

## Agnihotra a léčba ganglionu zápěstí



Ganglion zápěstí  
Jan Vaněk, 33 let  
Ekovesnice Bhругu Aranya  
Polsko

Od roku 2015 se mi začal na zápěstí levé ruky tvořit ganglion (další info [zde](#)). Příčinou byla má dlouhodobá práce na PC. Jelikož pracuji s architektonickým softwarem, tak často používám klávesové zkratky, které staví prsty levé ruky a celé zápěstí do křečovitých pozic. Na PC pracuji denně min. 8 hodin, často i více.

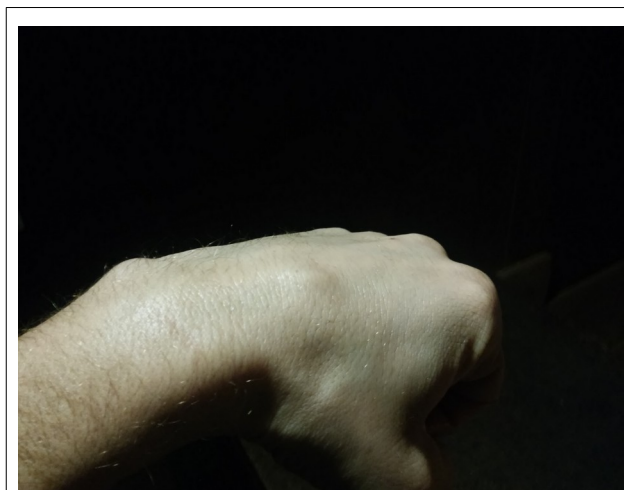
Ganglion byl velice nepříjemný a snížil schopnost ohybu levé ruky v zápěstí cca o 50%. Bolesti se projevovali ze začátku pouze při zatížení, později také samovolně během dne a přecházeli do mírné křeči celé levé ruky.

Během tří let jsem vyzkoušel léčbu pomocí tygří masti a homeopatickou léčbu. Klasickou medicínu jsem vynechal. Jediného náhodného zlepšení se dostavilo při obrovském přetížení zápěstí, kde se nečekaně podařilo ganglion prasknout a došlo k absorpci tekutiny v zápěstí.

Od listopadu 2018 jsme začali v rodině praktikovat denně Agnihotru. Kromě dobře známých pozitivních efektů Agnihotry na mysl, došlo v mém případě k jednoznačnému důkazu léčebného potenciálu této prastaré védické techniky. Hned v prvních dnech jsem začal používat mast z Agnihotra popela a másla ghí. Ganglion zmizel 2 dny po aplikaci první dávky masti.

Jelikož jsem neměl fotodokumentaci z této doby a rád jsem se chtěl podělit o svou zkušenost s touto úspěšnou léčbou, tak se mi v prosinci 2018 ganglion na zápěstí levé ruky objevil znova (samozřejmě šlo o období, kdy bylo zápěstí přetěžováno velkým množstvím práce, kterou bylo třeba dokončit před koncem roku). Přikládám proto pořízenou fotodokumentaci stavu před a po léčbě z tohoto období. Ganglion nebyl sice na první pohled velký, ale schopnost pohybu byla značně omezená a dostavila se nepříjemná celodenní bolest.

Ganglion levého zápěstí 2.12.2018 (terapie kroucením volantu nebyla pro tento účel zamýšlena, ale zdá se že může fungovat)





Tentokrát léčba trvala cca 5 dní. Po 5 dnech se ganglion vytratil podobně jako při první zkušenosti. Je pravděpodobné, že pokud nebude odstraněna příčina vzniku, bude se ganglion čas od času vracet. Proto doporučuji aplikovat na oslabená a přetížená místa mast pravidelně. Tím dojde k preventivnímu posílení daných míst a zamezení vzniku ganglionu.

Postup přípravy Agnihotra masti:

1 díl Agnihotra popelé a 3 díly ghí .(pro jakoukoliv léčbu je vhodné provádět Agnihotru s větším důrazem na sebedisciplínu. Tedy se před Agnihotrou osprchovat a případně si obléci oblečení, které se používá pouze pro účel Agnihotry, před rituálem nemluvit a využít čas po odříkání mantry k meditaci)

Agnihotra popel přesejeme přes plastové sítko, abychom dostali nejjemnější popel. Popel a ghí smícháme v nádobě. Jako nádobu použijeme nejmenší kosmetické skleněné nádoby (je vhodné mast rychle spotřebovat a namíchat novou). Takto vzniklou mast skladujeme na chladných místech, ale není nutné skladovat v ledničce.

Postup léčby:

Pro úspěšnou léčbu je vhodné provádět pravidelně Agnihotru při východu a západu slunce. Bez rituálu je léčba možná, ale s velkou pravděpodobností méně účinná. (delší průběh, apod.).

Agnihotra mast aplikujeme na postižené místo min. 3 krát denně.

Při léčbě se snažíme vyvarovat přílišné zátěži problémových míst. Ve spánku je vhodné mít dlaň relaxovanou a nemít ji sevřenou v pěst. Během dne provádíme jednoduché cviky na posílení a protažení zápěstí. Dobré je postižené místo masírovat a vyvarovat se prochlazení postiženého místa.

Postup aplikace masti:

1. Naneseme menší množství masti na ganglion
2. Rozetřeme v okolí ganglionu a na něm. Mast aplikujeme také ze spodní plochy zápěstí

Autor: ing.Jan Vaněk, [bhruaranyacz@gmail.com](mailto:bhruaranyacz@gmail.com)

Připravil: Jan Běhůnek DiS, <https://www.homaterapie.cz/>