



RECEPTY A JÍDLO 17. 01. 2019

## Ajurvédské recepty podle typu osobnosti - pro vátu, pittu i kaphu

**Ajurvéda je nejstarší stále používaný medicínský systém na světě. Je založena na péči jak o zdraví fyzické, tak i duševní. Jde tedy o celostní...**

Zkoušíte jíst zdravě podle různých doporučení, ale přesto se necítíte nejlíp? Nechcete se omezovat, držet diety, ale zároveň byste rádi udělali něco pro své tělo? Vyzkoušejte ajurvédské recepty. Fungují na principu, že existují tři typy osobností, pro které platí lehce odlišné zásady stravování - váta, pitta a kapha. Dnes vám ukážeme, co by tyto typy osobností měly jíst.

### Ajurvéda - medicína zdravého životního stylu

Ajurvéda je **nejstarší stále používaný medicínský systém** na světě. Je založena na péči jak o zdraví fyzické, tak i duševní. Jde tedy o **celostní medicínu**, která k léčení využívá principy jógy, meditace, detoxikaci organismu, relaxaci, masáže a jiné procedury. Dbá také na správnou životosprávu a zdravou výživu. Přečtěte si o [ajurvédě](#) více.

### Váta, pitta a kapha

Ajurvédská medicína vychází z předpokladu, že existují určité typy lidí. Konkrétně ajurvéda rozlišuje **tři typy osobností - jsou to váta, pitta a kapha**. V člověku bývají obvykle zastoupeny všechny tři typy, ale jeden z nich je převažující a určující. Přečtěte si, jaký [typ osobnosti podle ajurvédy](#) jste vy.

A jak tato typologie souvisí s jídlem? Podle učení ajurvédy **závisí naše zdraví velkou měrou i na tom, co jíme**. Neplatí přitom stejné zásady pro všechny, ale liší se právě podle typologie lidí.

## Ajurvédské recepty podle typu osobnosti

Principem ajurvédy je žít v souladu s přírodou, tedy i **v souladu s tím, jakou tělesnou konstitucí a dalšími vlastnostmi nás příroda obdařila**. Podle této nauky proto nemohou být účinné různé obecné poučky o stravování a diety. Stejně tak se nedá říct, že to, co platí pro někoho, musí zákonitě fungovat i u někoho jiného. Náповědou vám ale může být právě typologie osobností a to, do jaké ze tří skupin se zařadíte.

Jinými slovy: **pokud zjistíte, jaký typ osobnosti jste**, ukáže vám ajurvéda potraviny a recepty, které jsou vhodné právě pro vaši osobnost, ze kterých načerpáte potřebné živiny právě pro své tělo a které vám tak budou nejlépe prospívat.



### Ajurvédské recepty - váta

Jedinci, u kterých převažuje **typ váta**, bývají rychlí v pohybu i jednání, kreativní, obvykle štíhlí a energičtí. Ale také náladoví, proměnliví a zapomnětliví, se sklonem přepínat své síly. Proto **potřebují energii pořádně doplňovat** - k tomu jim pomáhá **výživné a syté jídlo**, nevdí jim ani trochu tučného jídla.

Ideálními potravinami pro váty podle ajurvédy jsou maso nebo mléčné výrobky. Lidé tohoto typu by měli jíst **teplé husté polévky, rýži nebo těstoviny**. Naopak pro ně není úplně vhodné jíst přemíru syrové studené zeleniny a ovoce.

### Ajurvédské recepty pro vátu

Pro vátu jsou vhodné následující recepty:

- [Kuřecí vývar](#)
- [Krémová bramborová polévka](#)
- [Těstoviny s cuketou a rajčaty](#)
- [Masové kuličky v rajčatové omáče](#)
- [Kuskus s kuřecím masem](#)
- [Nasi Goreng](#)



### Ajurvédské recepty - pitta

Druhým osobnostním typem je **pitta**. Tito lidé jsou střední postavy a bývají v dobré fyzické kondici. Jejich metabolismus je rychlý, stejně jako jejich myšlení. Mají rádi výzvy a náročné úkoly, jsou to vůdčí osobnosti, někdy až příliš soutěživé a kritické vůči ostatním i sobě. Rychle vzplanou, rozčílí se a mohou být podráždění.

Na rozdíl od lidí typu váta by pro pittu **čerstvé ovoce a zelenina měly být základem jídelníčku**. Doporučuje se jim jíst hlavně vegetariánská jídla a luštěniny. Tyto potraviny totiž **ochlazují jejich horkokrevnost**. Vyhýbat by se měli příliš kořeněným jídlům.

## Ajurvédské recepty pro pittu

Pro pittu jsou vhodné následující recepty:

- [Krémová dýňová polévka](#)
- [Cizrnový hummus](#)
- [Čočkové karbanátky](#)
- [Zeleninový salát s vejcem](#)
- [Zelný salát](#)



## Ajurvédské recepty - kapha

Třetí typ osobnosti ajurvéda nazývá **kapha**. Lidé, u kterých převládá tento typ, dávají přednost pomalejšímu tempu, ale zároveň mají dobrou výdrž a také perfektní paměť. Jde o silné osobnosti, fyzicky zdatné, ale také se sklonem k pohodlnosti a tloušťce. Proto by se měly **vyhýbat tučným a smaženým jídlům**. Do svého jídelníčku naopak musí zapojovat **více zeleniny, ovoce, luštěnin**.

## Ajurvédské recepty pro kaphu

Pro kaphu jsou vhodné následující recepty:

- [Čočková polévka s kořenovou zeleninou](#)
- [Pohankové rizoto](#)
- [Salát z rukoly s jahodami](#)
- [Pohankové karbanátky](#)
- [Špenátové smoothie](#)



## Tři druhy osobnosti a tři kvality

Kromě tří typů osobnosti najdeme v ajurvédských principech i **tři kvality**.

- **Sattva** je kvalitou harmonie
- **Rajas** kvalitou vášně
- **Tamas** kvalitou netečnosti

Všechny tři kvality jsou zastoupeny v každém z nás, ale některá převahuje. Podle těchto tří kvalit ajurvéda rozlišuje i potravu a rozděluje ji do tří kategorií.

## Principy kvality v ajurvédě

- Sattva strava je **lehká, ale výživná**, šťavnatá a čerstvá. Radíme sem zeleninu, ovoce, obiloviny, oříšky, rýži, mléko nebo jogurt.
- Pro rajas stravu je typický **vysoký obsah bílkovin**. Patří sem drůbeží a rybí maso, některé druhy zeleniny (paprika, rajčata, cibule, brambory, česnek) a luštěniny.
- Tamas strava je ta, kterou bychom mohli **označit jako méně zdravou**. Patří sem smažená jídla, polotovary, ale i červené maso.

Ajurvédské recepty se proto soustředí na **používání zejména sattva potravin, případně**

v kombinaci s rajas. Naopak tamas stravě se snaží spíše vyhýbat.

## 10 zásad stravování podle ajurvédy

Ať už jste jakýkoliv typ a jsou pro vás vhodné určité potraviny, **dodržovat byste pro své zdraví a pohodu měli i další principy stravování podle ajurvédy.**

- Dávejte přednost **domácí stravě**, kterou si připravíte sami a také ji čerstvě připravenou sníte.
- **Vyhýbejte se polotovarům** a kupovaným hotovým jídlům.
- Jezte **v klidu, v příjemném prostředí, nespěchejte** a nedělejte u jídla další činnosti jako sledování televize, čtení knihy a podobně.
- Na jídlo se **soustřeďte a opravdu si ho vychutnávejte**.
- Při jídle nehltejte.
- Po jídle byste se neměli cítit ani přejezení, ani hladoví.
- Dobré je jíst **pravidelně a každý den přibližně ve stejnou dobu**.
- Mezi jídly dopřejte svému tělu dostatek času na trávení.
- Před jídlem ani po něm byste neměli pít větší množství tekutin. Podívejte se na [pitný režim podle ajurvédy](#).
- Naopak ajurvéda doporučuje lehce **popíjet malé doušky vody během jídla**.

*A co vy a ajurvédské recepty - vyzkoušíte je?*