehur. Plešec deluje kot razkužilo za sečila in prepreči okužbe, ki bi še dodatno poslabšale stanje. Ptičja dresen pa preko kremenčeve kisline okrepi mehur in mišice zapiralke.

- **ČAJ UROSAN M** je namenjen moškim, ki jih muči nenormalno pogosto uriniranje.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 2** hranilna rasajana za sečila

**Opozorilo:** MA 2 ni primeren za nosečnice!

**Priporočilo:**

- vaje za krepitev medeničnega dna (Keglove vaje)
- priporoča se vsaj 3 mesečna kura ali več

## SEČILA

### Povišan kreatinin v krvi (oslabljeno delovanje ledvic)

**Opis težave:** Kreatinin je odpadna snov, ki nastaja pri razgradnji kreatina v krvi. Iz telesa se kreatinin izloča preko krvi, zato je njegova količina v krvi dober pokazatelj delovanja ledvic. Če je v krvi povišan kreatinin, to pomeni, da ledvice ne delujejo pravilno oz. ne filtrirajo krvi tako dobro, kot bi morale.

Ko so vrednosti povišane, to pomeni, da se nabira v krvi, ker ga ledvice ne uspejo dovolj hitro izločiti. To je signal, da ledvice ne delujejo dobro. Glavni vzrok za te težave je lahko povezan z akutnim in kroničnim vnetjem ledvic, dehidracijo, zamašitev sečil (npr. ledvični kamen,...) Tako stanje je nevarno, saj lahko vodi v odpoved ledvic.

#### Simptomi :

- utrujenost, šibkost, slab apetit, moten urin, manj izločanja urina
- rahla oteklina okrog oči, gležnjevi

#### Domači izdelki:

- Čaj KREATININČEK je ugoden za zniževanje kreatinina v kombinaciji s kapljicami JM 412. V čaju in kapljicah so številne rastline (gladež, breza, kopriva,...), ki spodbujajo delovanju ledvic, hkrati pa poskrbijo za obnovo in krepitev poškodovanega organa. Uspešnost čaja potrdijo izboljšani krvni testi naših strank, ki kažejo, da se je vrednost kreatinina vrnila v normalno stanje.

- KAPLJICE DIURFIX (JM 412)

**Priporočilo:** Čaj in kapljice se priporoča uživati v kombinaciji vsaj 3 mesece ali več.

- piti veliko vode

## SEČILA

### Težave z inkontinenco (uhajanje urina)

**Opis težave:** Inkontinenca pomeni, da urin nehote uhaja iz mehurja. Gre za zdravstveno stanje, ne za normalen del staranja, čeprav je pogostejše pri starejših. Pri stresni inkontinenci gre, da uhaja urin pri kihanju, smejanju, pri teku, dvigovanju bremen. Lahko oseba ne more priti pravočasno do stranišča in mu uide urin (npr. pri demenci). Nekateri posamezniki imajo preaktiven mehur, pri povečani prostati pa pogosto prihaja, da se mehur ne izprazni popolnoma, zato urin počasi uhaja.

### Simptomi :

- nenadzorovano uhajanje urina,
- občutek, da moraš pogosto urinirati,
- uhajanje urina pri naporu (tek, dvigovanje bremen),
- kapljanje pri uriniranju,
- nočno mokrenje postelje (nočno uhajanje urina).

### Domači izdelki:

- **Čaj Contisan** pomaga pri težavah z inkontinenco, zato ga uporabljamo, kadar nekontrolirano uhaja urin. Sestavljajo ga rastline, ki krepijo mehur, sečne poti in mišice zapiralke, katere urejejo odtok urina. Pri inkontinenci so problematične predvsem oslABLJENE mišice zapiralke, ko njihovo delovanje tako popusti, da urin nehote uhaja. S pitjem čaja okrepimo celotno mišičje sečil ter prispevamo k obnovi poškodovanega tkiva, tako da omenjene težave odpravimo.

- **Kapljice Diurfix (JM 412)** so naravni diuretik, zato se poveča količina vode, ki pospešuje hitrejše raztapljanje ledvičnih kamnov in peska.

### Ajurvedski izdelki:

- MA 2 hranilna rasajana za sečila, ki pomaga pri težavah kot je inkontinenca, pekoče izločanje vode

**Opozorilo:** Ma 2 ni primeren za nosečnice!

**Priporočilo:**

- priporoča se vsaj 3 mesečna kura ali več
- keglave vaje za krepitev mišic medeničnega dna

## SEČILA

### Okužbe in vnetje ledvic, kri v urinu

**Opis težave:** Vnetje ledvic pomeni, da so ledvice okužene ali vnete, najpogosteje zaradi bakterij, ki iz mehurja ali sečnice potujejo navzgor v ledvice. Če pride do resnejše oblike vnetja sečil, če se ne zdravi, poškoduje ledvice ali povzroči okužbo krvi (sepsa).

#### Simptomi :

- bolečine v križu
- vročina ali mrzlica
- slabost, bruhanje
- utrujenost, splošno slabo počutje
- možna prisotnost krvi v urinu
- neprijeten vonj urina

#### Domači izdelki:

- **Čaj Uroapan** za akutno vnetje ledvic, vsebuje zdravilne rastline (brinove jagode, rožmarin, žajbelj, njivska preslica, kopriva, tavžentroža, ...), ki pozdravijo vnetje in poškodbe, ki pri vnetju nastanejo.

- **Čaj Urosan** deluje predvsem na vnete in poškodovane ledvice. Vsebuje zdravilne rastline (rman, njivska preslica, plešec), ki zdravijo vnetja, pospešijo obnovo poškodovanega tkiva in lajšajo spremljajoče bolečine. Učinkovito odpravijo tudi krvavitve iz sečil, ker je ugodno pri hudih vnetjih, ko se pojavlja kri v urinu.

- **Kapljice Diurfix (JM 412)** vplivajo na vnetje in bakterije, ki jim mnogokrat tudi antibiotiki niso kos.

#### Ajurvedski izdelki:

- **MA 2** je splošna rasajana za sečila, ki izboljšuje funkcije urinarnega sistema, deluje protivnetno in protibakterijsko, hkrati odpravlja vato iz sečil.

**Opozorilo:** Čaj, kapljice in MA 2 niso primerne za nosečnice.

**Priporočilo:**

- pitje veliko vode za izpiranje bakterij
- uriniranje po spolnem odnosu
- bombažno spodnje perilo

## SEČILA

### Okužbe in vnetje sečil (mehurja, sečnice)

shranjevanje in izločanje urina iz telesa. Glavna naloga pa je, da odpravljajo odpadne snovi iz telesa in uravnavanje elektrolitov (natrij, kalij), vode.

Glavni deli sečil so: ledvice, (shranjuje urin), sečevod (cevka, ki odvaja urin iz ledvic v mehur), sečnica (cev, po kateri urin zapusti telo).

**Opis težave:** Vnetje sečil pomeni, da so deli sečil okuženi z mikroorganizmi (predvsem bakterija E.coli).

### Simptomi :

- pekoč občutek ali bolečina pri uriniranju
- neprijeten vonj urina
- bolečine v spodnjem delu hrbta ali trebuha

### Domači izdelki:

- Čaj Mehurček odlično deluje na sečila, krepi, povečuje izločanje urina in odpravlja vnetja. Vsebuje zdravilne rastline (npr. zlata rozga, peteršilj korenina, breza, kopriva), ki krepijo delovanje ledvic učinkujejo protivnetno in protibakterijsko. Zdravje ledvic je zelo pomembno, ker razstrupljajo oz. Prečiščujejo naše telo. Preko ledvic se izločajo nečistoče (odpadne snovi) v obliki urina. S pitjem čaja pospešimo izločanje urina in s tem toksinov iz telesa. Pri oslabiljenem delovanju ledvic se namreč nečistoče ne izločajo in lahko s kopičenjem v telesu povzročijo razne bolezni.

- Kapljice Diurfix (JM 412) so naravni diuretik, saj pomagajo pri odvajanju vode pri srčnih bolnikih (odvajajo vodo, če so ljudje zatečeni, če se voda nabira v srcu, pljučih,...). Na naraven način spodbudijo k delovanju ledvica in mehur, ter tudi prostato. Ti organi s pomočjo kapljic JM 412 dajo vse od sebe in brez napora

odpravijo iz sebe nečistoče, vnetje, bakterije, ki jim mnogokrat tudi antibiotiki niso kos.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 2** je splošna rasajana za sečila, ki izboljšuje funkcije urinarnega sistema, deluje protivnetno in protibakterijsko, hkrati odpravlja vato iz sečil

**Opozorilo:** Čaj in kapljice niso primerne za nosečnice.

### **Priporočilo:**

- pitje veliko vode
- uriniranje po spolnem odnosu
- bombažno spodnje perilo

## MOŠKE TEŽAVE

### Rak na prostati

**Opis težave:** Rak na prostati je maligno obolenje prostate, kar pomeni, da gre za nenadzorovano rast rakavih celic v tkivu prostate – žleze, ki je del moškega spolnega sistema.

Večina rakov prostate raste **počasi**, nekateri pa so **agresivnejši** in se lahko razširijo (**metastazirajo**) v druge dele telesa, npr. **kosti ali bezgavke**.

#### Simptomi :

- težave z uriniranjem
- kri v urinu
- šibek curek urina, prekinjen curek
- bolečine v spodnjem delu hrbta, bokih, medenici
- težave z erekcijo

#### Domači izdelki:

##### - čaj drobnocvetni vrbovec

V ljudski medicini se drobnocvetni vrbovec pogosto uporablja za podporo delovanju sečil in prostate (zlasti pri simptomih, povezanih z benignim povečanim organom).

##### - kapljice drobnocvetni vrbovec

#### Ajurvedski izdelki:

- MA 1595

- zeliščna pasta Amrit Kalas (MA 4) z močnim protirakavim delovanjem ter za krepitev organizma v času zdravljenja

**Priporočilo:** Uživati pripravke vsaj 3 mesece ali več, odvisno od napredovanja bolezni.

- omeji rdeče meso, mlečne izdelke, alkohol

## MOŠKE TEŽAVE

### Neplodnost moški

**Opis težave:** Gre za stanje, ko ima moški zmanjšano sposobnost oploditi jajčece, največkrat zaradi težav s količino, kakovostjo ali gibljivostjo semenčic.

#### Simptomi :

- težave z zanositvijo partnerke
- hormonski simptomi (nizek testosteron), zmanjšan libido, utrujenost, pomanjkanje energije, težave z erekcijo, nihanje razpoloženja
- spremembe v modih (bolečine, oteklina, bulica)

#### Domači izdelki:

**čaj Štorklja M** - čaj za zdravljenje neplodnosti moškega. Glavne sestavine v čaju so: plavica, krvomočnica, pasijonka.

Priporoča se vsaj 3 do 6 mesečna kura.

#### Ajurvedski izdelki:

##### - rasajana za moške (splošno)

- **ašvaganda** je adaptogena rastlina, ki pomaga pri stresu, nizkem libidu, saj lahko poveča raven testosterona in kakovost sperme.
- **MA 2 (rasajana za sečila)** kot dodatek, če je premajhna vitalnost in so težave s sečili (npr. pri odvajanju urina)
- **MA 924 (rasajana Vitalen moški)** če je težava splošna vitalnost (prisotnost stresa)

#### Priporočilo:

- cink in vitamin D (za podporo prostati in povečanju libida)
- manj stresa in alkohola
- zdrava prehrana z manj rdečega mesa, z veliko zelenjave in zdravih maščob

## MOŠKE TEŽAVE

### Upad libida

**Opis težave:** Libido je medicinski izraz za spolni nagon – notranjo željo po spolni aktivnosti.

**Uravnava ga kombinacija:**

- hormonov
- psiholoških dejavnikov (stres, težave v odnosih, naše počutje, anksioznost, depresija)
- fizično zdravje (zdravila, bolezni, nezdrav življenjski slog)

### Simptomi :

- redkeje se čuti spolna želja
- manj zanimanja za spolnost
- manjša spolna vzburjenost
- izogibanje spolnosti

### Domači izdelki:

- čaj Potenca (JM 1209)

#### - kapljice Pravi moški

Oba pripravka imata isto sestavo iz zdravilnih rastlin gorskega šetraja, koruznih laskov in kolmeža.

Priporoča se vsaj 3 mesečno kuro.

### Ajurvedski izdelki:

#### - rasajana za moške (MA 136)

- ašvaganda je adaptogena rastlina, ki pomaga pri stresu, nizkem libidu, saj lahko poveča raven testosterona in kakovost sperme.

### **Priporočilo:**

- cink in vitamin D (za podporo prostati in povečanju libida)
- manj stresa in alkohola
- zdrava prehrana z manj rdečega mesa, z veliko zelenjave in zdravih maščob

## **ŽENSKE TEŽAVE**

### **Ščitnica**

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem, ki se nahaja na spodnjem delu vratu, tik pod grlom. Ima obliko metulja in je sestavljen iz dveh režnjev. Njena glavna naloga je proizvodnja ščitničnih hormonov, ki uravnavajo presnovo (metabolizem). To pomeni, da vplivajo na to, kako hitro telo porablja energijo in kako delujejo vsi organi.

#### **Funkcije ščitničnih hormonov:**

- uravnavanje telesne temperature,
- vpliv na srčni utrip, krvni tlak,
- vpliv na delovanje možganov,
- uravnavanje presnove maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin

#### **Pogoste motnje ščitnice:**

- preveč delujoča ščitnica (hipertiroza)
- premalo delujoča ščitnica (hipotiroza)
- Hashimotov tiroiditis (avtoimuna bolezen, lahko je kombinacija obojega, ali pa se izmenjuje)

#### **Normalne vrednosti ščitničnih hormonov:**

1. TSH = 0,27 – 4,20 mIU/mL
2. pT3 = 3,1 – 6,8 pmol/L
3. pT4 = 12 – 22 pmol/L

## Bolezni ščitnice in vrednosti ščitničnih hormonov

Funkcijsko stanje	Koncentracija TSH	Koncentracija pT4	Koncentracija pT3
Evtiroza	Normalna	Normalna	Normalna
Hipotiroza	Povišana	Normalna ali znižana	Normalna ali znižana
Hipertiroza	Znižana	Normalna ali zvišana	Normalna ali zvišana

### Ženske težave - ščitnica

## Hipertiroza

(preveč delujoča ščitnica, pospešeni presnovi procesi v telesu)

### vata/pita problem

Simptomi (če se pojavijo):

- hujšanje,
- povišan srčni utrip (tahikardija),
- nemir, tesnoba, anksioznost,
- tremor,
- vročinski oblivi, lakota, kožne težave.

### Domači izdelki:

- čaj Ščitnik iz islandskega lišaja, ki uravnava delovanje ščitnice in ima od vseh rastlin največ joda in ga tako uravnava.

### Ajurvedski izdelki:

- MA 697 zeliščne tablete vsebujejo guggul, ki izrazito pomirja vnetje po telesu (pitta znaki).

- MA 579 zeliščne tablete znižujejo temperaturo, balansira ranjaka pito – kri, jetra, vnetje (pitta znaki)

- Vata balance (vata znaki)

**Opozorilo:** Tretma zdravljenja od 3 do 6 mesecev (odsvetovano med nosečnostjo in menstruacijo).

**Priporočilo:**

- Uravnavanje stresa (kortizol zavira delovanje ščitnice)
- izogibati se toksinom iz okolja (težke kovine, pesticidi, flour)
- dobro je preveriti, kako delujejo pri posamezniku trije glavni ščitnični hormoni TSH, T3 in 54
- izogibati se glutenu (jedi iz bele moke), rdečemu mesu in ribam
- redno uživanje D-vitamina, selena, magnezija, železa, kokosovo olje
- uživati polnovredno hrano, brez pesticidov!
- zadosten spanec (odhod v posteljo do 22. ure)
- reden detox program (pomladi in jeseni)
- redna telesna vadba spodbuja presnovo

## ŽENSKÉ TEŽAVE - ŠČITNICA

### Hipotiroza

(premalo delujoča ščitnica, upočasnjeni presnovni procesi v telesu, če je kapha problem)

#### Simptomi:

- počasno gibanje,
- pridobivanje na telesni teži,
- depresija,
- megla v glavi,
- nezmožnost jasnega razmišljanja.

#### Domači izdelki:

- čaj Ščitnik iz islandskega lišaja, ki uravnava delovanje ščitnice in ima od vseh rastlin največ joda in ga tako uravnava.

- **Sita kapljice** za vse ženske, ki jih mučijo težave s ščitnico, pomanjkanjem D vitamina. Sestavljene so iz črne detelje, islandskega lišaja, konopljike in kokosovega olja.

#### Ajurvedski izdelki:

- MA 697 zeliščne tablete vsebujejo guggul, ki izrazito pomirja vnetje po telesu.
- MA 631 zeliščne tablete, ki uravnavajo prebavni ogenj.
- MA 686 zeliščne tablete na bazi ašvagande, iz telesa počasi, a temeljito odpravljajo stres in hkrati daje moč

**Opozorilo:** Tretma zdravljenja od 3 do 6 mesecev (odsvetovano med nosečnostjo in menstruacijo).

## **Priporočilo:**

- Uravnavanje stresa (kortizol zavira delovanje ščitnice)
- izogibati se toksinom iz okolja (težke kovine, pesticidi, moki)
- dobro je preveriti, kako delujejo pri posamezniku trije glavni ščitnični hormoni TSH, T3 in 54
- izogibati se glutenu (jedi iz bele moke), rdečemu mesu in ribam
- redno uživanje D-vitamina, selena, magnezija, železa, kokosovo olje
- uživati polnovredno hrano, brez pesticidov!
- zadosten spanec (odhod v posteljo do 22. ure)
- reden detox program (pomladi in jeseni)
- redna telesna vadba spodbuja presnovo

## ŽENSKÉ TEŽAVE - ŠČITNICA

### Hashimoto sindrom

**Opis težave:** Hashimotov tiroiditis (pogosto imenovan kar Hashimoto) je avtoimunska bolezen ščitnice, pri kateri imunski sistem napade lastno ščitnico. To povzroči kronično vnetje in sčasoma zmanjšano delovanje ščitnice – stanje, imenovano hipotiroidizem (premalo ščitničnih hormonov).

### Zdravnik običajno naredi krvne teste:

- TSH (ščitnični spodbujevalni hormon) – povišan pri Hashimotu
- T4 in T3 – zmanjšana raven

### Simptomi:

- počasno gibanje
- pridobivanje na telesni teži
- depresija
- megla v glavi
- nezmožnost jasnega razmišljanja
- povečana ščitnica (golša) občutek tiščanja v vratu
- občutljivost na mraz (hladne roke in noge)

### Domači izdelki:

- čaj Ščitnik iz islandskega lišaja, ki uravnava delovanje ščitnice in ima od vseh rastlin največ joda in ga tako uravnava.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 697** zeliščne tablete vsebujejo guggul, ki izrazito pomirja vnetje po telesu.
- **MA 631** zeliščne tablete, ki uravnavajo prebavni ogenj.
- **MA 686** zeliščne tablete na bazi ašvagande, iz telesa počasi, a temeljito odpravljajo stres in hkrati daje moč

**Opozorilo:** Tretma zdravljenja od 3 do 6 mesecev (odsvetovano med nosečnostjo in menstruacijo).

### **Priporočilo:**

- Uravnavanje stresa (kortizol zavira delovanje ščitnice)
- izogibati se toksinom iz okolja (težke kovine, pesticidi, flour)
- dobro je preveriti, kako delujejo pri posamezniku trije glavni ščitnični hormoni TSH, T3 in 54
- izogibati se glutenu (jedi iz bele moke), rdečemu mesu in ribam
- redno uživanje D-vitamina, selena, cinka, magnezija, B12, kokosovo olje
- uživati polnovredno hrano, brez pesticidov!
- zadosten spanec (odhod v posteljo do 22. ure)
- reden detox program (pomladi in jeseni)
- redna telesna vadba spodbuja presnovo

## ŽENSKÉ TEŽAVE

### Policistični jajčniki (pcos)

**Opis težave:** Policistični jajčniki (ali sindrom policističnih jajčnikov, krajše PCOS) so hormonska motnja, ki prizadene ženske v rodni dobi in vpliva na delovanje jajčnikov. Gre za eno najpogostejših hormonskih motenj pri ženskah. To ni isto kot ciste na jajčnikih. Možen vzrok je genetika ali hormonsko neravnovesje (estrogen in progesteron).

### Simptomi (če se pojavijo):

- neredne menstruacije,
- poraščenost,
- mozolji (akne),
- izpadanje las,
- težave z zanositvijo,
- povečanje telesne teže,
- nihanje razpoloženja.

### Domači izdelki:

- čaj CISTOBRIS

### Ajurvedski izdelki:

- MA 347

- MA 690 (v primeru zelo močne menstruacije)

**Priporočilo:** Pitje čaja vsaj 3 mesece ali več.

## ŽENSKÉ TEŽAVE

### Menstrualne težave

**ŠIBKA menstruacija, BOLEČA menstruacija, IZOSTANEK menstruacije, NEREDNA menstruacija, MOČNA MENSTRUACIJA**

**Opis težave:** Menstrualne težave so različne težave, povezane z menstrualnim ciklom (mesečnim krvavenjem pri ženskah in dekletih v rodni dobi). Pojavljajo se lahko pred menstruacijo, med njo ali po njej.

### Najpogostejše menstrualne težave:

- **boleče menstruacije** (vata problem) [ŽENSKI ČAJ ALI KAPLJICE](#) + [MA 347](#) + [BALM](#) (za masiranje) ali [VATA MASAŽNO OLJE](#), alternativa tudi [MA 2](#), ki odpravlja vato(stres) iz sečil

Močne bolečine v spodnjem delu trebuha, križu ali nogah.

1. Lahko jih spremljajo slabost, bruhanje, omotica ali glavobol, krči maternice.

- **neredne menstruacije** (vata problem) [ŽENSKI ČAJ](#) + [MA 347](#)

2. Cikel je krajši od 21 dni ali daljši od 35 dni.
3. Menstruacije lahko tudi izostanejo.
4. Vzroki so lahko stres, hormonsko neravnovesje, spremembe telesne teže, bolezen ali prehod v menopavzo

- **močne menstruacije** (pita težava) [ČAJ MENSTRONEVTRAL](#) + [MA 690](#)

5. Izguba večje količine krvi (menjava vložkov ali tamponov vsako uro, krvni strdki).
6. Lahko povzročijo slabokrvnost (anemijo).

- **šibke menstruacije** (vata problem) [ŽENSKI ČAJ ALI KAPLJICE](#) + [MA 347](#)

7. Krvavitev je zelo šibka ali traja le en dan.

8. Lahko je posledica hormonskih sprememb, kontracepcije ali podhranjenosti.

- predmenstrualni sindrom(PMS) (vata problem) ŽENSKI ČAJ ALI KAPLJICE  
+ MA 347

9. Skupina simptomov nekaj dni pred menstruacijo: napihjenost, razdražljivost, občutljivost dojk, glavoboli, nihanja razpoloženja.

- popolna odsotnost menstruacije (vata problem) ŽENSKI ČAJ ALI KAPLJICE  
+ MA 347

### **Domači izdelki:**

- Ženski čaj je splošen čaj za ženske, ugodno vpliva na ženske organe, s pitjem čaja postane menstruacija prijetnejša in bolj urejena. Zmanjšajo se bolečine in menstrualni krči.

- kapljice za ženske (isto učinkovanje kot ženski čaj)

- čaj Menstroneutral za močne in boleče menstruacije, blaži tudi krče

- Jožefova pasta (za pomoč pri dvigovanju železa, če zaradi močne menstruacije trpimo za slabokrvnostjo)

### **Ajurvedski izdelki:**

- MA 347 za menstrualne težave, pri predmenstrualnem sindromu, težave z maternico (bolečinr, krči), uravnava vse spolne hormone.

- MA 1009 za menstrualne težave in uravnava menstrualni cikel, in ženske, ki so zelo obremenjene in pod velikim stresom, pri nerednih menstruacijah, sploh kadar so posledica stresa.

- MA 690 če so močne krvavitve.

- mazilo BALM za lajšanje menstrualnih bolečin.

- shatavari za ženske težave

### **Priporočilo:**

Pitje čaja vsaj 3 mesece ali več, v kombinaciji s kapljicami ali ajurvedskimi preparati.

- masaža z vata ali sezamovim oljem,,
- zmanjševanje stresa, manj čustvene obremenitve,
- počitek.

## ŽENSKÉ TEŽAVE

### Endometrioza

**Opis težave:** Endometrioza je ginekološka bolezen oz. stanje, pri katerem tkivo, podobno sluznici maternice (endometriju), raste zunaj maternice. Čeprav ni na pravem mestu, se to tkivo še vedno odziva na mesečne hormonske spremembe, saj se zadebeli med ciklom in krvavi med menstruacijo. Ker kri in tkivo nimata kam teči, to povzroča vnetje in bolečine in nastanek brazgotin.

### Simptomi:

- močne menstrualne bolečine (krči)
- bolečina med spolnim odnosom
- kronične bolečine v spodnjem delu hrbta in trebuha
- napihnjenost
- utrujenosti
- težave z zanositvijo
- včasih tudi slabost ali driska ob menstruaciji, bolečina ob odvajanju urina ali blata zlasti v času menstruacije

### Domači izdelki:

### **- čaj Endopreč**

Zdravilne rastline v čaju ohranjajo zdrave ženske organe in pravilno hormonsko ravnotežje, tako da preprečujejo ponovitev bolezni. Hkrati s tem se izboljšajo možnosti zanositve. Rastline lajšajo bolečine, krče in močne krvavitve.

**- Aloja Arborescens** (tudi po raznih ginekološki okrevanjih, saj hitreje celi tkivo)

### **Ajurvedski izdelki:**

**- MA 690** (če imajo ženske močne krvavitve)

**- Kanchanara guggul**

**Opozorilo:** Čaj je namenjen odraslim ženskam.

**Priporočilo:** Pitje čaja vsaj 3 mesece ali več.

- zdrav slog življenja (dovolj gibanja, tehnike sproščanja)

## ŽENSKÉ TEŽAVE

### Ciste na jajčnikih

**Opis težave:** Ciste na jajčnikih pomeni, da se je na jajčniku (ovarij) razvila vrečka, napolnjena s tekočino. Gre za pogost pojav pri ženskah v rodni dobi in večina teh cist ni nevarnih in lahko izginejo same od sebe, v nasprotnem primeru si pomagamo z domačimi pripravki. Obstaja več vrst cist (npr. endometriom je povezan z endometriozo in je napolnjen s staro krvjo).

### Simptomi (ponavadi jih ženske nimajo), vendar se lahko pojavijo:

- bolečine v spodnjem trebuhu
- občutek napihjenosti
- neredne menstruacije
- bolečine med spolnim odnosom
- v redkih primerih nenadna huda bolečina, ko cista poči

### Domači izdelki:

- **Čaj Cistobris** vsebuje predvsem zdravilne rastline, ki prečiščujejo telo ter takšne, ki blagodejno delujejo na rodila. Glavna rastlina v čaju je gladež, ki pomaga razbijati tvorbe v telesu (cista se počasi izsuši in poči ter na koncu izgine).

### Ajurvedski izdelki:

- **MA 697** (pomaga razbijati tvorbe v telesu)

- **MA 347** – ce nimate menstruacijo/meno/bolečinske menstruacije; deluje čistilno...

**Opozorilo:** Čaj je namenjen odraslim ženskam.

**Priporočilo:** Pitje čaja vsaj 3 mesece ali več, v kombinaciji z MA 697.

## ŽENSKÉ TEŽAVE

### Menopavza

**Opis težave:** Menopavza se ponavadi pojavi okoli 50. leta starosti in je obdobje v življenju ženske, ko je brez menstruacije vsaj eno leto. V času menopavze začnejo rasti estrogena močno nihati in padati, zato se pojavijo številni simptomi pri ženskah, ki so lahko zelo izraziti (gre za neke vrste nakopičen stres v telesu, ki se kaže v teh simptomih).

#### Menopavza se pojavlja v treh fazah:

- **perimenopavza** (proces spreminjanja ravni hormonov, ki vodi do menopavze, to je naraven proces, ki traja lahko od 2 do 8 let. V tem času začnejo nihati ravni estrogena in drugih hormonov, vendar se menstruacija ne ustavi.)
- **menopavza** (obdobje brez menstruacije, v tem času začnejo ravni estrogena močno nihati in padati, kar povzroči neredno zorenje jajčec.)
- **postmenopavza** (obdobje po menopavzi, kjer se simptomi lahko pojavljajo še 5 do 10 let)

#### Simptomi (posledica nizke ravni estrogena):

- znojenje in vročinski oblivi (pita neravnovesje)
- glavoboli
- pridobivanje telesne teže
- suha nožnica (vata neravnovesje)
- upad libida
- izguba kostne mase (v obdobju potmenopavze se poveča možnost zlomov, lahko se pojavi osteoporoza)

- utrujenost
- nihanje razpoloženja (razdražljivost, anksioznost, depresija – vata neravnovesje)
- motnje spanja (vata neravnovesje)
- težave s spominom (obdobje po menopavzi)

### **Domači izdelki:**

- **Čaj Roždan** vsebuje rastline, ki delujejo na neprijetne simptome v menopavzi: motnje spanja, vročinski oblivi, pekoče telo, neravnovesje hormonov, nestabilne menstruacije, depresije, motnje razpoloženja težave z nožnico. Izjemno dobro deluje na celotno žensko telo, rodila in spolne ženske organe ter sečila. Med drugim je v čaju so tudi rastline kot je črna detelja, ki delujejo kot naravni rastlinski fitoestrogeni, ki pridejo v telo na osnovi uživanja rastlin (v obliki čaja).

- **Kapljice Roždan** še povečujejo učinek čaja Roždan. Lahko jih preprosto dodate k čaju Roždan, ali pa si iz kapljic naredite svoj napitek (60 kapljic v pol litra vode), kateremu dodamo malo limoninega soka, rožne vode in spravimo v stekleničko in pijemo preko dneva.

**Opozorilo:** Čaj in kapljice Roždan ni primeren za nosečnice. Odsvetovano je piti pripravke tudi med menstruacijo.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Mena I (MA 938)** in **Mena II(MA 939)** očistijo nečistoče, okrepijo prebavo, kar je povezano z izločanjem ter ustvarjajo splošno ravnovesje. Pomaga telesu pri absorpciji kalcija in tako deluje ugodno na zdravje kosti. Zmanjšuje navale vročine in vse druge simptome menopavze. Koristen tudi kadar je premočan menstrualni tok.

Preparat Mena I je nekoliko bolj negujoč do ženske fiziologije in pomirja predvsem pitta došo (gl. sestavina grozdje in amalaki), Mena II pa je bolj

prečiščujoč in vsebuje tudi guggul, ki ga Mena I nima, zato še bolj stimulatивно deluje in ima močan razstrupljevalni učinek

- **Trifala MA 505** (v primeru prevelike telesne teže potrebno izboljšati prebavni ogenj)

- **Rožna voda** ali **pitta čaj** v primeru vročinskih oblivov, saj vsa izdelka delujeta na telo hladilno.

### **Priporočila v primeru neprijetnih simptomov:**

Tretma zdravljenja z omenjenimi izdelki traja od 3 do 6 mesecev.

- kadar gre za pregrevanje telesa, občasne ali trajne premočne menstruacije, oblivi, nepotrpežljivost, občutki jeze, frustracije, potem sledimo **pita dieti in se izogibamo**: paradižniku, papriki, malancanov, mlečnim izdelkov (le kozji sir), kis (zamenjamo z limoninim sokom), vsega pekočega, pretirano slanih jedi, rdečemu mesu, ribam, ajdovi kaši in orehom

- Priporočamo uživati jedi, ki podpirajo žensko in so zdrave za telo: basmati riž, piščančje meso (če se le da domače), zelenjava kot je brokoli, korenje, bučke, blitva, koromač, prosena kaša, kvinoja, zrelo sadje, mandlji, suho sadje

- v primeru suhe nožnice priporočamo šentjanžvevo olje ali ghee maslo (se ga raztopi in namoči tampon v ghee maslo ali olje in porine v nožnico)

## LYMSKA BORELIOZA

**Opis težave:** Lymška borelijoza je okužba, ki jo povzroča bakterija *Borrelia burgdorferi* in jo na človeka najpogosteje prenese ugriz okuženega klopa. Gre za najpogostejšo klopno bolezen v Evropi (predvsem Slovenija, saj imamo veliko gozdov), v najhujših primerih povzroča invalidnost posameznika. Okužba se običajno zgodi, če je klop prisedan več kot 24 ur, saj se bakterija razširi po telesu in lahko prizadane kožo, živčevje, sklepe, srčno mišico.

### **Simptomi v zgodnji fazi (1-4 tedne po ugrizu):**

- pojavi se kolobar okoli mesta ugriza, ki se počasi širi.
- lahko je prisotna utrujenost, glavobol, vročina, bolečine v mišicah, sklepih.
- V primeru, da kliče stranka po ugrizu klopa, vendar nima kolobarja in nobenih simptomov lahko preventivno naredi 1 kuro s pitjem kapljic ščetice.

### **Simptomi v zgodnji razširjeni fazi (pojavi se več tednov do mesecev kasneje)**

- izpuščaji drugje po telesu (ni nujno)
- bolečine v sklepih (ali vnetje, ki se selijo (enkrat boli koleno, drugič komolec, ipd.)
- bolečine v mišicah, ki se selijo (tudi mravljinčenje udov, pekoč občutek mišic, mišični krči kot zategovanje)
- motnje v delovanju srca (npr. palpitacije srca)
- zbadajoče bolečine po telesu (kot špikanje z iglico, občutek elektrike po določenih delih telesa)
- nevrolški (npr. vnetje obraznega živca)

**Simptomi v pozni fazi** (čez več mesecev ali let, zastarane okužbe, ki se aktivirajo ob padcu imunskega sistema ali zaradi kroničnega stresa, ponavadi te osebe niso opazile nikoli kakršnega kolobarja ob ugrizu klopa, zato se reče zastarana oblika borelije)

- kronične bolečine sklepov, mišic, sinusov, obraznega živca (se seli po telesu)
- bolečine v ušesih, težave z očmi (npr. solzenje, tudi kratkotrajna izguba vida)
- nevrološki simptomi: utrujenost, nespečnost, anksioznost (tudi panični napadi), depresija, motnje koncentracije

### **Domači izdelki in doziranje:**

- **Kapljice ščetice** v vseh treh fazah razvoja okužbe (kot naravni antibiotik, protivnetno sredstvo). Če je zastarela borelija, ko se pojavijo kronične težave (npr. bolečine po celem telesu) morate uživati 20 kapljic pripravka 3-krat na dan pol ure pred jedjo. Potem se naredi 1-mesečni premor in nato zopet ponovite 3-mesečno kuro s tem pripravkom iz ščetice. V kronični fazi se lahko uživanje kapljic ščetice uživa tudi celo leto ali več.

- **Jožefova pasta** kot podpora imunskemu sistemu
- **čaj Mladost** ali **njivske preslice** za razstrupljanje telesa
- **Olje pegasti badelj** ali **hepa kapljice** za razstrupljanje telesa

### **Delovanje ščetice:**

- Ščetica ima v korenini snovi, ki so sposobne razbiti ovojo te trdovratne bakterije, ki se skrivajo v »cističnih oblikah«, zato so antibiotiki neučinkoviti. Šele ko se ovoja razbije, naj bi bakterije postale bolj izpostavljene našemu imunskemu sistemu ali antibiotikom.

- deluje protivnetno in krepi imunski sistem
- Ko korenina v pripravku uniči ovojo bakterije, lahko pride do Herxheimerjeve reakcije (poslabšanja simptomov ob začetku zdravljenja z kapljicami ščetice), saj se telo bori z večjo količino sovražnikov v krvi. Nikakor ne prenehajmo jemati kapljic in vztrajajmo naprej. Znaki so lahko podobni gripi.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 697** deluje kot naravni antibiotik s protivnetnim delovanjem
- **Amrit kalash** za krepitev imunskega telesa in proti utrujenosti
- **MA 579** tonik za jetra in močan razstrupljevalec jeter (če je pitta ali kapha neravnovesje)
- **Livomap (MA 936)** za razstrupljanje jeter
- **Ksheer Bala Taila** (olje) za masažo pri težavah z mišicami, živci (pomiritev) in sklepih

**Opozorilo:** Kapljice ščetice niso primerne za nosečnice!

### **Priporočilo:**

- krepitev imunskega sistema
- uživanje veliko C-vitamina, magnezija, omega 3, vitamina D

## PRESNOVA

### Trebušna slinavka in diabetes (sladkorna bolezen)

**Opis težave:** Sladkorna bolezen je najpogostejše obolenje trebušne slinavke. Trebušna slinavka je majhna žleza, ki leži za želodcem. Žlezo glede na funkcijo delimo na endokrini in eksokrini del. Vloga endokrinega sistema je izločanje pomembnih prebavnih encimov in hormonov v kri (inzulin), vloga eksokrinega dela pa je izločanje prebavnih sokov oz. encimov po vodu trebušne slinavke v dvanajstnik.

Sladkorna bolezen ali diabetes je kronična presnovna bolezen, pri kateri postopoma pride do previsoke koncentracije glukoze v krvi (oz. previsokega krvnega sladkorja).

Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, ima jo približno 90 odstotkov bolnikov, navadno obolevajo starejši bolniki, lahko pa se pojavi kadarkoli. Visok sladkor se pojavi zaradi bolezenskih procesov na dveh nivojih: zmanjša se delovanje trebušne slinavke, ki izdelava premajhno količino insulina, po drugi strani pa se telesna tkiva, še posebno jetra, mišičje in maščevje, slabo odzovejo na delovanje insulina.

Simptomi pri diabetesu se razvijajo **počasi, več let**. Pogosto je prisotna **prekomerna telesna teža, nezdrava prehrana ali premalo gibanja**.

#### **Simptomi:**

- pogosto uriniranje (telo hoče na tak način spraviti iz telesa presežek sladkorja)
- povečana žeja zaradi izgube tekočine z urinom
- povečan apetit
- utrujenost
- počasnejše celjenje ran, suha usta, zamegljen vid (redkeje), izsušenost
- kožne okužbe, srbeča koža

## **Domači izdelki:**

- **Čaj Cukrček** je primeren za sladkorne bolnike (tipa 1 in tipa 2), ki imajo zaradi šibkega delovanja trebušne slinavke nekoliko povečano koncentracijo sladkorja v krvi. Svetujemo ga tudi predelim ljudem, saj pomaga vzdrževati normalno telesno težo. Vsebuje več kot 10 zdravilnih rastlin (potrošnik, sveta bazilika, ovsena slama, regrat korenina, kopriva, fižolove luščine...), ki ugodno delujejo na delovanje trebušne slinavke in celotne prebave. Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1 poročajo o izboljšanjem počutju in manjši potrebi po inzulini. Medtem ko bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 poročajo o tem, da so uspeli spraviti raven sladkorja nazaj v meje normale.

- **olje črne kumine** blagodejno vpliva na diabetes tipa 2, saj uravnava krvni sladkor, da ne niha preveč.

## **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 471** je najboljši preparat za sladkorne bolnike tipa 2, saj odlično kontrolira sladkor v krvi. Vsebuje več zdravilnih rastlin, ki spodbujajo delovanje trebušne slinavke in nastajanje inzulina. Poleg zniževanja sladkorja preparat tudi krepi imunsko odpornost, kar je pomembno za sladkorne bolnike. Ščiti jih pred drugimi boleznimi.

- **MA 631**

## **Priporočilo:**

- Dieta s smernicami zdrave prehrane
- zdrav življenjski slog

## **PRESNOVA (JETRA, ŽOLČ, TREBUŠNA SLINAVKA)**

### **Čiščenje zamaščenih jeter, hepatitis ali vnetje jeter, ciroza ali zabrazgotinjeneje jeter, rak na jetrih**

**Opis težave:** Jetra so eden izmed najpomembnejših organov v telesu in tudi največji. Ležijo v zgornjem desnem delu trebuha, tik pod prepono in rebrnim lokom. V njegovi bližini je tudi žolčnik, kjer se skladišči žolč. Jetra so eden izmed redkih organov, ki je zmožen naravne regeneracije. Lahko se obnovijo tudi, če je ostala le še četrtnina neprizadetega tkiva. Kri prejemejo iz dveh virov: iz arterije in iz vratne vene (kri iz prebavil).

#### **Glavne naloge so:**

- presnova hranil in pretvorba hranil za telo pomembne sestavine
- razstrupljanje (odstranjujejo strupene snovi iz krvi kot je alkohol, zdravila)
- tvorba žolča, ki je pomemben za razgradnjo maščobno
- tvorba hormonov (jetra presnavljajo hormone in zdravila)
- uravnavanje sladkorja v krvi
- tvorba beljakovin

#### **Simptomi :**

- pritisk pod desnim rebrnim lokom
- utrujenost, napihnjenosti
- izguba apetita
- pridobivanje trebušne maščobe
- povečana jetra

## **Domači izdelki:**

- **hepa čaj** ali **hepa kapljice** pomagajo pri samem procesu razstrupljanja, poleg tega pa ima blažilne učinke pri morebitnih slabostih, ki lahko spremljajo dieto. Glavna sestavina čaja in kapljic je regratova in repinčeva korenina. S čiščenjem jeter bomo organ osvobodili prevelikih količin maščob, starih zalog, žolčnih kamnov, različnih strupov, ostankov zdravil ter drugih strupenih snovi. Čaj je izrazito grenkega okusa. Ravno zaradi te grenkobe zdravilni rastlin v tem čaju je učinkovanje na delovanje jeter toliko boljše. Takšno preventivno kuro lahko naredimo vsaj 1-krat letno.

- **olje pegasti badelj** je holagog – dokazano zdravilo za jetra s silimarini, ki se izločajo v olju.

Pegasti badelj ščiti jetra na več načinov – preprečuje strupom vstop v jetrne celice, odstranjuje strupene snovi, spodbuja obnavljanje poškodovanih celic. Tudi pater Simon Ašič hvali badelj kot edinstveno zdravilo za jetra.

## **Ajurvedski izdelki:**

- **Livomap (MA 936)**, **Livomap sirup** odpravlja motnje v delovanju jeter ter poskrbijo za njegovo zaščito. Z uporabo tega preparata vplivamo tudi na stanje kože, saj veliko nepravilnosti na koži izvira iz nepravilnega delovanja jeter.

- **MA 579** namenjen intenzivnemu čiščenju jeter in telesnih kanalov, priporočamo pri zlatenici, zamaščenih jetrih, slabokrvnost, diabetes, ciroza, povečanje jeter

**Opozorilo:** Nosečnicam se pegasti badelj odsvetuje oz. vse čistilne kure!

Preventivno se naredi eno kuro z našimi izdelki, v primeru resnejših težav (npr. zamaščenost jeter, ciroza, rak) je treba kombinirati več izdekov hkrati.

## **Priporočilo:**

- Pri kroničnih težavah z jetri se lahko doziranje olja pegastega badlja poveča na uživanje 2 jušnih žlic olja dnevno.
- tudi pretirana jeza lahko škoduje jetrom
- izogibajmo se alkoholu in kajenju
- telesna aktivnost

- ne pretiravajmo z zdravili, če ni to res nujno potrebno
- upoštevajmo načela zdrave prehrane.

## **PRESNOVA (TREBUŠNA SLINOVKA)**

### **Vnetje trebušne slinavke (pankreatitis)**

**Opis težave:** Trebušna slinavka (latinsko pankreas) je organ v trebušni votlini, ki ima zelo pomembno vlogo pri prebavi in uravnavanju krvnega sladkorja. Ima eksokrino funkcijo, saj izloča prebavne encime v črevo, ki pomagajo razgraditi hrano. Endokrina funkcija pa je hormonska, saj proizvaja hormone (inzulin in glukagon, ki se izločata direktno v kri).

Vnetje trebušne slinavke je bolezensko stanje, pri katerem pride do vnetja trebušne slinavke. Glavni vzroki za pojav vnetja so lahko žolčni kamni, prekomerno pitje alkohola, povišani trigliceridi v krvi.

Poznamo akutni (traja od nekaj dni do tednov) ali kronični pankreatitis, ko se vnetja ponavljajo.

#### **Simptomi:**

- bolečina v trebuhu in občutek kot da se širi v hrbet,
- oteklina,
- napihnjenost, slabost, bruhanje,
- vročina, pospešen srčni utrip.

#### **Domači izdelki:**

- Čaj Pankrolek pomaga pri vnetju trebušne slinavke, tako da spodbuja njeno delovanje, ki je zaradi vnetja oslABLJENO. Za trebušno slinavko je zelo pomembno, da pravilno deluje saj uravnava nivo sladkorja v krvi. Zdravilne rastline (repinec korenina, fižolove luščine, potrošnik korenina, ...) iz čajne mešanice prečiščujejo

kri in telesne organe ter zavirajo vnetje. Spodbujajo delovanje jeter in ledvic, preko katerih se nerabne snovi in strupi hitreje izločijo iz organizma.

### **Ajurvedski izdelki:**

- MA 697 z močnim protivnetnim delovanjem.

### **Priporočilo:**

- Dieta s smernicami zdrave prehrane z manj maščobami in manjšimi obroki
- zdrav življenjski slo

## LASIŠČE

### Izpadanje las, prhljaj, srbeče lasišče, mozoljavost po lasišču

**Opis težave:** Imeti težave z lasiščem pomeni, da je koža na glavi (lasišče) iz kakršnegakoli razloga razdražena, bolna.

Lasišče je, tako kot koža drugje po telesu, občutljiv organ, in ko pride do sprememb v delovanju lojnic, krvnega obtoka, mikrobioma ali imunskega sistema, se to pokaže kot težave.

#### Simptomi:

- srbečica (posledica suhe kože, prhljaja, seboroičnega dermatitisa, alergije na šampon)
- prhljaj (luske na lasišču)
- mastno lasišče (pretirano izločanje sebuma – naravna maščobna snov, ki jo izločajo žleze lojnice v koži, predvsem na obrazu, lasišču)
- izpadanje las (možen vzrok stres, hormonsko neravnovesje, pomanjkanje železa ali drugih vitaminov, avtoimune bolezni)
- izpuščaji, ranice, rdečina (luskavica, alergijske reakcije, kontaktni ali seboroični dermatitis)
- pekoč boleč občutek (pogosto zaradi stresa, vnetja ali barvanja las)

#### Domači izdelki:

- **čaj Lasko** se uporablja za umivanje las in lasišča, saj vsebuje zdravilne rastline (rožmarin, njivska preslica, breza, kopriva) z ugodnim delovanjem na lasišče. Okrepijo se lasne korenine, pospeši se prekrvavitev lasišča, kar vpliva na boljšo rast las, izpadanje las in prhljaj.

- **Tinktura Lasek** (na osnovi rastlinskega glicerola) se uporablja za zunanjo uporabo. Tinkturo razpršimo po lasišču in si najmanj 10 minut masiramo lasišče in tako tinkturo vtiramo v lasišče. S takšnim postopkom dosežemo, da se lasišče prekrvavi. To terapijo izvajamo enkrat na dan do izboljšanja stanja. Po koncu postopka si ni treba umivati las, saj se tinktura zelo lepo vpije v kožo.

### **Ajurvedski izdelki:**

- **Ajur lasje in nohti (MA 953)** podpira hranjenje las, preprečuje prezgodnje sivenje las, izpadanje las in težave z nohti.

- **Vata, pitta, kapha šampon** glede na tip lasišča (suho, tanki lasje, mastno lasišče)

**Priporočilo:** Problemi z lasmi lahko kažejo na neustrezno prehrano ali na slabo sposobnost organizma, da hrano koristno uporabi, tako da dobi vse potrebne hranilne snovi za lase in

## **PRESNOVA (JETRA, ŽOLČ, TREBUŠNA SLINAVKA)**

### **Vnetje žolča, žolčni kamni, polipi na žolčniku**

**Opis težave:** Žolčnik leži pod jetri in sta si nekako sorodna organa. Njegova glavna funkcija pa je shranjevanje in koncentriranje žolča, tekočine, ki jo proizvajajo jetra.

#### **Glavne funkcije žolčnika so:**

- **skladiščenje žolča** (jetra neprestano proizvajajo žolč, vendar ga telo potrebuje le ob prebavi maščob)
- **izločanje žolča** (ko zaužijemo masten obrok žolčnik sprosti žolč skozi žolčevod v dvanajstnik)
- **pomoč pri prebavi** (žolč vsebuje tudi žolčne kisline, ki pomagajo razgraditi maščobe na manjše delce, da jih telo lažje absorbira)

#### **Simptomi :**

- bolečina zlasti po mastnem obroku, ki se pojavi pod desnim rebernim lokom, lahko seva v hrbet ali desno ramo, bolečina je lahko zelo krčevita in traja lahko tudi po več minut
- slabost, bruhanje, krči
- vročina ali mrzlica (znak vnetja)
- rumenkasta koža in beločnice (zapora žolčevoda)

#### **Domači izdelki:**

- **ČAJ Rubin** je namenjen zdravljenju težav z žolčnikom, kot so nepravilno delovanje žolčnika, nepravilno izločanje žolča, neprehodni žolčni kanali in žolčni kamni. Sestavljajo ga zdravilne rastline (gorski vrednik, peščeni smilj, gladež, regrat korenina, kordabenedikta), ki delujejo na uravnoteženo nastajanje in

izločanje žolča, pomagajo razbiti in izločiti žolčne kamne in prečiščujejo žolčne kanale. Zelo ugodno delujejo tudi na celotna jetra, saj jih krepijo in obnavljajo.

- **čaj Rumenko** priporočamo pri vnetju žolčnika, ker deluje protivnetno. Zdravilne rastline (kot so artičoka, repik in kordabenedikta in gorski vrednik) preprečujejo strupom vstop v jetrne celice in pospešujejo regeneracijo celic. Spodbujajo delovanje žolčnika ter skrbijo, da žolč lepo teče po žolčevodu, saj odstranjujejo žolčne kamne in pesek.

- **Čaj polipi na žolčniku**

- **kapljice Rubifix** so namenjene za odpravljanje žolčnih kamnov. Recept iz gorskega vrednika in rastlin, ki blago in varno čistijo žolč in druge notranje organe. Še posebno se priporoča skupaj z dieto za žolčne kamne. Priporočajo se skupaj s čajem, ki prav tako čisti in topi žolčne kamne in nečistoče po telesu.

## **Ajurvedski izdelki:**

- **MA 179** za odpravljanje žolčnih kamnov

**Opozorilo:** Nosečnicam se odsvetujejo vse čistilne kure!

Preventivno se naredi eno kuro z našimi izdelki, v primeru resnejših težav (npr. zamaščenost jeter, ciroza, rak) je treba kombinirati več izdekov hkrati.

## **Priporočilo:**

- Če imate žolčne kamne, se lotite tekoče diete, v sklopu katere uživajte vodo z limoninim sokom, jabolčni kis, sirotko, kefir in sokove iz sveže organske zelenjave. Povsem se izogibajte mastni hrani, poskusite pa tudi čim bolj omejiti uživanje trdne hrane – najbolje na en obrok na dan, ki naj bo zmeren in sestavljen iz protivnetnih živil.

- Potek diete: Prvi dan jejte samo zelenjavno juho in pijte vodo. Drugi dan pijte samo mineralno vodo Donat, liter ali več (glede na zdravstveno stanje posameznika, lahko tudi manj kot liter). Tretji dan, v velik kozarec zmešamo 1 DCL oljčnega olja, sok 1 grenivke in 1 VELIKA ŽLICA GRENKE soli (grenko sol, dobimo v lekarni). Najprej sok in sol, potem dodamo olje. Vsebino popijemo.

Delovanje se začne po 3 do 4 urah, včasih traja tudi dlje. Če kamni ne gredo ven, postopek po 1 tednu ponovimo.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vir: Jože Majes, Knjiga Zdravnik zdravi, narava ozdravi