

## Ájurvéda a stravování

Na základní i střední škole, kdy jsem měla za úkol napsat slohovou práci, jsem se potýkala s tím, jak a s čím vlastně začít. Dnes mám za úkol napsat několik stránek o stravování z pohledu ájurvédy s tím, že se tu prolne i názor a problémy současné společnosti. Proto myslím, že je potřeba nejdříve ve zkratce nastínit, co to vlastně ájurvéda je.

Ájur – život, véda – věda, tedy věda o životě. Takže sem vlastně zapadá úplně vše. Hodně lidí si myslí, že ájurvéda je jen alternativní medicína. A to z toho důvodu, že se s tímto pojmem většinou seznámí ve chvíli, kdy hledají pomoc při svých zdravotních problémech. Když zde pomoc najdou a začnou se o tuto vědu zajímat víc, zjistí, že je to vlastně věda komplexní. Najdou odpovědi na otázky týkající se např. anatomie, psychologie, astrologie, fyziologie, vaření a stravování. Naučí se porozumět józe, naučí se být v harmonii s přírodou. A o tom vlastně celá ájurvéda je – HARMONIE. Stálá a ve všem. Pokusím se tedy přiblížit jednu nepatrnou část celku a tím bude stravování. Kde a jak nalézt harmonii mezi stravou a tělem.

Pokud chceme hovořit o stravě, měli bychom si nejdříve uvědomit, že strava je důležitá pro výživu organismu. Stejně jako benzín či nafta jsou nejdůležitějšími prvky pro provoz vozidel, tak strava patří mezi nejdůležitější prvky pro život člověka. Pokud v nádrži automobilu není žádný benzín, auto samozřejmě nemůže splňovat svou funkci – jízdu. Pokud bychom nedodrželi objem nádrže a benzín by přetékal ven, při první jiskřičce auto vzplane a také nikam nedojede. Proto je velmi nutné uvědomit si, že by nám tělo mělo sloužit co nejdéle a nejlépe při plnění našich povinností na tomto světě, v tomto životě. Naše tělo by mělo zůstat stále zdravé a po podrobném prozkoumání všech anatomických funkcí můžeme tohoto docílit. Někdy není nutné studovat všemožné učebnice našich anatomických vědců, ale postačí občas se zastavit a zamyslet se nad fungováním těla. Naučit se ho poslouchat a vnímat jakékoli změny, které se v našem organismu odehrávají.

Naše tělo je fungující jednotka a stejně jako sama příroda rozvrstvila růst rostlin dle jejich potřeb v různých klimatických podmínkách, tak i náš způsob života bychom měli přizpůsobovat podmínkám, ve kterých žijeme. Podívejme se třeba na semínko, které přirozeně spadne z rostliny. Tam kde rostlina roste, předpokládá se, že tam je půda pro ní přirozeně vhodná. Semínko tedy spadne, vyklíčí, zakoření se a pomalu roste nová rostlina. Vše funguje díky výživné půdě, vlhkosti, teplotě ap. Vyroste nová krásná květina. Pokud ale chybí jakýkoli prvek, rostlina buď nevyroste, nebo je zakrslá, nebo má jiný defekt. Stejně tak to funguje u člověka. V těle by tedy také měly být v rovnováze a harmonii všechny prvky, abychom mohli život prožít ve zdraví. Zdraví se dá

tedy charakterizovat jako harmonická chemická rovnováha v živém organismu. Naše zdraví tedy závisí na tom, jakou výživu mu nabízíme ve formě potravy, ale samozřejmě také záleží na prostředí, ve kterém žijeme a které si sami kolem sebe vytváříme.

Jestliže je zdraví charakterizováno jako harmonická chemická rovnováha v živém organismu, potom je samozřejmé, že potrava je důležitá při tvorbě tohoto vnitřního chemického prostředí uvnitř našeho těla. Pokud je strava přizpůsobena naší konstituci, činnosti, prostředí, ve kterém žijeme, pak se dá předpokládat, že obměna tělesných tkání bude probíhat bez jakýchkoli problémů. Vše závisí na všem, což znamená, že pokud bude naše tělo v harmonii, budeme mít i vyrovnanou psychiku. A naopak.

Nyní abychom lépe pochopili princip samotného zdraví, je potřeba začít od počátku první buňky, ze které vzniká tělo. Poznání tohoto principu nám umožňuje právě ájurvéda. Tělo obsahuje sedm druhů tkání a pět prvků, ze kterých je tvořeno vše.

7 tkání = tělo = hmotná jednotka

1. PLAZMA - RAS
2. KREV - RAKT
3. SVAL - MANS
4. TUK, ŠLACHY - MÉD
5. KOSTI - ASTHI
6. KOSTNÍ DŘEŇ - MADŽDŽA
7. SEMENO, VAJÍČKO - ŠUKRA

Takto krok za krokem vzniká nový tvor. Od plazmy k dalším tkáním, až postupně vznikne tělo. Aby se ale tak mohlo dít, je potřeba pěti prvků:

1. ZEM
2. VODA
3. OHEŇ
4. VZDUCH
5. ÉTER

Jedna tkáň se přeměňuje v druhou a to má na svědomí oheň – agni. Když v buňce bude chybět kyslík, buňka bude mrtvá a tak dál. Jeden prvek je vázaný na druhý. K životu potřebujeme všechny. Éter je prvkem, který slučuje ostatní čtyři prvky. Pokud jsou tyto prvky sloučené, jsme živí, pokud ne, jsme mrtví. Éter je tu jako první složka, coby materiálně nejjemnější element. Z něj se pak vyvíjí vzduch, ze vzduchu oheň, z ohně voda, z vody země. Lidské tělo je těmito

prvky tvořeno a vyživováno a ty pak zodpovídají za všechny psychosomatické pochody. V těle se tyto prvky formují do tří dóš, podle nichž můžeme určit konstituci každého jednotlivce. V ideálním případě by tyto dóši měly být vyrovnány na 33,3 %, ale tak to v reálu těžko můžeme najít. U každého jedince je většinou nějaký prvek dominující. Takzvané tridóš jsou:

KAF = voda + zem

PITT = oheň + voda

VÁT = éter + vzduch

Tyto tři dóši neboli typy zodpovídají za funkčnost lidského organismu. Pokud tyto dóši, které zajišťují určité činnosti určitých tkání, zůstanou v harmonii, zůstává potom i tělo v rovnováze a je umožněn zdravý vývoj každého jedince. Pokud se harmonie z nějakého důvodu naruší, naruší se i chod celého metabolismu a objevují se nemoci.

Pitt nám v těle pomáhá se všemi přeměnami = enzymy, hormony.

Kaf se objevuje v těle ve formě slizu, hlenu, podkožního tuku.

Vát zajišťuje v těle veškerý pohyb.

Mluvíme-li o narušení tří dóš, mohou to být tyto tři možnosti:

1. Nemoci způsobené narušením jedné z dóš. Tyto se ale dají většinou poměrně snadno vyléčit.
2. Nemoci způsobené narušením dvou dóš. Tyto se stávají chronickými a jejich vyléčení vyžaduje více času.
3. Nemoci způsobené narušením všech tří dóš. Tyto jsou už velice komplikované na léčbu a často mají za následek smrt.

U jednotlivce mají tyto tři dóši vliv na povahu, tělesnou konstituci, celkový vzhled a dokonce i výraz, styl řeči ap. Podle například různých klimatických podmínek, ročního období, počasí, prostředí, se mohou dóši „přetahovat“ o svou převahu. Většinou ale základní povaha zůstává stále stejná.

U lidí tedy lze nalézt tyto převládající konstituční typy:

- vát
- pitt
- kaf
- kombinace vát a pitt
- kombinace pitt a kaf
- kombinace vát a kaf
- vyvážený typ – vát, pitt i kaf

Z pohledu stravování lze připravit jídelníček vhodný pro jednotlivé konstituce. Člověku s převahou váty doporučíme horké a mastné pokrmy, s převahou pittы studená, těžká a suchá jídla a pro převahu kaf pokrmy lehké, suché, ostré.

Při těchto znalostech můžeme lehce zjistit a určit, jaké potraviny jsou pro daného člověka a jeho konstituci vhodné a doporučit tak popřípadě změnu jídelníčku. Toto umí ájurvéda, ale méně už klasická doporučení rádoby „odborníků“ na zdravou výživu. Ájurvéda přistupuje ke každému individuálně, zatímco v různých zařízeních, časopisech a médiích všeobecně se vše dává do jednoho pytle. Někomu makrobiotická strava zachrání život, někomu může při nepochopení hodně ublížit. V dnešní společnosti se rádo „tabulkuje“. Většina žen je se svou vizáží nespokojena a většinou hodně experimentují, aby byly štíhlé a krásné. V mnoha případech to buď končí obezitou, anorexií nebo závislostí na psychofarmacích. Při pochopení sedmi prvků a tří dóš můžeme konat změnou stravy zázraky.

Abych podpořila význam stravy pro náš organizmus, ráda bych zde zmínila případ mého tehdy pětiletého syna. Ve dvou letech začal mít problémy s vyprazdňováním. Když už tyto problémy trvaly další dva roky, začal Robin hubnout, objevily se nejdřív žluté, pak hnědé, pak načernalé kruhy pod očima, pod nosem bylo fialové zbarvení, únava, bolesti. Stav se zhoršoval den ode dne, lékaři mi stále říkali, že je vše v pořádku a že jsem velice starostlivá matka. Nakonec pomohl přítel mého učitele, doktor, který vedle klasické medicíny a impulsových přístrojů doporučil kompletní změnu stravování, což v léčbě hrálo nejdůležitější roli. Diagnóza: atrofie všech tkání. Robin musel skončit se školkou, s babičkami a stravovat se pouze a jen doma. Musím přiznat, že z toho, co jsem měla ve spíži a v lednici toho moc k použití nebylo. Učila jsem se nakupovat i vařit úplně jinak. Obnášelo to trávit v kuchyni 7 hodin denně a upravovat potraviny tak, aby byly vhodné pro jeho nemocné tělo. Po měsíci byla stolice pravidelná, po dvou měsících Robinovi zčervenaly tváře a získal znovu svou sílu.

Důvod: VÁT. Tělo dostalo plnohodnotnou stravu, byl snížen vát a mohla vzniknout kvalitní tělní tekutina – tzv. RAS. Ta už pak zajistila potřebnou výživu pro dalších šest tkání v těle.

Chceme-li docílit toho, aby se tkáně vytvářely a fungovaly optimálně, je potřeba našemu tělu zajistit kvalitní RAS, nebo-li PLAZMU, která přímo souvisí se stravou. Vzniká z potravy, v konečné fázi trávení, kdy se přes střeva vstřebává do jater, odkud putuje přeměněná do srdce. Srdce pak čerpá Ras po celém těle rozvodnými kanály, což jsou tepny a menší kapiláry. Ras stejně jako všechno ostatní má svůj odpad, který odchází z těla buď močí nebo potem. Pokud se ale Ras správně nezpracuje, zůstává v těle ve formě lymfy – lasig. Lymfa se často

v těle usazuje a tím se zpomaluje metabolismus. Můžeme tedy říci, že na Ras záleží, v jakém stavu budou naše ostatní tkáně.

Naše strava by měla obsahovat šest chutí, které vnímáme. Jsou to: sladká, kyselá, slaná, pálivá, hořká, trpká. Pokud dokážeme do jídla nakombinovat všechny tyto chutě, můžeme tím ovlivnit kvalitu ras. Pro začátečníky, kteří ještě tyto kombinace nezvládají, má ajurvéda bylinku haritaki, která všechny tyto chutě obsahuje! (tedy chybí pouze slaná, té máme každý z nás většinou přemíru) Když strava není správně vyvážená, může docházet k různým obtížím. Například při konzumaci „kafových“ jídel k tomu, že ras v těle se stane mastnou a tučnou tekutinou a bude se tvořit více tukových tkání, čímž vznikne obezita. Na druhé straně, pokud budeme používat stále „vátová“ jídla, tělo začne hubnout a slábnout. Samozřejmě to nejsou jediné problémy s tímto související, ale k pochopení funkce Ras by toto stručné nahlédnutí mělo postačit.

Stejně jako v těle, tak i v potravinách působí stejné tři dóši, tři energie. Tato energie je hmotná, ale jsou tu i tři energie nehmotné, neviditelné, neuchopitelné. Tyto energie jsou: satva, radžas a tamas.

Satvické jídlo je jídlo čerstvé. Takže tady to pochopme tak, že to není jídlo z ledničky! Mezi jídla čerstvá patří např. luštěniny, brambory, zelenina, ovoce, med ap. Je myšleno zelenina a ovoce právě utržené, sklizené, ne uskladněné. Radžastická jídla jsou jídla, která byla uskladněna v lednici, jsou to jídla pikantní, pečená, chutnější, kořeněná, tzv. jídla pro královský stůl. Mají hořkou, kyselou, slanou, ostrou chuť a jsou horká a suchá.

Tamasická strava je velice těžká na trávení. Tělo vydá velké množství energie, na jejich vstřebání. Jsou to jídla kvašená, jídla, která uchováváme z předešlého dne, různé zbytky, ale i sýry s různými plísněmi – niva, syrečky ap. To znamená, že pokud chceme být svěží, správně smýšlející, měli bychom se těmto tamasickým potravinám vyhýbat.

Pro charakter současné společnosti odpovídá strava radžas. Jsme totiž neustále nuceni bojovat, soutěžit, sledovat sociální a materiální zabezpečení. Je zřejmé, že v Himáláji bychom nic takového nepotřebovali, tam bychom si mohli dovolit žít v radosti a blaženosti, čili v satvě.

Satva vlastně znamená „podstatu“ a dá se jí přiřadit pitt, radžas znamená „činnost“ a odpovídá jí vát, tamas znamená netečnost a proto jí odpovídá kaf. Pro lepší pochopení rozdělení potravy si můžeme tyto vlastnosti převést do vzhledu těla.

Satvický člověk působí svým čistým duchem, příjemným a milým chováním. Satva je duchovní, takže takový člověk snadněji medituje, lépe se soustředí, má hodně pozitivní energie.

Radžastické tělo je tělo perfektní, plné síly. Takový člověk je méně duchovně založený, je větší diplomat. Většinou má spoustu intrik, úmyslů a plánů, které mohou být jak pozitivní, tak i negativní. Jsou odpouštějící, milí, ale jsou schopni trestat a podvádět.

Tamasické tělo bývá nevyvážené, nějakým způsobem deformované. Takový člověk v sobě mívá hodně zlosti, hněvu, žárlivosti, agrese, je to intrikář a převažuje negativní uvažování.

Stejně jako máme nakombinované tři dóši, můžeme mít i nakombinovaný radžas a to: 1. se sklonem k satvě, 2. se sklonem k tamas.

Tělo radžas se sklonem k satvě vypadá krásně, vyváženě, pružně, v přírodním stylu. Ve stravě to znamená třeba: mléko, jogurt, ghí ap. Naproti tomu tělo radžas se sklonem k tamas bude méně vyvážené. Mezi radžastické potraviny patří například vajíčka, ryby, maso ap.

Nyní si tedy můžeme uvědomit, jaká strava je vhodná k tomu, abychom docílili optimálního stavu mysli.

Zamyslíme-li se nad slovy našich babiček, nad kterými jsme často mávli rukou, musíme uznat, že byly tzv. „nadčasové“. Z vlastní praxe musím potvrdit, že stále více lidí se začíná k těm několik tisíc let potvrzeným praktikám vracet. Je zajímavé pozorovat reakce lidí na stejnou věc, pro tuto chvíli na nemoc. Jeden člověk to pojme tak, že se nachladil, druhý tak, že trpí recidivujícím grippálním infektem. Čím více „odborných“ informací člověk má, tím více se ztrácí v poušti, kde leckdy těžko hledá či najde oázu. Příkladem je vysoce odborná lékařka, se kterou jsem se při mé práci potkala. Měla úporný, několikaletý problém po operaci, který řešila dle toho, co v medicíně nastudovala, vyhledávala i odbornou pomoc svých kolegů. Po té, co se dozvěděla banální informaci, coby měla podle ajurvědy praktikovat, byla naprosto překvapená výsledkem. „Stále jsem se na to dívala velice složitě a přitom to bylo tak jednoduché, logické...“ Je to stejné jako vnímání dětí a dospělých. Děti vám řeknou jak to je, ale dospělý se zkušenostmi přemýšlí o tom, jak by to mohlo být.

Často se setkávám s tím, že mé blízké něco trápí a hledají na internetu chorobu, jež tyto příznaky má. Přicházejí s otřesnými závěry, že trpí tou a tou nemocí a že na té a té stránce zjistili, že to je nemoc nevléčitelná.... Samozřejmě, čím nesrozumitelnější latinské slovo je v textu použito, tím závažnější se nemoc zdá. Je třeba si uvědomit, že každý z nás máme SVÉ tělo s obnovovací schopností, takže je potřeba vnímat, poslouchat, cítit. Nikdo jiný to nedokáže lépe, než my sami.

Jsme konzumní společností. Co pro nás byl dříve luxus, to se nyní stalo každodenní potřebou. Je to tak nejen s věcmi, ale právě i s jídlem. Dříve si lidé pěstovali zeleninu, obilí, brambory, luštěniny, pekli si chléb, protože museli. Dnes pěstuje jen ten, kdo chce, pro koho to je koníček. Už málokdo je na tomto závislý. Prostě před domem nasedneme do auta, dojedeme do hypermarketu, vezmeme vozík a objíždíme regály, odkud nakládáme, na co zrovna mají naše smysly chuť.. Nenakupujeme to, co potřebuje naše tělo k zajištění funkčnosti, ale co nás zrovna upoutá nebo co je tzv. v „akci“ a podobně. U pokladny zaplatíme, dojedeme vozíkem k autu, vyložíme, doma naskládáme do lednice a celý týden odebíráme a promiňte, „futrujeme“ do sebe různě chemicky ošetřené potraviny.

Všechno je nám podstrkováno přímo pod nos – tzv. komfort. Ale čím je ve finále pro nás ten komfort?? Celý život vymýšlíme, jak si zjednodušit život, jak co nejméně pracovat, jak se co nejméně hýbat, protože je přece pohodlné jen tak polehávat a pozorovat. Ale jak říká můj Učitel Govind, „komfort je vlastně hrob“. Tam nemusíme nic dělat, nemusíme se tam hýbat... Život – živý – životnost = pohyb – něco, co má dlouhé trvání!!! Každý živý tvor se musí snažit, když chce přežít, aby něco snědl, aby dýchal, aby se hýbal. Pak je tělo v harmonii. My, díky tomu, že máme inteligenci, vymýšlíme stále věci, které jsou s harmonií naprosto v rozporu. Jen tam, kde je pohyb, je svěžest, čerstvost. Jako rybník a řeka. V řece je stále proud. Když vidíme, jak křišťálová zurčící voda hladí kameny, často máme chuť se vody napít. Přejdeme-li k rybníku, kde je voda stojatá, hnědá, těžko by nás kdo nutil, abychom vodu nabrali do dlaní a se stejnou chutí se napili.

Pokud člověk začne vnímat své tělo, zjistí, že nemusí mít různé překombinované potraviny, ale že čím je potravina „jednodušší“, tím myslím, její zpracování, tím pro organizmus lépe. Čím víc jsou potraviny upravované, „stabilizátorované“, „zaéčkované“, tím méně jim naše tělo rozumí. Samozřejmě, tělo má obrovské rezervy, takže se snaží přizpůsobit, ale to nefunguje donekonečna.

Nyní znovu připomenu a vrátím se k chutím. Stejně jako se do auta používají různé druhy kapalin (motorový olej, převodovkový, brzdová kapalina, nemrznoucí, letní do ostřikovačů, zimní do ostřikovačů apod.), tělo zase vyžaduje šest základních chutí. Příroda nám je nadělila a není to jen tak. Tělo na ně „jede“. Tyto chutě jsou: sladká, slaná, hořká, kyselá, pálivá a trpká.

Vlastnosti chutí jsou tyto:

**SLADKÁ** – těžké, chladné, mastné. Snižují vát, pit a zvyšuje kaf. Energie je satvická.

SLANÁ – těžké, horké, mastné. Snižují vát, pit a kaf zvyšuje. Energie je radžasická.

HORĀKÁ – lehké, chladné, suché. Zvyšuje vát, snižuje pit a kaf. Energie je radžasická. (v našem jídelníčku většinou chybí a to je příčinou různých nemocí!!!!)

KYSELÁ – lehké, horké, mastné. Snižuje vát, zvyšuje pit a kaf. Energie je radžasická.

PÁLIVÁ – lehké, horké, suché. Zvyšuje vát a pit, snižuje kaf. Energie je radžasická a tamasická.

TRPKÁ – lehké, chladné, suché. Zvyšuje vát, snižuje pit a kaf. Energie je radžasická.

Ājurvěda rozlišuje ještě podstatu a účinek daných chutí. Podstata je buď horká nebo chladná. Vipák, což je vlastně chuť, která vzniká po strávení, je buď lehká nebo těžká.

Každá chuť se přiřazuje k sedmi prvkům, které jsou již výše zmíněny. To znamená, že sladká chuť má svůj původ v prvku Vody a Země, slaná v prvku Vody a Ohně, hořká ve Vzduchu a Éteru, kyselá v prvku Země a Ohně, pálivá v kombinaci Vzduchu a Ohně, trpká pak smícháním Vzduchu a Země.

Tyto informace nám opět poslouží při výběru vhodných potravin pro náš zdravý, harmonický život.

U každého jídla vlastně potřebujeme, aby se přeměnilo v naši tkáň, což je velmi složitý a dlouhý proces. Na každém kroku se potravina přeměňuje. Abychom lépe pochopili význam stravy, je potřeba také pochopit systém trávicí soustavy. Ta začíná v ústech a končí, jak už název sám napovídá v konečníku.

V ústech máme žlázy, které uvolňují enzymy, jichž je několik druhů a fungují automaticky. Na tomto místě pomáhají k uvolnění enzymů smysly – zrak, čich, sluch. To asi známe všichni, když ucítíme vůni jídla, někdo o něm vypráví nebo vidíme krásný čokoládový dortík, začnou se nám tvořit v ústech sliny. Žlázy se otevřou a vypustí svůj enzym. Proto je velice důležité, aby připravované jídlo bylo pěkně naaranžované, barevné, aby vonělo. Když tomu tak je, v ústech jsou pak enzymy připravené k dobrému zpracování potraviny. Pokud se zeptáte lidí, kteří trpí slepotou, jestli mají problémy se zažíváním, odpoví, že ano. Stejně tak to platí u lidí, kteří neslyší, nebo mají problémy s čichem.

Jídlo rozkoušeme, rozmělníme a polykáme. Při polykání je už tedy jídlo tekuté a při průchodu krční oblastí a jícnem se zase přimíchávají další látky, další enzymy. Takto přeměněná potravinová přichází do žaludku. Tam je hodně enzymů a dle chuti jídla se tyto enzymy uvolňují a neutralizují ji. Každé jídlo se procesem trávení neutralizuje. Pokud v organismu dojde k nerovnováze, to znamená, že se stále používají jen některé chuti, ostatní žlázy se přeplní a při pohybu samovolně enzym vytéká do žaludku. Například, když „kyselý“ enzym, který se vypouští při zásadité potravě není používán a takto se uvolňuje, donutí to náš organismus, že má chuť na zásaditá jídla! Toto funguje naprosto automaticky a můžeme si toho všimnout zejména u malých dětí. Některé dítě nabere lžičku soli, dá si jí do úst a ani se „nezašklebí“..

Za žaludkem najdeme slinivku a za ní je připraven dvanácterník, který tu působí jako velká, složitá křižovatka. Dvanácterník má několik vývodů a každým tímto vývodem jsou dopravovány další látky ke zpracovávání potravině. Inzulín, žluč a další látky nezbytně nutné pro samotné žití. Pokud se někde něco pozastaví, dvanácterník nečeká, klapne závora a smůla. Jakmile není jeden jediný prvek dodán včas, už tu vzniká disharmonie. Pokud dvanácterníku něco nesedí, podívá se na to, pokontroluje a vrátí zpátky do žaludku. Pak obvykle nastává zvracení. Pokud je dvanácterník neustále poškozován, nejvíce kyselostí, může dojít k tomu, že praskne. V tu chvíli nastává smrt.

Po dvanácterníku začíná svou práci tenké střevo. To má za úkol vstřebávat. Póry střev se vstřebává výživa (tady už mluvíme o rasu), která putuje do jater, tam opět prochází různými stupni přeměny a výsledný produkt je krev. Při současném stylu života, kdy je člověk v trvalém stresu, strachu, řeší mnoho starostí, tak nastává problém, kdy tenké střevo nevstřebává a vše co jíme jde rovnou do stolice. A tady se tak může právě dít i v tom případě, kdy jíme jídla hodnotná, výživná. Pokud jsme psychicky i fyzicky v pořádku, organismus by byl schopen strávit i dřevo. Vstřebávání je tedy proces příjmu výživy a dá se říci, že vše stojí na psychice.

Z tenkého střeva, kde se vstřebávají veškeré výživné látky, se začínají zbytky shromažďovat v tlustém střevě. Tady bychom měli hledat už opravdu jen zbytky bez živin. Pokud tam totiž nějaká ta výživa ještě zbude, vznikají problémy. Nastává kvašení a množí se různé bakterie, čímž samozřejmě také vzniká „plynatost“, se kterou se potýká snad každý, koho znám. Bohužel, kvůli této, dá se říci nemoci, bývají problémy v nejednom partnerském vztahu. A opět jen díky tomu, že nejsou INFORMACE. Většinou člověk, který tímto trpí, svým způsobem obtěžuje své okolí s tím, že si přece musí ulevit, jinak by byl nemocný. Ale fakt, že plynatost je vlastně nemoc už sama o sobě, ten nepřipouští. A opět tu stačí jediné – vhodně kombinovat stravu!! Pokud nemáme znalosti o tom, jak správně stravu kombinovat, díky tomuto „nevědění“ vzniká

ve střevech až 1,5 litru plynu denně!!! Takže například, pojíme-li samotnou růžičkovou kapustu, žaludek ani tenké střevo, nedokáže tuto potravinu dobře zpracovat a část výživy odejde do tlustého střeva, kde dojde k tomu, že bakterie zde působící rozštěpí tuto látku, přičemž vznikne jako vedlejší produkt určitý plyn – což bývá oxid uhlíku, sirovodík a metan. Pokud se ale k růžičkové kapustě přidá například vhodné koření, může se tomuto předejít.

Tento popis trávení je jen takovým letným zjednodušeným pohledem, abychom si mohli utvořit jakousi představu.

Pokud už máme tyto informace, můžeme vnímat, že určitě nebude vhodné jíst stejné potraviny ve všech ročních obdobích, u nás ve čtyřech, v Indii v šesti. Roční období – i tady platí vát, pitt, kaf. Léto je krásné, teplé, pro léto tedy platí pitt, pro jaro a podzim vát, pro zimu kaf.

V zimě většinou nabíráme tuk a pokud si všimneme, u zvířat je to naprosto přirozené. Dělalí si zásoby, aby přežili zimu. Takže pokud jsme v souladu s přírodou je pochopitelné, že u nás to funguje podobně. Na jaře a na podzim se organizmus pročišťuje a v létě nejvíce „spalujeme“. V zimě máme větší hlad, jíme masná, tučná, těžká jídla, v létě většinou konzumujeme více ovoce a zeleniny.

Ájurvéda klade velký důraz na jídlo v určitém ročním období. A jelikož vznikla v Indii, kde je šest ročních období - jaro, léto, monzunové období, podzim, zima, předjaří – je potřeba si uvědomit, že v našich podmínkách, kde máme pouze čtyři roční období, musíme trochu improvizovat.

Právě začalo krásné roční období – jaro. Když roztaje poslední sníh a sluníčko začne hřát, poklízíme okolo domu, pročišťujeme zahrádky, protože přes zimu se všude nanoslo spousty špíny, uhnílé trávy, uschlé, pomrzlé rostliny ap. Stejně tak je to s naším tělem, kdy se přes zimu v těle nashromáždilo více tuku a toxinů. Takže, stejně jako naši zahrádce prospěje, když se o ní postaráme, aby mohly vyrůst nové květiny a krásně rozkvést, prospěje i našemu tělu takováto očista. V ájurvédě jí nazýváme – pančakarma.

Jak už jsem zmínila, v Indii mají šest ročních období, takže je samozřejmě třeba k tomuto přihlídnout a uvědomit si, že s našimi evropskými podmínkami se budou ájurvédská doporučení pro jednotlivá roční období trochu překrývat.

Pro jaro ájurvéda doporučuje z ovoce – jablka, banány, ze zeleniny – okurky, lilek, dýně, ředkve, cukety, z luštěnin – cizrnu, čočku, mung dāl, hrách a koření – asafoetidu, kardamon, římský kmín, hořčičná semínka. V Evropě je jaro vátové a po něm nám nastává období pittové...

Tímto obdobím je léto, kdy je více slunce, více tepla, dozrávají plody. Naše tělo začne spalovat nashromážděné „zimní tuky“. Na straně druhé ale začíná vysoušení organismu, které sice v našich klimatických podmínkách není tak drastické, ale přece jen známe týdny, kdy nás 35stupňové teploty hlavně v městech dokáží potrápít. Proto je důležité pít větší množství vody. Čistá voda orgány nezatíží, ta je oplachuje. Narozdíl od různých limonád, umělých šťáv, piva apod. Ájurvédské doporučení pro toto období co se stravy týče jsou pak – meruňky, banány, jahody, ostružiny, maliny, grepy, hroznové víno, broskve, ananas, meloun, tykvové a dýňové zeleniny, celer, kedlubny, ledový salát, ředkve, špenát, podmáslí, jogurty. V létě je tedy vhodné konzumovat sladké, vlhké a studené potraviny, vyhnout bychom se měli pokrmům kyselé, ostré a slané chuti.

U nás po létě nastává podzim, v Indii však období monzunové. Je to období deštivé a celý metabolický systém se „přehodí“. Projevuje se to tím, že je člověk ospalý i přes den. V Evropě máme deštivé počasí během celého roku, takže organismus nestačí tak dobře regenerovat a toxiny se v těle stále udržují. Proto by se u nás měl dodržovat vždy jeden den v týdnu půst, aby se organismus vyvážil. Měl by se dodržovat půst tzv. tekutinový.

Podzim je obdobím vysušujícím. Takže i tady stejně jako na jaře vládne vát. Lidé mívají problémy s průduškami, plícemi, začínají bolet klouby, zuby aj. Samozřejmě ájurvéda je zastáncem prevence, takže je potřeba se na toto období připravit. Stejně jako na jaře a na podzim děláme údržbu našich „cyklostrojů“, tak bychom měli udělat i „body“ údržbu, která byla doporučena již výše v jarním období. Tělo by se mělo pravidelně promazávat olejem, dle ájurvédy je doporučené pročišťující zvracení, vyplachování zažívacího traktu, masáže spojené s prohřátím ve svedan boxu, kloktání sezamovým olejem s kurkumou a černou solí. Na podzim je doporučená kukuřice, rýže, mung dál, hrách, červená čočka, zelí, květák, okurka, dýně, fazolové lusky, cukety, rajčata, meruňky, banány, ostružiny, brusinky, kokos, datle, fíky, melouny, střídme máslo, mléko a ostatní mléčné produkty.

V zimě je tělo přizpůsobené na větší příjem potravin a na hodně spánku. Zima je studená, kafová. Měli bychom jíst potraviny syté, teplé. Pleť bychom měli chránit ricinovým olejem, hlavu a uši chránit před chladem čepicí a bedra udržovat v teple. Jak říkám svým dětem: frajer není ten, kdo nemá čepici, frajer je ten s čepicí. U potravin bychom měli dávat přednost pohance, pšenici, cizrně, červeným fazolím, čočce, sóje, listové zelenině, houbám, červené řepě, máslu, podmáslí, sýru, ghí, smetaně, mléku ap.

V Indii pak následuje předjaří.

Ájurvéda však nerozlišuje jen jídlo v sezónním období, ale doporučuje i denní stravu v souvislosti s astrologií, kdy ke každému dni náleží jedna ze sedmi planet a její barva. Ale to už je jiná kapitola.

Stejně jak je důležité vnímat, co se děje v našem těle, měli bychom se všimnout i dobrých ájurvédských rad, které jsou pro každého z nás úžasným darem, jenž nám při jejich dodržování zkvalitní život a dovede nás k harmonii. Ájurvéda je totiž nejstarší věda o biologii, hygieně, lékařství a výživě. Jsou to poznatky staré již více než pět tisíc let, které se prolínají do moderní lékařské vědy. Současný systém zdravotnictví nám nepodává informace o prevenci, takže pokud tady ta možnost existuje, poraďte se s Ájurvédou.

Vzhledem k tomu, že se neustále přejídáme, jíme ve stresu, jíme potraviny chemicky „přeupravované“ trpíme nemocemi s tímto spojené. Dá se říci, že tyto faktory jsou původcem všech nemocí. Lékaři nám podají léky, ale je potřeba dostat informaci proč a jak! Ájurvéda má několik dobrých rad, které se týkají jídla. Když je dokážeme dodržovat, docílíme věčně chtěného – ZDRAVÍ.

#### **Některé zásady si nyní na závěr připomeneme:**

Důležité je jíst v pravidelnou denní dobu a to ve chvíli, kdy je trávicí oheň v žaludku připraven, to znamená - jen když je hlad. Neměli bychom tedy rozhodně mlsat mezi hlavními jídly. Pokud se budeme řídit touto zásadou, dokážeme tím „ukočírovat“ jazyk a uklidnit stále roztěkanou mysl.

Měli bychom se naučit, jak správně potraviny kombinovat. Například rýži a ostatní obiloviny je vhodné používat se zeleninou, nevhodné naopak je používat čerstvé ovoce a čerstvou zeleninu dohromady, nemělo by se míchat kyselé a zásadité ovoce ap.

Samozřejmě střídmost v jídle je také důležitá. Žaludek bychom měli vždy plnit pouze do poloviny, čtvrtinu nechat pro tekutiny, čtvrtinu pro vzduch. Jen tak je zajištěno správné trávení, žaludek má prostor. Tady si můžeme představit míchačku na beton nebo pračku. Když přeplníme míchačku, suroviny pro výrobu betonu se nám nemohou správně promíchat, vznikne nekvalitní, nehotový beton nebo při přeplnění pračky, kdy prádlo nemá prostor k tomu aby se převalovalo, nemůžeme očekávat toto čistotou skvoucí. Stejně tak přejídání nevytvoří harmonii v našem těle, naopak nás zneklidní, cítíme se těžkopádní a unavení.

Jedno z doporučení také zní: „Jezte v příjemné atmosféře“. Vzpomeňte si, když jste na dovolené u moře, máte zajištěnou plnou penzi v hotelu. Ráno vstanete, v klidu dojdete do hotelové restaurace a očima vybíráte z té přehršle nabízených

mňamek. Sednete se, bez stresu a spěchu spolknete poslední sousto a ještě chvíli vychutnávejte a s partnerem si povídáte o krásně připravených oku lahodících salátech, omáčkách a dezertech, o tom jaký výlet a kam dnes podniknete, co vás zaujalo apod. Oproti tomu doma, ráno vstaneme, vyčistíme zuby, popadneme housku, lokneme si čaje, mezi dveřmi na sebe zavoláme jakýsi pozdrav a utíkáme do práce. To je dost velký rozdíl, což?! Zkusme si tuto pohodu udělat v běžném životě doma. Rozhodně to prospěje celé rodině, nejen nám samotným. Mělo by to vše začít už při přípravě jídla. Jídlo vždy připravujte s láskou a věřte, že všichni, kdo ochutnají, hned poznají tuto ingredienci.

Při vaření i při jídle je neméně důležité dodržovat čistotu! A to jak čistotu vnitřní, tak vnější.

Nebojte se půstu! Půst upevňuje zdraví. Ájurvéda ve většině případů doporučuje při krátkém půstu nejíst ani nepít. V době půstu není organizmus zatížený trávením, takže spaluje nahromaděné přebytky. Pokud zaháníte hlad pitím, tento proces se narušuje.

Góvindží, co jste mi to „přišil“ za téma??? :-)) Je naprosto nevyčerpatelné!!!!!!!!!!!!!!!

Velké díky, protože jsem, při této práci hodně pochopila a moc si vážím toho, že jsem mohla a budu moci o těchto věcech uvažovat, psát a praktikovat je!