



EZOTERIKA 10. 07. 2018

Ajurvédská medicína radí, jak spokojeně žít a co jíst. Jste typ Váta, Pitta nebo Kapha?

Ajurvédská medicína říká, že jednou z hlavních příčin všech nemocí je hromadění toxinů v těle, při nedostatečném trávení nebo nedokonalém vylučování....

Ajurvédská medicína je nejstarší zchovalý systém léčby na světě, skládající se z péče o zdraví, ve smyslu holistickém, tedy celkovém. Ajurvédská medicína upravuje oblast výživy a životosprávy, doporučuje relaxaci, jógu, meditaci, regeneraci a detoxikaci organismu, masáže a mnohé další procedury.

Světová zdravotnická organizace oficiálně uznává ajurvědu za **účinný medicínský systém od roku 1982**. Ajurvédská medicína je založena na principech souladu s přírodou a všímá si individuálních odlišností mezi jednotlivými typy lidí.

Ajurvédská medicína říká, že člověk je **složen z 5 elementů**. Tedy **3 životních energií**, neboli principů, kterým se v ajurvédě říká dóša, ze **7 tkání** a množství dalších kanálů. Dóšy nazýváme **Váta, Pitta a Kapha**, podle původních slov ze sánkrtu.

- **Váta** je energie pohybu
- **Pitta** znamená metabolismus
- **Kapha** představuje hmotu a strukturu

Principy zdraví podle Ajurvédy

Ajurvédská medicína říká, že **jednou z hlavních příčin všech nemocí je hromadění toxinů v těle**, při nedostatečném trávení nebo nedokonalém vylučování. Oslabené trávení poskytuje živiny cizorodým látkám. Tyto **cizorodé choroboplodné zárodky se množí, usazují se v tlustém střevě a pronikají do krve**, kde napadají různé orgány.

Posílit trávení je možné vhodným kořením. K nejdůležitějším kořením, která umí pročistit organismus patří skořice, kurkuma, fenykl, koriandr, zázvor a římský kmín. Kromě stravy a výživy ajurvédská medicína zdůrazňuje také **zdravý a dostatečný spánek a spokojený plnohodnotný sexuální život.**

[Přečtěte si o sexu podle ajurvédských principů!](#)

Zdravě jíst, dobře spát, spokojeně se milovat

Kromě toho, co jíme, je důležité také kdy a jak jíme. **K jídlu bychom měli přistupovat s klidem**, koncentrovat se na pokrm, žvýkat a jíst v klidu. Hlavní jídlo dne je dobré jíst v době mezi **11 - 13 hodinou**, kdy je nejsilnější trávení.

Třetina žaludku by měla být naplněna potravou, třetina tekutinou a třetinu je dobré ponechat prázdnou. Doporučenou relaxací po jídle je **ulehnout na levý bok**, tak totiž probíhá trávení nejnadhěji.

- Důležitou součástí života a zdraví je dostatečný spánek, který zajišťuje regeneraci organismu.
- **Milostná touha a spokojený sexuální život** jsou také důležité pilíře vyrovnaného života. **Přiměřenou sexuální aktivitou je možné vhodně usměrňovat výdej energie.**

Ajurvédská medicína a obecné zásady volby jídla a stravování

Ajurvédská medicína přistupuje k jídlu tak, že jíme proto, abychom načerpali potřebnou životní energii a živiny pro naše běžné dny. **Potraviny si volíme na základě naší konstituce podél Dóša testu**, podle energie potravin a našeho životního stylu. Některá doporučení je však možné brát obecně.



AJURVÉDSKÁ MEDICÍNA - 13 ZÁSAD

- Při jídle se vždy zklidníme.
- Jíme v příjemném prostředí.
- Věnujeme se pouze a jen jídlu a ne jiným činnostem, nerozptylujeme se.
- Dáváme přednost doma připraveným pokrmům.
- Velikost porce by měla být taková, abychom se cítili "plní" ze tří čtvrtin.
- Vodu nebo čaj popijíme v průběhu celého dne po malých doušcích, pijeme 30 - 60 minut před jídlem a po jídle.
- V průběhu jídla bychom nikdy neměli pít.
- Mezi jednotlivými pokrmy by měl být časový rozestup 3 - 6 hodin.
- Hlavním jídlom je oběd. Mezi 11 hodinou dopolední a 13 hodinou odpolední je trávení nejsilnější.

- Ajurvédská medicína tvrdí, že snídaně a večeře by měly být lehké.
- Po jídle nikdy nezačínáme s velkou fyzickou zátěží, ideální je na pár minut lehnout si na levý bok a relaxovat.
- Nikdy nejíme těsně před spaním.
- Jídlo připravuje s radostí, mělo by nám chutnat, vonět a na talíři dobře vypadat.

[Jak na detoxikaci podle ajurvédy si přečtete zde.](#)

Tři typy osobností podle ajurvédské medicíny

Ajurvédská medicína rozlišuje tři typy osobnosti. Jsou to:

- Váta - vzuch nebo vítr
- Pitta - oheň nebo živá energie
- Kapha - voda neboli plynutí.

V každém člověku obvykle nacházíme všechny tři tyto typy zastoupeny v různých poměrech, kdy jeden z nich je převažující, tedy určující. Přesný typ osobnosti se stanovuje **na základě osobnostních charakteristik Dóša testem.**

Dóša test nejlépe stanovuje ajurvédský léčitel. Veličinami, které Dóša test zmiňuje a podle nichž konkrétní typ jsou, tělesná konstituce, stav pleti a vlasů a mentální energie.



Přečtete si [ajurvédské recepty](#) pro Vátu, Kaphu i Pittu.

Typ Váta

Hlavním principem typu Váta je změna, jejím **živlem je vzduch nebo vítr**. Váty obvykle bývají rychlé, kreativní, snadno peníze vydělávají, ale snadno je také utrácí. Často řeší několik problémů najednou, brzy se však unaví. Jejich negativem je **proměnlivost a náladovost**.

Typy Váta mívají **křehkou a štíhlou postavu**, působí zranitelně, ale zároveň energicky, mívají sklony se přepínat a objevuje se u nich **přerušovaný spánek**.

Těmto lidem prospívá pravidelnost v denním i stravovacím režimu. Tyto typy mohou jíst i **větší množství kvalitního masa** a mléčných výrobků, které jim dodávají životadárnou energii. Jedná se o tzv. **chladný typ organismu**, proto by tito lidé měli jíst spíše méně čerstvého ovoce a zeleniny, které ochlazují.

Lidem typu Váta **prospívá výživné, syté a teplé jídlo**. Svědčí jim teplé polévky, vývary, teplé nápoje, rýže a těstoviny.

S fyzickým vičením to Váta nesmí příliš přehánět, neboť přepínáním se, si tito lidé ubírají potřebnou životní energii. Z těchto důvodů je pro ně nejvhodnější fyzickou aktivitou **tanec** nebo **pomalá meditační cvičení** typu jóga nebo taichi.

Typ Pitta

Typ Pitta bývá střední tělesné konstituce, je obdařený dobrou fyzickou kondicí a **dobrým metabolismem**. Tyto typy mívají v životě **vysoké ambice**.

Jsou obdařeni rychlým myšlením a **pronikavou inteligencí**, někdy se však rychle a neočekávaně rozčílí a potom bývají podráždění. Pitta, to je **ohnivá energie**, jsou soutěživý, kritičtí, ale dokážou dobře vést skupinu a strhnout druhé až k davovému chování. Prospívá jim **pravidelnost v denním i stravovacím režimu**. Stres a hektické zážitky je u nich potřeba vyvažovat odpočinkem a relaxací.

Jídelníček Pitty by měl být složen především ze **syrového ovoce a syrové zeleniny**, vegetariánských jídel, luštěnin, semínek a podobně. Tento typ se potřebuje ochlazovat. Tito lidé by to **neměli přehánět s kořením ani alkoholem**.

Ideálními sportovními aktivitami je pro ně **plavání, lyžování a jízda na koni**.

Typ Kapha

Kapha to je **voda, energie plynutí i zemitost**. Je pro ně charakteristické pomalejší tempo, ale dobrá výdrž. Tito lidé bývají fyzicky zdatní a silní, snadno nabírají na hmotnosti a mívají **mastnější kůži, se sklonem k nečistotám**. Tempo, kterým se učí je sice pomalejší, na druhou stranu si však déle pamatují. Prospívá jim pravidelný pohyb a lehká strava.

Pro Kaphu je vhodnou stravou listová zelenina, ovoce, luštěniny, pohanka. Měli by se úplně vyhýbat smaženým pokrmům, které u nich podporují ukládání tuků.

Kaphy potřebují každodenní fyzickou aktivitu, aby nezpohodlněly a neztloustly. Vhodnými sporty jsou pro ně **plavání, veslování a kolektivní sporty**.

Sattva, Rajas, Tamas - Tři kvality jídla



SATTVA

Symbolem klidu, rovnováhy, harmonie, čistoty a vznešenosti je Sattva. Sattva je zdrojem **štěstí, pohody a radosti ze života**, dodává tělu potřebnou energii. Zklidňuje, pročišťuje a nezatěžuje. Typickou sattvou jsou

- biopotraviny
- ovoce
- zelenina
- čerstvé pokrmy
- klíčky
- obiloviny
- med
- bylinky
- a koření.

Tyto potraviny mají vysokou energetickou hodnotu a pozitivní vliv na karmu.

RAJAS

Energie, vášně, činnorodost, neklid - tak to je Rajas. Potraviny z této kategorie **vedou k aktivitě až hyperaktivitě**, neklidu, agresi, vášní, ale i k vysokému krevnímu tlaku a pocitům přetížení. Zvýšený příjem těchto potravin **může vést k nečistotám v organismu**, které se mohou projevit až k alergickým projevům na kůži, k agresi a zvýšenému obsahu toxinů v krvi.

Jídlo z kategorie Rajas ajurvédská medicína doporučuje konzumovat **v přiměřeném množství maximálně 1x týdně**. Rajas strava zahrnuje většinu luštěnin a potraviny s vysokým obsahem bílkovin. Typickými jídly rajas jsou také

- brambory
- cibule
- česnek
- z koření jsou to ostrá koření například chilli.

Do této skupiny se řadí také **pivo, tabák, káva, sůl a černý čaj**.

TAMAS

Tamas značí **ospalost, hloupost, nevědomost a životní překážky**. Pro jídla z této kategorie je typické to, že tělo spíše zatěžují, než by mu něco dávali. **Podporují lenost, nevědomost, pochyby, deprese a zoufalství**. K natrávení takovéto stravy je zapotřebí velké množství energie a přitom tělu žádnou životadárnou energii nedodávají.

Typickými jídly Rajas jsou

- červené maso
- sýry tvrdé a tavené
- smažená jídla
- průmyslově upravované potraviny
- jídlo z fast foodu.

Do této kategorie patří jídla mražená, konzervovaná, fermentovaná, tvrdý alkohol apod. Ajurvédská medicína doporučuje se potravinám z této kategorie úplně vyhýbat, či jen konzumovat jen velice výjimečně a v umírněném množství.

Indická filozofie doporučuje jíst pouze sattva stravu. **V našem západním dynamickém světě je toto téměř nemožné**. K tomu, abychom si v tempu dnešní západní doby udrželi potřebnou energii je zapotřebí konzumovat sattva a rajas stravu.

Rajas nám dodává energii pohybu a akce, kterou potřebujeme. **Ideální je tedy sattva a rajas v rovnováze**. Potravinám tamas bychom se však měli raději spíše vyhýbat.

[Přečtěte si také, jak na pitný režim podle ajurvédy.](#)