



Byliny známá svým pozitivním účinkem na srdce, krevní tlak a cévy.

### Popis Arjuny

Arjuna je tropický strom, který roste v Indii a na Srí Lance a jeho silná, bílo-růžová kůra se používá v ájurvédské terapii. Nese jméno bojovníka, který se musel rozhodnout, zda se přidá na stranu dobra ve jménu lidstva nebo se zastane zla a vlastní rodiny.

### Co arjuna obsahuje

Kůra obsahuje třísloviny, kyselinu glukotaninonu s trpkou chutí, dále saponiny, flavonoidy, proanthocyanidiny, phytosteroly, vápník, hořčík, zinek, a měď. Arjuna obsahuje koenzym Q10, který brání infarktům a snižuje zrychlený srdeční tep.

### Zdravotní účinky

**Srdce:** Terminalia arjuna je nejlepší bylinou na srdce. Posiluje fyzické i emoční srdce. Arjuna tak lze podávat u téměř všech nemocí srdce. Podporuje cirkulaci a srdeční činnost nejen v prevenci, ale také po infarktu myokardu nebo při ischemické chorobě srdeční či srdečního selhání. U anginy pectoris snižoval arjuna daleko lépe bolesti než nitroglycerin. Zlepšení srdeční činnosti je zásluha saponinů, zatímco flavonoidy a proanthocyanidiny mají antioxidační účinek a posilují cévní stěnu.

**Krevní tlak:** Arjuna snižuje vysoký krevní tlak a ovlivňuje hladinu cholesterolu. Arjuna má pozitivní účinky na kornatění tepen, a tento proces zpomaluje.

**Stres:** Arjuna snižuje emoční stres a hormony kortizon a adrenalin, které se uvolňují během stresu.

**Antioxidant, cholesterol:** V jedné velké studii se zkoumal antioxidační účinek a vliv na hladinu cholesterolu. Účinek Arjuny se provnával s vitamínem E a placebem, neúčinnou látkou. Studie zahrnovala 105 osob. Ve skupině, u které se podával vitamin E a placebo, nedošlo k žádné

změně cholesterolu. Arjuna významně snížila hodnoty celkového 12.7%, a škodlivého LDL cholesterolu (-15.8 až - 25.6%). Došlo též k významnému snížení lipidových peroxidů značící důležitý antioxidační účinek.

**Migrény:** pozitivně ovlivňuje bolesti hlavy a migrénu spolu s kozlíkem lékařským,

**Další účinky:** reguluje hladinu krevního cukru. Urychluje hojení zlomenin, snižuje otoky, podává se u kapavky, průjmu a poruchy vstřebávání. Dokonce má určité protibakteriální a protirakovinné účinky. Arjuna má díky svému složení též silné účinky u jaterní cirhózy a urychluje regeneraci jaterních buněk.

### **Kde se arjuna nachází**

Arjuna najdete v přípravku [HT Kare](#).

### **Dávkování arjuna**

1-2 kapsle dvakrát denně.

### **Souhrn účinků**

- posiluje srdce
- působí na cévy
- snižuje krevní tlak
- antioxidant
- snižuje cholesterol

- tlumí migrény