



HRÁCH A KROUPY NEJSOU HLOUPÝ...



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Znáte tu písničku: Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den...? Jen málokdo ji nikdy neslyšel. Sotva někdo si však uvědomuje, že se v ní zpívá o jednoduchém, velice vyváženém jídle, jež harmonizuje trávení, a tím „dává dohromady celého člověka“. Abychom to lépe pochopili, podíváme se na starý indický léčebný systém ajurvěda.

Jedná se o nejlépe propracovaný systém léčby, přístupu k životu a životní filozofie vůbec. Avšak správný ajurvédský lékař se musí lékařem narodit a absolvovat studium v délce 200 let – a to je reálné jen ve světě těch, co věří v reinkarnaci. Jde tedy o učení složitě, jež zvládne jen málokdo.

Kousíček ajurvědy

Musím proto z ajurvědy vyndat jen malou část a zaměřit se na trávení – přesněji na dobré spalování jídla. S tím má problém naprostá většina lidí. Mají totiž v těle pomnožené kvasinky, plísňe, parazity a jiné disbioticky působící organismy. Poznáme to de toho, že nás po jídle postihuje říhání a nadýmání, trpíme zácpou či řídkou častou stolicí, trávení evidentně nejede, jak má. Na to sice máme dle lékařů zázračné pilulky, které skutečně zaberou, ale potlačí pouze projev potíží na venek, nikoli příčinu – totiž že tělo nespáluje, jak má, ale že „kotel kychtuje“, neboli pouze doutná. To vede ke vzniku zplodin, „topný systém“ se zanáší a postupně dochází k jeho destrukci. Každý má ovšem kotel

trochu jiný, jinak výkonný a s tím právě počítá i ajurvěda.

Dóšický typ

Podobnou diagnózu by vyřkl i ajurvédský lékař, jen jinými slovy: Vaše dóša je silně narušená, agni je nefunkční a v těle se vám tvoří ama. Ajurvěda totiž dělí lidi do skupin dle dóšického typu, který zastupují 3 základní typy – Váta (vítr), Pitta (oheň) a Kapha (sliz).

ČLOVĚK TYPU VÁTA: štíhlý, vysoký či malý, slabé svalstvo; kůže chladná, slabá, suchá, hrubá; vlasy tmavé, vlnité, suché; oči malé, úzké, šedé, modré, hnědé; krk tenký, hubený; nos malý, úzký, nerovný; ústa úzká, tenké rty; zuby nepravidelné, vystupující; hlas tenký, vysoký; řeč rychlá, přerušovaná; temperament neurotický, náladový, bystrá, ale slabá paměť, tvořivost; rychlé pohyby, nepravidelná chuť, nepravidelné vylučování, sklon k zácpě, lehký spánek; energie v návalech, aktivní, slabá životní síla; na stres reagují obavami, nervozitou i strachem; vydělává snadno peníze, ale rychle je i utratí; vyhýbá se konfrontaci.

ČLOVĚK TYPU PITA: postava

střední, průměrná svalová hmota; kůže teplá, jemná, vlhká, řada mateřských znamének, sklon ke skvrnám či zčervenání; vlasy světlé, rovné, brzy šedivé; obličej srdcovitý, vystouplá brada; nos pravidelný, průměrně velký; oči bystré, modré, světle hnědé, po koupeli či slunění načervenalé; ústa i zuby středně velké; podrážděnost, výborná paměť, cílevědomost, organizační talen; žádá pravidelnou stravu; rychle trávení, pravidelné vylučování, chrápe; energie průměrná, životní síla v normě, má v oblíbené fyzické aktivity.

ČLOVĚK TYPU KAPHA: postava velká, zakulacená, vyšší svalová hmota či tuk; kůže studená, vlhká, jemná, bledá; vlasy silné, husté, vlnité, hnědé; obličej velký, kulatý; nos velký, okrouhlý; oči velké, nápadné, modré či světle hnědé; rty plné; zuby velké, bílé; tichý, skromný, přemýšlivý, zamyšlený, soucitný, svědomitý, pravdomluvný; loajální, odpouštějící, líný, dlouhodobý hněv; chuť k jídlu vyrovnaná, pomalé trávení, pravidelné vylučování, hluboký spánek; energie stálá, bez výkyvů, dobrá výdrž.

Co z toho plyne?

Většina typu se zpravidla vyskytuje v ve směsi. Je zajímavé si na internetu vyplnit dóšický test (třeba na www.ayurveda.cz/dosa-test.htm) a určit si převahu svého typu, který pak bereme jako směrodatný a dle toho upravíme stravovací režim či životní styl a filozofii. Váta se logicky cítí špatně v chladném, suchém podnebí a vyhovuje jí teplo a vlhko. Dóšické vlastnosti se dají kompenzovat a zharmonizovat protívahou ve stravě. Automaticky se tím zvýší vstřebatelnost živin a celé tělo pracuje v rovnovážném stavu naplno. Tento stav poznáte vzápětí dle toho, že zmizí říhání a nadýmání po jídle. Tloušťtící následně začnou hubnout a příliš hubení přibírají, těm i oněm se zlepšší psychika.

Vnitřní oheň agni

Základem je skutečně dobré spalování – to řeší prakticky vše. Budeme se tedy starat o svůj vnitřní oheň (agni), čímž odstraníme nerovnováhu a tím i nemoci. U agni jde o oheň v oblasti žaludku. Rozšířené spalování ale pracuje i na buněčných membránách mitochondrií, kde probíhá vlastní hoření – a vyrábí se energie člověka. Jde vlastně o buněčnou elektrárnu, v níž díky procesům buněčného dýchání vzniká energie – „palivo“ pro další reakce v buňce. Základ tedy představuje nastartování agni v žaludku. Ajurvěda přitom vychází z přirozenosti; nesnaží se žaludeční kyselinu, ulehčující trávení, do těla dodat, ale snaží se, aby si ji tělo samo vytvořilo.

Pomůže třeba zázvor

Nejjednodušší možností představuje žvýkání čerstvého zázvoru (sušený nefunguje, může přetápnout Pittu!). Syrový zázvor totiž svede svou pálivostí stimulovat celý systém, ale zároveň i chladit, čímž harmonizuje agni u všech dóšických typů tak, aby u Pitty současně nepřehřival kotel a tělo se nepřetápělo. Jde ale o postup pro silnější povahy. Zázvor je totiž velice pálivý a je nutné si na jeho koncentraci chvíli zvykat. V praxi to znamená, že rozžvýkáte kolečko syrového zázvoru (velikosti, jakou zvládnete). Rozžvýkáte ho opravdu důkladně, šťávu vysajete a vlákninu vyplivnete. Výsledkem by měl být hřejivý pocit v žaludku, což představuje jakési zatopení v kotli. Následně se najíte, přičemž strava by měla být jednoduchá, snadno stravitelná a zahrnující pokud možno všechny tři dóšické typy (tzv. tridóšická).



extra tip

RECEPT NA KHIČŘÍ pro 2 osoby

¼ šálku munga dhalu (malý púlený žlutý hrách, který lze koupit v indických nebo orientálních obchodech) nebo červené čočky (lze koupit i v supermarketech), sůl, ½ šálku basmati rýže, 2 lžice ghee (možno zaměnit za olivový olej nebo kanola olej), ½ lžičky směsi semínek římského kmínu - kuminu, koriandru a fenyklu v poměru 1:1:1, ½ lžičky semínek pískavice (není nutné), špetka čertova lejna (indické koření používané místo cibule, lze vynechat), ¼ lžičky kurkumy, 1,5 šálku vody

Namočte luštěninu na několik hodin, promyjte ji i rýži několikrát. V malé pánvičce ohřejte ghee nebo olej. Až bude horký, přidejte uvedenou semínka, čertovo lejno a kurkumu. Zamíchejte a přidejte pár kapek vody, aby se koření nespálilo. Přidejte rýži a dhal, míchejte minutu až dvě. Zalijte 1,5 šálkem vody a osolte. Zakryjte a nechte vařit. Pokud se vytvoří pěna, odstraňte ji. Snižte teplo a nechte mírně vařit 20 minut. Ozdobte čerstvě nakrájeným zeleným koriandrem.



Tridóšické jídlo khičří

Ajurvěda má několik potravin, jež splňují nároky všech tří hlavních dóšických typů, ale zaměříme se na to v Indii nejběžnější - khičří. Jde o obilovinu s luštěninou (v tuzemsku pověstný hrách a kroupy). Zkusme ale třeba s rýží basmati s dhalem (to je luštěnina); může to být i červená čočka či fazolky mungo. Oboje pak doplněno kořením, které intenzivně zlepšuje trávení a brání rozvoji kvasinek a plísni. Ideální je kombinace římského kmínu - tzv. kuminu, koriandru a fenyklu vše stejným dílem, případně nějaké pálivé koření dle toho, co člověk snese. Účinek poznáte na tom, že se po jídle nedostaví žádné říhání ani nadýmání. Po tomto jídle opět rozkousejte zázvor, a to zhruba dvojnásobek první dávky. To opět intenzivně zapálí agni a váš vnitřní kotel se naplno rozhoří. Je to asi jako když do doutnajícího ohně nalijete benzín, nebo nějakou jinou, dobře hořlavou látku a oheň se hned naplno rozhoří. Poznate to dle pocitu hřejivého tepla v okolí žaludku, celkovou lehkostí po jídle a v tom, že se ve vás rozleje celkový vnitřní klid. Teď se netvoří ama.

Nebezpečná slizovitá ama

Ama je slizovitá látka, již lze vidět na střevní stěně. Kdo provedl očistu střeva, mohl si jí všimnout ve stolici. A právě tento extrémně toxický nepořádek má dlouhodobá aplikace výše uvedených opatření postupně rozpustit a vyloučit z těla. Nicméně toto nestačí dělat den, týden či měsíc. U vážně zaneřáděných jedinců je nutné pojmát khičří i půl roku. Zlepšující se stav ovšem uvidí každý téměř ihned - srovná se váha i psychika, vyladí se defekace a postupně se z životní trosky stává vitální jedinec, kterému nic nechybí a může se radovat ze života. Ještě vám písnička našich předků připadá divná? Nejen, že není divná, ale hrách a kroupy není hloupý mít každý den, je to naopak jedna z cest k dokonalému zdraví. ■

UPOZORNĚNÍ: Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře. Kontakt na léčitele na str. 82.

inzerce

ŽiváVoda.cz

Přístroj si snadno sami připojíte během pěti minut na svůj zdroj pitné vody (např. v kuchyni) a sami si volíte, jaký stupeň pH potřebujete. Během několika sekund máte doma živou vodu.

Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?

- Umi upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7 (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)
 - snížení hladiny cukru v krvi
 - zlepšení funkce jater
 - zdravé hubnutí bez jojo efektu
 - celková rovnováha energie v těle
 - podpora imunitního systému
 - pomoc při alergiích, ekzémeh a zánětech

Kyselá voda	Elektrolytická voda	Alkalická voda
pH 3,0	pH 7,0	pH 8,3
<ul style="list-style-type: none"> Arterioskleróza Dědičné onemocnění Obědová práca 	<ul style="list-style-type: none"> Spasmičká voda bez příchutí Zapření trávení Alkoholika 	<ul style="list-style-type: none"> Prasa pití Chybné trávení Chybné trávení Chybné trávení
<ul style="list-style-type: none"> Arterioskleróza Dědičné onemocnění Obědová práca 	<ul style="list-style-type: none"> Spasmičká voda bez příchutí Zapření trávení Alkoholika 	<ul style="list-style-type: none"> Prasa pití Chybné trávení Chybné trávení Chybné trávení

Již od 746 Kč*

Zjistěte více na www.ZivaVoda.cz a poraďte se s námi na tel.: 222 345 345

