



JAK SPRÁVNĚ JÍST SVÉ MENU PODLE ÁJURVÉDY

HOW TO ENJOY YOUR MENU CORRECTLY ACCORDING TO AYURVEDA

Kterým jídlem začít a proč?

Podle Ájurvédy by každé naše jídlo mělo zahrnovat všech šest chutí, které ovlivňují všechny elementy, jejich vlastnosti, které jsou součástí jednotlivých dóš. V jednom ze základních ájurvédských spisů, Sushruta Samhita, je sepsáno správné pořadí chutí, tak aby bylo podpořeno správné trávení. Začněte sladkou chutí, pokračujte kyselou a slanou, pak následuje štiplavá, hořká až trpká chuť. U hladového člověka (měli bychom jíst jen pokud máme hlad, neměla by nás k jídlu nutit chuť) sladká chuť v úvodu kontroluje Vátu (element vzduchu a éteru, vítr) v žaludku. Kyselá a slaná chuť uprostřed jídla pomáhá stimulovat trávicí oheň v tenkém střevě. Štiplavá, hořká a trpká chuť pak pomáhá podmanit si a kontrolovat Kaphu (element země a vody, hlen).

Proč tedy sladké na úvod jídla?

Sladká chuť velmi rychle působí na chuťové pohárky, tvorbu slin i dalších trávicí šťávy. Pokud jíte sladké na závěr jídla, zpomalíte své trávení. Pokud je vám nepřírozené začít sladkým, zkuste alespoň jedno nebo dvě sousta, než si dáte zeleninu. Pomůže vám to lépe vstřebat vitamíny a živiny.

A co tedy způsobí dezert na závěr?

Nejen, že se jedná o "prázdné kalorie", ale cukr na závěr trávení může způsobit fermentaci, zhoršit trávení předchozích potravin, ale také pocítit těžkosti, nadýmání nebo pálení. Vyvážená strava znamená více než jen vhodnou velikost porcí. Ájurvédá nás učí jíst vhodné jídlo podle naší konstituce, aby trávení bylo jednoduché a přínosné. Pak se budete cítit skvěle.

Pravidla stravování z pohledu Ájurvédy:

Ájurvédské stravování klade důraz na správnou přípravu jídla, čas, kdy je konzumováno, ale také na prostředí, ve kterém jíme. Jídlo začíná smyslovým vnímáním, proto je důležité, aby nám to umožňovalo i místo, kde jíme. Ideální je tichý, klidný prostor, kde není hluk z televize, počítače, umělé vůně. Při jídle vynechte ostatní činnosti, vnímejte jen jídlo v přítomném okamžiku. Důležitou součástí konzumace jídla je žvýkání, pokud je vaše mysl u jiné aktivity, snižuje se tím kvalita přípravy jídla v ústech. To ovlivňuje celý trávicí proces, množství energie a živin, které tělo ze stravy dostane.

Jídlo nám přináší výživu, ale i prožitek. Trávíme nejen to, co jíme, ale i to, co prožíváme.



Which food to start with and why?

According to Ayurveda, each of our meals should include all the six tastes that influence all the elements, their qualities, which are part of each dosha. In one of the basic Ayurvedic writings, the Sushruta Samhita, the proper order of the flavours is written down so as to promote proper digestion. Begin with sweet taste, continue with sour and salty, followed by pungent, bitter to astringent taste. When you are hungry (we should eat only when we are hungry, we should not be compelled to eat just by taste) the sweet taste at the beginning controls the Vata (element of air and ether, wind) in the stomach. The sour and salty taste in the middle of the meal helps to stimulate the digestive fire in the small intestine. The sour, bitter and astringent tastes then help to subdue and control Kapha (the element of earth and water, phlegm).

So why sweet to start the meal?

The sweet taste very quickly affects the taste buds, the production of saliva and other digestive juices. If you eat sweet at the end of a meal, you slow down your digestion. If it's unnatural for you to start with sweet, try at least one or two bites before you have a vegetable. This will help you absorb the vitamins and nutrients better.

So what causes dessert at the end of your meal?

Not only are these "empty calories", but also the sugar at the end of digestion can cause fermentation, impairing the digestion of previous foods, but also a feeling of heaviness, bloating or burning. A balanced diet means more than just appropriate portion sizes. Ayurveda teaches us to eat the appropriate food for our constitution to make digestion easy and beneficial. Then you will feel great.

Eating rules from an Ayurvedic perspective:

Ayurvedic eating emphasizes the proper preparation of food, the time it is eaten, and also the environment in which we eat. Food begins with sensory perception, so it is important that the place where we eat allows us to do so. A quiet, peaceful space where there is no noise from the TV, computer, artificial smells is ideal. When eating, skip other activities, just perceive the food in the present moment. Chewing is an important part of eating, if your mind is involved in another activity, it reduces the quality of food preparation in your mouth. This affects the whole digestive process, the amount of energy and nutrients the body gets from the food.

Food brings us both nourishment and joy. We digest not only what we eat, but also what we experience.

