



ZDRAVÍ A KRÁSA 06. 09. 2010

Pitný režim podle ájurvédy

Asi nejdůležitější pravidlo je podle ájurvédy: NEPÍT LEDOVÉ NÁPOJE. Chladné nápoje z ledničky nebo nápoje s ledem způsobují tělu šok, který zpomaluje...

NE chladné nápoje

Asi nejdůležitější pravidlo je podle ájurvédy: **NEPÍT LEDOVÉ NÁPOJE**. Chladné nápoje z ledničky nebo nápoje s ledem způsobují tělu šok, který zpomaluje metabolismus a jsou tudíž naprosto nevhodné, a to hlavně pro lidi, kteří chtějí zhubnout. Toto se týká všech nápojů, tedy i bílého vína a piva, které si však někteří z nás nedokážou bez orosené sklenice vůbec představit. Dříve si mnozí milovníci piva dávali do sklenic tzv. ohříváčky, aby pivo nebylo příliš studené.

Pít u jídla nebo ne?

K dalším zásadám patří nepít 45 minut před jídlem a 45 minut po jídle. Během jídla se může pít pouze malé množství (asi 1,5 dl) tekutin. Pokud máte polévku, tak již během jídla nepijte. Je to z toho důvodu, že voda ředí žaludeční šťávy a trávicí enzymy, čímž se zpomaluje trávení a následně se tvoří toxiny. Voda také hasí trávicí oheň AGNI. Výjimkou je fenyklový čaj, který můžete pít hned po jídle, podporuje totiž trávení. Pokud konzumujete k jídlu maso, neměli byste pít zároveň žádné horké tekutiny.

Asi půl hodiny před jídlem nebo během jídla můžete vypít zázvorový čaj. Ten připravíte z ½ lžičky

nastrouhaného čerstvého nebo 1/4 lžičky mletého zázvoru, který zalijete horkou vodou. Místo toho můžete také použít teplou vodu s citronovou šťávou, čaj Masala, fenyklový čaj nebo čaj KKF. Tyto čaje zlepšují zažívání a podporují trávení. Pijte je po malých doušcích během jídla v množství max. 1 malé skleničky. Další variantou na pití během jídla je sklenice kvalitního červeného vína.

RECEPT NA ČAJ KKF (koriandr, kmín římský, fenykl)

Čtvrt lžičky semínek koriandru, čtvrt lžičky semínek římského kmínu, čtvrt lžičky semínek fenyklu. Vše v hmoždíři rozdrtíme nebo jemně pomeleme, zalijeme horkou vodou a necháme louhovat 10 minut. Přecedíme a pijeme teplé nebo v létě studené. Tento čaj podporuje zažívání, stimuluje odbourávání tuků a vylučování toxinů.

Kolik tekutin za den vypít?

Ájurvéda nedoporučuje vypít 2 l tekutin denně, protože příliš velké množství tekutin zatěžuje ledviny, zavodňuje organismus a zpomaluje metabolismus. Ten, kdo chce zhubnout, by podle ájurvédy neměl vypít více než 1,5 l tekutin denně, větší dávka brání odbourávání tuků. Doporučené množství denního příjmu tekutin se také liší podle konstitučního typu člověka. Typ Váta by měl vypít 1,5 až 2 litry denně, typ Pitta asi 1,5 litru a typ Kapha by měl pít jen při žízni.

Nejvhodnější nápoj

Tím je jednoznačně **voda**. Čisté vody byste měli vypít asi 60% ze všech nápojů. Vhodná je voda pramenitá nebo přefiltrovaná pitná voda. Voda z PET lahví není zrovna ideální, obsahuje bakterie z nevhodného způsobu přepravy, zejména v letních měsících. Dále obsahuje xenoestrogeny, což jsou  látky imitující účinek estrogenů a tyto narušují hormonální systém v těle. Sycená voda také není příliš vhodná, jelikož je v ní obsažen fosfor, který způsobuje vyplavování vápníku z kostí a přispívá k hyperaktivitě mysli. Ideální je voda převařená. Je lépe stravitelnější a není tak „těžká“ jako voda nepřevařená. Ideální délka varu je 10 minut. Takto upravená voda je strávená za půl hodiny, zatímco nepřevařená za 4 hodiny. Každé ráno vypijte nalačno 1 sklenici převařené teplé vody, podpoříte tím metabolismus a střevní systém.

TIP: Pro snadnější hubnutí přimíchejte do teplé vody 1 kávovou lžičku jablečného octa.

Ostatní nápoje

Do pitného režimu můžete zařadit různé druhy čajů, vhodné jsou bylinné čaje, méně vhodný je černý čaj, který obsahuje mnoho kofeinu. Kofein má podle ájurvédy vliv na stahování cév a narušuje termoregulaci. Také oslabuje agni (trávicí oheň), vyvolává bolesti hlavy, zácpu, nevolnost, úzkost, bušení srdce a menstruační potíže. V těhotenství poškozuje plod.

Zelený čaj má sice antioxidační účinky, ale také obsahuje kofein. Neměli byste jej proto pít častěji než 1x denně.

Pokud jste milovníci kávy, snad vám postačí 1 káva po obědě. Nemyslete si, že bezkofeinová káva je zdravější, než ta s kofeinem. Na odstranění kofeinu se používají škodlivé chemikálie, takže pokud pijete bezkofeinovou kávu, vyberte si raději tu v BIO kvalitě, z ní je kofein odstraněn přírodní cestou.

Za naprosto nevhodné nápoje se v ájurvédě považují limonády. Obsahují umělá sladidla, velké množství cukru a fosfor. Oslabují lymfatický systém a tím snižují imunitu organismu. Ani naše ledviny nám nepoděkují, limonády je velmi zatěžují.

Co se týká zeleninových a ovocných šťáv, tak těm dávejte přednost spíše v zimě a to jen v dopoledních hodinách.

V ájurvédě se jako nápoj užívá také medová voda. Má čistící účinky na organismus, odstraňuje z těla toxiny a podporuje trávení. Pročišťuje ledviny a střeva, podporuje jejich pohyb. Připravíte ji tak, že do vlažné převařené vody (vařit nejméně 10 minut) vmícháte 1 lžičku domácího medu a 1 lžičku citronové šťávy. Tento nápoj můžete ještě dochutit špetkou mletého zázvoru.

Pokud se chcete dozvědět více, doporučujeme vám koupit si knihu Ájurvéda, viz.doporučený produkt k článku.