

Nejčastěji kladené dotazy z pohledu ájurvédy – potraviny v ájurvédě

Ájurvéda, jakožto ucelený systém pohledu na vše živé, tedy nejen na život lidský a zkoumající principy rovnováhy a harmonie v přírodě a tedy i naší, dle vlastností 5 prvků, jež jsou základem všeho živého a tedy i všech dějů na naší planetě, nachází odpovědi na všechny otázky našeho bytí. Což nám má pomáhat žít život bez konfliktů těla i duše, tedy život v harmonii a v důsledku toho i bez nemocí. Proto zde můžeme nalézt i odpovědi na otázky, na které jsou dost často rozporuplné odpovědi v různých médiích. ZKUŠENOSTI Z ÁJURVÉDY JSOU OVĚŘENÉ MNOHA TISÍCILETY PRAXÍ. Pokud současná věda na toto téma vydává tvrzení na základě výzkumů, je třeba přihlížet k tomu, kdo tyto výzkumy financuje.

Jak na nás působí potraviny dle ájurvédy?



Voda –kohoutková ano, ale odstátá nebo uchovávaná několik hodin v měděné konvici. Okamžitá konzumace kohoutkové vody může způsobit příjem chloru do našeho trávicího ústrojí a narušit střevní mikrofloru.

Káva- vysušuje, prohřívá, rychlý náběh povzbuzujících účinků, zakyseluje, (působí toxicky na oblast nadledvinek) s vlastností do ájurvédské doši PIT, snižuje ženskou energii, nedoporučuje se proto během menstruace.

Konzumace zásadně bez mléka, se sklenkou vody a případně špetkou kardamonu. Proto káva může kávu odpoledne, váta a pita jen dopoledne nebo kolem oběda nebo raději vůbec ne..V ájurvédě obecně platí, že co je dobré pro jednu konstituci, nemusí být dobré pro druhou.(Mléko je ochlazující a příliš protikladné

kávě, takže tato kombinace pak uvádí náš organismus ve zmatek, tedy disharmonii.)

Dost častým omylem je, že cukr vyživuje mozek. Vyvážená přirozená strava a ovoce poskytuje dostatečné množství přírodního cukru. Nárazová dávka cukru je šokem pro slinivku a navíc zpomalí přeměnu tuků v našem těle. Ještě horší než bílý cukr, jsou umělá barviva, která též působí negativně na naše mozkové buňky. Mozek nejvíce vyživují přírodní čisté tuky.

Čokoláda- (bereme v úvahu jen kvalitní hořkou čokoládu s třtinovým cukrem, z kvalitních kakaových bobů bez nadbytečných přísad)

vyživuje, uzemňuje, zklidňuje, je těžká, s vlastností do ájurvédské doši KAFA, zvyšuje ženskou energii. Nikdy ne po jídle.



Čaj- podobně jako čokoláda, káva, alkohol se bere jako extrémní stimulant, jako droga (ájurvéda je proto principiálně nedoporučuje). Všechny tyto stimulanty mohou způsobit disharmonii konstituce, tedy nerovnovážný stav našeho organismu.

Čaj je převážně prohřívající, zakyselující, má pomalejší náběh ve svých povzbuzujících účincích než káva, zejména čaj černý, který navíc dráždí žaludeční i střevní sliznici, (jiné vlastnosti vesměs pozitivní, podporující trávení a prokrvení a celkové posílení organismu má tzv. bílý, másala čaj, což je směs koření mléka a černého čaje a cukru).

Na rozdíl od černého čaje, zelené čaje obsahují mnoho užitečných

minerálních látek, antioxidantů a též vitamín C, jsou vhodnou prevencí proti rakovině, mohou mírně snižovat krevní tlak. Většina japonských čajů nezakyseluje. Pozor na rozdíl od černých čajů se pijí zásadně bez cukru a vždy jen teplé.

Čaje bylinné se pijí převážně dle doporučení teplé a nepijí se po jídle a také se neužívají dlouhodobě.

Mezi výjimky patří ájurvédský čaj TULSÍ, což jest indická bazalka, který se může pít jak teplý tak studený i s

jídlem i v malém množství po jídle i dlouhodobě. Na trávení během jídla i po jídle je vhodný v malém množství též čínský čaj PU-ER díky bakterii, prospěšné pro náš trávicí systém, která vzniká během speciálního způsobu fermentace tohoto čaje, při jeho zpracování.

Pivo- je těžké, výživné, zvyšuje ženskou energii, není proto vhodné jeho pití večer. Původně se pivo pilo čerstvě vařené, tedy teplé. Studené pivo a vůbec studené nápoje neodpovídá pravidlům harmonické stravy dle ájurvédy. Může narušit správnou činnost tlustého střeva. Navíc mnoho druhů piv může zvyšovat kyselost v těle. Pokud se již pivo konzumuje, mělo by to být v malém množství během jídla a ne po jídle.

Alkohol- víno bylinné, dle zdravotního stavu v malém množství dle doporučení. Kvalitní šumivá vína v přiměřeném množství, díky obsahu kyslíku, mohou pozitivně ovlivňovat srdeční činnost, nejsou však vhodná dle ájurvédy pro konstituci váta a při problémech se zažíváním. Universální může být kvalitní červené víno plné chutě v malém množství s jídlem a zapíjené čistou vodou, obé vždy po doušcích.

Tvrdý čistý alkohol

jen v určitých situacích, přiměřeně ke zdravotnímu stavu a v malém množství se toleruje, podporuje trávicí enzymy, má prohřívající a desinfikující účinky zejména u starších osob.



O pití obecně platí:

- nic studeného, nic instantního, nic s bílým rafinovaným cukrem, nic s umělými sladidly
- nepít hned po jídle
- pít mezi jídlem a to spíše více dopoledne než odpoledne
- v případě průběhu jídla jen po malých doušcích čistou vodu nebo čaj tulsi
- výjimkou pití po jídle je v malém množství čaj pu-er podporující trávení a spalování tuků a ájurvédský čaj triphala

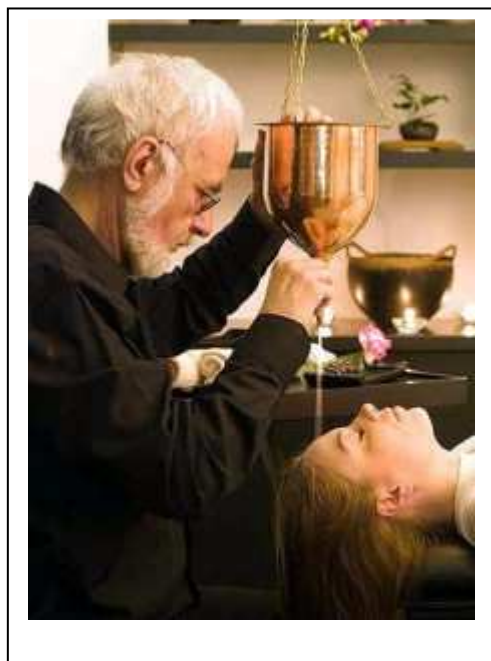
Nejjednodušší detoxikací a podporou trávicích enzymů je pití 10 minut převařené vody, teplé a na lačno během celého dne.

Houby-jsou těžké, uzemňující, zvyšují ženskou energii, není vhodná jejich konzumace večer. [Na druhou stranu ale houby odebírají z těla toxiny.](#)

Něco jiného jsou medicínské houby, jejich použitím se zabývá hlavně čínská medicína. V ájurvédě až na malé výjimky se nepoužívají.

Maso- ájurvéda maso nevyklučuje, je třeba však přihlížet ke konstituci dle ájurvédského tridoš systému a dle momentálního zdravotního stavu. Obecně, dle ájurvédy, maso prohřívá, je hůř stravitelné, zvedá agresivitu, zatemňuje mysl (čímž se myslí snižování kreativity a intuitivního myšlení). Dnes se již ví, že bílkoviny obsažené v mase jsou nahraditelné v době připravené vegetariánské stravě, za použití vhodných koření a jejich směsí. Pokud maso, tak zejména z rychlé zvěře, což je divočina, z domácí zvěře například králík i krůta. Králíčí maso má ochlazující účinky. Při výživové dietě se doporučuje slepičí vývar. Mletý koriandr odebere z masa tuky. Pokud konzumujeme maso, je třeba dbát na vhodnou přílohu. Nejlépe vařit, dusit, teplotně zpracovávat maso zároveň se zeleninou. Na takové kombinace často narazíte při cestách po orientu. Svíčková je přijatelná kombinace, protože se zde zpracovává maso teplotně s kořenovou zeleninou.

Rybí maso- naše rychlé ryby, např. pstruh, štika, z mořských ryb pouze malé, rychlé ryby.



Při názoru na konzumaci masa může hrát roli i duchovní aspekt o zabíjení živých tvorů. Na druhou stranu i rostliny jsou živí tvorové a překvapivě toho mají s lidským organismem mnoho společného. V přírodě platí přirozené zákony o potravinovém řetězci, kde člověk je na jeho vrcholu a neměl by svými přehnanými potřebami zbytečně narušovat jeho rovnováhu.

Mléko kravské-samotné mléko ájurvéda moc nedoporučuje, zahleňuje, je těžké, ochlazující. Naše enzymy jsou jiné než enzymy telátka, proto je pro nás těžce stravitelné. Pokud se používá mléko tak plnotučné, ideální by bylo nehomogenizované, v různých úpravách s kořením a s bylinami, i jako součást některých nápojů. Pak je pro náš organismus prospěšné. **V**

ájurvédském jídelníčku vzhledem k výše uvedeným vlastnostem mléka, jsou veškeré kaše na bázi vody.

Jiné vlastnosti má kozí mléko, je prohřívající, lehce pro nás stravitelné.

K nastartování dne snídání, je mimo jiné nutný teplý nápoj, nejlépe na bázi mléka(zavařený čaj s mlékem nebo masala čaj)

Naši předkové pili meltu s mlékem, ve staré Anglii se vždy k snídani podával čaj s mlékem a totéž v Rusku.

Samostatné mléčné výrobky, pokud jsou bez škrobů, barviv, konzervantů a přidaného ovoce a jsou čerstvé, lze doporučit zejména u dětí.

Ovoce -dle ročních období a z místních ověřených zdrojů. Doporučuje se spíše dopoledne, pro svoji výživnost a sladkost. Pokud je to ovoce tropické, pak dopoledních hodinách a v malém množství, né v zimě, vzhledem k našim trávicím enzymům. Pozor, ovoce konzumovat zásadně na lačno a samotné, nekombinovat s jinými potravinami a vzhledem k obsahu cukrů a tím i energetické hodnotě pouze dopoledne, odpoledne zeleninu. Zelenina by měla být různorodá né stále ta samá. Ájurvéda doporučuje malé množství sladkého ovocného salátu jako předkrm před hlavním jídlem. **Pozor na konzumaci banánů**,(sice obsahují tolik potřebný draslík a hořčík pro naše nervové tkáně) ale vždy pouze mezi jídlem, a nemíchat s jinými potravinami dohromady, s odstupem cca 2 hodin nebo jako náhrada za jedno jídlo. Navíc banány dovážené, jsou uměle dozrávány a tedy mají podstatně jiné vlastnosti než banány čerstvé. Banán je lehce zakyselující, i když na první chuťový dojem je sladký, dle ájurvédy má proto vlastnosti pily a kávy. Lze konzumovat pouze jeden banán, místo odpolední svačiny. Není tedy lehce stravitelný, jak vypadá na první dojem. Kombinace banánů a jogurtu během jednoho dne, může být spouštěčem migrény, která se může projevit až za 3 dny.

Mořské řasy- opět podobně jako u mléka, naše enzymy nejsou pro tuto stravu obyvatel, žijících v zcela jiných oblastech uzpůsobeny. Proto jsou v našich podmínkách vhodné jen kombinace těchto mořských řas se sladkovodními v doporučených úpravách.

Zeleninu u většiny druhů je třeba konzumovat teplotně upravenou a s přidáním tuku, neboť dle ájurvédy je zelenina suchá. Špenát má vynikající vlastnosti i chuťově, čím se déle vaří na másle a pak se dále zpracuje s čongem. Zelenina by se měla druhově střídát a konzumovat odpoledne, kdy je již třeba menší příděl energie než dopoledne. V ájurvédě se používá často i k léčebným účelům nať, z různých druhů kořenové zeleniny.

Vajíčka- zvyšují ženskou energii, zvláště žloutek je prohřívající, bílek zase obsahuje velké množství proteinů. Z hlediska ájurvédy je to vlastnost kávy, dodávající sílu a též sexualitu,(zejména vajíčka křepelcí), ne více než jednou týdně, běžně ve stravě dle ájurvédy se nepoužívají.

Z výše uvedeného vyplývá, jak náš organismus mohou uvést do zmatku nevhodné kombinace potravin. Důsledkem jsou pak poruchy metabolismu, záněty, kvasné procesy nejen ve střevech. Na kvasných procesech se podílí pivo, ovocné džusy, uzeniny, limonády, mohou i banány.

Uvádím několik ilustračních příkladů.

Mléčné produkty s ovocem, sýr s masem a vejci, vejce s houbami, maso s bramborem, ještě hůře s bramborovou kaší.

Brokolice se smetanou likviduje přísun železa do organismu, podobně tmavý chléb má hodně železa ale se sýrem to železo se do organismu nedostane.

Problémem je sehnat na našem trhu kvalitní chléb. Ještě horší je to s tmavým chlebem a prakticky nedostupný je již pro nás skutečný, celozrnný chléb.

Bramborová kaše- je těžce stravitelná díky nevhodné kombinaci brambor, které jsou těžké a mléka, které je též těžké. Všechny škrobové látky jsou též těžké. Brambory s vejci, která jsou též těžké, ještě zvyšují těžkost a tedy způsobují horší stravitelnost.

Pěti vaječné těstoviny-, kolínka, makarony atd. mají sami o sobě velkou výživovou hodnotu a pokud jsou s omáčkou sýrovou, smetanovou, tak jak jsou bohužel často v restauracích podávány, jsou v této kombinaci pro nás těžce stravitelné.

Když brambory tak ideální kombinace s ghí a v kombinaci s kurkumou a dosolit černou solí. Samotné vařené brambory mají podobný glykemický index jako cukr. Přijatelnější pro náš organismus jsou tzv.šřouchané brambory.

Studené, ještě zvyšuje vlastnost těžkosti a špatné stravitelnosti, tím i snižuje imunitu, protože náš organismus si musí takto studenou stravu ohřát na teplotu tělních tekutin.

Né horké a studené dohromady, což platí jak u nápojů tak u vlastností složek stravy. Např mléko je ochlazující a tedy v kombinaci s potravinami oteplujícími není vhodné, proto např. né káva s mlékem.

Mysli tyčinky- jejich složení není dobré pro náš trávicí systém, protože náš organismus takovým kombinacím nerozumí Něco jiného, jsou ovesné tyčinky s ovocem a mnohé další, např. z čistě přírodního lisovaného ovoce.

Obecně špatná kombinace cukry s bílkovinami a škroby,(příkladem může být ovocný koláč.)

Vyhýbat se jídlům jen jedné chuti, např. jen kyselé, jen slané atd.

Nejíst denně to samé

Na začátku hlavního jídla něco trochu sladkého, nikoliv až po jídle.

I naše zámecká šlechta kdysi začínala hlavní jídlo sladkou kaší a končila kaší hořkou. Věděla, že takto je to vhodná skladba pro správný trávicí proces.

Vyhýbat se jídlům nebo potravinovým doplňkům malého fyzického objemu ale velké výživové hodnoty, protože naše tělo není geneticky na to stavěné takže neuvolní patřičné množství trávicích enzymů. Např. to je čokoláda, hroznový cukr, koncentrované multivitamíny a další. Čokoláda není tak pro cukr ale pro kakaové máslo a možné ztužené tuky které tam jsou, ale na obalu se neuvádí a též většinou není známa kvalita kakaových bobů, která je základem.

Tropické ovoce se v našich podmínkách, hlavně v zimním období nedoporučuje, pokud jej konzumujeme, tak v dopoledních hodinách, v minimálním množství.

Oleje na smažení a tepelné úpravy, to je nejčastější dotaz. Mnoho kvalitních olejů za studena lisovaných obsahuje potřebné nenasycené mastné kyseliny omega 3, které se však tepelným procesem ničí. Např. tolik dotazovaná **řepka olejká,** pokud k nám přišla ze zahraničí, byla většinou rafinovaná, mohlo se tedy na ní smažit ale pro náš organismus je nevhodná. Pokud je za studena lisovaná, je v mnohých vlastnostech na úrovni olivového oleje, obsahuje podobné množství nenasycených mastných kyselin, které se však tepelným procesem (smažením, vařením) ničí. **Řepkový olej** navíc však obsahuje kyselinu eurokovou, která způsobuje ukládání tuku na životně důležitých orgánech a je toxická. Proto se řepkový olej nemůže pokládat za zdravou výživu. Podobně to platí o **slunečnicovém oleji,** který může nevhodně zvyšovat hladinu krevních tuků po jídle a nedoporučuje se při cukrovce. Díky molekulární struktuře a tepelné stabilitě se zachováním původních vlastností, (to znamená že při vysokých teplotách nedochází k rychlé oxidaci a vytváření volných radikálů) ájurvéda doporučuje zejména **ghí, kokosový olej, olej lískových oříšků, rýžový olej, olivový olej z pokrutin a též palmový olej,** který je sice chudý na omega 3, ale je také teplotně stabilní, tedy vhodný pro náš organismus pro účel smažení a vaření a je cenově nejdostupnější. Je třeba si též uvědomit, že naše tělo potřebuje jak nenasycené mastné kyseliny tak i nasycené, kde třeba jak v **palmovém tak v kokosovém oleji** je nasycená mastná kyselina laurová, která je stabilní i při vysokých teplotách a působí mimo jiné i antibakteriálně. Kokosový olej též mimo jiné, upravuje trávení, dodává energii a díky zmíněné kyselině je prevencí proti nemocem stařecké demence, které souvisí s poruchami metabolismu.

Procesem ztužování tuků dochází k likvidaci veškerých užitečných hodnot původního tuku, oleje pro lidský organismus. **Vyhýbejme se proto i laciným čokoládám** kde je ztužený tuk, **sušenkám a jiným trvanlivým pochutinám,** kde je dost často právě takto nežádoucně zpracovaný palmový olej.

Velkým omylem je tvrzení, že sezamový olej je vhodný na smažení. Je vhodný jen na tepelné úpravy do úrovně restování, ne výše.

Mnoho z nás si již ghí vyrábí podomácku. Nezapomínejme však na to, aby bylo z kvalitního másla a jeho tepelné zpracování a filtrování se provádělo tak dlouho, až bude čisté a bezvodé, což trvá mnoho hodin minimálně 6. Doba záleží na homogenitě másla a množství, které právě zpracováváme a důležitá je též stálost pokojové teploty v místě, kde se ghí vyrábí.

Pokud je člověk zcela zdravý, v harmonii těla i ducha, poradí mu jeho instinkt, který automaticky respektuje jeho konstituci a jeho momentální stav.

Jen kojenci mají nezkaženou chuť,

kterou jim postupně kazíme umělými chutěmi a nevhodnými kombinacemi. (Bohužel většina nabízených dětských sladkostí, je to nejhorší pro jejich organismus.) Kdyby toho nebylo, vyvíjeli by se přirozeně v harmonickou osobnost, vyhledávající jen takovou stravu, která jí je přirozená.

Autor: Vladimír Mazal, Ájurvédské rodinné lázně, Hrubá Skála – Borek u Turnova
www.ajurveda.top