

Ájurvéda a stravovací návyky.

Kdy jíme, co jíme, jak jíme a v jakém prostředí a za jaké situace jíme.

Úvodem

Mnoho lidí si myslí, že ájurvéda je zase nějaký nový módní trend a pokud zjistí, že to přišlo z Indie a ne z USA, nemají důvod věřit, že by se tento přístup dal aplikovat v denním životě každého z nás i zde v Evropě.

Ájurvéda je slovo pocházející ze sánkrty a znamená poznání, nauku o životě jako takovém, o životě v rovnováze, v harmonii. Proto se říká, že ájurvéda je stará jako lidstvo samo, protože základem přežití bylo poznat zákonitosti přírody a jim se přizpůsobit a využít je pro svůj každodenní život bez konfliktů.

Je to nejstarší celostní systém medicíny, z kterého čerpala, čínská i klasická medicína. Ájurvéda neléčí nemoci ale člověka jako takového. Diagnostický systém pěti prvků, který je základním pilířem této medicíny, nebol dosud ničím překonán. Ájurvéda zahrnuje všechny obory jako klasická medicína, navíc však sociální vztahy, životní filosofii, muzikoterapii, ájurjogu což je součástí i prevence, která je v ájurvédě na prvním místě. Tedy heslo život bez konfliktů, tedy v rovnováze, tedy bez nemocí.

Nejhorším konfliktem je rozpor v naší osobnosti, nejhorší toxiny jsou naše špatné myšlenky v naší hlavě a nejhorší myšlenkou je myšlenka na naše tělo. Čím více spočíváš ve svých myšlenkách, tím více se posilují a stávají se tvou součástí.

V dřívějších dobách každý úspěšný hospodář na venkově žil v souladu s přírodou, tedy můžeme říci, že žil dle ájurvédy. Proto můžeme též říci, že ájurvéda je poznání tzv. zdravého selského rozumu. **Ájurvéda podobně jako klasický buddhismus volí zlatou střední cestu, že méně je někdy více.**

Nezapomínejme, že stravou v ájurvédě se rozumí nejen strava fyzická ale i duchovní. Naše problémy spočívají v tom, že si nabíráme více, než stačíme spotřebovat, strávit. Rozdíl mezi divokou šelmou a námi je v tom že šelma je na lovu tak dlouho dokud něco neuloví a tím uspokojí své potřeby. Kdež to člověk je na lovu pořád a nikdy své potřeby neuspokojí a proto má tolik problémů.

Módní stravovací trendy z pohledu ájurvédy.

-vegetariánská strava, laktovegetariánská a veganská

Vzhledem k tomu, že ájurvéda klade důraz na individualitu jednotlivce, k jehož poznání právě slouží výše uvedený systém 5 ti prvků a že strava má být zároveň naším lékem, (tedy nás uvádět do rovnováhy, harmonie těla i duše) **nemůže jednoznačně říci, že ortodoxně vegetariánské způsoby stravování, jsou vhodné pro každého.** Samozřejmě, že zde mohou hrát roli i náboženské a jiné duchovní aspekty, které je třeba respektovat ale na prvním místě by mělo být zdraví jednotlivce. Mělo by se též přihlížet ke konstituci jednotlivce, k věku a fyzickým aktivitám. Dobře připravené vegetariánská strava může být universální pro většinu populace ale hraje zde roli **právě ta příprava.** Né totiž každá zelenina je dobře stravitelná a výživově dostačující v syrovém stavu. Důležité jsou tedy znalosti úprav jednotlivých použitých surovin, aplikací koření a jejich speciálních směsí pro podporu správného trávení, vlastností různých druhů luštěnin a jejich zpracování, použití různých, za studena lisovaných olejů, které se též používají pro restování, vyjímečně pro smažení.

Mléčné produkty, které by ve vegetariánské stravě neměly zcela chybět, se vždy používají v kombinacích s dalšími surovinami a vždy s **vhodným kořením.**

V ájurvédě je základním kořením zázvor a kurkuma. Většina z nás ani neví, jak široké má kurkuma použití a při jakých všech zdravotních problémech nám může pomoci. Kniha KURKUMA-KOŘENÍ ŽIVOTA, je natolik vzácně užitečnou knihou, že by neměla chybět v žádné domácnosti. [Více o té knize](#) Dále pak na prezentaci dvakrát ročně na podzim a na jaře, na stánku Ájurvédských rodinných lázních na mezinárodní výstavě **WORLD OF BEAUTY AND SPA na výstavišti PVA v pražských Letňanech ve Ájurvédska kuchařka se též neobejde bez ghí,** což je přepuštěné máslo, čistý bezvodý tuk, kterému naše tělo rozumí a spotřebuje jej beze zbytku, pro výživu našich tkání bez nebezpečí usazování škodlivého cholesterolu. Je náhradou másla a nebezpečných ztužených potravinářských tuků. Výživově je hodnotnější než sádlo a opět podobně jako kurkuma má použití i při různých zdravotních problémech jak vnitřně tak zevně. Při přípravě ájurvédských jídel se málo solí ale hotové jídlo se individuálně **dosoluje tzv. černou solí,** která obsahuje velké množství minerálních látek, železa a syřičitanů a má mnoho pozitivních účinků pro naše zdraví.

V našich ájurvédských rodinných lázních máme s aplikací vegetariánské stravy dle principů ájurvédy již více než 9 let pozitivních zkušeností a to i při různých zdravotních omezeních klientů. Příprava takovéto stravy je časově však velmi náročná a důležitá je zde i kvalita dílčích surovin a prostředí v kterém je strava podávána. Pak takováto výživa uvádí tělo do rovnováhy.

-makrobiotika

Již v 60. letech minulého století k nám pronikly správy jak někteří korejští i japoňští lékaři, úspěšně léčí pomocí této přesně naordinované stravy i tzv. nevyléčitelné pacienty.

Mám s tím i osobní pozitivní zkušenosti **ale** dle pohledu ájurvédy tato strava, pokud by byla denně

konzumována, není pro náš organismus stravou přirozenou, tedy rovnovážnou. Jeden z mých indických učitelů

kdysi řekl. “ Nejsme ptáci, abychom byli o zrní“ Navíc pokud tato strava má být účinná musí být velmi pečlivě připravovaná, což je i časově náročné. Takže lze ji s úspěchem aplikovat dočasně jako lék.

-živá strava

Úžasná novinka, pro někoho i velmi chutná, přejdeme-li na tuto stravu, během prvních let se cítíme odlehčeně, vyrovnaně. Ale dříve či později, začnou naše orgány hlásit v podobě různých signálů, že strádají, že jim **chybí ten způsob výživy, na který je naše tělo odjakživa geneticky uzpůsobeno**. Že naše úžasná chemická továrna díky jinému, způsobu přísunu živin, nedokáže v dostatečném množství si vyrábět určité minerální látky podílející se a výživě tkání mozkových i tkání svalových a tukových. Může se začít projevovat určitá podrážděnost, roztržitost, vyzáblost, propadlost v obličejí atd. Dochází tedy postupně dle pohledu ájurvedy k nerovnovážnému stavu.

-pránická strava

Ano, ájurvéda připouští možnost pránické stravy. Prána to je základní životní energie čerpaná z prostoru, který nás obklopuje, tedy nejen ze vzduchu. Mnoho různých jogínů i buddhistických mistrů dokáže žít z prány. Ale vyžaduje to transformaci do úplně jiného životního stylu, což je pro Evropana se silným egem velice těžké. Je třeba se naučit vědomě ovládat své tělo, určité fyziologické procesy. Tyto jogínské a taoistické praktiky, včetně levitací, chůzí po vodě a mnohé další, jsou velmi stará učená a byla uváděna jako tajná, přístupná jen vyvoleným, **protože se dobře vědělo, jaké tyto praktiky skýtají i nebezpečí**. Takto může být i nebezpečné praktikování pránické stravy. Jsou známy i případy úmrtí.

-chudá a nekvalitní strava

Pokud je lidský organismus v trvalé, jak duševní, tak fyzické rovnováze, není pro něj strava tak důležitá, nestrádá při jejím nedostatku ani neutrpí újmu, pokud je nekvalitní případně i zkažená. Což je příklad života lesních buddhistických mnichů v Thajsku a některých lidí co přežili koncentrační tábory nebo těžká vězení bez trvalé újmy na zdraví. Též se proto říká, hospodská strava je dobrá ale jen pro zdravé lidi. A kdo z nás je skutečně zdravý.

Naopak, **přijde-li vážné onemocnění fyzického nebo i duševního rázu**, tělo automaticky omezuje přísun potravy, které v dané situaci nedokáže strávit, protože by se přeměnilo v další toxiny a zakyselilo organismus což by vedlo k dalšímu zhoršení zdravotního stavu.

Životospráva dle ájurvedy, tedy základ potřeb k našemu harmonickému životu,

v sobě zahrnuje:

- **správný dech** (jak dýcháme, tak žijeme, krátký, rychlý, mělký dech= krátký život). Též je zvláště v dnešní době důležité, co, kde, v jakém prostředí dýcháme. Pamatujme též na to, že dech má být nosem.
- **správnou výživu – kvalitní, tělu přirozenou** (nejlépe domácí, vytvořenou s láskou) a **vždy čerstvou** (upřednostňujeme vařené a dušené) v přiměřeném množství vzhledem k objemu našeho žaludku, tak aby po jídle byl ještě cca z třetiny prázdný. **Strava z rychlých potravinových řetězců** (tedy to co se pěstuje ve velkém na výnos a nezraje přirozeně, to co se chová ve velkochovech v nepřirozených podmínkách a urychluje jeho růst a předčasně zabíjí) **je zdrojem toxinů a počátkem mnoha závažných tzv. civilizačních onemocnění. Tukové tkáně se vyživují zase tukem**, ale ten musí být **čistý, lehce stravitelný a v přiměřeném množství**. Tuk též vyživuje mozek. Tuk udržuje vátu v pohybu a dává jí sílu, ale u kavy se s ním musí velmi opatrně. Spolu s **pitným režimem** (ledové nápoje se zásadně nedoporučují a během jídla by se mělo pít velice střídavě. Pokud je součástí jídla polévka, netřeba pít. Během dne by měla nejvíce pít váta, nejméně kafa). **Jíst ve vhodném čase a dodržovat pravidelnost**, zejména u konstituce váta, (nejvydatnější by měl být oběd cca kolem 12. hod, kdy by jsme měli mít z celého dne největší hlad, tedy nejsilnější trávicí oheň a nejléčím jídlem by měla být večeře kolem 18.hod) **s vychutnáním každého sousta** (díky čemuž dojde k jeho vhodnému proslinění a při dokonalém a pomalém rozžvýkání každého sousta, umožníme dokonalé trávení a s tím spojenou výživu všech tkání) **v klidu všemi smysly**, pokud možno též v klidném prostředí. Nervozita při jídle a negativní emoce, snižují trávicí oheň. **Zklidnění před jídlem, odpočinek po jídle**. Není-li klid, i sebekvalitnější jídlo se ze zásadotvorného stane kyselinotvorným, začne se nám snižovat imunita a mimo jiné může dojít i k tvorbě písku a žlučových kamenů.

Siestu, znali všechny národy již odedávna. Pochází ze slova six, šest. Což znamená odpočinek po 6 hodinách od snídni, tedy po obědě, aby se ještě podpořila energie trávicího procesu a to na dobu cca 20 minut. Naši předkové říkali též, dát si dvacet. A nejlépe ležet na levém boku, protože tam se stáčí žaludek. To praktikovali i staří Římané.

Jídlo má mít **tolik barev a chutí, kolik máme smyslů. Polední jídlo by mělo začínat vždy malou sladkostí, pro nastartování trávicího ohně. Skladba jídla a jeho množství, se má řídit dle času, geografického místa, ročního období** a měla by **respektovat zdravotní konstituci jednotlivce** a též brát zřetel na **sílu jeho trávicího ohně**. Je-li např. jídlo lehké, tedy enormně lehce stravitelné, pro organismus se **silným** trávením a velkým výdejem energie nespĺňuje požadavek na výživu všech tkání a naopak těžké jídlo při malém trávicím ohni a malém výdaji energie způsobí toxiny a má malou výživovou hodnotu. Př. zaječí maso je lehké, naopak vepřové je nejtěžší. Obecně platí, že, čím rychlejší živočišný druh v našem potravinovém řetězci, tím výživnější a lehčej stravitelnější maso z něj, bez toxinů. přírůzných onemocněních je maso vyloženě zakázané, např. při onemocnění dnou, z důvodu usazování kyseliny močové. **Uvědomme si, že správné jídlo, má vyživit všechny tkáně aniž by v těle zůstaly toxiny. Z tohoto hlediska je jedno druhové jídlo s jednou chutí z hlediska výživové hodnoty špatné, př.: jen kyselé nebo jen slané. Vyhybat se nevhodným kombinacím složek jídla**, např. mléčné produkty s ovocem, sýr s masem a vejci, maso s bramborem, brokolice se smetanou likviduje přísun železa do organismu, podobně tmavý chléb má hodně železa ale se sýrem to železo se do organismu nedostane a mnohé další. **Vyhýbat se jídlům jen jedné chuti**, např. jen kyselé, jen slané atd., **vyhýbat se jídlům nebo potravinovým doplňkům, malého fyzického objemu ale velké výživové hodnoty, Být opatrný při změnách ročních období**, kdy se dostávají toxiny do těla, a z tohoto důvodu je potřebná v této době zvýšená očista organismu. **Minimální interval** mezi jídlly by měl být **aspoň 3 hodiny**. Uvědomte si, že kdykoliv dáme do úst cokoli, organismus nastartuje veškeré trávicí procesy, a pokud není vhodná doba a situace, snaží se vše ukládat do zásoby, takže i po malém kousku sladkosti podaném mimo běžný čas k jídlu se začne tvořit tuk v těle navíc. **Při jídle vždy sedíme. Konzumace stravy není vhodná po fyzické námaze, koupeli, sexu. Ovoce se má jíst pouze samostatně, tropické ovoce pouze dopoledne. Některé potraviny se spolu nemohou kombinovat**, viz výše uvedené tři příklady z důvodu špatné stravitelnosti až škodlivosti na celý organismus, **totéž platí o teplotě některých potravin při konzumaci např. studeného zeleného čaj, se tento stává toxinem pro všechny naše tkáně a též to platí pro některé bylinné čaje, když se pijí studené**. Váta je zvláště citlivá na kombinaci potravin, protože suchost a proměnlivost váty otupuje citlivost trávicího ústrojí. **Výsledkem dobrého stravování** je dobrý metabolismus, nekolíšavá hladina cukru v krvi, dobré trávení a vyměšování, dobrý přísun energie a její využitelnost pro každou buňku ve všech tkáních organismu a tím i zvýšená imunita, svěží pleť bez ohledu na věk, jiskrný zrak, pozitivní činnost a chuť k životu (ODŽAS) ať je jakýkoliv.

Uvědomit si důležitost prostředí, v kterém žijeme a pracujeme, a lidé, kterými se obklopujeme
Udržet klidnou mysl, protože nejhorším toxinem pro naše tělo jsou naše špatné myšlenky (i správné dýchání posiluje klidnou mysl), **nedopřávat mysli prostoru pro negativní myšlenky a emoce, včetně chtění**, protože nenaplněné tužby vyvolávají bolest a psychicky nás stahují, odebírají ODŽAS

Vyhýbat se vnějším i vnitřním konfliktům. Ráno začít motlitbou, meditací nebo něčím jinak pozitivním
Udržovat přirozené pohybové aktivity

Umět si rozdělit čas a dodržovat jeho pravidelnost na spánek, jídlo, tělesné potřeby včetně sexu a na práci, rodinu a odpočinek a vytvořit si pravidelné i časově nenáročné, osobní denní rituály, které budou posilovat vaši jistotu a důvěru v sebe sama