



JAK SPRÁVNĚ JÍST SVÉ MENU PODLE ÁJURVÉDY

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 trávicích šťáv. Pokud jíte sladké na závěr jídla, zpomalíte své trávení. Pokud je vám nepřirozené 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 pocit těžkosti, nadýmání nebo pálení.

Vyvážená strava znamená více než jen vhodnou velikost porcí. Ájurvéda 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.

