

Nevhodné kombinace a základní doporučení.

Nevhodné kombinace:

- jedno druhové jídlo s jednou chutí z hlediska výživové hodnoty je špatné, př.: jen kyselé nebo jen slané,
- mléčné produkty spolu s ovocem, se sýrem, s rybami
- sojové potraviny vzhledem ke svému zpracování kromě fermentovaných
- sýr s masem a vejci, sýrová omáčka s těstovinami
- mléko v našich střeoevropských podmínkách a fermentované mléčné potraviny. V ájurvédě se mléko připravuje s kořením a bylinami za účelem posílení nebo zklidnění organismu
- maso s bramborem
- brambory s mlékem a mléčnými výrobky, vejci, banány, datlemi a ani s většinou ovoce
- kaše na bázi mléka
- musli tyčinky a vůbec lepené složeniny potravin, které naše tělo nezná
- sušenky až na některé výjimky
- brokolice se smetanou likviduje přísun železa do organismu
- kukuřice s datlemi, rozinkami a banány
- ústřice s alkoholem
- horké a studené
- tepelně zpracovávaná stravu společně s potravou syrovou
- ovoce společně s bramborami nebo jinými škrobnatými potravinami. (Fruktóza a další cukry jsou tráveny velmi rychle, zatímco ke strávení škrobu je potřeba daleko více času. V tomto případě by cukr nebyl stráven tak, jak stráven být má.)
- bílkoviny z masa s bílkovinami z mléka
- káva s mlékem (něco jiného je tzv. bílá káva)
- tmavý chléb má hodně železa ale se sýrem to železo se do organismu nedostane

Základní doporučení:

- vyhýbat se jídlům nebo potravinovým doplňkům, malého fyzického objemu ale velké výživové hodnoty
- vyhýbat se pravidelné konzumaci syntetických vitamínů
- 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 jídly by měl být aspoň 3 hodiny, pokud je člověk zdrav
- kyselé nekombinovat ještě s dalším kyselým jako např. jogurt s kyselým ovocem a citrusy, podobně co z hlediska vlastností je těžké, nekombinovat, tedy neposilovat, dalším těžkým
- dýně je třeba jíst odděleně od jakékoli jiné potravy, nebo je nejíst vůbec, to samé platí o černé ředkvi
- ovoce vždy na lačný žaludek, sladké ovoce před hlavním jídlem né s jídlem

- nebo po jídle,
- citrusové plody jen dopoledne, pokud trpíte kožními nemocemi, nekonzumovat vůbec
 - nepít před jídlem ani po jídle
 - silně chlazené nápoje není dobré kombinovat s jídlem nebo je pít bezprostředně po jídle, protože to zpomaluje trávení. Naopak teplá nebo chladná voda po malých doušcích během jídla trávení podporuje. To samé platí pro malé množství alkoholu. Víno s jídlem, pivo též s jídlem.
 - zelený čaj jen teplý, navíc většina čajů kromě japonských zakyselují organismus (více o čajích na e-shopu www.ajurv.eu)
 - ájurvédské koření a směsi koření, upravují stravitelnost pokrmů, např. méně soli při jejich přípravě a pak dosolovat černou solí a dokořenit směsí koření čat masala
 - pokud se stravujete vegetariánsky, je třeba dbát nejen na delší namáčení luštěnin ale hlavně na přípravu čonku tedy, tepelné směsi koření na kterém se zelenina dále zpracovává. Jinak může docházet k nadýmání, k malému trávicímu ohni, jehož následkem pak může být i podvýživa. Poruchu trávení vegetariánské stravy způsobuje též pití bezprostředně po jídle.
 - vyhýbat se konzervám, včetně olejovek
 - vyhýbat se čajům černým, kromě zavařeného čaje s mlékem, případně s másala kořením, známým jako másala nebo bílý čaj, vhodnější je neslazený
 - dle ájurvedy z hlediska stravy a rytmu, co je vhodné pro jednu konstituci, případně vybalancování její poruchy, nerovnovážného stavu, nemusí být vhodné pro jinou konstituci může i škodit. Právě ájurvéda, díky znalosti pěti prvků, popisuje vlastnosti chutí a na základě toho určení vhodnosti a kombinací, té které potraviny na náš trávicí trakt a zažívání. Proto je tak důležité řídit se chutí, tou skutečnou, kterou nám tělo naznačuje své potřeby. Nejtěžší na trávení jsou potraviny sladkého charakteru, nejlépe na trávení potraviny s hořkou chutí
 - sojové potraviny vzhledem ke svému zpracování pouze fermentované
 - banány je třeba jíst odděleně od ostatních potravin, principiálně se podílí na zakyselení organismu
 - meloun též pouze samostatně
 - ryby pouze malé nebo rychlé, né mořské plody
 - pokud maso, nejlépe z divočiny nebo králíci, případně krůtí, nejhorší je z pohledu ájurvedy maso z vepře domácího
 - vyhýbat se produktům z velkochovů
 - citron, tak jak jej známe z našeho trhu zakyseluje na rozdíl od limetky, která působí zásadotvorně
 - pokud máte rádi jogurt, tak jedině čerstvý, nebo doma připravovaný a rozhodně jím samotným nezačínat snídani
 - pokud by jsme se naučily správně rozžvýkat a proslinit každé sousto, neměli by jsme potřebu pít během jídla a ani by jsme neměli problémy s trávením
 - zelenina by se měla jíst teplotně upravovaná, například i dušená mrkev má

- pro organismus větší výživovou hodnotu, včetně vitamínů, ne mrkev syrová
- ghí s medem je vynikající posílení ale ne ve stejném poměru
 - nejstravitelnější je rýže basmati, je bez lepku na rozdíl od ostatních rýží má nízký glykemický index a nízký obsah škrobu. Pozor na jasmínovou rýži, má vysoký glykemický index i když na druhé straně působí pozitivně na cholesterol
 - je mnoho příkladů, kdy se potraviny, které jsou sami o sobě neslučitelné, vaří dohromady třeba v polévce, dojde k procesu, kdy spolu začnou jednotlivé složky spolupracovat a jejich nesourodost se tak oslabí
 - nepřecházet naráz na zcela jinou stravu, než na kterou jsme principiálně i geneticky zvyklí od narození, pokud nemáme závažné déle trvající zdravotní problémy, což platí zejména při pobytech v zahraničí a následně praktikování toho způsobu stravování po návratu. Též pokud jste zvyklí na masitou stravu a chcete přejít na stravu vegetariánskou je třeba na tuto změnu náš organismus postupně zvykat.
 - dle ájurvédy množství příjem jídla má být takový, aby v žaludku byla třetina stravy, třetina vody a třetina vzduchu, též se uvádí, že množství stravy má objemově odpovídat cca. naší jedné hrsti k snídani a k obědu 1,5 hrsti a k večeři nejméně. Je třeba ale vždy akceptovat individuální přístup dle konstituce a dle aktuální případné poruchy doši.
 - jezte, když máte skutečně pocit hladu a pijte, když máte pocity žízně, tak to funguje u zdravého organismu. Též je zde souvislost s ročním obdobím, klimatem a podnebím
 - pokud je člověk zdravý, je v zimě jeho trávicí schopnost vyšší a v létě nejnižší. Z tohoto důvodu je třeba stravování upravit dle ročních období
 - vydatná strava, včetně přirozeně sladkého, (jako je např. ovoce, palmový cukr, rozinky, fíky, datle, melouny) by se měla konzumovat v dopoledních hodinách včetně snídaně cca kolem 8.hod. a obědem cca do 13. hod. nejpozději konče. Odpoledne včetně večeře od 16. hod do cca 18. hod jen konzumace lehké stravy převážně na bázi zeleniny. Po večeři v žádném případě konzumace dalšího jídla. Proto čas večeře je u každého individuální a záleží též na tom, zda se nejedná o léčebný režim
 - pokud se ráno probudíme s pocitem hladu, není s naším metabolismem něco v pořádku
 - před snídaní by měla být vždy minimálně půl hodinová pravidelná pohybová aktivita
 - v současné době produkty z pšenice mohou být příčinou zánětlivého onemocnění střev
 - vyhýbejte se všem umělým sladidlům a umělých dochucovadel
 - rajská jablíčka ájurvéda doporučuje pouze restovaná, nejlépe na sezamovém oleji
 - pokud se rozhodnete držet půst, je třeba se opět řídit vaší konstitucí a momentálním zdravotním stavem
- Kojenci mají nezkaženou chuť, kterou jim postupně kazíme umělými chutěmi

a nevhodnými kombinacemi. Kdyby toho nebylo, vyvíjeli by se přirozeně v harmonickou osobnost, vyhledávající jen takovou stravu, která jí je přirozená.

Více informací na toto téma najdete též v publikaci Dr.Govinda Rajpoota **Ájurvéda a indická kuchyně** a též např. **Ájurvéda** Dr.Freje na e-shopu www.ajurv.eu

Kromě znalostí, které jsem získal 4 letým studiem ájurvédy a mnohaletou praxí, jsem čerpal z publikací **Ahara** dr.Ziskové, **Ájurvéda** dr.Freje a **Ájurvéda a indická kuchyně** Dr. Govinda Rajpoota

Zpracoval Vladimír Mazal
www.ajurveda.top