



ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 03. 2019

Stravování podle ajurvédy - zhubněte přebytečná kila a získejte sebevědomí přírodní cestou

Časová omezení Příjem potravin by měl být pravidelně rozdělen mezi 7 hodinou ranní a 19 hodinou večerní. Mezi jídly by měl být časový rozestup 3 ...

Ajurvéda je léčebný systém, pocházející z Indie. Její počátky sahají do doby až před 6000 lety. [Učení ajurvéda](#) se zabývá prostředky pro zdravý život, nahlíží člověka jako celek a doporučuje různé prostředky pro dosažení kompletní fyzické, duševní, sociální a spirituální harmonie. Ajurvéda se zaměřuje na podporu souznění mezi jedincem a přírodou, obnovuje celistvost ducha i těla člověka. Stravování podle ajurvédy má svá základní pravidla, týkající se jídla obecně, teprve po jejich pochopení je možné dále zaměřovat na konkrétní postupy a pokyny vhodné pro daný [typ osobnosti podle ajurvédy](#).

Základní pravidla stravování podle ajurvédy

Časová omezení

- Příjem potravin by měl být pravidelně rozdělen mezi **7 hodinou ranní a 19 hodinou večerní**.
- **Mezi jídly by měl být časový rozestup 3 - 6 hodin** (výjimku tvoří lidé spadající do kategorie pitta, ti totiž tráví rychleji).

Obecné zásady [stravování podle ajurvédy](#)

- **Jídlo nás má udržovat v dobré kondici**, posilovat paměť, zvyšovat vitalitu.
- **Hlavním jídlem dne je oběd, snídaně a večeře by měla být pouze lehká jídla.**
- **Před spaním by člověk již neměl jíst.**
- Jídlo by nám mělo vonět i chutnat.

Příprava jídla

- Člověk by měl dávat přednost **domácím, teplým, čerstvě připraveným pokrmům**.
- V každém pokrmu by mělo být **obsaženo 6 chutí - sladká, slaná, hořká, kyselá, trpká a pálivá**.
- Příprava jídla by měla **probíhat v radosti**.
- Je lepší, jíst čerstvé jídlo a **nekonzumovat nic uvařeného z předešlého dne**.

Stravování podle ajurvédy neboli konzumace

- Při jídle by měl člověk zklidnit mysl, **soustředit se na jídlo a vyvarovat se rušivých elementů** (nečíst, nesledovat televizi).
- Každé sousto by měl člověk **řádně rozžvýkat**.
- **Po jídle by se člověk neměl věnovat žádné namáhavé fyzické aktivitě**.
- **Vodu o pokojové teplotě** by měl mít každý vždy v dosahu a člověk by ji měl popíjet po celý den. Kromě vody jsou vhodné k popíjení i kvalitní bylinné či [ajurvédské čaje](#). Tekutinu je potřeba přijímat rovnoměrně po celý den i při jídle a popíjet po malých doušcích.
- Vhodnou tekutinou je podle Ajurvédy i mléko, to by se však nemělo popíjet k jídlům, které tvoří zelenina a maso. Přečtěte si, jak na [pitný režim podle ajurvédy](#).
- Vyzkoušet můžete také [ajurvédskou kávu](#) z čekanky a bylin.

Důležité shrnutí stravování podle ajurvédy

Výběr stravy nesmí být nahodilý, stravování podle ajurvédy doporučuje potraviny, co nejméně zasažené chemickými ošetřeními a zásahy, **ajurvéda nedoporučuje tavené sýry, rafinovaný cukr, margaríny a sladidla**.

Stravování podle Ajurvédy není „dieta“ v pravém slova smyslu, jde o dodržování principů stravy a hubnutí obvykle přijde samo.

Rozdělení lidí na stravovací skupiny obvykle určuje **ajurvédský terapeut na základě pulsu**, který je v tomto učení hlavní měrnou jednotkou. Dále se stravovací typ člověka a hubnutí podle ajurvédy určuje na základě tělesné konstituce, jazyka, nehtů a na základě několika doplňujících otázek. Jedná se o **individuální proces**.

Rozdělení na stravovací skupiny

Kapha

Lidé ze skupiny kapha bývají obvykle silnější postavy, jsou klidní a dobře si pamatují. Obvykle mívají hodně energie a fyzickou sílu. Jsou tolerantní a srdeční, na druhou stranu však bývají samolibí. Mívají stálou a vyrovnanou energii. Lidé typu kapha mívají silné, husté, vlnité a hnědé vlasy, studenou, vlhkou a jemnou kůži. Jejich rty bývají plné, oči velké a nápadné a obličej kulatý. Jejich povaha bývá mírná, klidná a tolerantní, nenaštvoří se snadno, ale pokud ano, pak na odpuštění

můžete čekat poměrně dlouho. Pomaleji se učí, avšak jen málokdy zapomínají.

Mívají tendenci přibírat na váze, je to proto, že milují dobré jídlo a mají sklony k pohodlnosti až lenosti. Rádi si pospí a nemívají zrovna sklony ke cvičení. Hubnutí podle Ajurvědy je tedy konkrétně pro tento typ člověka velice vhodným postupem.

Stravování podle ajurvědy pro kaphu

Lidem tohoto typu svědčí teplé, suché a světlé potraviny. Jsou to například klíčky, listová zelenina, luštěniny, fíky, meruňky, granátová jablka a sójové mléko. Neprospívá jim pšenice a živočišné produkty.

Co se týká zeleniny, pro kaphu je nejvhodnější její příprava v páře, vaření nebo dušení ve vodě. Vhodné je svíravé ovoce, naopak sladkému a kyselému ovoci by se měli vyhýbat. Vhodné je i sušené ovoce, protože suchá struktura je pro kaphu vhodná. Pro kaphu je důležitý dostatek koření, a to včetně pálivého. **Všechna koření jsou vhodná, naopak je nevhodná sůl. Olejům a tukům by se měla kapha spíše vyhýbat.** Vhodné druhy masa pro kaphu doporučuje ajurvěda konzumovat spíše v menším množství a je to králík, krevety, krůtí, sladkovodní ryby, zvěřina a kuřecí.



Váta

Tento typ lidí bývá obvykle štíhlé postavy, rychle jednajících, typické jsou pro ně přílivy energie, někdy jí mají spoustu a jindy zase málo. Tito lidé na sebe často kladou vysoké až nepřiměřené nároky, jsou náladoví, ale také starostliví. Jejich postava bývá vysoká, štíhlá a mívají slabé svalstvo. Vlasy jsou obvykle vlnité, suché, spíše tmavší a oči malé a úzké. Váta je kreativní, bystrá, veselá a tvořivá osoba s dobrou představivostí. Na druhou stranu může být neurotická, náladová a vznětlivá. Váta mívá problém uspořádat si denní režim, rádi improvizují a nesnáší rutinu, což ale může vést k nepravidelnému stravování a „zapomínání na sebe“. Rádi střídají činnosti nebo dělají několik různých věcí najednou.

Vznikající nerovnováha souvisí i se stresem a psychickým i fyzickým vyčerpáním. Lidé tohoto typu by si měli vědomě najít občas čas k odpočinku, zvolnit, zpomalit a trávit čas nějakou příjemnou činností, která je potěší a dodá životní energii. Odpočatá a vyrovnaná váta je pozitivní, soustředěná, jedná rychle a snadno se přizpůsobuje novým životním situacím.

Stravování podle ajurvědy pro vátu

Pro vátu nejsou vhodné chutě hořká, pálivá a svíravá, naopak jim prospívá kyselé, slané a sladké.

Pro vátu je nezbytná tepelná úprava zeleniny, nejlépe na oleji nebo dušená. S ovocem by to tito lidé neměli přehánět, vhodné je pro ně čerstvé a šťavnaté ovoce, méně vhodné to sušené. Z obilovin by měla mít ve svém jídelníčku váta rýži basmati a celozrnnou rýži.

Dalšími vhodnými obilovinami je **quinoa a pšenice**, méně vhodné pohanka, kuskus nebo jáhly a ječmen. Luštěniny nejsou pro vátu příliš vhodné. Ajurvěda povoluje maso v menším množství a to zejména pro lidi starší nebo oslabené. V menším množství tedy doporučuje hovězí maso, lososa a tučné ryby, kuřecí maso a krevety. Obecně váta potřebuje dostatek kvalitních tuků, které může získat z ořechů a kvalitních semínek.

Obecně těmto osobám vyhovuje z jídel vše, co je teplé a hutné, tedy hutné teplé polévky, sladké ovoce, mandle.



Pitta

Lidé ze skupiny Pitta bývají střední postavy, vlasy mají jemné a rovné, světlé, hnědé nebo zrzavé a obličej srdcovitý s vystouplou bradou. Mentálně jsou tito lidé velmi schopní, jsou cílevědomí a sebevědomí, bystří a průbojní. Ve stresu mohou být podráždění až agresivní. Pitta má ráda dobré jídlo, často mívá také hlad a žízeň. Jejich emoce jsou ohnivé, ale jak rychle vzplanou, tak rychle obvykle také odeznějí. Mají poměrně vysokou hladinu energie a jsou rádi aktivní. K nevyrovnanosti u nich může dojít pod dlouhodobým stresem a díky neuspořádanému životnímu stylu.

Stravování podle ajurvédy pro pittu

V rovnováze mívají Pitty zvýšené intelektuální schopnosti, sklon k tvořivosti a bývají úspěšní. Nezbytný je pro ně pravidelný pitný režim.

Pitta může prakticky veškeré sladké ovoce a zvládá i syrovou zeleninu. Tepelnou přípravu zeleniny není třeba přehánět. Obvykle stačí zeleninu spařit nebo krátce podusit. Z jídel jim vyhovují luštěniny, mléčné výrobky a máslo. Vhodné maso v menším množství: králík, krevety, krůtí, sladkovodní ryby, zvěřina. Ve spotřebě olejů by měla být Pitta opatrnější.



Dělení stravy na tři skupiny

Kromě dělení lidí do skupin podle typu, rozděluje ajurvéda do skupin také samotnou stravu. Tyto skupiny se nazývají sattva, rajas a tamas.

Sattva

Jde o jídla, která dodávají potřebnou energii a přitom **nezatěžují organismus**. Sattva je ovoce, klíčky, byliny a koření, luštěniny, obiloviny a další.

Rajas

Strava patřící do skupiny Rajas se vyznačuje **vysokým podílem bílkovin**, zahrnuje maso a luštěniny. Toto jídlo vyvolává aktivitu, ale může způsobovat bolesti a zlost. Patří sem maso, káva, černý čaj, brambory, česnek a jiné.

Tamas

Jedná se o skupiny potravin, které podle ajurvédy člověku příliš nesvědčí. Jde o **dlouho skladovaná, mražená a konzervovaná jídla, polotovary**. Tato jídla způsobují únavu a pesimismus. Tělo vydá hodně energie na to, aby takováto jídla strávilo.

Zkoušeli jste stravování podle ajurvédy?