



Bylina zejména na tlusté střevo a trávení.

### Název

Latinský: Terminalia chebula

Jiný: Vrcholák tříslovinný

### Popis Haritaki

Haritaki roste v mnoha částech Indie. Tento středně velký opadávající strom dosahuje výšky 25 až 30 m. Léčivý účinek má plod, který je peckovitý, visící, 2-4 cm dlouhý.

### Zdravotní účinky Haritaki

Tibeťané ji nazývají královnou medicíny a lékem na srdce a mozek. Posiluje tkáň a funkci tlustého střeva, plic, jater a sleziny. V ájurvédské medicíně se používá (často v kombinaci s jinými druhy bylin) na široké spektrum nemocí: žloutenku, střevní koliku, anémii, kašel, astma, hemeroidy, průjem, poruchy vstřebávání, plynatost, horečky, nádory, proti obtížím se slezinou a játry, kloktadlo při bolesti v krku a ústech, svalový revmatismus, na otoky. Vhodný je u výtoků. Podává se u bolestí hlavy, pro posílení paměti a inteligence.

Následuje výčet zdravotních poruch a nemocí, u kterých se Haritaki tradičně nejvíce používá:

**Zácpa.** Jako přírodní jemné projímadlo odstraňuje nestrávenou stravu a toxiny ze zažívacího ústrojí. Jedna z nejčastějších indikací, kdy Haritaki vhodně zafunguje, je chronická zácpa. Bylina působí na tlusté střevo, podporuje střevní peristaltiku a pravidelnou stolici, vhodná je tedy i u střídání průjmu a zácpy.

**Trávicí obtíže.** Vhodné při vředové chorobě žaludku, zánětu žaludku. Haritaki podporuje vylučování trávicích enzymů a zlepšuje vstřebávání živin.

**Mozek a nervy.** Haritaki účinkuje u bolestí hlavy, epilepsie, melancholii, pro posílení paměti a koncentraci.

**Játra a ledviny.** Používá se u žloutenky, nemocí jater a sleziny.

**Cholesterol.** Haritaki brání tukovatění jater a s medem reguluje cholesterol.

**Hemoroidy.** Haritaki účinkuje u hemeroidů a poruch v oblasti konečníku..

**Zahlenění a plíce.** Tím, že Harikati snižuje zahleňování, působí na vlhký kašel a ulehčuje odkašlávání. Pro trpkou chuť se používá na výplachy úst při zánětu dásní a bolestech v krku. Haritaki posiluje dýchací systém u astmatu.

**Zrak.** Bylinu lze užívat vnitřně a zároveň si připravovat výplachy na záněty spojivek a oslabený zrak.

### Kde se Haritaki nachází

Nově jí máme v nabídce [v kapslích](#) . Je to jedna z bylin v ájurvédské kombinaci tří bylin nazývané [Triphala](#) .

### Dávkování

1-2 kapsle 1-2 denně s jídlem. Lze kombinovat s [Triphalou](#) .

### Upozornění

Přestože Haritaki nemá nežádoucí účinky, neužívejte ji při těhotenství nebo trpíte-li dehydratací, vážnou vyčerpaností a tělesnou slabostí.

### **Souhrn a účinky podle přírodní medicíny**

- primární účinek na tlusté střevo: odstraňuje zácpu, nadýmání a zažívací obtíže
- vyživuje mozek a nervy
- zlepšuje odkašlávání a činnost dýchacího systému
- vhodně ovlivňuje játra a slezinu