

*Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová*

# ĀJURVÉDSKÁ KUCHAŘKA

PRŮVODCE SPRÁVNÝM STRAVOVÁNÍM A ZDRAVÍM  
PRO JEDNOTLIVÉ KONSTITUCE



# ĀJURVÉDSKÁ KUCHAŘKA

*Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová*

# ĀJURVÉDSKÁ KUCHAŘKA

PRŮVODCE SPRÁVNÝM STRAVOVÁNÍM A ZDRAVÍM  
PRO JEDNOTLIVÉ KONSTITUTE

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Morningstar, Amadea

[Ayurvedic cookbook. Česky]

Ájurvédská kuchařka: průvodce správným stravováním a zdravím pro jednotlivé konstituce / Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová; z anglického originálu The Ayurvedic cookbook ...přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017  
ISBN 978-80-7500-295-2

615.8(5) \* 613.2 \* 641.56-056.84 \* (083.12) \* (035)

- ájurvéda
- zdravá výživa
- vegetariánská jídla
- kuchařské recepty
- příručky

641 - Kuchařství. Potraviny. Vařená jídla [19]

Amadea Morningstarová a Urmila Desaiová

**Ájurvédská kuchařka**

*A Personalized Guide to Good Nutrition and Health*

Copyright © Amadea Morningstar and Urmila Desai, 1990

Translation © Lenka Adamcová, 2016

Photos © Michal Moučka, 2017

Cover Photo © Michal Moučka, 2017

Digestive Organs Illustration and Vata, Pitta, Kapha signs © Angela Werneke

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-295-2

## Věnování

*S láskou věnováno Gordovi. Necht' je tvá pitta klidná a zářivá.*

## Poděkování

Autorky by rády poděkovaly následujícím lidem (uvedeni dle abecedy):

Všichni přátelé, kteří jedli.

LaVon Alt

Ivy Blank

Lenny Blank

Gordon Bruen

Yogi Amrit Desai

Connie Durand

Dr. David Frawley

Gerald Hausman

Margie Hughes

Chandrakant

Baba Neem Karoli

Alma King

Gordon King

Svámí Kripalvanandaji

Dr. Vasant Lad

Lyn Lemon

Steven Lowe

Bob Noren

Margie Noren

Wes Pittman

Pranashakti

Personál Kripalu Center, Lenox, Massachusetts

David Stafford

Studenti a personál The Ayurvedic Wellness Center, Albuquerque, Nové Mexiko

Dr. Robert Svoboda

Laura Ware

Angela Werneke

## Poznámka překladatelky

V kuchařce je použito větší množství surovin, které nejsou v naší kuchyni běžné (například mnoho druhů fazolí a dýní), proto je v některých případech pro upřesnění v závorce uveden i anglický název dané suroviny.

V textu jsou také uváděny konkrétní značky ve Spojených státech prodáváných kávovinových nápojů, ovocných a bylinných čajů. Je možné je nahradit běžně dostupnými lokálními produkty prodávanými v obchodech se zdravou výživou i v některých prodejnách potravin.

**VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI:** Záměrem této knihy není léčit, diagnostikovat nebo předepisovat. Zde obsažené informace nemají být považovány za náhražku vašeho vlastního vnitřního vedení nebo konzultace s patřičně licencovaným odborníkem na zdravotní péči.

Milí čtenáři,  
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu,  
napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.  
Děkujeme, Váš nakladatel.



# OBSAH

Předmluva.....	13
Úvod.....	15

## ČÁST PRVNÍ

### Obecné informace

Dějiny ájurvédy .....	21	O krok dál .....	47
Výživa z pohledu ájurvédy .....	25	Trávení .....	48
Objevování vlastní konstituce .....	28	Kombinování a příprava jídla .....	51
Atributy a výživové potřeby jednotlivých konstitucí .....	33	Vyrovňávání agni .....	51
Jak narušíte rovnováhu své konstituce ....	41	Trávicí orgány .....	52
Chápání ájurvédské výživy: chuť .....	42	Čakry a změny ve stravování .....	55
Sladká .....	42	Změny ve stravování .....	59
Kyselá .....	43	Jíme v souladu s ročními obdobími .....	61
Slaná .....	44	Příprava na vaření .....	64
Ostrá .....	44	Snadné plánování vyrovnaných jídel ....	68
Hořká .....	45	Tridóšická menu .....	71
Svíravá .....	46	<i>Menu pro vátu</i> .....	73
Shrnutí .....	46	<i>Menu pro pittu</i> .....	77
		<i>Menu pro kaphu</i> .....	81

## ČÁST DRUHÁ

### Recepty

HLAVNÍ JÍDLA .....	89	O tofu .....	133
O kari .....	90	O fazolkách adzuki .....	139
O mléčných produktech .....	100	O fazolích .....	147
O jogurtu .....	101	KIČADI .....	155
O houbách .....	108	O kičadi .....	156
LUŠTĚNINY .....	111	OBILOVINY .....	173
O fazolích .....	112	O obilovinách .....	174
O černé čočce .....	121	O ječmeni .....	184

O žitu, prosu a pohance .....	187	CHUŤOVÉ PŘÍSADY .....	305
CHLEBY .....	193	O chuťových přísadách .....	306
O pšenici .....	194	O cibuli .....	313
O ovesných otrubách .....	202	O pórku a česneku .....	315
ZELENINA .....	207	SVAČINY (malé občerstvení) .....	323
O zelenině .....	208	O svačinách .....	324
O artyčokách a okře .....	210	O ořechách a semínkách .....	324
O listové zelenině .....	216	DEZERTY .....	335
O bramborách a čeledi lilkovitých .....	219	O dezertech a sladidlech .....	336
O hrášku .....	221	O medu .....	338
O dýních .....	224	O čokoládě .....	342
O brukvovitých .....	228	O cukru .....	342
O rajčatech .....	233	O javorovém sirupu .....	343
O červené řepě .....	234	O melase .....	346
O sladkých paprikách a lilku .....	236	O sušených švestkách .....	346
O karotce .....	238	NÁPOJE .....	361
O pastináku .....	239	O nápojích .....	362
O dýních .....	240	O sýru Cottage .....	362
O sladkých bramborách .....	241	O mandlích .....	365
OVOCE .....	247	O mléku .....	372
O ovoci .....	248	O sójovém mléku .....	377
O tridóšickém ovoci .....	252	SNÍDANĚ .....	391
O ovocných šťávách (džusech) .....	259	O snídaních .....	392
POLÉVKY .....	261	O kukuřici .....	399
O polévkách .....	262	O vejcích .....	401
SALÁTY .....	283	O ovsu .....	406
O salátech .....	284	O amarantu a quinoi .....	407
O olejích .....	285	O mase, vínu a kouření .....	411
O topinamburech .....	298		

## ČÁST TŘETÍ

### Přílohy

PŘÍLOHA I. ....	415	BIBLIOGRAFIE .....	459
PŘÍLOHA II. ....	419	Ájurvéda .....	459
PŘÍLOHA III. ....	437	O vaření, potravinách, bylinách atd ....	460
PŘÍLOHA IV. ....	441	REJSTŘÍK .....	463
PŘÍLOHA V. ....	449		

# PŘEDMLUVA

Ájurvédská věda, stejně jako věda jógická, byla inspirována a vyvinuta velkými mistry a proroky starověké Indie. Prvopočátky ájurvédy a jógy mají společné kořeny a hrají vysoce významnou roli ve spirituálním vývoji a udržování fyzické pohody a vitality. Ájurvéda je zřejmě nejstarší věda o životě, systému stravování, léčení a udržování zdraví, jež má hluboce spirituální původ. Na rozdíl od tradiční západní medicíny se ájurvéda neomezuje pouze na léčení nemocí cestou povrchního řešení symptomů, ale hodnotí tělo a mysl jedince jako nedílný celek.

Ájurvéda nahlíží medicínu a stravu spíš jako navzájem se doplňující, nikoli oddělené. Nikdo nemůže očekávat, že si zachová vitalitu, zotaví se z nemoci nebo bude úspěšný v praktikování jógy bez patřičných znalostí významného vlivu, který má strava na fyzické zdraví, čistotu mysli a spirituální vývoj.

Jogíni kladou velký důraz na stravu jako na nedílnou součást úspěšného praktikování jakékoli spirituální disciplíny. Ájurvéda se zabývá nejen léčením, ale také prevencí a udržováním vitality, které jsou tak podstatné pro praktikování jógy. Starodávni prorokové popisovali lidské tělo a tělo univerza jako složené z *prány* – prvotní energie, životodárné síly, jež se projevuje ve formě země, vody, ohně, vzduchu a éteru. Jakákoli nerovnováha těchto elementů v našem těle se projeví v podobě nemoci, nepohodlí nebo bolesti. Tyto elementy jsou udržovány v rovnováze zdravým tělem, které je přijímá prostřednictvím

dechu, potravy, vody, slunečního záření, pohybové aktivity a spánku. Jogíni považovali potraviny, jako jsou obiloviny, ovoce, zelenina, semínka, luštěniny, byliny a kořeny, za životně důležité nositele a vyrovnávací prvky pro energii *prány* v těle. Síla těchto potravin se projevuje pouze tehdy, jsou-li používány v patřičných kombinacích a v plném souladu s konkrétními podmínkami každého jedince. Tehdy se teprve ukazují hluboké účinky ájurvédské stravy.

Ájurvédská příprava receptů je nejvybranější ve své chuti, aromatu, struktuře a barvách. Když lidé vychovaní na tradiční stravě zaměřené na maso přejdou k vegetariánskému stylu jídla tak, jak se praktikuje na Západě, zažívají často pozitivní změny ve svém zdraví. Pokud však vyzkoušejí ájurvédské receptury, objeví hluboký pocit naplnění a uspokojení. Celý jejich systém reaguje na výživu, jež pochází z jemných chutí a aromat speciálních směsí koření. Tato jemná koření a aromata hrají zásadní úlohu v našem posunu na hlubší úroveň zdraví a pocitu pohody.

Nicméně ájurvédská strava by neměla být zaměňována za pálivá a kořeněná indická jídla. Směsi a poměry koření musí být usměrňovány tak, aby vyhovovaly fyzickým konstitucím a temperamentům, které jsou typické pro západní kulturu. Takový přístup k ájurvédě – praktické ájurvédě pro Západ – je vynikajícím způsobem zahrnutý v receptech vzniklých za spolupráce Urmily a Amadey – Urmily s vysoce propracovanými

a intuitivními znalostmi tradiční indické přípravy jídla a Amadey s jejím západním stravovacím zázemím a prací s ájurvédou. Společně představují dokonalé spojení pro praktické a moderní pojetí této starobylé vědy. Jsem velmi dojatý citlivostí, s níž Amadea pojednává o tomto spleťtém tématu při adaptování ájurvédy na západní způsob vaření. Recepty jsou přizpůsobené konkrétně pro různé fyzické konstituce a ájurvédské principy jsou použity na mnohé známé západní pokrmy.

Ze své osobní zkušenosti s Urmilíným vařením cítím hluboký respekt vůči ní a jejímu umění. Její na první pohled důmyslný přístup k přípravě jídla se stává zcela nedílnou a neviditelnou součástí receptu. Tento přístup bez výjimky vytváří odlišnou vibrační konstituci jídla, jež ovlivňuje vědomí člověka, který ho požívá.

Toto není jen nějaká další kniha receptů, ale jedinečný manuál pro zdraví, který při používání s patřičným porozuměním může vést ke zcela novému rozměru posilování zdraví a radosti z jídla. Svěží a živý pohled Amadey a Urmily přichází v pravý čas do období zájmu o ájurvédou, jež se nyní rozvíjí na Západě.

Yogi Amrit Desai,  
zakladatel Kripalu Center\*  
a jeho duchovní vůdce

---

\* Kripalu Center je jedním z nejvýznamnějších středisek jógy ve Spojených státech. Do svého hlavního střediska v Lenoxu, Massachusetts, přitahuje každoročně tisíce lidí. Yogi Amrit Desai a Urmila Desai společně slouží jako průvodci lidem při jejich praktikování jógy.

# ÚVOD

V několika uplynulých letech tradiční indický systém přírodního léčení – ájurvéda – získává na Západě na popularitě. Ájurvédské knihy nám říkají, které potraviny jsou vhodné pro jednotlivé konstituce, ale bez znalostí, jak vařit v souladu s ájurvédskými principy, a bez konkrétních receptů mají takové informace omezenou hodnotu. *ÁJURVÉDSKÁ KUCHARKA* tuto potřebu velmi dobře uspokojuje.

Podle upanišad, starobylých indických textů, je potrava Brahman, božská skutečnost. Jednota veškerého života se projevuje procesem jedení, v němž se účastníme na pohybu stvoření v materiálním světě. Fyzické tělo jako takové je zrozené a živé z potravy. Většinu nemocí je možné nakonec vystopovat k nesprávnému stravování. Léčba takového špatného stravovacího režimu nespočívá v lepších lécích, ani nemusí být řešením lepší restaurace, ale návrat k našemu nejstaršímu právu a úkolu vařit si pro sebe a pro ty, které máme rádi. Ačkoliv náležitá strava nemusí být vždy dostačující k nápravě nemocí, jen málo chorob bez ní může být skutečně zmírněno. Kromě toho správná strava tvoří podstatu prevence nemocí a základ zdravého a šťastného života.

Indická kuchyně je založena na terapeutických principech starobylé ájurvédské vědy o životě. Jedná se o bohatou tradici, v jejímž světle se americká strava a vaření jeví jako ochuzené. Zatímco indická kuchyně používá spoustu druhů koření od kardamomu až

po kajenský pepř, americká kuchyně jich používá jenom pár. Je známý fakt, že kuchařské umění se v americké kultuře zmenšuje a že se mohou objevovat závislosti na cukru, kávě a umělých stimulantech kvůli nedostatku čerstvě připravené stravy a koření, jež poskytují skutečnou výživu.

Takzvaný „fast food“ sice uspokojuje potřebu pohodlí, mnohé se při jeho výrobě ale ztrácí. Životní síla, kterou není možné změřit z hlediska vitamínů, minerálů nebo kalorií, je průmyslovou přípravou ničena nebo přinejmenším dochází k jejímu snižování. Nic nemůže nahradit přírodu – v životě ani ve vaření. Čím víc se ve svých životních zvyklostech od přírody vzdalujeme, tím víc musíme z dlouhodobého hlediska trpět. Ájurvéda učí, že čím vzdálenější jsme od přípravy jídla, které požíváme (a čím víc je toto jídlo vzdálené od svého přirozeného stavu), tím menší je pravděpodobnost, že nás uspokojí.

Napsat knihu, která může být použita pro léčebné účely, je významný úkol. Vyžaduje nejen znalosti vlastností a charakteru jednotlivých potravin, ale také chutné recepty. Amadea Morningstar pracovala svědomitě, jak naznačuje rozsah této knihy, a Urmila Desai přidala své recepty a specifické znalosti indické kuchyně, dotek Božské Matky. Tyto receptury mají spirituální aspekt, jenž odráží dosavadní zkušenosti autorek a jógovou tradici Matadži (Urmily) a jejího manžela Yogi Amrita Desai. Recepty nepoužívají nadměrné množství koření, cukru

a tuků, jež jsou charakteristické pro komerční linii moderní indické kuchyně. I ti, kdo už připravovali indická jídla, zjistí, že tyto receptury jsou jemnější, rafinovanější a poskytují hlubší úroveň výživy.

Amadea nabízí makrobiotickou a západní výživovou moudrost stejně jako ájurvédské recepty a tradici. Měli bychom si všimnout, že ájurvédská kuchyně se neomezuje na indickou kuchyni, stejně jako ájurvédské byliny nejsou pouze byliny indické. Principy ájurvédy jsou univerzální a mohou být uzpůsobeny globální úrovni.

Podle ájurvédy mají potraviny terapeutické vlastnosti, které jsou charakterizovány převážně podle energií chuti neboli *rasa*. Ty jsou v této kuchařce jasně popsány. Způsob přípravy jídla za účelem změny určitých vlastností nebo jako prostředku proti možným vedlejším účinkům jsou zmíněny také. Plně je zde rozebráno rovněž umění používání koření nejen kvůli zlepšení chuti jídla, ale pro posílení jeho terapeutické hodnoty. Určité potraviny mohou být přizpůsobeny potřebám jednotlivých konstitučních typů použitím správného koření, olejů nebo postupů vaření. *ÁJURVÉDSKÁ KUCHARKA* ukazuje, jakým způsobem je možné takových přizpůsobení dosáhnout a často upozorňuje, jak jeden a tentýž recept upravit pro potřeby různých konstitucí. Ájurvédská strava tedy může být bohatá a rozmanitá, ať je naše konstituce jakákoli.

Většina jídel je energeticky neutrálních a jsou jemného charakteru. Chuťové přísady a koření mají výraznější účinky, jako je například zahřívající podstata česneku nebo zázvoru. Z tohoto důvodu pouze pravidelná konzumace většiny takových potravin má schopnost způsobovat zhoršování biologických

konstitucí. Nemusíme se vyhýbat všem potravinám, jež by mohly naši konstituci narušovat, musíme však být opatrní na jejich pravidelné požívání ve větším množství.

Ájurvéda nás coby součást jógové vědy učí jíst především *sattvickou* stravu. V podstatě nám říká, že *sattvická* strava je obecně bezpečná pro všechny. *Sattvická* strava je definována jako strava vegetariánská, čerstvá, připravovaná náležitým způsobem a nepřilíš kořeněná nebo masná. Receptury v této knize jsou *sattvické* podstaty. Ájurvéda na jednu stranu vysvětluje charakteristické vlastnosti různých druhů masa, říká nám ale současně, že maso není pro zdraví nezbytné.

*ÁJURVÉDSKÁ KUCHARKA* nám představuje bohatou a chutnou vegetariánskou stravu. Většina vegetariánství v této zemi (Spojených státech, *pozn. překl.*) je ztotožňována se saláty nebo makrobiotickou kuchyní a mnozí lidé se domnívají, že vegetariánská strava je bez chuti. Taková syrová strava může být z dlouhodobého hlediska lehká a nedostatečně výživná, přestože je možné ji vnímat jako velmi prospěšnou pro krátkodobou detoxikaci. Indická a ájurvédská kuchyně se svým bohatstvím koření, olejů a postupů vaření však nabízejí širší variabilitu jídla, než jakou by umožňovala těžká masitá strava. Ukazuje nám také, jak připravovat vegetariánskou stravu, jež je výživná a posilující a může nám přinést sílu, kterou obvykle spojujeme s požíváním masa, společně s pocitem čistoty, který vegetariánská strava poskytuje.

Jednou z nejužitečnějších částí této knihy je přehled jídel, v němž jsou zohledňovány jednotlivé konstituce, a také speciální strava, která je bezpečná pro všechny konstituce (*tridóšická*). Tento přehled obsahuje sezónní variace a návrhy pro případ cestování. A jsou

tu zmiňovány i různé nápoje včetně mnoha bylinných čajů, protože to, co pijeme, napomáhá tomu, co jíme, anebo to narušuje.

V hinduismu je potrava, kterou přijímáme, vnímána jako oběťina Božskému ohni v žaludku, prostřednictvím jehož milosti trávíme potravu. Říká se: *Annam Brahma, Rasa Višnur, Bhokta Deva Mahešwara!* Tomu, kdo si tímto při jídle připomíná božskou trojici,

nemůže nijak ublížit strava, kterou požívá. Ájurvédská příprava jídla je součástí tohoto pochopení.

David Frawley, O.M.D., *Vedacharya*  
Autor: *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide (Ájurvédská léčba: Podrobný průvodce)*  
Spoluautor: *The Yoga of Herbs (Jóga bylin)*  
s Dr. Vasantem Ladem.

ČÁST PRVNÍ

# Obecné informace



## DĚJINY ÁJURVÉDY

Já (Amadea) jsem se o ájurvédu začala zajímat zhruba před sedmi lety, když jsem zjistila, že nabízí svěží pohled na mou práci odbornice na výživu. Zaujatá jejím pohledem na svět, tak odlišným od toho, který jsem získala ve svém západním vzdělání, jsem hledala dál a začala jsem její koncepty uplatňovat prakticky. Jako většina odborníků na zdraví jsem chtěla být užitečná svým klientům a rodině. Moje zkušenost byla taková, že principy ájurvédy fungují. Byla jsem nadšená. Ovšem také trochu v rozpacích z toho, jak málo jsem toho ve skutečnosti věděla o tomto starobylém indickém systému léčení a jak užitečné přitom útržky mých vědomostí byly. Uplynulých sedm let jsem se učila základům tohoto léčebného systému a jejich uplatňování.

Inspirace Urmily pro ájurvédské receptury vzešla z jejího praktikování spirituálního životního stylu. Její kuchyně odráží její osobní zkušenosti s různými stravovacími systémy a kultivaci jejích intuitivních schopností. Svůj celoživotní zájem o výživu a jídlo začala v malé vesnici Halol v indické provincii Gudžarát. Jako prostřední z devíti dětí Urmilu učila její matka připravovat původní stravu založenou na ájurvédských principech.

S *Matadží* (Urmilou) sdílíme hluboký zájem o jídlo jako léčebnou sílu. To je, domnívám se, naším nejsilnějším pojítkem při psaní této knihy. Obě jsme vařily a jedly a experimentovaly s výživou po mnoho let. Ájurvéda je vůči nám přátelská. Dávala nám vodítka, která jsme potřebovaly, právě ve správný čas. A poskytuje rámec, jenž je schopen začlenit a využít rovněž jiné léčebné systémy. Je konzistentní a má strukturu. Coby praktičtí lidé se širokým záměrem si toho velmi ceníme.

Co je tedy ájurvéda? Je to léčebný systém, který se vyvinul v Indii před nějakými třemi až pěti tisíci lety v reakci na potřeby tehdejší doby. Má filozofický i praktický základ a její praktický pohled pramení z jejího spirituálního základu. Země je vnímaná tak, že se skládá z pěti elementů – éteru, vzduchu, ohně, vody a země – projevů božství. Těchto pět elementů tvoří základ všech věcí, jež jsou součástí fyzické existence od konstituce jednotlivých lidí až po chutě potravin. Vyvažování těchto elementů je klíčem k udržení zdraví a k úspěšné léčbě nemocí – ať fyzických, nebo duševních.

Indie, odkud ájurvéda vzešla, je pro nás velkou měrou tajemstvím. Víme však, že údolí řeky Indus poskytovalo bohatství a obživu pro celou řadu městských států, jež vznikaly v období mezi roky 3000 a 1500 před naším letopočtem. Tato velká městská kultura byla jednou z těch, jež jsou v současnosti považovány za kolébky civilizace – Egypt, Sumer, Peru, Čína a právě Indus. Z těchto civilizací je toho o kultuře údolí Indu překvapivě málo známo – možná kvůli malému množství dochovaných písemných záznamů, které ještě všechny nebyly rozluštny.

Je snadné představit si *rišie*\*, osvícené moudrce starověké Indie, jak meditují mezi borovicemi na skrytých místech v Himálaji a přivádějí na svět vědomosti, jež se mají stát ájurvédou, jak o tom hovoří tradice. Přesto je nezbytné mít na paměti, že kultura jejich doby jim byla nesmírnou oporou a byla vysoce sofistikovaná. Sir Mortimer Wheeler, odborník na kulturu Indu, ji charakterizoval

\* POZNÁMKA: Výklad všech slov uvedených v kurzívě se nachází v textu nebo ve slovníčku.

jako možná „nejrozsáhlejší politický experiment před příchodem římské říše“. (A to v době, kdy vzkvétala starobylá egyptská říše!) Indické městské státy před čtyřmi tisíci lety zaujímaly plochu téměř 500 000 čtverečních mil. Tato města sdílela propracované znakové písmo, pozoruhodně přesný standardizovaný systém vah a měř a silnou inklinaci k dobře organizovaným plánům měst. Dvě největší města Mohenjo-daro (Mohendžodáro) a Harappa mohla ve svém vrcholném období každé pojmout dvacet až padesát tisíc lidí v městských centrech, jež pokrývala plochu o velikosti šesti až sedmi mil. Tato městská centra byla rozvržena do pravoúhlých městských bloků větších, než jaké jsou běžné v dnešním Los Angeles nebo New Yorku, a byla obsluhována složitým systémem odvodňovacích stok a kanalizace. Byl zde neobyčejně vysoký standard veřejné a privátní hygieny, což se odráží v učení ājurvédy s jejím důrazem na hygienu. Obytné domy z cihel stály jeden vedle druhého v pevných řadách jako ve viktoriánském San Francisku nebo jako newyorské domy z hnědého pískovce, a každý obyvatel tak byl těsně spojen s energetickou pulzací města.

Byla to bohatá kultura uctívající Matku Bohyni. Jako další přírodně zaměřené civilizace té doby zasvěcovala velké ústřední plochy skladování obilí. Nejvýznamnější zemědělské plochy byly určeny pro pěstování obilovin a bavlníku. Přes Perský záliv a Arabské moře vzkvétal obchod se Sumerem. Přístav Lothal existoval jako středisko zemědělství a zámořského obchodu. Na tehdejší dobu měl ohromnou loďnici a obrovské cihlové pece na výrobu široké škály hliněných výrobků. Mnoho z těchto hliněných produktů byly hračky pro děti, což dosvědčuje prosperitu této kultury a jasné zaměření jejich

priorit. Hračky byly překvapivě sofistikované, často s funkčními kolečky a otvory na tahací šňůry.

Z této sofistikované a stabilní kultury vzešel léčebný systém ājurvédy. Je ironií, že tradiční příběhy o ājurvédě popisují, jak se *rišiové* potřebovali vzdálit od této kultury, aby byli v dostatečném klidu a mohli přijmout předání vědomostí, které hledali. Kdysi ve vzdálené minulosti se velká skupina mudrců shromáždila na úpatí Himálaje, aby se vypořádali s problémem nemoci a jejího vlivu na život a náboženskou praxi. Zaobírali se možnostmi vymýcení nemocí u všech bytostí a s tímto cílem všichni společně meditovali. Podle tradice k nim přišel Pán Atreya a přinesl informace a náhled, který potřebovali, a to zejména šesti stoupencům jménem Agnivesa, Bhela, Jatukarna, Parashara, Harita a Ksharapani. Říká se, že když se tito vrátili do měst, aby tam šířili nabyté vědomosti, dostali se do problémů. Jejich porozumění a paměť díky rozptýlení městského života ochabovaly. Potřebovali se ještě jednou vrátit do Himálaje a k Pánu Atreyovi, aby pochopili. A právě z tohoto druhého setkání vzešel systém léčení dnes známý pod názvem ājurvéda.

*Ājurvéda* je sanskrtské slovo označující „vědění o životě neboli každodenním žití“. Moudrost, hloubka a užitečnost ājurvédy jsou svědectvím o civilizaci, z níž vzešla. Tento léčebný systém zdůrazňuje, že lidé mají své kořeny v přírodě, že jsme nedílnou součástí univerza a že vůči němu máme odpovědnost. Rovnováha univerza žije v nás. Ājurvéda je systém, jenž se zaměřuje na fyzické zdraví s přesvědčením, že je mnohem snazší věnovat se spirituálním studiím či přispívat k životu komunity, jestliže jste celiství a zdraví. Společá se na smysly jako na prvotní nástroje léčení a diagnostiky a používá je současně jako

příjemce informací a konatele v obnovování rovnováhy. Tento proces je podrobněji popsán v následujících kapitolách.

Městské státy z údolí Indu vzkvétaly po víc než tisíc let mezi roky 2600 a 1500 před naším letopočtem. Soubor informací známý jako ájurvéda byl předáván po staletí ústně prostřednictvím písní a veršů známých jako *védy*. Protože byly védy před sepsáním tolik staletí předávány ústně, dobu jejich vzniku je možné pouze odhadovat. *Rgvéda* (v sanskrtu „modlitba o vědění“) je přibližně 4500 let stará a tvoří nejstarší známý spis na světě. Ve sto dvaceti osmi hymnech popisuje šedesát sedm bylin a praktiky lékařství starověké Indie. Další informace o původu tohoto lékařství poskytuje *Atharvavéda*, která vznikla zhruba před 3200 lety.

Praktikování ájurvédy pokračovalo. První ájurvédský medicínský text, který je nám přístupný i v dnešní době, byla *Čaraka samhita* sepsaná ájurvédským učitelem *Čarakou* někdy kolem roku 700 před naším letopočtem (nebo dříve) v Paňdžábu. Asi o století později *Sušrúta* žijící nedaleko města dnes známého jako Benáres sepsal *Sušrúta samhitu*. *Čaraka samhita* obsahuje velké množství informací o praktikování všeobecného lékařství a používání potravin a bylin k léčení. *Sušrúta samhita* se zaměřuje na praktikování chirurgie v ájurvédské medicíně tehdejší doby. Obě jsou současným studentům ájurvédy dostupné.

Ájurvédé se dařilo obzvlášť za vlády Ašóky, jenž založil jednu z největších říší starověkého světa. Ašóka byl mocným hindským válečníkem a žil v Indii několik století před Kristem. Na vrcholu své moci se zřekl násilí kvůli praktikování buddhismu. Ájurvéda byla oživena se šířením buddhismu a stala se základem pro řadu vysoce uznávaných léčebných

systemů existujících do dnešní doby včetně tibetského buddhistického lékařství a části čínské medicíny. Ovlivnila také praktikování lékařství v Japonsku a Indonésii. V prvních staletích po Kristově narození bylo sepsáno třetí významné dílo ájurvédy *Vágbhatou* starším a mladším. Tento dvousvazkový soubor revidoval práci *Čaraky* a *Sušrúty* v textech *Aštanga samgraha* a *Aštanga bridaya*.

Když v roce 1100 a 1200 našeho letopočtu do Indie vpadli muslimové, začala ájurvéda upadat a byla násilně nahrazována islámským systémem léčení známým jako *unani*. Tento léčebný systém stále ještě existuje. Po několika staletí to byli muslimští lékaři, kteří se těšili nejlepší pověsti coby doktoři v mezinárodních kruzích, a radili se s nimi Evropané stejně jako Indové. Ale až v roce 1833 dostala ájurvéda obzvlášť smrtící zásah. Britové zavřeli všechny ájurvédské školy, které do té doby v Indii přežívaly. Napříště měla být podle nejnovějších dobyvatelů Indie praktikována pouze západní medicína. Ájurvéda a její kultura mají velkou zásluhu na tom, že přežily tolik útoků.

Přelom devatenáctého a dvacátého století přinesl do Indie obrovský pocit nezávislosti, jež měla být později zformulována a symbolizována tak výmluvně Mahátmou Gándhím. Právě v této době dramatických změn v průběhu hnutí svadéši Dr. K. M. Nadkarni sestavil své klasické dílo *Indian Materia Medica*, jedinečnou sbírku více než dvou tisíc indických potravin a bylin. Dr. Nadkarni byl veden touhou znovu probudit své spoluobyvatele Indie do povědomí o bohatých zdrojích původních léčebných metod jejich země. Zdůrazňoval ducha soběstačnosti a odsuzoval rostoucí spoléhání se na západní medicínu. Po získání nezávislosti Indie se začaly znovu

rozzrůstat počty ájurvédských škol a lékáren, a to za aktivní podpory indické vlády.

Praktikování ájurvédské medicíny tradičně zahrnovalo osm oblastí: pediatrii, porodnictví a gynekologii, toxikologii, ušní-nosní-krční lékařství, všeobecnou neboli vnitřní medicínu, oční lékařství a chirurgii, jež zahrnovala i plastickou chirurgii. Výcvik *vaidjů* (ájurvédských lékařů) tvoří studium astrologie, terapie barvami (kolorterapie) a terapie pomocí drahých kamenů, psychologii, klimatologii, bylinkářství a výživu. Poskytuje jasný a dynamický model pro ty z nás, kteří v současné době hledáme praktický a ucelený systém léčby.

Starověké ájurvédské texty není možné používat doslovně. Dávni Indové používali to, co jim bylo dostupné, a my potřebujeme používat to, co je dostupné nám. Například domorodí američtí indiáni v oblasti Kanady používali v minulých staletích borovicové jehličí (bohatý zdroj vitamínu C) na urychlení léčby zimních chřipek. Rozený Newyorčan ve dvacátém století si zřejmě vezme spíš několik tabletek vitamínu C. V Indii by obdobou vysoké dávky vitamínu C bylo ovoce *amla* s více než 700 mg této látky na jeden kus. Používáme to, co máme. Většina z nás by pravděpodobně neužívala krokodýlí sperma nebo kravský trus, i kdybychom je měli k dispozici. Naše kulturní naprogramování nás k tomu nepředurčuje. Ájurvéda však nabízí cosi víc než svérázné a exotické léčebné prostředky a postupy (jichž má nepřeberné množství). Představuje jasný systém konceptů a principů, pochopení přírodních zákonů, což je pro nás v dnešní době nedocenitelné, neboť usilujeme o vytvoření planetární kultury a čelíme důsledkům dlouhých let, kdy jsme nejednali správně a zanedbávali planetu a přírodní zákony.

Tato kuchařka je trochu odlišná od mnoha jiných, protože naším prvotním zájmem je

léčení. Naším cílem bylo odhalit sílu potravin a bylin, které máme zde na tomto kontinentu, za pomoci struktury (ájurvédy), jež podporuje jejich efektivní používání. Uplatnily jsme zde mnoho tradičních ájurvédských a indických receptur zejména z oblasti Gudžarátu, chtěly jsme je však nabídnout se surovinami a návody, jež jsou nám snadno dostupné a pochopitelné zde na Západě. Chtěly jsme také vytvořit jídla, která je možné rychle a snadno připravit a Američanům jsou dobře známá. Naším záměrem bylo sestavit takové receptury, jež by způsobovaly minimální škodu všem konstitucím, aby s jejich pomocí připravené pokrmy mohly jíst rodiny a jiné skupiny společně. Snažily jsme se také vytvořit jídla léčivá pro konkrétní konstituce. Některé recepty jsou obzvlášť prospěšné pouze pro jeden typ lidí. Bylo pro nás potěšením pracovat tímto způsobem. Doufáme, že stejné požehnání tvůrčí hry bude provázet i vás, až budete vařit pro sebe, svou rodinu nebo přátele.

Receptury obsažené v této knize byly vytvořeny tak, aby uspokojily individuální potřeby a stavy, a pokud vy, čtenáři, cítíte svou reakci na jídlo, budeme rády, když si tyto receptury upravíte pro potřeby vlastního těla a myslí. Ájurvéda má mnoho úrovní praktikování a toto je pouze začátek.

Žijeme v časech, které volají po novém druhu rovnováhy. Doba prosté duše, ty staré dny, kdy to, co jsme neviděli, nás netrápilo, je už nenávratně pryč. Žijeme obklopeni nehmotnými hodnotami na planetě, jež se dožaduje naší podpory. Jak každý přispějeme, se bude lišit od člověka k člověku. Podstatné je, že se na léčení budeme podílet. Tato kuchařka je jedním z příspěvků k vnitřní rovnováze. Spolu s *Matadží* ji předkládáme vám a léčitelům ve vás jako *prašád*.

Nechť je vaše cesta úspěšná.

## VÝŽIVA Z POHLEDU ÁJURVÉDY

Starí mudrcové uváděli deset principů ohledně zdravé stravy a toho, jak má být požívána. Tyto principy jsou následující:

1. Potrava má být „horká“ (obvykle vařená).
2. Potrava má být chutná a snadno stravitelná.
3. Potrava má být požívána v patřičném množství, ani moc ani málo.
4. Potrava má být požívána při prázdném žaludku, poté, co bylo vaše minulé jídlo stráveno, nikoli dřív.
5. Potraviny mají svým vlivem působit společně a nikoli ve vzájemném rozporu.
6. Potrava má být požívána v příjemném prostředí s náležitým vybavením pro dosažení plného požitku a užitku.
7. Jíst se nemá ve spěchu.
8. Jídlo se nemá ani nadměrně protahovat.
9. Při jídle je nejlepší soustředit se na to, co jíte.
10. Jezte pouze takové jídlo, které je vyživující pro vaši konkrétní konstituci a vyhovuje vašemu mentálnímu a emocionálnímu temperamentu.

(*Čaraka*, str. xxxv)

Tyto koncepty se možná zdají jasné, když se ale zamyslíte zpětně nad svým jídlem v několika uplynulých dnech, je pravděpodobné, že najdete minimálně několik – a možná mnoho – příkladů, kdy jste jedli jinak, než je zde uváděno. Ze všech elementů podstatných pro udržení dobrého zdravotního stavu je strava konzumovaná ve správném množství považována za ten nejdůležitější. V ájurvédě je strava lékem stejně jako výživou a to, co člověk jí, je životně důležité.

Proč je potřeba, aby bylo jídlo „horké“? Horké zde může mít dvojí význam. Celá pozornost ájurvédské výživy se soustředí na zlepšení a podporu trávení. Potraviny, které jsou podle ájurvédy považovány svými vlastnostmi za zahřívající – ať jsou svojí teplotou horké, nebo studené – obvykle podporují trávení. A vaření potravin obvykle zlepšuje jejich stravitelnost; jasným příkladem jsou luštěniny a obiloviny. Neuvařená fazole nebo

suché zrnko rýže nebude pravděpodobně velmi dobře přijato zdravým tělem, natož pak tělem nemocným. Vaření mnohé potraviny obvykle zvlhčuje a zlehčuje. To jsou vlastnosti ceněné v ájurvédě pro svou schopnost stimulovat nebo podporovat trávení. Vaření je cenným ničitelem růstu bakterií a procesů kažení potravin, což byla pravděpodobně nejvýznamnější otázka v roce 700 či 2000 před naším letopočtem – a v některých částech světa je i dnes. Potraviny v syrovém stavu se používají zejména u lidí konstituce *pitta* a *kapha*. A v některých případech může dnešní ájurvédský lékař doporučit půst s požíváním syrového ovoce nebo šťáv pro konkrétní konstituci a za určitých okolností. Většina pozornosti v ájurvédské medicíně je však zaměřena na správnou a náležitou přípravu jídla. Obvykle to zahrnuje vaření.

V tomto pohledu na léčení se tělo skládá ze sedmi životně důležitých tkání neboli *dhátu*.

*Dhātu* společně fungují tak, aby zajišťovaly vyrovnané fungování těla. Jsou to *rasa* (plazma), *rakta* (krev), *mámsa* (svaly), *méda* (tuk), *asthi* (kosti), *madždžá* (kostní dřev a nervy) a *šukra* a *ártava* (reprodukční tkáně). Každý *dhātu* vyživuje ten následující. Zde jsou uvedené od těch nejpovrchnějších po ty nejhlubší. Stav, kdy je krev (*rakta*) nedostatečně vyživovaná, je méně závažný a snáz se navrácí do rovnováhy než takový stav, kdy byla zasažena kostní dřev (*madždžá*). Výstižným příkladem takového stavu ze západní medicíny je rakovina. Pokud se zhoubné bujení rozšíří do kostní dřevě, jedná se již o hodně pokročilý stav, který je mnohem obtížnější úspěšně vyléčit, než takový, jenž je omezený „pouze“ na krev.

V ājurvédské fyziologii jsou popisovány také *srótámsí* (jedn. č. *srótas*), což jsou životně důležité tělesné kanály, jimiž se pohybuje energie. Jestliže dojde k zablokování některého z kanálů odpadními látkami nebo z nějakého jiného důvodu, nebude fungovat tak účinně. Energie se může hromadit v oblastech blokády, případně může docházet k omezování toku energie do jiných oblastí. Tento koncept je pravděpodobně dobře známý většině terapeutů pracujících s tělem, odborníkům, kteří se zabývají mimo jiné masáží, akupunkturou, akupresurou, jógou nebo rolfingem. Méně jasný může připadat těm, kdo nejsou obeznámeni s prací s energií. *Srótámsí* fungují podobně jako cévy nebo nervy při přenosu energie, jedná se však o jejich energetický ekvivalent, nikoli o pevné fyzické struktury. V tibetské medicíně se v souvislosti se *srótámsí* hovoří o energetickém těle nebo energetickém poli. *Srótámsí* jsou energetickým stavem, z něhož vyvstává stav fyzický.

Kromě *dhātu* a *srótasu* v ājurvédské fyziologii existuje ještě třetí základní koncept

– *ama*. *Ama* je odpad, jenž se hromadí v těle především v důsledku špatného trávení a vstřebávání. V době, kdy *rišiové* sestavovali ājurvédu, sice neexistovaly polychlorované bifenyly, DDT atd., je ale pravděpodobné, že jejich hromadění v tělesných tkáních v současné době by bylo považováno za formu toxické *amy*. Stejně jako potraviny a nápoje je přijímáme ze svého prostředí, a jestliže je dostatečně účinně nezpracujeme a zase nevyloučíme z těla (obzvlášť významný problém zejména v industriálním a městském prostředí), hromadí se v našich tkáních a my se s nimi následně musíme nějak vypořádat.

Podle ājurvédy je možné zdraví udržovat dvěma způsoby: 1) podporou a povzbuzováním životně důležitých tkání (*dhātu*) podle jejich potřeby prostřednictvím náležité stravy a životosprávy a 2) očištěním a odstraněním všech překážek bránících správnému fungování systému. To znamená odstranění *amy* z těla a pročištění zablokovaných *srótámsí*. Tradičně se při výkladu používal příklad olejové lampy. Lampa musí mít vhodný olej, aby mohla hořet a poskytovat světlo. A musí být čistá a chráněná před prachem, hmyzem a větrem, aby svítila jasně. Na základě této definice dobrého zdraví je zjevné, že jen málo lidí na světě tato pravidla dodržuje. Přibližně tři čtvrtiny světové populace nemají dostatek výživné stravy, zatímco většina z těch, kteří tvoří zbývající čtvrtinu, se topí v odpadech vznikajících z nadměrné konzumace a znečištění. V městských oblastech po celém světě zejména sociálně znevýhodněné děti bojují, aby na obou těchto úrovních přežily. Mnohé jsou špatně živěné, a tudíž jsou méně schopné bránit se proti vysokým hladinám znečištění kolem sebe. To platí stejně pro New York City jako pro Brazílii.

Běžným příkladem je olovo. Pokud dítě nemá dostatečné zásoby vápníku, je pravděpodobnější, že se v jeho těle bude ukládat olovo. Odkud toto olovo pochází? Především z exhalací automobilů, autobusů a nákladních vozidel ve velkých městech, jeho zdrojem jsou ale také staré malby na omítkách v budovách. Paradoxně má olovo, těžký kov, tendenci hromadit se v úrovni země, takže ho děti a domácí zvířata vdechují víc než dospělí, kteří dýchají vzduch ve větší výšce. Přijímání potravy bohaté na vápník (mléčné výrobky a listová zelenina) přímo posiluje kosti a nervy. Současně kalcium (vápník) začne doslova vytlačovat olovo z těla. Člověk nemusí být chudý, aby zažil tuto situaci. Odhaduje se, že čtyřicet procent dětí v amerických městech ve svém běžném životě přichází do kontaktu s toxickým množstvím olova (10 ppm nebo víc).

Říká se, že duch (*purúša*) a hmota (*prakrti*) se spojují, aby vytvořili kosmickou inteligenci (*mahad*). Z té pak povstává ego (*ahamkar*). *Ahamkar* by bylo také možné přeložit jako vrozená tělesná inteligence. *Ahamkar* se pak projevuje jako pět elementů (*mahábhút*) a vytváří anorganický a organický svět. Těchto pět elementů jsou země (*prithví*), voda (*džala*), oheň (*tedžas*), vzduch (*váju*) a éter (*akáša*).

Těchto pět elementů se spojuje v každém stvoření v různých kombinacích, a proto je každý člověk alespoň trochu odlišný od ostatních ve svém souboru elementů a ve způsobu, jak se tyto elementy uvádějí do stavu rovnováhy. Tyto rozdíly je třeba cítit a pracovat s nimi. To, co pomáhá jednomu člověku, nemusí nutně pomoci jinému; každý je jedinečný. Zásadní pro léčení v tomto systému je myšlenka, že naše zdraví a konstituce jsou ovlivňovány tím, co jíme. *V ájurvédě jsou jídlo a činy klíčem k léčení.* Pokud jíme a chováme

se způsobem, jenž podporuje naši konstituci a naše prostředí, je pravděpodobné, že my i naše prostředí zůstaneme čistí, svěží a zdraví. Jestliže jíme a chováme se způsobem, který škodí našemu tělu a planetě, vědomě nebo nevědomě, je pravděpodobné, že budeme trpět důsledky tohoto jednání. To začalo být zcela jasné na planetární i osobní rovině, když jsme vstoupili do devadesátých let dvacátého století. Od svého prostředí nejsme odděleni. Jsme jeho součástí a ono se v nás projevuje.

Smysly jsou v ájurvédě považovány za prvotné nástroje pro shromažďování informací o těle a jeho potřebách. To se možná zdá jasné, ale západní medicína obvykle nebývá tímto způsobem praktikována. Ájurvédský lékař bude zkoumat klientův pulz, očichá jeho tělesný odér, prohlédne si jeho celkový vzhled, poslechne si kvalitu jeho hlasu a to, co klient říká. Pak doporučí potraviny a byliny podle jejich chutí pro vyrovnání klientova stavu. Čínský nebo jiné tradiční systémy pracují obdobným způsobem. V západní medicíně může být vašim prvotním vstupem do říše posuzování zdraví krevní test. Západní lékař se dívá na abstraktní čísla a hledá v nich klíč k diagnóze. Dobrý západní lékař bude také pravděpodobně používat své smysly, pokud je moudrý a zkušený. V ájurvédě to však je základem vyšetření a léčby. Nejlepší *vaidjové* jsou ti, kteří dokáží současně cítit a intuitivně poznat ty nejjemnější nuance klientova pulzu. Používají své smysly, a ne nějaké přístroje.

Jako významná podpora stravy jsou v ájurvédě ve velké míře používány byliny. Užíváním konkrétních bylin může člověk na hluboké úrovni měnit rovnováhu konstituce. Byliny se používají k povzbuzení trávení a k podpoře vstřebávání živin. Jsou používány k vyrovnávání celé široké škály stavů.

Společně s výživou, jednáním a bylinami existuje v ájurvédě ještě čtvrtý zásadní klíč k léčení. Jsou to myšlenky a pocity člověka usilujícího o vyléčení. „Určitá dieta nebo léčivo nebude účinné, jestliže je člověkem přijímáno neochotně ... účinnější bude pouze tehdy, má-li člověk pocit, že jeho užitím bude schopen udržet si své normální zdraví nebo se zbaví nemoci, kterou trpí.“ (*Suśrúta* cituje *Čaraku*). Z našeho pohledu to tedy znamená, že jídlo vám musí chutnat, jinak není pravděpodobné, že byste ho chtěli dojíst, natožpak ho někdy pozít znovu. Je užitečné vědět, proč je určité konkrétní jídlo doporučeno pro vaši léčbu a rovnováhu. Znalost těchto „proč“ může podpořit vaše úsilí. Ájurvéda člověka aktivně zapojuje do léčby. Abyste tento systém mohli využívat, musíte být ochotni jíst speciální potraviny, používat konkrétní byliny nebo bylinná léčiva a řídit se jistými základními pravidly životního stylu. Od člověka to vyžaduje víc než jen pasivní přijetí léčby (často léků nebo jiných pilulek) fungující v západní medicíně. Ne každý je ochoten přijmout takovou aktivní roli ve vlastním léčení.

Podstatou ájurvédy je zdravý „selský rozum“. Například pokud máte pálící kožní vyrážku, užíváte k jejímu uzdravení vnitřně i navenek ochlazující látky. Suchá vyrážka by naznačovala potřebu vnitřní vlhkosti. V ájurvédě to, co se odehrává uvnitř těla, ovlivňuje vnějšek. Ájurvéda funguje tímto způsobem,

ochlazuje to, co potřebuje ochladit, zahřívá to, co potřebuje zahřát, zvlhčuje nebo vysušuje – vždy podle aktuální potřeby. Praktikování ájurvédy se zabývá individuálním tělem a konstitucí a tím, co je zapotřebí pro dosažení jejich rovnováhy. Je specifické pro každého jednotlivce. Pokud trpíte srdeční chorobou, budete léčeni pomocí programu uzpůsobeného vašemu tělu, nikoli podle obecného stavu srdeční choroby.

Dalším přitažlivým aspektem ájurvédy je to, že nabízí strukturu, jež je smysluplná. V současné době existují celé tucty různých doporučení, jak se nejlépe vypořádat s nějakým konkrétním stavem. To lidi často uvádí do stavu zmatení a nejistoty a oni pak nevědí, co si mají vybrat. Moji klienti se mi často svěřují s podobnou frustrací týkající se stravování. „Přečetl jsem si toho o tomhle problému spoustu,“ řekl mi jeden. „A cítím, že řešení se nachází ve výživě. Jak ale poznám, který odborník mi nabízí tu správnou radu právě pro mě?“ Poznáním a pochopením vlastní základní konstituce a stavu dokážete stravu využívat jako hluboce léčivý zdroj. Tento zdroj máte do značné míry pod svou kontrolou: jste to vy, kdo pro vás jí, nikdo jiný. To může být výrazně posilující pocit. Není to tak snadné, jako vzít si nějakou pilulku nebo si rozmrazit hotové jídlo. A přesto se jeho pozitivní vlivy šíří mnohem dál, než byste si dokázali představit.

## OBJEVOVÁNÍ VLASTNÍ KONSTITUCE

Specifická a individuální kombinace energií přítomná v okamžiku, kdy při narození vstoupíme do tohoto světa, je v ájurvédě známá jako naše vrozená konstituce neboli *prakrti*. Co se svou konstitucí uděláme, je na nás. Je

zdrojem pro naše zdraví, vitalitu a pocit pohody. Může být také odrazovým můstkem k problémům, pokud ignorujeme její potřeby. Pět elementů se spojuje, aby vytvořily tři základní konstituční typy, jimiž jsou *váta*, *pitta*



a *kapha*. Pokud ve vaší konstituci převládají elementy vzduchu a éteru, je vaším konstitučním typem *váta*. Jestliže se ve vašem fyzickém uspořádání ujímá vlády oheň a voda, je výsledkem *pitta*. Pokud ve vašem těle při narození převažuje voda a země, pak je vaší konstitucí *kapha*.

Jak poznáte, že se nejedná pouze o nějakou kulturní stereotypní představu? To pro mě bylo samozřejmě podstatné, když jsem se s ájurvédou setkala. Mám skutečný odpor vůči pohodlným systémům kategorizace, zejména pokud se jedná o kategorizaci lidí. Možná to je jedním z důvodů, proč mi tak dlouho trvalo zkoumání, jak to v ájurvédě je. Lidé jsou mnohem složitější a pozoruhodnější, než jakýkoli standardní popis dokáže postihnout, ať už je ájurvédský, astrologický, biochemický, nebo psychologický. Lidé také často používají klasifikaci k tomu, aby získali pocit bezpečí. „Aha, já jsem *kapha*, tak proto mám problém s nadváhou.“ Nebo „No, když jsem *váta*, není divu, že málokdy přijmu nějaký závazek.“ Anebo „Když já jsem *pitta*, tak budu výbušná, to uvidíte!“ Používání omezení, abychom omezení zůstali nebo se stali ještě omezenějšími, o to se zde nesnažíme. Nicméně pochopit toho víc o své podstatě a zdrojích může být užitečné. Může nám to poskytnout podporu pro léčení a změnu. Moje odpověď

na tuto otázku je, abyste si to sami vyzkoušeli. Pokud to pro vás je užitečné, zjistíte to.

Co znamená chápání vlastní konstituce z praktického hlediska? Každá konstituce má odlišné potřeby. Uspokojení těchto potřeb zajišťuje rovnováhu a lepší šance na dobrý zdravotní stav a klid myslí. Umožňuje vám to také činit zasvěcenější rozhodnutí, které metody zdravotní péče jsou pro vás nevhodnější.

Jak zjistíte, jaký jste konstituční typ? V ideálním případě zkušený ájurvédský lékař posoudí váš pulz a poskytne vám informaci o vaší *prakerti* (konstituci). Z vyšetření pulzu se může ujistit, které prvky jsou v rovnováze, co je v nepořádku a co je potřeba s tím udělat. Pulz se používá v ájurvédě podobně jako v tibetské nebo čínské medicíně. Spolupráce s nadaným ájurvédským praktikem je nedocenitelný zdroj. Co když ale žijete v Boise v americkém Idaho, kde žádný *vaidja* není? Každá konstituce má typické fyzické, emocionální a mentální vlastnosti, jež nám ukazují, které elementy jsou přítomné. Následující dotazník vám může pomoci získat jasnou představu o vašem konstitučním typu, abyste receptury v této knize mohli používat co nejefektivněji.

Zjistěte, která z následujících možností vás nejlépe popisuje. Někdy může být víc než jen jedna možnost.

### Zjišťování vlastní konstituce

Označte si ty možnosti, které vás nejlépe charakterizují. Někdy může být potřeba vybrat víc než jen jednu možnost (na jednom řádku).

Váta	Pitta	Kapha
- štíhlý a obvykle takový byl; může být neobvykle vysoký nebo malý	- střední tělesný rámec, dobře stavěný	- sklon ke statné tělesné konstrukci
- štíhlý v dětství	- střední tělesná konstrukce v dětství	- jako dítě baculatý nebo trochu zavalitý
- lehké kosti a/nebo vystupující klouby	- středně mohutná kostra	- masivní kostra
- problémy se získáním váhy	- nabírat nebo ztrácet váhu může poměrně snadno, pokud se na to soustředí	- snadno nabírá váhu, obtížně se jí zbavuje
- malé, aktivní, tmavé oči	- pronikavé světle zelené, šedé nebo jantarové oči	- velké, atraktivní oči s hustými řasami
- suchá kůže, snadno praská	- mastná pokožka a vlasy	- silná pokožka, chladná, dobře provlhčená
- tmavá pokožka vzhledem k ostatním členům rodiny, snadno se opaluje	- světlá pokožka, vzhledem k ostatním členům rodiny se snadno spálí	- opaluje se pomalu, ale obvykle rovnoměrně, kůže zůstává déle chladná
- tmavé, silné, nepoddajné nebo kudrnaté vlasy	- jemné, světlé, snadno se mastí vlasy, světlé, zrzavé nebo brzy šedivější	- husté, vlnité vlasy, trochu mastné, tmavé nebo světlé
- dává přednost teplému klimatu, slunci, vlhku	- dává přednost chladným, dobře větraným místům	- dobrá jsou veškerá klimata za předpokladu, že nejsou příliš vlhká
- kolísavá chuť k jídlu, může být velmi hladový, ale zjistit, že „oči by chtěly, ale žaludek nemůže“	- podrážděný, pokud vynechá jídlo nebo nemůže jíst, když má hlad; dobrá chuť k jídlu	- rád jí, velká chuť k jídlu, může ale vynechat jídlo bez fyzických problémů, pokud je to nutné (i když se mu to nelíbí)
- vyprazdňování může být nepravidelné, stolice tuhá, suchá, někdy zácpa	- snadné a pravidelné vyprazdňování, měkká, olejnatá, volná stolice minimálně jednou až dvakrát denně	- pravidelné každodenní vyprazdňování, stolice hustá, tvrdá
- trávení někdy dobré, jindy ne	- obvykle dobré trávení	- trávení dobré, někdy pomalé
- averze vůči rutině	- baví ho plánovat, má rád rutinu, obzvlášť pokud si ji sám vytvoří	- s rutinou si rozumí
- kreativní myšlení	- dobrý iniciátor a vůdce	- dobře udržuje organizaci nebo zajišťuje plynulý průběh projektů
- rád zůstává fyzicky aktivní	- má rád fyzické aktivity, zejména ty soutěžní	- nejvíc si užívá pohodové aktivity

Váta	Pitta	Kapha
- cítí se trochu víc mentálně uvolněný, když cvičí	- cvičení mu pomáhá udržovat emoce pod kontrolou	- cvičení pomáhá udržovat hmotnost dole způsobem, jímž by to samotná strava nedokázala
- snadno mění názor	- má své mínění a rád se o něj dělí	- názory a myšlenky mění pomalu
- ve stresu má sklon ke strachu nebo úzkosti	- ve stresu má sklon ke zlosti, frustraci nebo podrážděnosti	- má sklon vyhýbat se obtížným situacím
- často sní, ale málokdy si své sny pamatuje	- poměrně snadno si vzpomíná na sny, často sní barevně	- obvykle si pamatuje sny jen tehdy, jsou-li mimořádně intenzivní nebo významné
- proměnlivé nálady a názory	- energický ve vyjadřování názorů a pocitů	- stálý, spolehlivý, pomalu se mění
- má rád svačinky, uždibuje	- má rád jídla s vysokým obsahem bílkovin jako kuřata, ryby, vejce, luštěniny	- má rád tučná jídla, chléb, škroby
- pokud onemocní, nejspíš se jedná o nervové poruchy nebo ostrou bolest	- nejpravděpodobnější onemocnění jsou horečky, vyrážky, záněty	- nejpravděpodobnější nemoci jsou nadměrné zadržování tekutin, tvorba hlenu
- má lehké spaní	- obvykle spí dobře	- spí hluboce, s hlasitými zvuky
- myslí si, že peníze jsou od toho, aby se utrácely	- myslí si, že peníze se mají utrácet za mimořádné věci nebo za to, co ho podpoří	- snadno šetří peníze
- sexuální zájem proměnlivý, aktivní imaginární život	- pohotový sexuální zájem a touha	- stabilní sexuální zájem a touha
- lámavé nehty	- pružné nehty, ale dostatečně silné	- silné, pevné nehty
- studené ruce a nohy, málo se potí	- dobrý krevní oběh, hodně se potí	- středně se potí
- slabý, rychlý, kolísavý pulz, ruce chladné	- silný, plný pulz, ruce teplé	- stálý, pomalý, rytmický pulz, ruce chladné
- kolísavá žízeň	- obvykle žíznivý	- málokdy žíznivý

*Spočítejte si počet zaškrtnutí u jednotlivých konstitucí. Ta, u níž máte nejvíc, obvykle označuje vaši primární konstituci. Pokud jste zaškrtnli dvě konstituce téměř stejněkrát, možná budete typ s duální dósou: váta-pitta, pitta-kapha atd. Jen výjimečně se může stát, že budou zastoupeny stejnou měrou všechny tři konstituce; v takovém případě se jedná o tridóšický typ váta-pitta-kapha.*

*Pokud jste zaškrtnli aspekty u některé dóši odlišné od vaší celkové konstituce, může to naznačovat nerovnováhu v této dóše. Pokud jste například zaškrtnli hlavně aspekty dóši pitta, ale označili jste si také „lámavé nehty“ a „lehký spánek“, mohlo by to naznačovat, že jste sice pitta, ale máte nerovnováhu ve své váte (více informací najdete v textu).*

Takže na co jste přišli? Připadal vám jeden popis jako příhodnější na vaši osobu než jiný? *Váty* bývají lehcí, rychlí, šlachovití, kreativní lidé. *Pitty* mívají bystrou mysl, vášnivé pocity (někdy skryté) a pravděpodobně inklinují k vůdcovským pozicím. *Kaphy* jsou stabilní, spolehliví, pohodoví lidé, s nimiž by se nemělo příliš manipulovat. Rozlíčená *kapha* bývá tradičně přirovnávána k rozruženému slonovi, který se právě chystá zaútočit.

Stále ještě si svou konstitucí nejste jisti? (Často se to stává *vátám*.) Ale vážně, jaký typ klimatu vás nejvíc přitahuje? Teplota a vlhkost jsou zde klíčové, jak zdůrazňuje dr. Robert Svoboda ve své knize *Prakruti, Your Ayurvedic Constitution (Prakruti, vaše ājurvédská konstituce)*. *Váty* si vybírají teplé klima, *pitty* to chladnější a *kaphy* cokoli, jen ne vlhkost. Vaše tělesná konstituce v dětském věku je dalším vodítkem. Použijte tyto aspekty jako rozhodující otázky, jestliže stále ještě pochybujete.

Odpovídá vašim vlastnostem stále víc než jeden z těchto popisů? Je to možné. Mnozí lidé se rodí s duální konstitucí neboli dvěma převládajícími *dóšami*. Například *pitta-kapha* v sobě slučuje vlastnosti obou těchto typů. Takoví lidé se obvykle cítí dobře ve vůdčích rolích a mají potenciál k dosažení cílů, které si stanoví. *Váta-pitta* má tendenci k rychlým reakcím se spoustou mentální energie a představitivosti. Tito lidé mívají schopnost projevat se prostřednictvím pocitů. Zatímco sladká chuť tyto typy uklidňuje, pokud to přeženou s její konzumací, mívají tendenci potýkat se s hypoglykemií. *Váta-kapha* čelí výzvam. Mentální hbitost a vytrvalost jsou jejími nespornými zdroji, avšak strach a netečnost se mohou spojit a zachvátit je právě ve chvíli, kdy se chystají pustit do nějakého nového

plánu. Lidé tohoto typu potřebují teplo, aby mohli zůstat zdraví a v pohodě. Člověk typu *váta-kapha* narozený v teplé a suché Arizoně může mít problém přestěhovat se do Filadelfie s jejími chladnými zimami.

Označili jste si převážně jednu kategorii s několika klíčovými aspekty v jiné skupině? Pokud se tyto aspekty vyvinuly až v několika posledních letech – např. „změna hmotnosti“, „suchá kůže“, „dříve sklon k výbuchům, ale teď častější reakce na základě strachu“, mohlo by se jednat o popis vaší *vikrti*. Pokud nesprávně zacházíme se svou konstitucí a přirozenými potřebami, můžeme se dostat do stavu nerovnováhy. Tato nerovnováha nebo chorobný stav se nazývá *vikrti*. Nerovnováha se může projevat v naší konstituční *dóše* nebo v *dóše* jiné, než je naše vrozená konstituce. Jako příklad posledně zmíněné situace si uvedeme následující stav: řekněme, že jako dítě jste byli *baculatí*. Byli jste milí a tolerantní vůči potřebám druhých. Jako dospívající jste se začali zajímat o zápasení a začali jste být posedlí dosahováním určité konkrétní stanovené váhy. V několika následujících letech se pro vás kvůli dosažení pěkné štíhlé a vypracované postavy staly součástí vašeho běžného životního stylu vysoceproteinová strava, intenzivní cvičení a úplné hladovění. Vynořily se však problémy. Zjistili jste, že se u vás projevují panické ataky a nespavost. Začali jste trpět iracionálními strachy ohledně svého těla, výkonnosti a obrazu sebe sama. Ztratili jste svou rovnováhu.

Hovoříme zde o někom, jehož původní konstituce (*prakruti*) je *kapha*, kdo si ale díky svým volbám životního stylu vytvořil nerovnováhu ve *váta dóše*. Tato nerovnováha *váty* bude označována jako jeho *vikrti*. Z ājurvédskeho výživového pohledu by takový člověk

potřeboval uvést do rovnováhy *kaphu* i *vátu* s důrazem na bezprostřední nerovnováhu *váty*. Bylo by mu doporučeno uklidňující, zahřívající, vařené jídlo. Určitě by bylo užitečné podívat se na psychické podmínky, jež stály za rozhodováním tohoto člověka. Zde

bychom nejdřív poskytly dostatečné výživové poradenství, aby se tento člověk mohl dostat do stavu vnitřního klidu a byl následně schopen postavit se hlubším záležitostí, které má před sebou. A tohle (stravovací změna) je něco, co může udělat sám pro sebe.

## ATRIBUTY A VÝŽIVOVÉ POTŘEBY JEDNOTLIVÝCH KONSTITUCÍ



### VÁTA

Člověk s převládající *vátou* ve své konstituci je obdařený rychlým myšlením, velkou flexibilitou a kreativními zdroji. *Váta* je spojena s atributem pohybu. Je pravděpodobné, že jste velmi aktivní a zaměstnaní mentálně, fyzicky nebo obojí. *Váta* zajišťuje základní pohyb pro všechny tělesné procesy, a tak je nesmírně důležitá pro zdraví. Jedním z cílů stravovací terapie pro *vátu* je uzemnit neboli stabilizovat tento pohyb. Primárním sídlem *váty* je tlusté střevo. Velké množství této *dóši* je možné najít také v mozku, uších, kostech, kloubech, kůži a stehnech. *Váta* má tendenci narůstat s věkem, čehož důkazem je rostoucí suchost a vrásčitost kůže (suchost je další vlastností *váty*). Co se ročních období týče, tak *váta* je nejvýraznější na podzim, který je nejdůležitějším obdobím pro starost o stravu. Rutina je také velmi užitečná a může vám pomoci uzemnit efektivně všechnu tuto pohybující se energii. Zjistíte, že s rozsáhlejším užíváním pravidelných postupů léčení a rutiny dosahujete uspokojivých výsledků. Z částí dne je *váta* neaktivnější pozdě odpoledne a navečer (14:00 až 18:00 hodin) a před úsvitem (2:00 až 6:00).

Dalšími vlastnostmi *váty* kromě suchosti a pohyblivosti jsou: lehká, chladná, drsná

(hrubá), jemná, jasná a rozptylující. Jakákoli z těchto vlastností v nadměrném množství může narušovat rovnováhu *váty*, zatímco jejich protiklady tuto *dóšu* uklidňují. Například hodně cestování může *vátu* narušovat, zatímco klid, teplo a meditace ji mohou uklidnit. Hlasité zvuky, neustálá stimulace, drogy, cukr a alkohol mohou na rovnováhu *váty* rovněž působit negativně. Uklidňující hudba, přestávky, hluboké dýchání a masáže ji vyrovnávají. Vystavení chladu nebo požívání studeného jídla *vátu* vážně narušuje, jako například mražené a sušené jídlo. Teplé, vlhké jídlo *vátu* uklidňuje.

Poruchy *váty* je možné nejpravděpodobněji zaregistrovat na podzim a v zimě. Mezi příklady častých projevů nerovnováhy *váty* patří: plynatost, otoky, tiky nebo záškuby, bolestivé klouby, suchá kůže a vlasy, křehké nehty, nervové poruchy, zácpa a mentální zmatenost nebo chaos. Tyto mentální poruchy často souvisejí se strachem, úzkostí nebo ztrátou paměti (případně všemi zmíněnými stavy). Před mnoha lety jsem si všimla jedné zvláštní věci. Tři klienti ke mně v období jednoho měsíce přišli s tím, že se u nich vyskytla ztráta paměti, které ve všech případech bezprostředně předcházela chirurgický zákrok v oblasti břicha. Připadalo mi to podivné a uvažovala

jsem o dlouhodobých důsledcích anestezie v chirurgii. Až teprve když jsem se začala zajímat o ājurvédu, pochopila jsem možné souvislosti. Sídlem *váty* je dolní část břicha. Chirurgický zákrok v této oblasti narušuje

rovnováhu *váty*. Jedním z příznaků nerovnováhy *váty* je ztráta paměti. Bez ohledu na vaši konstituci je mimořádně důležité pečovat o *vátu* poté, co podstoupíte chirurgický zákrok v dolní části trupu.

### Co můžete udělat pro vyrovnání VÁTY:

1. Udržujte se v teple.
2. Vybírejte si zahřívající potraviny a koření (viz další části této knihy).
3. Vyhýbejte se extrémnímu chladu nebo studeným či mraženým potravinám a nápojům.
4. Minimalizujte požívání syrové potravy, zejména syrových jablek a brukvovitých druhů zeleniny (zelí, kapusta, brukev).
5. Můžete jíst většinu luštěnin s několika zásadními výjimkami (viz dále).
6. Jezte pouze jídlo, které je teplé, vlhké a dobře promaštěné, tedy například polévky, horké nápoje a rýži s trochou oleje nebo másla.
7. Ve svém výběru jídla dáváte přednost sladké, kyselé a slané chuti.
8. Dodržujte pravidelný režim.
9. Vytvořte si pro sebe co nejbezpečnější, neklidnější a nejpohodovější prostředí.

*Váty* potřebují teplo a vřelost na všech úrovních – od prostředí, ve kterém žijí, přes své přátelské vztahy až po jídlo. Chlad způsobuje *vátám* sevření a zatnutí a omezuje volné plynutí pohybu, jež je tak důležité pro jejich pohodu.

Na trávení syrové stravy, která je studená, potřebuje tělo víc energie. A *váty* obvykle nemívají velký nadbytek trávicího ohně, aby jim mohly plýtvat. Zelenina ze skupiny brukvovitých může při konzumaci zasyrova snadno způsobovat plynatost. Patří sem brokolice (která je z této skupiny nejsnáze stravitelná), zelí, květák, kapusta, kedlubna a růžičková kapusta. Plyn, jenž je vzdušné povahy, narušuje rovnováhu *váty*. Nebo přesněji řečeno *váta* je narušována a plyn je toho výsledkem. Ve většině případů, kdy trpíte nadýmáním, je vaše *váta* minimálně přechodně mimo rovnováhu. Lehký salát z hlávkového salátu a klíčků může být uzemněný pomocí dresinku z oleje a octa. Případně je možné jíst marinovanou,

dušenou či v páře vařenou zeleninu (viz SALÁTY, str. 273). Pokud se přesto rozhodnete jíst syrovou stravu, nejlepší dobou k tomu je letní období a teplé klima.

Fazole obvykle bývají chladné, těžké a suché a *vátám* neprospívají nejlepším způsobem. Přesto může být pro *váty* prospěšné přiměřené množství luštěnin. Černá čočka (*urud dāl*) je zahřívající a může být v nevelkém množství konzumována. Loupané a dělené fazolky mungo (*mungo* neboli *žlutý dāl*) jsou vhodnou potravinou pro *váty*. Mnohé *váty* zvládnou dobře strávit některé dobře okořeněné sójové produkty, jako je tofu nebo tekuté sójové mléko, jiným ale nevyhovují. Nechte se vést svými útroby. Mléčné produkty jsou pro *vátu* silně uklidňující, zejména pokud jsou teplé.

Teplé vařené celozrnné obiloviny *vátu* uzemňují. Obzvláště léčivá je rýže basmati, rýže natural, divoká rýže, ovesná kaše a pšeničné produkty (samozřejmě pokud na jednu z výše

uvedených potravin nejste citliví!) Kvašené chleby, cukr a potravinářské kvasnice mohou u *vát* způsobovat plynatost. Čapátí, tortily, papadumy, nekvašené sušenky, macesy a chleby pečené s pečicím práškem nebo sodou často bývají lépe tolerovány. Těstoviny všeho druhu jsou pro *vátu* vhodné.

Ovoce je pro *vátu* prospěšné, pokud je sladké, čerstvé, šťavnaté, dobře uzrálé. Nevhodující jsou jablka, hrušky, brusinky, vodní meloun nebo sušené ovoce. Veškeré ovoce je vhodnější jíst samostatně nebo na začátku jídla, nikoli současně s jinými potravinami. Pokud se *váta* přesto rozhodne konzumovat sušené ovoce, mělo by být dobře nasáklé vodou nebo podušené.

Fermentované produkty mívají na *vátu* různý vliv. Pro mnohé *váty* má kyselost nakládané zeleniny, švestek umeboši nebo jiných kyselých potravin, stimulující vliv na jejich trávení. Některým připadá příliš dráždivá na žaludek.

Vejsce je nejlepší konzumovat v jídlech nebo v měkké či dobře kořeněné podobě. Většina *vát* má například ráda míchaná vejce, omelety nebo vaječné krémy. Ne všechny *váty* se dokážou vypořádat s vejci vařenými natvrdo nebo smaženými. Pokud vám nedělají problémy, dopřejte si je. V opačném případě se jich raději vyvarujte.



## PITTA

Lidé s převládající *pittou* ve své konstituci jsou obdařeni odhodlaností, silnou vůlí a pravděpodobně dobrým trávicím ohněm. *Pitta* je spojena s elementy ohně a vody a často to bývá ohnivá vlastnost *pitty*, čeho si všimnete jako prvního. Zpřístupňuje vám to velké množství

Většinu sladkostí *váty* dobře snášejí, pokud si nevytvorí přílišné množství kvasinek v trávicím traktu nebo jinde v těle. Cukr je pro *váty* nadměrně stimulující a je lépe se mu vyhýbat. Pokud vaříte pro sebe nebo jiné *váty*, je pro vás nejlepší volbou sezamový olej (nebo *ghí*). Jeho hřejivost a uzemněnost jsou pro vás prospěšné. Pokud vaříte pro sebe a současně pro lidi jiných konstitucí, je nejlepší neutrální možností slunečnicový olej.

Rutina je pro *váty* pozoruhodně uzemňující (přestože může být odpudivá!). I když nebudete dělat nic jiného, tak budete-li jíst své obvyklé jídlo v pravidelných časech, může to významným způsobem uzemnit tuto *dóšu*.

**JÍDLO MIMO DOMOV.** Ze všech *dóš* to máte nejsnazší při hledání vhodné restaurace. Můžete se dobře najíst téměř všude, pokud dodržíte několik potřebných omezení. Dopřejte si saláty a hromady syrového jídla. Rajčata a na rajčatech založená jídla je nejlepší vynechat. Kombinace škrobů a kyselin, jako je rajská omáčka a těstoviny, často bývá pro trávení *vát* zatěžující. Ledové věci pro vás nejsou tím nejvhodnějším. Jídla vhodná pro svou *dóšu* můžete najít v thajských, indických, čínských, amerických, marockých, etiopských, japonských, mexických, španělských a některých italských restauracích. Dobrou chuť!

elánu a energie a také dobrou výchozí úroveň *agni* (trávicího ohně). Primárním sídlem *pitty* je žaludek a tenké střevo. K dalším sídlům *pitty* patří oči, kůže, krev, potní žlázy a tuk. *Pitta* (a tížádost *pitty*) převládá uprostřed životního cyklu, v mladém a středním dospělém věku. Je důležité směřovat tento kreativní oheň směrem

ke konkrétním účelům a naučit se projevovat vášnivé pocity navenek konstruktivním způsobem. Přeloženo: Tvořte! Vyjadřujte! U *pitty* je pravděpodobné, že bude mít vynikající schopnosti, aby se dokázala postarat sama o sebe, svůj život a své léčebné procesy.

Charakteristickými rysy *pitty* jsou mastná, horká, světlá, lehká, pohyblivá a tekutá. Podstatné je, že jakákoli z těchto vlastností v nadbytku může narušovat rovnováhu *pitty*. Jejich protiklady ji budou uklidňovat. Například léto a pravé poledne jsou období převládající *pitty*. Jsou to období, kdy může *pitta* nejspíš podlehnout rušivým vlivům. V létě je počasí horké a je hodně světla. Často se stáváme pohyblivějšími, vyjíždíme na prázdniny nebo na výlety. V této době se často objevují stavy nerovnováhy *pitty*, jako jsou spálení od slunce, vyrážka, potničky nebo výbuchy zlosti. Taková narušení *pitty* se obvykle přirozeně uklidní, jakmile se ochladí počasí, což poskytuje určitá vodítka k tomu, jak tuto konstituci nejlépe zvládat.

Pro *pittu* je obzvláště důležité vybírat si v létě ochlazující potraviny, přičemž má k dispozici širokou škálu syrových potravin. Teplejší jídlo je nejlépe požívat v zimě, s ohledem na místo, kde člověk přebývá. Na každodenní bázi je *pitta* neaktivnější mezi 10. a 14. hodinou a od 22 do 02 hodin.

Pokud je stav ohnivého elementu zvýšený, můžete zaregistrovat následující projevy: kožní vyrážky, pálení, ulceraci, horečku, záněty nebo podráždění, jako je zánět spojivek, kolitida (zánět tlustého střeva) nebo bolení v krku, rychle se měnící nálady, podrážděnost, zlost, frustraci či žárlivost. Vodní element ve vaší konstituci se může někdy projevovat jako sklon k produkování velkého množství moči. V extrémní situaci, s nevhodnou stravou a životním stylem může dojít k opotřebením ledvin a přirozená vitalita *pitty* může ztratit svůj lesk. To vše jsou signály, že vaše rovnováha potřebuje obnovit.

### CO MŮŽETE UDĚLAT, ABYSTE UVEDLI PITTU DO ROVNOVÁHY:

1. Udržujte se v chladnu.
2. Vyhýbejte se nadměrnému horku, páře a vlhkosti.
3. Vyhýbejte se nadbytku tuků, smažených jídel, kofeinu, soli, alkoholu, červeného masa a ostrého koření.
4. Dávejte přednost čerstvému ovoci a zelenině.
5. Doprávejte si hojnost mléka, tvarohu, přírodního sýra a celozrnných potravin.
6. Při výběru potravin upřednostňujte sladkou, hořkou a trpkou chuť.
7. Potřebujete spoustu čerstvého vzduchu.
8. Důvěřujte svým pocitům a projevujte je způsobem podporujícím vás i ty kolem vás.

Pokud byste si mysleli, že se z vašeho života vytratí veškerá radost, nezoufejte. Není tomu tak – jen přijdete o nadměrnou podrážděnost! Je mnohem snazší zůstat v klidu a soustředit se na konzumaci stravy podporující *pittu*.

Zůstat v chladu je zcela zásadní. Nezapomínejte si najít nějaké stinné místo uprostřed horkého letního pracovního dne. Noste klobouk, abyste si chránili aktivní mozek. Po sprchování se opláchněte studenou vodou. To vše uklidňuje *pittu*. Horká lázeň,



chilli papričky, příliš mnoho slunce – to vše způsobuje nadbytek *pitty*. Většina olejů, sůl, alkohol, červené maso a ostré koření – to vše je ájurvédou považováno ze své podstaty za zahřívající, a tudíž to bude spolehlivě *pittu* dráždit. Jen několik druhů ovoce a zeleniny je zahřívajících, jako rajčata a papája, většina však *pittu* uklidňuje za předpokladu, že jsou sladké a zralé.

Většina mléčných produktů je svou podstatou ochlazujících včetně všech typů mléka, čerstvého sýra, měkkých sýrů a zmrzliny. Tvrdým sýrům, kysané smetaně, podmásli a jogurtům je nejlepší se vyhýbat, protože jejich nadměrné množství tuku, soli nebo kyselé chuti může zvyšovat oheň. Jogurt je možné používat, pokud je připravený náležitým způsobem (viz str. 101). Celozrnné potraviny *pittu* uvolňují a uzemňují. Patří mezi ně ječmen, pšenice a rýže basmati. Rýžové koláčky a sušenky bývají obvykle dobře snášené. Oves je sice svou povahou mírně zahřívající, *pittu* však uzemňuje, proto je prospěšný. *Pitty* si mohou vybírat z celé škály pšeničných produktů včetně chlebě, muffinů, sušenek a těstovin. *Pitty* citlivé na pšenici mohou najít pomoc v receptech bez pšenice obsažených v této knize.

*Pitty* často přitahují potraviny s vysokým obsahem bílkovin a podle všeho potřebují víc bílkovin než ostatní konstituce. Kozi mléko, kravské mléko, sójové mléko, vaječný bílek, tofu, tempeh a již zmíněné čerstvé sýry (Cottage) – to vše *pittu* účinně vyrovnává. Většina luštěnin – s výjimkou zahřívající čočky – je vynikající. Jejich chladná, plná, sladká, svíravá chuť a vlastnosti je činí přirozeně vhodnými pro *pittu*. Ani na trávicí trakt *pitty* jich však není vhodné požívat nadměrné množství. Tři až pětkrát týdně je reálné

množství bez riskování nadměrných explozí z vlastních útroby. Vyzkoušejte si reakce svého těla a v souladu s nimi jedněte.

Listová zelenina jako kapusta kadeřavá, zelené výhonky brukve, mladé listy pampelišky, petržel a potočnice poskytují hořkou chuť, kterou *pitta* potřebuje, spolu s vydatnými dávkami vitamínu A, B komplexu, vápníku, hořčíku a železa. Mnohé *pitty* zřejmě potřebují víc zeleniny a ovoce bohatého na vitamín A než ostatní typy, možná kvůli povzbuzení a vitalizaci jejich aktivních jater.

Ochlazující koření je důležitou součástí stravy pro *pittu*. Nejlepší pro vás jsou římský kmín, koriandr, šafrán, kopr, fenykl, všechny druhy máty a petržel. Můžete také používat skořici, kardamom, kurkumu a malé množství černého pepře, soli a dobře orestované cibule. Česnek má na tuto *dóšu* bohužel nejvíc zvyšující vliv, a proto by se mu měli lidé typu *pitta* vyhýbat.

Se svým typicky dobrým trávicím ohněm si můžete troufnout na kombinace potravin, které by pro ostatní konstituce znamenaly pohromu. Všímejte si, co vám vyhovuje a co ne, které kombinace dokážete dobře strávit a které jsou pro vás příliš náročné, a řiďte se tím.

Javorový sirup, sirup z rýže natural, ječný slad, cukr a čerstvý mladý med (šest měsíců nebo méně starý) jsou pro vás vhodná sladidla. Slunečnicový olej, *ghí* nebo nesolené máslo jsou vašimi nejlepšími volbami ohledně tuků, opět umírněně. (Umírněnost je pro *pittu* tímtež, co rutina pro *vátu* – čímsi neznámým.)

**JÍDLO MIMO DOMOV.** Je potřeba trochu plánovat. Vegetariánské restaurace kontinentálního stylu, americká, mírná indická, japonská a čínská kuchyně (vynechte smažené

rolky) vám nabízejí přijatelnou variantu stejně jako salátové bary. Vy jste tím, kdo si může užívat luxusu zmrzliny v cukrárně, pokud ji máte rádi. Možností pro vás může být také středněvýchodní kuchyně, pokud si budete dávat jídla s mátou (jako tabouli), římským kmínem či fenyklem (jako například libanonské pokrmy) a vyhnete se



### KAPHA

Člověk s převládající *kaphou* ve své konstituci je obdařený silou, vytrvalostí a odolností. *Kapha* je spojována s elementy země a vody a s vlastnostmi víry (důvěry), uzemněnosti, klidu, tekutosti a promazání. Zatímco pravidelné postupy a rutinu *kaphy* podle všeho dokáží snadno nastolit a dodržovat, časté změny v rutíně u nich můžou pomoci nastolit lepší léčení. Zredukuje to také jejich možnosti uvíznutí ve fyzickém nebo emocionálním stereotypu. Děti v sobě obvykle mívají velký díl *kaphy*, jak dokládají jejich měkké, hladké svaly a dobře promaštěná kůže. *Kapha* ztrácí na intenzitě s věkem.

Vašimi výzvami, pokud jste *kapha*, je potenciální netečnost a sklon k touze vlastnit věci nebo lidi – tedy tomu, čemu se za starých časů říkalo chtíč, chamtivost a připoutanost. Naše dcera byla krásným příkladem, když jí bylo zhruba devět měsíců. Její otec toho byl svědkem v situaci, když ji chtěl vzít domů ve chvíli, kdy byla právě uprostřed požívání kukuřičného chleba u jedné ze svých kmo-ter. Iza coby praktická holčička sevřela svoji dobrůtku do obou rukou a nechala se naložit do autosedačky. V temnotě auta brzy usnula. Když ale dorazili domů a světlo v autě se rozsvítilo, zavržela se, otevřela oči a bez nejmenšího zaváhání nasměrovala chleba, který stále

smaženým a česnekovým jídlům. Mexické, italské restaurace a podniky rychlého občerstvení pro vás budou pravděpodobně znamenat frustraci, pokud se budete přísně držet stravovacího režimu pro *pittu*. Nejlepší, co pro sebe můžete udělat, je vyhýbat se masu, smaženému jídlu, kofeinu, alkoholu a fast foodu. Šťastnou cestu!

pevně držela v rukou, přímo do pusy. Jídlo a bezpečí jsou pro *kaphy* důležité. Ani vy byste o ně nechtěli přijít. Každý tuto vlastnost s *kaphami* do určité míry sdílí!

Léčivé pro *kaphy* může být uvolnit své lpění a nechat věci či lidi být. Lidé se často starých postavů a přesvědčení drží tak silně, že se pro ně mohou stát zdrojem odpadních látek ve fyzickém těle. Takové odpady se mohou dokonce zdát bezpečné a důvěrně známé – a opět může být obtížné je opustit. Napadají mě zde dva příklady. Jeden klient konstituce *kapha* měl sklon k zadržování nadměrného množství tekutin v těle. Když začal užívat močopudné byliny, začal se nadměrně tekutiny zbavovat. Prožíval intenzivní pocity dehydratace a žízně – přestože měl v tělesných tkáních stále mnohem víc vody, než je normální. Tato změna pro něj byla dezorientující a měl problémy v léčebném programu dál pokračovat. V jiném případě klientka citlivá na pšenici a mléčné produkty podstoupila sérii procedur čištění tlustého střeva. Tímto léčebným postupem bylo z jejích střev odstraněno nadměrné množství hlenu. Hlen byl částečně reakcí na uplynulé roky konzumování problematických látek. Místo aby měla z této očisty dobrý pocit, byla znepokojená. Pozdě téhož večera zkonsumovala obrovskou



mísu těstovin se sýrem, tedy jídel, která nedjela celé měsíce. Vysvětlovala to tím, že potřebovala uzemnění. Věděla, že takové jídlo pravděpodobně vytvoří další *amu*, ale aspoň to pro ni bylo něco důvěrně známého.

S *kaphou* jsou spojované tyto vlastnosti: mastná, studená, měkká, hustá, těžká, slizovitá, statická a pomalá. Pokud by vám tento seznam vlastností zněl poněkud méně atraktivně, nenechte se vyvést z míry a uvědomte si, že konstituce *kapha* byla starověkými národy velmi ceněná. Biologové to potvrzují a uznávají prvořadou důležitost těchto atributů pro zachování života. *Kaphy* jsou velmi odolné, pokud svá těla nějakým významným způsobem nepoškozuji.

*Kapha* sídlí v hrudníku. Dalšími místy potenciálního hromadění *kaphy* jsou nosní dutiny, hlava, hrdlo, nos, plíce, klouby, ústa, žaludek, lymfa a plazma. *Kapha* často souvisí s produkcí hlenu v těle. Hlen je současně užitečná mazací látka, pokud je ho přiměřené množství, a zdrojem hromadění či ucpávání,

je-li v nadbytku. Nerovnováha *kaphy* se pravděpodobně bude projevovat jako nachlazení, zácpa, záněty nosních dutin, deprese, liknavost, nadváha, diabetes, edémy (zadržování vody) nebo bolesti hlavy. *Kapha* se může také hromadit, když jde měsíc do úplňku, a biologové objevili zřetelnou tendenci organismu zadržovat v tomto období víc tekutiny. Denní doby převládání *kaphy* jsou od 6 do 10 dopoledne a od 18 do 22 hodin večer.

*Kaphy* dokážou vydržet spoustu cvičení a také ho potřebují. Jako *kapha* dokážete tolerovat cvičení intenzivnější a delší než kterýkoli jiný konstituční typ. Jste také schopni postit se způsobem, jakým to ostatní konstituce nedokážou. Vaše přirozené tělesné zásoby vás mohou přenést přes den půstu jen s velmi malým dopadem. Pokušení, jemuž je potřeba se vyhnout, je vklouznout do horizontálního životního stylu před televizí s vašimi oblíbenými dobrůtkami – jinak byste mohli zjistit, že síla přitažlivosti táhne většinu vašeho těla dolů k vašemu břichu a bokům.

### CO MŮŽETE UDĚLAT PRO VYROVNÁNÍ KAPHY:

1. Věnujte se každý den velkému množství fyzické aktivity.
2. Udržujte na minimu konzumaci tuků včetně smažených jídel.
3. Vyhněte se ledovým jídlům a nápojům, sladkostí a nadměrnému množství chleba.
4. Vybírejte si jídla, která jsou teplá, lehká a suchá (viz dále).
5. Nepijte víc než čtyři šálky tekutin denně.
6. Dávejte přednost ostrým, hořkým a trpkým chutím při výběru jídla a bylin.
7. Užívejte si hojnosti čerstvé zeleniny, bylin a koření.
8. Jezte dostatek složitých uhlovodanů, aby vám poskytly náležitou výživu a dostatečný energetický příjem.
9. Vpusťte do svého života co nejvíc nadšení, výzev a změn.

*Kaphy* potřebují ve své stravě, přátelích a aktivitách rozmanitost a stimulaci. To jim poskytuje možnost reorganizovat staré způsoby prožívání světa a najít tak podporu

pro nové. Pomáhá jim to také vymanit se ze stagnace a přistoupit k léčení.

Zjistíte, že mnohé ze zde uvedených receptů určených pro *kaphu* obsahují jen málo

nebo žádný olej na porci. Olej nebo jiný tuk může zvyšovat *kaphu* jako nic jiného, snad kromě sladkých nebo kyselých jídel. Pokud se rozhodnete uzpůsobit si recept určený *vātě* nebo *pittě* pro své potřeby, snižte množství oleje na jednu čajovou lžičku nebo ještě méně a raději ho nahraďte vodou. Strava s nízkým obsahem tuků je jednou z vašich největších terapeutických potřeb.

Většina mléčných produktů je ochlazujejících, vlhkých a těžkých, přesně jako *kapha*. Nejlepší je se jim vyhýbat. Já používám kozí mléko nebo malé množství *ghí*, abych zpestřila svá *kapha* jídla doma.

Pokud přesto používáte olej, je dobrou možností hořčičný olej dostupný v obchodech s indickými potravinami, protože je zahřívající a ostrý. Sezamový olej, který je zahřívající, bývá pro *kaphu* obvykle příliš těžký. Slunečnicový olej je vhodný, pokud hostíte jiné *dóši*, protože je jemný a nevýrazný ze své podstaty, a je dobrým zdrojem polynenasycených tuků.

Prospěšný je pro vás program podobný *Fit for Life (Fit pro život)*, který byl oblíbený před lety. Lehká snídaně z čerstvého ovoce a/ nebo čaje se chová vůči této *dóše* jemně v kaphickém čase svítání. Složité uhlohydráty k obědu a/ nebo k večeři jsou důležité, aby vám poskytly vlákninu, minerály a vitamíny B. Mezi ty nejlehčí, nejvíc zahřívající a vysušující patří proso, ječmen, žito, pohanková kaše, soba nudle, amarant, quinoa, kukuřice, ovesné otruby a pražený oves. Tyto obiloviny udržují vaši inzulínovou pumpu ve výborném stavu, abyste dál byli schopni se účinně vypořádat se škroby. Strava s omezením veškerých bílkovin nebude pro *kaphu* z dlouhodobého hlediska vhodná. Mezi jinými účinky způsobuje zřejmě nerovnováhu inzulínového mechanismu a snižuje jeho schopnost metabolizovat škroby.

Lehké nízkotučné bílkoviny vám poslouží nejlépe, zejména na vlákninu bohaté luštěniny. Cokoli, co podporuje vylučování, obvykle znamená pro *kaphu* úlevu (typickými příklady jsou ječmen a luštěniny). Fazolky adzuki jsou obzvláště vhodné, stejně jako jihoamerické černé fazole, přestože ty jsou obtížněji stravitelné. Sójové boby a sójové produkty jsou doporučovány méně často. Více než polovina kalorické hodnoty tofu pochází překvapivě z tuku, zatímco u černých fazolí jsou to pouze čtyři procenta. Kromě toho sójové produkty jako sójové mléko obvykle pro *kaphu* bývají méně posilující než mléčné produkty.

Ledové potraviny a nápoje, které jsou chladné a husté/těžké jako *kapha* samotná, nejsou doporučované. Tekutiny a sůl zvyšují vlhkost *kaphy*, a jejich příjem by tudíž měl být udržován na minimu.

Teplé, lehce pikantní jídlo je pro vás vynikající; vy jste se narodili pro asijskou a latinskoamerickou kuchyni (bez sýra). Měla jsem jednu klientku konstituce *kapha*, která mi hlásila, že na cestě po Asii zhubla patnáct kilo, aniž by se jednalo o nějaký záměr, a ani netrpěla žádnými zažívacími problémy. Dostávala stravu ideální pro její *dóšu*: spoustu zeleniny, pálivých papriček, zázvoru, sójové omáčky a soba nudlí a také kvalitního čaje. Žádné mléčné produkty, žádné výrobky z pšenice, což je všudypřítomné prokletí pro *kaphu* ve Spojených státech i v ostatních západních zemích.

Uvolnit se dokážete víc v létě a v teplém klimatu, pokud v tuto dobu budete jíst víc syrových potravin; v zimě a chladném klimatu je pro vás vhodnější teplejší, těžší strava. Obecně vám bude nejlépe prospívat lehká, křehká strava. Vynikajícím příkladem je popkorn, stejně jako žitné krekry, pšeničné tortilly a dušená zelenina.

**JÍDLO MIMO DOMOV.** Mezi příjemné možnosti výběru patří salátové bary, mexické restaurace (omezte sýry a kysanou smetanu a vynechte smažená jídla), vegetariánské, indické, čínské, thajské a japonské restaurace (vynechte tempuru a vaječné rolky). Italské a kontinentální restaurace vám mohou nabídnout omezený výběr, pokud nejsou specializované na velké saláty a zeleninová jídla. Nejlepší, co můžete udělat, je

držet se dál od rychlého občerstvení, masa, sladkostí a těžkých smažených jídel. Dobrou chuť!

Lidé se často ptají, jak důležité je dodržovat výběr jídla v souladu s vlastní konstitucí. Je to léčebná terapie. Jak striktně se rozhodnete dodržovat její pravidla, závisí na tom, jak závažný je váš stav a jak rychle se chcete dostat do rovnováhy. Čím víc se těchto vodítek budete držet, tím dříve uvidíte výsledky.

## **JAK NARUŠÍTE ROVNOVÁHU SVÉ KONSTITUCE**

---

### **VÁTA**

- Dělejte si starosti.
- Držte půst.
- Nedostatečně spěte.
- Jezte ve spěchu.
- Nedodržujte vůbec žádnou rutinu.
- Jezte suchá a zmražená jídla a zbytky.
- Hodně se pohybujte a přesouvejte – v autě, letadle, vlakem nebo v běžec-  
kých botách.
- Nikdy si nepromašťujte pokožku.
- Pracujte na noční směny.
- Vyhýbejte se klidným, teplým, vlhkým  
místům.
- Užívejte drogy, zejména kokain a speed.
- Podstupte závažnou břišní operaci.
- Potlačujte své pocity.

### **PITTA**

- Pijte spoustu alkoholu.
- Jezte kořeněná jídla.
- Věnujte se frustrujícím aktivitám.
- Ve své stravě upřednostňujte rajčata, chili koření, syrovou cibuli, kyselé potraviny a jogurty.
- Cvičte v těch nejteplejších částech dne.
- Oblékejte si těsné teplé oblečení.

- Užívejte drogy, zejména kokain, speed nebo marihuanu.
- Vyhýbejte se chladným, klidným místům.
- Uzobávejte silně solená jídla.
- Potlačujte své pocity.
- Jezte co nejvíc červeného masa a slaných  
ryb.

### **KAPHA**

- Po jídle si dopřávejte příjemná, dlouhá  
zdímnutí.
- Jezte spoustu tučných jídel a olejů.
- Přejídejte se, co nejvíc to jde.
- Popírejte své kreativní já.
- Oddávejte se nečinnosti.
- Staňte se peciválem.
- Předpokládejte, že „to“ udělá někdo jiný.
- Vyhýbejte se vzpružujícím, teplým, su-  
chým oblastem.
- Necvičte.
- Živte se smaženými chipsy a pivem.
- Užívejte drogy, zejména sedativa a utišu-  
jící prostředky.
- Potlačujte své pocity.
- Nezapomínejte si dát alespoň jeden de-  
zert každý den, nejlépe tvarohový koláč  
nebo zmrzlinu.

### CHÁPÁNÍ ÁJURVÉDSKÉ VÝŽIVY: CHUŤ

---

Chuť neboli *rasa* je klíčem k pochopení ájurvédské výživy a ke schopnosti jejího praktického uplatňování na jakoukoli konstituci pro její léčení a vyvažování.

V okamžiku, kdy si vložíme jídlo nebo bylinu do úst, cítíme nějakou chuť a tento bezprostřední pocit chuti a to, jak ovlivňuje tělo, je označován jako *rasa*. Jídlo s teplou *virjou* bude obvykle podporovat vaše trávení, zatímco jídlo s chladnou *virjou* ho může zpomalit.

Chuť má také dlouhodobější a na první pohled méně znatelný vliv na tělo a jeho metabolismus. Tento dlouhodobý vliv po strávení potravy je označován jako *vipáka* jídla. Některé chutě budou mít tendenci z dlouhodobého hlediska odlehčovat tělo a podporovat ztrátu hmotnosti, zatímco jiné budou mít opačný vliv.

Každá ze šesti v ájurvédě rozeznávaných chutí má své vlastnosti neboli *guny*. Chuť může být lehká nebo těžká, vlhká nebo suchá. Tyto specifické vlastnosti typické pro každou chuť mají vliv na to, jak na nás bude tato chuť účinkovat – bezprostředně i z dlouhodobého hlediska. Chutě, které jsou lehké, obvykle

bývají snadněji stravitelné a vstřebatelné, zatímco ty, které jsou považovány z ájurvédského pohledu za těžší, obvykle pro trávení vyžadují víc energie. Vlhké chutě budou mít lubrikační vliv na tělo, jak byste asi hádali. Suchá chuť požívaná v nadměrném množství může být dehydrující.

Není nutné jíst indické jídlo, abyste dosáhli správné rovnováhy chutí, i když indická kuchyně nabízí mnoho skvělých příkladů vyrovnané chuti. Každá kultura si vytvořila vlastní způsob přípravy jídla, z nichž mnohé jsou ve své podstatě vyrovnávající. Ájurvéda nabízí způsob vyvažování jídla bez ohledu na váš konkrétní styl jeho přípravy a je možné ho používat na celou škálu stravovacích stylů. Chuť může být vyvážená v západním jídle stejně jako v tom východním. Důležité je důkladně se seznámit s chutěmi a jejich vlivy, abyste je mohli správně využívat a aby vám pomáhaly a podporovaly vás při vytváření dobrého zdraví.

Podívejme se teď na oněch šest chutí, abychom zjistili, jak tento systém funguje.

### SLADKÁ

---

Sladká chuť se skládá z elementů země a vody; má ochlazující *virju*. To znamená, že její bezprostřední vliv na trávení je takový, že ho zklidňuje, je mírně zpomalující. Její *vipáka* je sladká. Sladké má sklon být těžké a vlhké a bude vytvářet tíži a vlhkost z dlouhodobého i krátkodobého hlediska. Prakticky to znamená, že sladká jídla, jako je cukr, sladkosti, cukrovinky, bonbóny, sladké pečivo a zmrzlina budou zvyšovat náš objem, vlhkost a hmotnost, pokud jich budeme jíst nadbytek. Nijak

zvláště překvapující, že? Coby Američané experimentujeme se sladkou chutí v nadměrném množství už víc než sto let, jak dosvědčuje pětatřicet procent obézních lidí v naší populaci. Sladká chuť může být přesto v umírněném množství nejvíc povzbudivá či uspokojivá. Je to také vynikající chuť pro stimulaci růstu a uzemnění, ale opět v umírněném množství.

V ájurvédě může *rasa* znamenat pocit či emoci stejně jako chuť. A každá z chutí může mít jemný emocionální nebo mentální vliv

na naše vnímání stejně jako na fyzickou stránku. V rovnováze může sladká chuť podporovat pocit lásky a pohody, hluboký pocit uspokojení. V nadměrném množství může způsobovat samolibost a netečnost. (Sami na sobě si tento vliv můžete vyzkoušet!) Sladká chuť má podobný vliv na trávení. Obvykle bývá mírně uspokojující, zejména po jídle. Současně ale kvůli své ochlazující povaze nebude podporovat trávení; pouze poskytne pocit uspokojení.

Sladká chuť vzbuzuje takový ten úlevný pocit „áááh“. Z tohoto důvodu může mít nejvíc uklidňující vliv na nervózní mentální energii *váty*. Sladké *vátu* uzemňuje tím, že jí poskytuje dodatečnou zemi a vodu. Tytéž elementy v ochlazující podobě sladkého mají vyrovnávající a uklidňující vliv na *pittu*. Oproti tomu *kapha* se může působením sladkého

dostat do stavu přetížení. Sladké jí poskytuje to, čeho už má sama spoustu – chladnou, vlhkou zemi a vodu, což může vést rychle k netečnosti.

Zde ve Spojených státech jsou nám sladkosti snadno dostupné coby uklidňující – nebo uspávající – prostředky pokaždé, když by se pro nás život mohl stát příliš nepříjemným. Mnozí z nás už pravděpodobně zažili situaci, kdy míříme k ledničce a hlavou se nám honí: „Sladké...no...sladké...co já tam mám sladkého?“ Problémem samozřejmě je, že za tento uklidňující prostředek můžeme z dlouhodobého hlediska zaplatit například prostou netečností, přírůstkem hmotnosti, depresí nebo cukrovkou. Sladké si zaslouží místo v jídelníčku každého člověka – v patřičném množství a druhu podle jeho konstituce.

## KYSELÁ

Kyselá chuť se skládá z elementů země a ohně. Zahřívající vlastnost ohně se projevuje ve *virje* kyselé chuti, jež je zahřívající. Kyselá chuť podporuje trávení a má jemně zahřívající vliv na tělo jako celek. Její *vipáka* je kyselá, což znamená, že bude tělo zahřívát i z dlouhodobého hlediska stejně jako při svém prvotním působení. Každý, kdo měl někdy vřed, mohl tento zahřívající vliv zažít jako něco zdaleka ne příjemného.

Dalšími vlastnostmi spojovanými s kyselým jsou mírný druh tíže a vlhkosti. *Vátě* prospívá teplo, vlhkost a uzemněnost kyselé chuti. Může být velmi prospěšná při podpoře trávení v systémech *váty*. Pro *pittu* může být kyselá chuť kontraproduktivní, protože její teplo je víc, než *pitta* potřebuje. Jemná tíže a vlhkost této chuti může být skličující pro *kaphu* a může způsobovat zadržování ještě většího množství tekutin a hmotnosti. Pro *pittu* a *kaphu*

je nejlepší kyselou chuť vyrovnávat ostatními chutěmi. Pro *vátu* mohou být kyselé potraviny jako švestky umeboši nebo nakládaná zelenina či trochu citronu vynikajícím stimulantem pro jejich často choulostivý trávicí trakt.

Na emocionální a mentální úrovni malé množství kyselé chuti vnáší osvěžující pocit realismu. Kyselé má v sobě jistou „probouzečící“ kvalitu, jež nás může vrátit zpátky do reality. Nadměrné množství kyselé chuti může oproti tomu podporovat závist, žárlivost nebo „zakyslý“ pesimismus. Opět je zde důležitá rovnováha. Trocha kyselého může probudit vědomí a podpořit trávení na všech úrovních. Velké množství v nás může probudit neočekávanou závist a podráždění.

Běžnými příklady potravin s kyselou chutí jsou citrony, kyselé ovoce a citrusy, kyselé hrozny, ocet a nakládaná zelenina.

### SLANÁ

---

Oheň a voda jsou prvky, které tvoří slanou chuť. Oheň propůjčuje slané chuti její zahřívající trávící vliv neboli *vírju*. Stejně jako kyselá a sladká, i slaná chuť má tendenci být poněkud vlhká a těžká. Zatímco sladká je nejtěžší a nejvlhčí z chutí a kyselá méně těžká a vlhká, slaná chuť se nachází někde mezi těmito dvěma. Bude stimulovat zadržování vody rychleji než kyselá chuť, ale nebude podporovat nárůst hmotnosti tak rychle, jako chuť sladká. To znamená, že slaná chuť je nejprve zahřívající, její dlouhodobý vliv ale není příliš zahřívající, ale víc zvlhčující a uzemňující. Tento dlouhodobý vliv je možné vidět ve schopnosti podporovat zadržování vody u lidí, kteří jedí hodně slaných jídel.

Protože slaná chuť je mírně zahřívající, jemně zlepšuje trávící schopnost a *agni*. To je prospěšné pro *vātu* kvůli tomu, že zahřívá a udržuje vlhkost. Na *pittu* může mít její teplo přítěžující vliv. Zatímco teplo slané chuti může *kaphu* stimulovat, její tendence k podporování nárůstu hmotnosti a vlhkosti jsou pro *kaphu* kontraproduktivní.

Vliv slané chuti na mysl a pocity má široký rozsah. Malé množství slané chuti může člověku propůjčit otevřenou, uzemněnou kvalitu. Nadměrné užívání slané chuti má podle všeho několik výsledků. U některých lidí to může vyvolávat stav mysli, který je rigidní, nadměrně strukturovaný a zúžený. U jiných to může vést k naléhavé a opakované touze

po uspokojování smyslů. Tyto dvě tendence se mohou spojit v člověku, kterému dělá ohromné potěšení mít vždycky „pravdu“. Dobrým fyzickým důkazem tohoto vlivu je schopnost bramborových nebo kukuřičných lupínek vyvolat závislost. Jak je jednou začnete jíst, je často obtížné přestat.

Sůl je v naší kultuře používána k povzbuzení a uspokojení našich nadledvinek. Někteří lidé ji mohou využívat jako možnost, jak donutit nadledvinky k nadměrnému výkonu stejným způsobem, jakým jiní lidé používají kofein. Malá množství slané chuti jsou vynikajícím prostředkem pro zajišťování a podporu trávení. Velká množství mohou vytvořit systém, jenž je přesycený vodou a nehybný (jako v případě některých srdečních problémů) nebo podrážděný a vyčerpaný. Jako příklad tohoto stavu si můžeme uvést Japonce. Zatímco jako národ mají pozoruhodně nízký výskyt rakoviny většiny typů, pokud se stravují svým tradičním způsobem, je u nich míra výskytu rakoviny žaludku poměrně vysoká. Lékařské výzkumy to přisuzují dráždivému vlivu, který má silně solená japonská strava na žaludek (stimuluje příliš mnoho ohně na jednom místě, na žaludeční sliznici).

Mezi běžné slané potraviny patří sůl, mořské řasy, slaná jídla jako oříšky, chipsy a podobné pochutiny. Vysoký obsah soli v sobě obvykle mívají jídla konzervovaná a rychlé občerstvení.

### OSTRÁ, ŠTIPLAVÁ

---

Ostrá chuť je složená z elementů vzduchu a ohně. Je nejvíc horká ze všech chutí a nejvíc podporuje trávení. Svými vlastnostmi

je velmi lehká a velmi suchá. Její *vipáka* je ostrá, to znamená, že zůstává horká, lehká a suchá ve svém působení na tělo



od počátku až do konce. Z tohoto důvodu se jedná o skvělý vyrovnávací prvek pro *kaphu*, protože vysušuje a zahřívá její nadměrnou vlhkost a hmotu. Malá množství ostré chuti mohou být prospěšná pro *vátu* zejména ve spojení s ostatními, méně vysušujícími chutěmi. V těchto množstvích bude zahřívát a podporovat trávení *váty*. Větší množství ostré chuti mohou mít na *vátu* zhoršující vliv, protože lehkost a suchost vytváří nadměrný pohyb a dehydrataci v systému (příklady: průjem a/nebo sucho v ústech; suchá pokožka). Trocha ostré chuti vyrovnaná sladkou, kyselou a/ nebo slanou chutí může být pro *vátu* zcela v pořádku. Tuto kombinaci je možné často najít v indických kari. Můžeme se spolehnout, že horko a lehkost ostré chuti bude mít na *pittu* nepříznivý vliv a je nejlépe ji

přijímat spolu s ostatními chutěmi nebo se jí zcela vyhnout.

Ostrá chuť na vnímání a emoce působí tak, že probouzí k životu vášnivý, prudký pohyb. V umírněném množství může tělo rozhybat, zahřát, stimulovat ho. Může být nejvíce očišťující. Fyzickým příkladem tohoto vlivu je pálivá hořčičná omáčka s čínskými smaženými rolkami. Zatímco smažená rolka je hustá a těžká, horká hořčice tomu dá říz a má bezprostřední (a někdy intenzivní) očišťující vliv na nosní dutiny. Ostrá chuť může působit podobným způsobem na mysl. Trocha zlosti může přivést některé záležitosti na světlo objasnujícího rozumu. V nadměrném množství může ostrá chuť vytvářet iracionální zlost, agresivitu a roztrpčenost. Opět je to rovnováha v konkrétním systému, co určuje míru, kdy je něčeho příliš mnoho nebo příliš málo.

## HOŘKÁ

Hořká chuť je složená z elementů vzduchu a éteru. Je nejchladnější a nejlehčí ze všech chutí. Má také tendenci být hodně suchá. Třeskutý mráz je dobrý způsob, jak si začít představovat vliv hořkého na tělo. Zatímco jeho *virja* je chladná, jeho *vipáka* je ostrá. To znamená, že hořké bude mít dál odlehčující a vysušující vliv v průběhu času, jeho chladnost je poněkud zmírňována neboli zahřívána jeho ostrou *vipákou*. Krátkodobé vlivy hořké chuti jsou rozhodně ochlazující.

Hořká chuť poskytuje vynikající rovnováhu pro těžké, zvlhčující vlastnosti slané, kyselé a sladké chuti. V naší národní kuchyni je také relativní nedostatek hořké chuti – pokud náhodou necestujete na jih. Listová zelenina je jedním z vynikajících příkladů hořkých potravin. Mohou zlehčit a oživit jídlo a také

poskytnout vydatné zásoby vitamínu A, železa, vápníku, hořčíku a dalších živin. Mnohé byliny také mají hořký vliv na tělo. Švédské kapky jsou vynikajícím příkladem. Pálivé jídlo může vytvořit nadbytek hořké chuti, a tato metoda proto není doporučována.

Hořká chuť, jež je chladná, lehká a suchá, je obzvláště prospěšná pro *pittu*. Je to jedna z nejlepších chutí pro nápravu trávicího systému *pitty*, pokud dojde k narušení jeho rovnováhy (například pomocí švédských kapek nebo jiných trávicích bylinných přípravků). Její lehké, suché vlastnosti a ostrá *vipáka* jí propůjčují poměrně vyrovnávající vliv také na *kaphu*. Jak byste se mohli domnívat, hořká chuť není doporučována pro *vátu*.

Vliv hořké chuti v malém množství na vědomí je takový, že člověku pomáhá jasně

vnímat. Je zajímavé, že hořké byliny bývaly v mnoha kulturách používány při hledání vizí nebo při spirituálních cestách. Hořké může podporovat pocit lehké nespokojenosti, což nám pomáhá vytrvat a nahlédnout věci

takové, jaké skutečně jsou. Ve velkém množství může hořká chuť podporovat mrazivý pocit rozčarování nebo zármutku. Je to chuť, z níž je zpočátku obtížné mít požitek, která však dobře vyrovnává ostatní chutě.

## SVÍRAVÁ

---

Vzduch a země tvoří šestou chuť, svíravou. Má ochlazující *vírju*, ne tak chladnou jako chuť hořká, ale chladnější než sladká ve svém vlivu na trávení, které zpomaluje. Má mírně odlehčující a vysušující vlastnosti. Její *vipáka* neboli vliv po strávení je ostrá. Z krátkodobého hlediska je chladná, lehká a suchá. V průběhu času je dál lehká a suchá, ale působí méně a méně ochlazujícím vlivem na tělo.

Mírná chladnost svíravé chuti snižuje horoko *pitty*. Její lehce suché vlastnosti pomáhají vyrovnávat *kaphu*. Svíravá chuť není vůbec prospěšná pro *vátu*, protože stejně jako hořká jednoduše činí *vátu* chladnější a sušší.

Svíravá chuť má stahující vliv na trávení a může ho zpomalovat. Svíravost podporuje stažení cév vedoucích k trávicím orgánům, čímž brání volnému průtoku krve, enzymů a energie do této oblasti. V bylinkářství jsou svíravě působící byliny ceněné přesně pro tuto stahující vlastnost, která může rychle zastavit silné krvácení v určité oblasti omezením krevního oběhu (příklady: kakost skvrnitý, kokoška pastuší tobolka).

Mentálně a emocionálně svíravá chuť v umírněném množství podporuje asketický, prostý přístup k životu a přímočaré nahlížení.

Ve velkém množství (které je obtížně dostupné) může svíravá chuť podporovat nihilistickou filozofii nebo ztrátu zájmu o život. Malá množství jsou prospěšná pro odčerpání extrémní emocionality některých prožitků a navrácení se „zpátky nohama na zem“.

Existuje jen velmi málo potravin, které mají převládající svíravý účinek na tělo, kromě některých nezralých potravin, například banánů. Granátové jablko a brusinky v sobě mají určitou svíravost, stejně jako planá jablka a kdoule. Každá z těchto potravin má v sobě ale také kyselou chuť. Mnohé potraviny mají svíravost jako druhotnou chuť. To znamená, že většina potravin se skládá z kombinace chutí a svíravá chuť často bývá jedním ze skrytých, spodních tónů. Mnohé obiloviny, luštěniny a zelenina budou mít současně primárně sladký a druhotně svíravý vliv na tělo. Z tohoto důvodu mohou být luštěniny obzvláště vhodné pro *pittu*. Poskytují chladnost současně sladké a svíravé chuti a mají vyrovnanou vlhkost (ze sladké) a suchost (ze svíravé). A je pravdou, že lidé typu *pitta* si velmi dobře poradí s většinou luštěnin, pokud je jejich trávicí oheň dobrý. Tatáž vlastnost chladu může činit luštěniny téměř nestravitelnými pro útroby *váty*.

## SHRNUTÍ

---

Takto poučení o chutích můžete pochopit, že sladké, kyselé a slané je nejvíc prospěšné

pro *vátu*, zatímco ostré, hořké a svíravé nejvíc podporuje *kaphu*. Sladká, hořká a svíravá

chuť budou nejvíc podpůrné pro vyrovnávání *pitty*. Při působení na trávení bude ostrá, kyselá a slaná chuť nejvíc podporovat trávení a vstřebávání, zatímco sladká, hořká a svíravá je bude mírně zpomalovat.

Z těchto pravidel existují tu a tam výjimky a právě to je obecně způsob, jak může být chuť využívána ájurvédským způsobem

k vyléčení nevyváženosti v konstituci. Můžete si vybrat potraviny s chutěmi, které vyrovnávají vaši konstituci i vaše potřeby. V mnoha ohledech jsou chutě v ájurvédě používány tak, jako jsou barvy uplatňovány v malířství. Je možné je používat samotné, pro jeden účinek nebo smíchané dohromady k vytvoření jiného výsledku.

### O KROK DÁL

---

V současnosti se přesouváme do sféry možností využívání energie mnohem subtilnějšími způsoby, než jsme ji využívali v minulosti. Zatímco chutě používáme na fyzické rovině, aby nás uvedly do stavu rovnováhy, můžeme také vytvářet prožitky, které nás vyrovnávají podobně, jako to dělají chutě. To znamená, že prožitky nás mohou zahřívát nebo utišovat či zvlhčovat, ale zakoušíme je na jiné úrovni. Můžeme pracovat se sladkými neboli líbeznými vůněmi, pocity a doteky.

Můžete si to sami představit. Jaký by pro vás momentálně byl nějaký sladký, příjemný prožitek? Chvilku se zastavte, uvolněte, zavřete oči a proživejte jakoukoli scénu nebo pocit, které vám přijdou na mysl. Pokud chcete, můžete si uvědomit, kde ve svém těle tento představovaný prožitek nejvíc cítíte. Všimněte si, jaký je to pocit.

Každou z chutí je možné prožívat tímto způsobem. Některé může být snazší si představit nebo mohou být příjemnější než jiné. A každou z chutí je možné tímto způsobem

použít. Pro mnohé lidi v naší zemi se uspokojení prostřednictvím úst stalo natolik navykklým nebo tak bolestným, že je těžké získat nějaký nový náhled na jídla a chutě. Pokud jste se s tímto problémem setkali, můžete se seznámit s chutěmi výše uvedeným postupem, představit si, jaká je určitá chuť coby prožitek, než s ní budete pracovat jako s jídlem.

Ve své praxi pracuju s mnoha lidmi, kteří se usilovně snaží překonat velkou touhu po sladkém a současně s tím si odpírají příjemné prožitky ve svém životě. Často, když si začneme dovolovat vpouštět „sladkost“ do svého života na jiných úrovních (jako lásku, vřelost, jako cokoli, co pro nás sladké či příjemné znamená), zjistíme, že naše těla jsou spokojenější, uvolněnější. Touha po sladkém začíná ustupovat.

Ájurvéda nás vyzývá, abychom se dívali hlouběji. Vybízí nás, abychom používali chuť způsobem, jenž podpoří naše vědomí stejně jako naše zdraví.

CHUTĚ	ELEMENTY	VLASTNOSTI	VYROVNÁVÁ	V NADMĚRNÉM MNOŽSTVÍ ZHORŠUJE
sladká	země a voda	těžká, vlhká, chladná	vátu a pittu	kaphu
kyselá	země a oheň	teplá, vlhká, těžká	vátu	pittu a kaphu
slaná	voda a oheň	těžká, vlhká, teplá	vátu	pittu a kaphu
ostrá	oheň a vzduch	horká, lehká, suchá	kaphu	pittu a vátu
hořká	vzduch a éter	studená, lehká, suchá	kaphu a pittu	vátu
svíravá	vzduch a země	studená, lehká, suchá	pittu a kaphu	vátu

## TRÁVENÍ

Trávení je proces, jehož prostřednictvím rozkládáme to, co vstupuje dovnitř z vnějšího prostředí, abychom to učinili nedílnou součástí svého vnitřního prostředí. Vstřebávání je proces, při němž dochází k zabudování těchto strávených elementů do našich buněk. Vylučování je procesem, který nás zbavuje veškerých nežádoucích elementů, strávených i nestrávených. To, jak dobře funguje rovnováha mezi těmito třemi procesy, do značné míry určuje, jak dobře vyživovaní jsme a jak dobře se cítíme.

V ājurvédě jsou klíčem k dobrému trávení dobré zdraví, síla a *agni* neboli trávicí oheň. *Agni* je totéž, co v západním pojetí schopnost všech trávicích orgánů být svěží, výkonné a koordinované ve svém fungování, pokud je jim poskytováno přiměřené množství stravy. Toto „přiměřené množství stravy“ je důležitou součástí účinného trávicího procesu. Příliš mnoho jídla může působit jako písek nasypaný na oheň, uhasit *agni* a vyžadovat od něj víc práce, než může reálně poskytnout. Příliš

málo potravy může *agni* vyhladovět – jako když čekáme, že oheň bude hořet jasným plamenem, ale přiložíme na něj jen pár větviček. (Poznámka: Je potřeba zdůraznit, že pěst je jednou ze starobylých a ctěných ājurvédských metod pro očistu. Dokáže roznítit *agni*, pokud je správně dodržovaný pod dohledem odborníka na ājurvédu.) V dnešní době intenzivního zaměření na diety, obezitu a anorexii může být určení, co je moc a co příliš málo, ošemetnou záležitostí. Pravdou však je, že pokud je vaše tělo v rovnováze, dokáže vám samo říct, kolik potřebujete, prostřednictvím prostých poselství hladu a nasycení. Těmto poselstvím můžete důvěřovat. Potíž je v tom, že to někdy může dlouho trvat – týdny, měsíce nebo roky – než si vytvoříte vnitřní rovnováhu s ohledem na konkrétní okolnosti svého života (viz kapitola o *Čakrách a změně stravování*, str. 55). Důležité je vědět, že je možné toho dosáhnout.

Síla trávení vždy závisí na tělesné síle. A udržování síly je závislé na dobrém

trávení. Když se porouchá jedno, je pravděpodobné, že to druhé bude ochabovat také. Pokud máte problémy buď se svým zdravím, nebo s trávením, nenechte se přesto odradit. Uvědomte si, že obojí potřebuje péči a že rovnováha, kterou vytvoříte v jedné oblasti, prospěje té druhé. Jak poznáte, že je vaše trávení dobré? Dobře promazané soukolí se pohybuje hladce, plynule, s malým množstvím zvuků nebo rozruchu. Pokud máte problémy s plynatostí, nadýmáním, podrážděním, říháním případně dalšími nepříjemnostmi, bude vaše trávení pravděpodobně potřebovat nějakou pomoc.

Při práci s trávením je potřeba se podívat jak na vnitřní okolnosti (jak se jednotlivé orgány cítí a jak fungují), tak na okolnosti vnější (co cítíte vy sami). Za chvíli se budeme zabývat jednotlivými orgány do určitých podrobností. Teď se podíváme na vnější faktory, na něž máte z velké části sami vliv.

V ájurvédě je brána v úvahu potrava i to, jak je připravována a kombinována. Obecně jídlo posuzované ájurvédskými standardy za lehké (*laghu*) je snáz stravitelné, zatímco těžší jídla jsou stravitelná obtížněji. Existuje celá široká škála potravin, které jsou lehké, včetně hlávkového salátu, rýže basmati, *ghí* a vaječného bílku. Je také spousta jídel těžkých (*guru*) včetně avokáda, sýra, banánů a černé nebo světle hnědé čočky. Tyto těžší potraviny jsou sice prospěšné pro uzemnění, posílení a výživu, jejich trávení ale vyžaduje víc energie, a proto je nejlepší jíst je v malém množství. Lehké potraviny je možné přijímat ve větším množství a mívají tendenci podporovat chuť k jídlu a trávení. Těžké potraviny ze své podstaty chuť k jídlu potlačují. Nadměrné množství těžkých potravin je chápáno jako nejlepší cesta k vytvoření

nemoci, pokud tedy nemáte ohromně silný trávicí oheň a vynikající metabolismus na takové zacházení uvyklý.

Potraviny jsou v ájurvédě také dělené na horké (*ušna*) a chladné (*šita*). Jídla považovaná ájurvédskými normami za horké povzbuzují trávicí oheň (patří sem mimo jiné většina koření, chilli, česnek, jogurt, červená čočka a med). Chladné potraviny budou mít tendenci zklidňovat a/nebo zpomalovat trávení (sem patří například mléko, kokosové mléko, kopr a koriandr). Rovnováha zahřívajících a ochlazujících potravin a koření je optimální cestou k nejlepšímu trávení.

Představa, že nějaké jídlo může být zahřívající nebo ochlazující, se může zpočátku jevit jako poněkud cizorodá, což v podstatě také je. Je poměrně snadné chápat pálivý vliv „horkých“ potravin, jako je chilli, nebo „chlad“ například mléka. Ale málo zřejmý oheň medu nebo červené čočky může podkopávat vaši důvěru nebo schopnost porozumění, jako tomu bylo i u mě. Doporučila bych vám experimentovat s potravinami a jídlem. Všimněte si každého vlivu, který na vás mají. Potíte se nebo se zahříváte po některých jídlech? Trávíte určité potraviny lépe nebo hůř? Jak vaše jídla ovlivňuje, když do nich přidáte koření? Zde uvedené recepty vám poskytnou vodítka, jak cíleně využívat potraviny a koření. Tímto způsobem si můžete vybudovat celý repertoár zkušeností, který vám umožní obratněji pracovat s jídlem k vlastnímu prospěchu.

Koncept zahřívajících a ochlazujících potravin je hojně rozšířený v mnoha kulturách. Mezi jednotlivými kulturami (a léčebnými praktikami) však panují velké neshody ohledně toho, co tvoří jednotlivé atributy daných potravin. Například indická ájurvéda

považuje jogurt za zahřívající. V sousedním Tibetu je jogurt nahlížen jako chladný. A to se jedná o dvě kultury, které praktikují poměrně podobné formy přírodní medicíny, a obě s dobrými výsledky! Na působení potravy mají vliv také klima a životní prostředí. Zkuste si to sami a nechte zkušenost prověřenou staletími, aby vás provázela.

V současné době rozsáhlého používání pesticidů a dalších chemikálií je možné, že určitá potravina bude mít neočekávané účinky podle úrovně své kontaminace. Například nadměrné vystavení některým pesticidům vyvolává u lidí horečku, průjem a další závažné symptomy. Takové kontaminace mohou být a také bývají zaměňovány za běžné chřipky a virózy, zatímco ve skutečnosti se jedná o reakce těla na předávkování nějakými chemickými látkami. Například vinné hrozny ošetřené velkými dávkami insekticidů mohou způsobovat takové horečnaté reakce. V takovém případě už vůbec nepůsobí jako ochlazující. Nebo by účinky mohly být víc ochlazující než obvykle, což závisí na kontaminující látce a reakci. Jak je možné moderní toxikologii propojit se starobylou ājurvédou, to ještě bude předmětem zkoumání.

Vlastnosti olejnatosti a vlhkosti (*sni-gdha*) a suchosti (*rukša*) rovněž ovlivňují trávení. Mastné či tučné potraviny obecně budou podporovat zvlhčení trávicího traktu a vylučování trávicích látek, pokud budou používány v umírněném množství. V nadměrném množství mohou mít brzdicí efekt tím, že přetěžují játra a žlučník. Suché potraviny obvykle bývají méně podpůrné pro trávení, ačkoli jejich malé množství dokáže účinně stimulovat *agni*. Velké množství naopak trávení zpomaluje. Mezi olejnaté potraviny patří *ghí*, rostlinné oleje,

živočišné tuky, sójové boby, mnoho druhů zeleniny a citrusové plody. K suchým potravinám patří například kukuřice, pohanka, žito, proso, většina luštěnin a listová zelenina. Poslední uvedené potraviny budou potřebovat určité zvlhčení, aby byly pro většinu lidí snáz stravitelné.

Potraviny, které jsou slizovité (*slakšna*) jako okra nebo kůra jilmu červeného, mají tendenci podporovat zvlhčování a tudíž trávení. Měkké (*mrudu*) potraviny budou uklidňovat trávení a mírně tlumit *agni*. Tapioka je toho dobrým příkladem. Drsné (*khara*) potraviny mívají tendenci podporovat trávení a vylučování, jak dokazuje oves a pšeničné otruby. Hrubé potraviny ale mohou být pro některé lidi příliš drsné, zejména pro typ *vāta*. Ostré (*tikšna*) potraviny jako chilli papričky stimulují trávení občas příliš prudce. Tvrdé (*kathina*) a husté (*sandra*) potraviny se chovají velmi podobně jako těžké potraviny, tedy kladou vysoké nároky na *agni*. Jedním z příkladů jsou ořechy. Potraviny, které jsou tekuté (*drava*), zlepšují zvlhčení a slinění, a obzvláště tak napomáhají trávení uhlovodanů v ústech. Statické (*sthira*), hrubé (*sthūla*) a kalné (*avīla*) vlastnosti zpomalují *agni* a trávení; jako dobrý příklad je možné uvést fastfoodové jídlo s mléčným koktejlem. Kdežto pohyblivé (*čala*), jemné (*sukšma*) a jasné (*višada*) vlastnosti podporují trávicí proces myslí i těla; bylina gotu kola je ztělesněním všech tří těchto vlastností.

Důležité je začít si všímat: být si v uvolněném stavu myslí vědomi, co jíte a jaký je to pocit. Uvědomujte si, že zítřejší den vám přinese nové informace v podobě prožitků a pozorování k integrování a že dnešní zážitky nejsou posledním slovem ve vašem učení.

## KOMBINOVÁNÍ A PŘÍPRAVA JÍDLA

Obratné kombinování složek a chutí zlepšuje a usnadňuje trávení. Správné kombinování jídla je klíčem k omezení potenciální *amy* a zlepšení vstřebávání. Odlehčení těžkého jídla, jako je ovesná kaše, špetkou zázvoru a/nebo kardamomu (viz KOŘENĚNÁ OVESNÁ KAŠE, str. 387) podpoří jeho stravitelnost a vstřebávání. Zvlhčení suchých potravin, jako jsou například luštěniny, pomocí namočení a řádného uvaření poskytne trávicímu traktu lepší možnost strávit v nich obsažené důležité živiny bez nadměrné produkce střevních plynů. Ohřátí studené potraviny, jako je mléko, podpoří získání užitečných živin a minimalizuje vznik *amy*, toxických odpadních látek. Recepty, jež následují, jsou speciálně určené pro zlepšení trávení a podporu vstřebávání za použití těchto principů.

Většina druhů zeleniny je lehká a může být snadno kombinovaná s většinou jiných potravin v jídlech. Zda je zelenina tepelně upravená (nejlehčí), nebo syrová (z ájurvédského

pohledu na trávení poněkud těžší), to bude záviset na kuchaři či kuchařce a jejich strávnicích. Většina druhů ovoce je lehce olejnatá, a proto budou podporovat trávení, pokud je jíte na začátku jídla nebo před ním. Ovoce je nejlepší jíst samostatně. Tepelně upravené ovoce opět bude mít tendenci být lépe stravitelné pro ty, kdo mají citlivý trávicí systém, protože teplo jídlo zlehčuje.

Kombinování koncentrovaných proteinů se ájurvéda obecně vyhýbá. Míchání masa nebo ryb s mléčnými výrobky či luštěnin s ořechy obvykle není pro optimální trávení doporučováno. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je jogurt, který bývá často přidáván v malém množství do jídla pro zlepšení jeho chuti a vstřebatelnosti.

Obiloviny jsou zde považovány spíše za škrob než za bílkoviny. Celozrnné obiloviny je možné s blahodárným účinkem přidat do většiny jídel a jsou vynikajícím zdrojem kalorií, vitamínů skupiny B a stopových prvků.

## VYROVNÁVÁNÍ AGNI

Příznaky signalizující nedostatečný *agni* jsou mnohem běžnější než ty, které ukazují na jeho nadbytek. Plynatost, říhání, pomalé trávení, problémy s probouzením se ráno, malé nebo vůbec žádné pocení a zácpa – to vše může být indikátorem nedostatečného *agni*. Přejídání se je jedním z nejobvyklejších způsobů, jak utlumit *agni* a postupně potlačit jeho vytváření. Některé konstituce jsou k nedostatečnému *agni* náchylnější, na prvním místě je to *váta*.

Nadbytek *agni* také může vést k říhání, i když jeho nápadnějším příznakem je pocit

pálení v trávicím traktu, zejména v žaludku nebo dvanácterníku. Mohou se vyskytnout také průjem, podrážděnost, nadměrná vzrušivost a nadměrná hovornost. Výsledkem může být nadměrné pocení a žíznivost. Pojídání příliš zahřívajících potravin a podstupování dlouhých období bez jídla jsou cesty k nadměrnému povzbuzování *agni*, stejně jako nevybíravé projevoování nebo potlačování zlosti.

Jíst menší jednodušší jídla je dobrým způsobem, jak začít znovu rozněcovat vyrovnaný

*agni*. Čerstvá citronová nebo limetková šťáva ve vodě jsou jemné a čistící stimulanty pro *agni*. Slabý zázvorový čaj je stimulantem pro stagnující *agni* a snižuje plynatost. Dodržování vhodných kombinací a používání podpůrných bylin může výrazným způsobem změnit trávení. Kombinace mletého římského kmínu, koriandru a fenýklu je starobylý a ctěný postup ke stimulaci a povzbuzení

*agni*. Naslouchání vlastnímu tělu a jeho potřebám je další.

V případě nutnosti radikálnějšího vyrovnaní trávicího traktu je nejužitečnější navštívit zkušeného ájurvédskeho lékaře. Ájurvédske prostředky jako *triphala*, *amalaki*, *bibitaki*, *haritaki* a *pippali* mohou být vynikajícími nástroji, pokud jsou používány pod vedením znalého odborníka.

## TRÁVICÍ ORGÁNY

---

Jednotlivé trávicí orgány plní různé funkce. Trávení začíná v našich ústech, kde žvýkání a enzymy v podobě ptyalinu ve slinách začínají rozkládat potravu. Jak moc žvýkáme a pH – kyselost nebo zásaditost – naší potravy jsou prvními efekty trávení. Enzym ptyalin potřebuje mírně alkalické (zásadité) prostředí, aby mohl odvést svou práci na štěpení škrobů. Pokud člověk jí kyselou potravu jako například pomerančovou šťávu současně se škrobem obsaženým v toustu nebo cereáliích, dochází k utlumení trávení škrobu. To může způsobovat plynatost, podráždění žaludku nebo to může mít následky tak nepatrné nebo zanedbatelné, že si jich člověk ani nevšimne. Malé množství kyselého uvařené v jídle obvykle tento účinek mít nebude a může být dokonce pro trávení stimulační, například trochu citronu v luštěninách nebo ocet v receptuře se zelenými fazolkami. Velké množství kyselých nápojů používané k zapíjení škrobů může však být pro některé trávicí trakty obtížně stravitelné. Kromě pomerančového džusu a toustu jsou dalšími příklady kladoucími velké nároky na trávení salsa a chipsy a rajská omáčka s těstovinami. Jedna moje těhotná klientka byla ohromená, když zjistila, že její těhotenské trávicí obtíže ustaly

ve chvíli, když přestala jíst rajčatové sendviče, které tak milovala.

Žvýkání vysílá důležité signály, které spouštějí peristaltiku. Jestliže máte sklon jíst v chvatu, může být kousání něčím, na co ve shonu zapomínáte. Měli byste ho přizvat zpátky do svého života. Okolo správného a dostatečného žvýkání se ale také vyskytuje taková spousta zbytečného pozdvižení, například že je potřeba kousat padesátkrát každé sousto a podobně, že si mnoho lidí naruší trávení prostě jen tím neustálým napětím z úsilí o správné žvýkání. To není nutné. Uvolnění stimuluje hladkou svalovinu trávicího traktu, což zlepšuje průtok krve do trávicích orgánů. Tento zvýšený průtok podporuje trávicí šťávy a *agni*. Chvilku se před jídlem soustředit a uvědomit si, co se chystáte dělat – jíst – může být pro trávení uvolňujícím podnětem.

Žaludek je hlavním sídlem trávení bílkovin a také všeobecným sterilizátorem potravy vstupující do těla. Kyselina chlorovodíková, jeden z projevů *agni*, oba procesy spouští. Tato silná kyselina štěpí proteinové vazby (hodně podobně jako naklepávání masa) a také zabíjí bakterie a další mikroby. Je zajímavé, že lidé, kteří se snaží blokovat přirozené fungování *agni* užíváním antacid



(prostředků na snížení kyselosti v žaludku), mívají z dlouhodobého hlediska víc trávicích problémů – zejména když cestují. Cestovatelé užívající antacida mívají víc gastrointestinálních problémů než ti, kteří je neužívají, protože tlumí kyselinu chlorovodíkovou v žaludku a ta pak není schopná zničit bakterie, které by normálně zlikvidovala. Hořká nebo kyselá chuť je v tomto případě jako prevence účinnější než antacida. Vynikající je bylina *kvasie* (*hořkoň*) nebo pomáhají citron či švestka umeboši. Povzbuzují *agni* a kyselinu chlorovodíkovou, čímž dochází k odstraňování nepřátelských mikrobů.

Žaludek také vylučuje pozoruhodně přesné množství kyseliny v reakci na různé bílkoviny. Bude vylučovat víc kyseliny v různých intervalech a množství v závislosti na proteinech ve snědené potravě. Ájurvédští mudrci doporučovali už před staletími nekombinovat ryby a mléčné produkty. Pavlov nevědomky dokázal toto doporučení, když v devatenáctém století ve svých experimentech s podmíněnými reflexy pozoroval, že mléko, ryby a jiné druhy masa vyžadují každé odlišné tempo sekrece v žaludku a různou koncentraci kyseliny. Nejlépe jsou tráveny, pokud se jí samostatně.

Rovnováhu *dóš* pozoruhodným způsobem dokládá fungování žaludku. Příliš mnoho *kaphy* a nadměrné množství hleny zde budou brzdit trávení, a celkové trávení se tak stane pomalé a nedokonalé. Příliš málo *kaphy* a/ nebo příliš mnoho *pitty* může způsobovat narušení hlenovité výstelky povrchu žaludeční stěny, který ji chrání před působením jeho vlastní kyseliny. Tato kyselina je při svém vzniku velmi agresivní, neboť její pH je pouze 1 nebo 2. Pokud není ochranná výstelka žaludku dostatečně zvlhčená hlenem, může

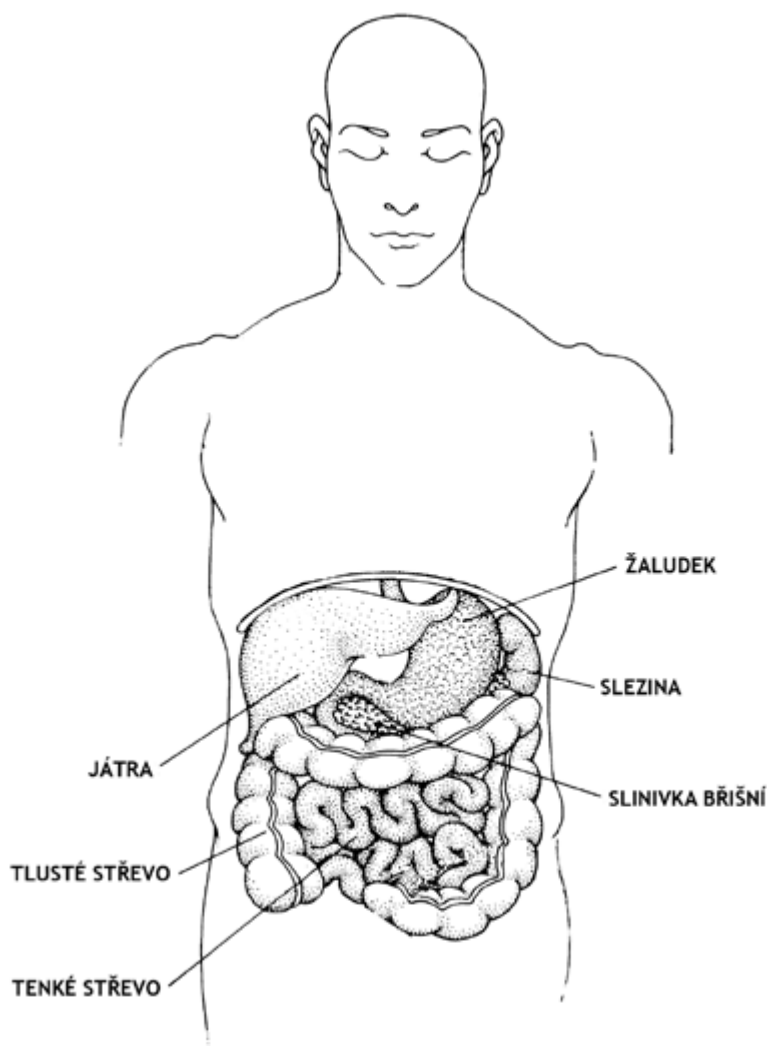
dojít k jejímu popálení kyselinou a v důsledku toho ke vzniku žaludečního vředu. Zastaralé západní přístupy ve čtyřicátých a padesátých letech dvacátého století na tento stav doporučovaly stravu obsahující *kaphickou* dietu se smetanou a mlékem s vysokým obsahem tuku, čímž neúmyslně uplatňovaly ájurvédské principy. Tyto postupy často dobře fungovaly. Další účinnou terapií kromě jednoznačného vynechání silně kořeněných a slaných jídel a alkoholu je zvýšení konzumace vařených celozrnných obilovin. Ty dokážou účinně uklidnit žaludek při současném vyvolání nízké sekrece žaludeční kyseliny.

Zcela oproti všeobecnému přesvědčení žaludek nerozkládá všechno. Dochází zde pouze k části trávení uhlovodanů a pouze k velmi malému začátku trávení tuků.

Tyto procesy probíhají z hlavní části v tenkém střevě za pomoci jater a slinivky.

Tenké střevo v mnoha ohledech funguje jako mimoúrovňová křižovatka na velké autostrádě. Hlavní trasa vede přes žaludek do tenkého střeva a dále do tlustého střeva (viz obrázek). Do tenkého střeva však vstupuje několik dalších silnic v podobě vývodu slinivky břišní a žlučovodu (z jater a žlučníku). Tenké střevo je odpovědné za produkci enzymů nutných pro trávení uhlovodanů, tuků a proteinů a za přimísení enzymů a žluči, které jsou do něj přiváděny ze slinivky a jater. V ájurvédě se říká, že tenké střevo je orgán, který je nejvíce ovlivňovaný přejídáním. Jako energie *pitta*, která ho aktivuje, ujímá se tenké střevo vedoucí úlohy v trávení a nadměrné množství potravy může toto spuštění významným způsobem oslabit a způsobit pomalé, městnavé trávení.

Slinivka a játra se ujímají podpůrných rolí v tomto procesu. Slinivka břišní produkuje velké množství hydrogenuhličitanu



(bikarbonátu) pro alkalizaci kyselých šťáv, které se dostávají do tenkého střeva ze žaludku. To umožňuje enzymům v horní části tenkého střeva (dvanácterníku, duodenu) citlivým na pH vykonávat jejich katabolickou práci. Slinivka také vytváří enzymy stejné jako tenké střevo pro trávení tuků, proteinů a uhlovodanů. Její třetí funkce je zcela oddělená od trávení a spočívá v regulaci hladiny krevního cukru. Velká chuť na sladké často může naznačovat

potřebu nastolit rovnováhu slinivky pomocí chromu, zinku nebo proteinové svačinky.

Bílkoviny jsou primárním palivem působícím při vzniku enzymů v tenkém střevě i ve slinivce. Lidé se mi někdy zmiňují, že když po nějakou dobu přestali jíst koncentrované bílkoviny, jako jsou luštěniny nebo ořechy, měli problémy s trávením bílkovin těžší než předtím, kdy se je rozhodli ze své stravy vyloučit. (Bílkoviny nejsou něčím, co bych obvykle

doporučovala ze stravy vyřadit nebo výrazně omezit, aniž by k tomu nebyl závažný terapeutický důvod.) Často se předpokládá, že tyto trávicí problémy jsou znamením, že jídlo je příliš těžké a člověk by se mu měl dále vyhýbat. To nemusí být nutně pravda. Může to být tak, že příjem bílkovin se dostal na tak nízkou úroveň, že nedochází k vytváření trávicích enzymů v dostatečném množství, což je klasický případ příliš mála větviček, které mají živit oheň *agni*. V takovém případě obvykle posílí trávení postupné zvyšování příjmu bílkovin v podobě snadno stravitelných jídel, jako je *kičadi*, polévka miso, čistý kuřecí vývar nebo malé množství modrozelených řas.

Játra plní mnoho úloh. Při trávení produkují žluč, která dává naší stolici žlutou nebo hnědou barvu. Při hepatitidě (infekční žloutence) klesá energie jater na velmi nízkou úroveň a dochází k narušení trávení. Nezpracovaná žluč, která bývá za normálních okolností vylučována ve stolici, se dostává do krevního oběhu. To způsobuje žlutou barvu kůže, hnědou moč nebo světlou stolici známou těm, kdo žloutenku prodělali. Pigmenty obsažené ve žluči se projevují v pokožce a v moči, a naopak minimální množství jich je ve stolici, což způsobuje výraznou změnu jejich barvy. Jaterní choroby jako žloutenka mohou často být vhodnou příležitostí pro posílení tohoto orgánu, protože nám ukazují, že potřebuje dodatečnou podporu. V ájurvédě bývá uváděna analogie s vodovodním kohoutkem zavlažujícím zemi. Pokud jsou přítomna semínka plevele (nemoc),

mohou jim výstřelky ve stravování nebo životním stylu pomoci „vyklíčit“. Cestou, jak se vyhnout rozvinutí nemoci, je neživit ji, v tomto případě nejíst potraviny s vysokým obsahem tuku a cukru a s nízkým obsahem vlákniny.

Taková strava podněcuje problémy nejen v játrech, ale i v tlustém střevě. Bylo jednoznačně prokázáno, že strava s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem tuku produkuje ta nejzdravější a nejméně rakovinou postižená tlustá střeva. Takový režim umožňuje tlustému střevu udržovat se čisté a bez nadměrného zatížení velkým množstvím hlenu nebo škodlivých bakterií (které se navzájem podporují). Tlusté střevo je zejména odpovědné za zpětné vstřebávání tekutin a elektrolytů a za vylučování odpadních látek. Je velmi zajímavé, že v západní výživě bylo zjištěno, že draslík je nezbytně nutný pro metabolismus vápníku. Draslík musí být účinně vstřebáván prostřednictvím tlustého střeva, sídla *váty*, než může podpořit vápník v kostech, další doméně *váty*. To je novodobý objev starobylého ájurvédského postřehu: tlusté střevo musí být čisté a silné, aby kosti byly odolné. Nadbytek hlenu a bakterií narušuje jeho fungování, narušuje rovnováhu *váty* a zpomaluje vstřebávání. Když je *váta* vyrovnaná, probíhá vylučování plynule. Pokud není, může docházet k výskytu průjmu, zácpy, plynatosti a/nebo suché stolice.

Z tohoto pojednání je možné vyvodit, jak důležité je zdraví trávicího traktu a jak velká část jeho spokojenosti spočívá v našich rukách.

## ČAKRY A ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ

---

Po staletí byly čakry uznávány jako sedm (nebo více) důležitých energetických center těla. V této kapitole se odchýlíme od tradičního

přístupu a představíme moderní transformačně zaměřený pohled na čakry. Protože já jsem svou odbornou přípravu absolvovala

v tomto moderním systému, nedokážu říct, jak odlišný je od tradičních indických učení. Southwestern College of Life Sciences v Santa Fe, konkrétně její rektor Robert Waterman, D.Ed., jako první vyprovokoval moje studium tohoto systému. Přehled čakr na str. 59 v této kapitole je založený přímo na transformačním modelu dr. Watermana tak, jak je vyučován. Ráda bych se zde přihlásila k tomuto systému a převzala odpovědnost za to, jak je zde aplikován na výživu. Ve své praxi jsem ho shledala nejužitečnejším pro práci s čakrami při léčení.

Tělo je prostoupeno sítí energie, která tančí v každé buňce; to, co se odehrává v jedné části našeho fyzického, emocionálního, mentálního a spirituálního bytí, bude mít pravděpodobně do určité míry vliv na všechny ostatní části. Pochopení této energie je užitečné, pokud chceme být schopni ovlivňovat změny, které chceme učinit ve svém životě, včetně změn ve stravování.

Každý z nás se narodil s potenciální výbavou sedmi čakr neboli sedmi nefyzických center nacházejících se v poli aury. Jejich energie se projevuje v našem chování, myšlenkách, slovech a činech. Jako fyzická obdoba čakr byly označovány žlázy s vnitřní sekrecí, ty ale ve skutečnosti jsou odlišnými a samostatnými entitami – fyzickými, zatímco čakry jsou nefyzické. Když se podíváme na čakry a jejich oblasti působení, získáme pojem o tom, jak sami sebe vyživujeme a proč – a kde je možné, že sami sebe necháváme hladovět, vědomě či nevědomě. Začínáme si uvědomovat, co je pro nás důležité právě v tuto chvíli a jak je možné provést změny kreativněji a účinněji, abychom uspokojili své vyživovací potřeby.

Například první čakra je energetické centrum zaměřené na to, aby nás udržovalo živé a fungující na fyzické rovině. Pokud se mysl

člověka rozhodne, že půst by byla vynikající věc, ale nepodaří se jí to sdělit tělu, je velká pravděpodobnost, že tělo proti tomuto projektu bude klást fyzický odpor. Pochopitelná reakce takto neinformovaného těla by mohla být neverbálním ekvivalentem „Hele, počkej, ty nás chceš vyhladovět k smrti?“, tedy únava, letargie, dokonce strach nebo panika. Kdežto kreativní uvědomování si potřeb první čakry nám může pomoci při sestavování programu půstu, jenž bude současně zlepšovat jistotu a čistit organismus. Dokáže také brát v úvahu potřeby naší konkrétní *dóši*. Můžete například své tělo informovat dřív, než se pustíte do jakékoli dietetické změny, o níž uvažujete. Jak? Můžete se svým tělem navázat komunikaci takovým způsobem, který vám připadá nejpříjemnější. Například si položte ruku na břicho, najdete si pro sebe nějaké pohodlné místo k sezení, dejte si teplou koupel, cokoli. Pak vysvětlíte tělu, co máte v úmyslu, že tento půst či změnu ve stravování považujete za důležitou pro vaše zdraví, dlouhodobé přežití, mentální svěžest, jakýkoli důvod máte. Ujistěte se, že alespoň jeden z těchto důvodů je prospěšný pro tělo a jeho přežití. Pokud tomu tak není, je mnohem méně pravděpodobné, že tělo bude na tomto plánu ochotné spolupracovat. Představy o půstu a společenském přijetí na první čakru nedělají vůbec žádný dojem. Vyzkoušejte třetí čakru, pokud chcete získat podporu pro plán na této úrovni. Poté, co jste jednoduchým způsobem navrhli svůj plán, posaďte se a počkejte na reakci. Pokud máte zkušenosti s hypnózou nebo meditačními technikami, máte už možná navázaný způsob komunikace se svým tělem na úrovni „ano“ – „ne“. Ten bude v tomto případě dobře fungovat. Čas od času se může stát, že přijdete s nějakým výživovým plánem, který

od vašeho těla získá zásadní „ne“. V takovém případě bych doporučovala určité vyjednávání nebo další zkoumání, co může způsobovat rozpor mezi přáními těla a náhledem myslí. Velmi často dochází k zanedbání nebo ignorování tohoto rozporu. Lepšího vztahu mezi tělem a myslí dosáhnete prostřednictvím proseb než striktních požadavků.

Energie první čakry bývá často výrazně zesílena v průběhu těhotenství, protože v této době jsou ženy odpovědné za vytváření a udržování života za dva. A často se stravovací zvyklosti radikálně změň v reakci na tento aktuální ústřední bod jejich zaměření.

Energie druhé čakry je zaměřená na dozívání se více o našem světě prostřednictvím prožitků a pocitů. U malých dětí je možné vidět, jak toho spoustu zkoumají svou druhou čakrou, batolí se, dotýkají se všeho, čeho mohou, strkají si to do pusy: jaké to je, to se musí prověřit. Pokud na dospělé úrovni máme nějakou hlubokou touhu po určitém druhu prožitku, který si nedovolíme, mohou se energie druhé čakry vynořit v jiné oblasti. Velmi běžný způsob projevoování těchto energií je prostřednictvím jídla, kdy je jídlo používáno jako satisfakce. To dobře funguje, jestliže máte hlad a jíst potřebujete. Nefunguje to tak dobře, pokud to, co vás skutečně zajímá, je pocit fyzické intimity a vy se od něj snažíte odvrátit pozornost tím, že místo toho jíte. Jídlo je vynikajícím zrcadlem, které nám ukazuje, kde se může odehrát naše nejhlubší léčení. Jedním praktickým způsobem, jak se začít seznamovat s touto oblastí, je jednoduše si všimnout, jaký druh textury se vašemu tělu zamlouvá. Chce křupavé jídlo, krémovité, tekuté? Uvažujte, jak tyto preference začlenit do toho, co se rozhodnete jíst.

Na úrovni třetí čakry se vynořují záležitosti týkající se vztahů, síly, péče a přináležení. Volba jídel může být silně ovlivněna zvyklostmi naší rodiny, přátel a učitelů. V jednom minulém *Ayurvedic Wellness Journal* byl úžasný sloupek od jedné tanečnice, která tuto zkušenost dobře popsala. Coby profesionální tanečnice v New Yorku žila z toho, z čeho většina sportovců – dietních potravin, čokolády, stimulantů a co nejméně kalorií. Tlak na výběr této stravy byl intenzivní. A její konstituce *kapha* se nakonec dostala do vážné nerovnováhy s přílišným množstvím vzduchu (*váta*). Byla napjatá, úzkostná, trpěla nevysvětlitelnými panickými atakami a návaly pocení. Když se byla poradit s jedním místním ájurvédským lékařem, byla šokovaná, když slyšela, jak jí doporučuje jídla, jimž se po celé roky vyhýbala. To byl pro ni kritický bod zvratu, kdy se musela spolehnout na vlastní sílu a rozhodnout se pro změnu. Odpoutala se od svých starých zvyklostí, a započala tak významný léčebný proces ve svém životě. Ale dokázala to pouze tak, že důvěřovala vlastní autoritě a vnitřní síle. Užitečný způsob, jak dovolit energiím třetí čakry, aby vás podporovaly, je najít si přátele a členy rodiny, kteří vás budou přijímat bez ohledu na vaše rozhodnutí ohledně stravování a životního stylu. Pokud něco takového máte, můžete se považovat za opravdové šťastlivce. Kromě toho je první záležitostí, na níž je potřeba pracovat, vaše vlastní autorita.

To zní poměrně pompézně. Co tím máme skutečně na mysli? Síla a jídlo jsou v této zemi hodně vzájemně propletené. Jíst kvůli síle, nebo aby se člověk síle vyhnul, je běžným jevem. Cítit se velký může vzbuzovat větší pocit síly, než když je člověk malý, a proto

se přejídáme, abychom tohoto stavu dosáhli. Možná se obáváme dávat přímo najevo, jak silní skutečně jsme, a tak to skrýváme přesměrováváním našich energií k přejídání se nebo hladovění. Může se zdát bezpečnější a jednodušší držet dietu nebo jíst, než se dát do Rockwell International nebo se pustit do náročné meditační praxe či se pokusit získat tu novou práci, kterou chcete. Stojí spoustu vůle udržovat tělo na hmotnosti, která pro tělo není přirozená. Práce s energiemi třetí čakry otevírá otázku síly volby. Co si pro sebe teď vybíráme a jakým způsobem si to dovolíme získat? Pokud se zříkáme své síly, popíráme ji nebo ji věnujeme někomu jinému, bude tato oblast volat po pozornosti – často neverbálními projevy, jimiž má tělo možnost se projevovat – stravovacími obtížemi, trávicími problémy nebo nerovnováhou krevního cukru. Když začneme důvěřovat tomu, že to, co skutečně chceme udělat ve svém životě, **je oprávněné**, léčebný proces už započal.

Na úrovni čtvrté čakry se začínají vynořovat paradoxy. Není to nic nepatřičného, protože právě zde se začínáme učit, jak vyrovnávat opačné energie: ženskou – mužskou, lehkou – těžkou, temnou – světlou, teplou – studenou. Učíme se spolužit se svými touhami a vytvářet si pro sebe bezpečnější a zdravý prostor pro jejich projevení. Otevíráme své srdce sobě samým a ostatním. Ve schopnosti sdílet sami sebe, naše jídlo, naše dary je skrytá radost. Pokud se pokoušíme potlačovat jeden konec polarity, může nastat nerovnováha. Zním celkem dost lidí, kteří jedí, místo aby projevíli svou lásku. Jejich láska je tak silná, že je děsí. Chtějí se o ni podělit, nevědí ale jak. Ještě neobjevili, jak to udělat. Tato obrovská touha po sdílení může přinášet pocity frustrace

obzvlášť při jídle nebo užívání drog, protože po tom tělo a celá bytost ve skutečnosti netouží. Když se v našem srdci začne otevírat a uklidňovat energie, můžeme zažívat skutečný rozkvět ve všech oblastech svého života, zejména v tom, jak pečujeme sami o sebe a o druhé. Praktickým způsobem, jak začít pracovat s touto oblastí, je začít si všimnout, kdy jednu věc říkáte a něco jiného děláte. Odehrávají se vám dvě věci. Zajímavé. Nesnažte se to analyzovat, pouze si buďte vědomi tohoto paradoxu. A pokud to dokážete, dál se na sebe dívejte s láskou a soucitem.

Pátá čakra často mívá úzký vztah s druhou čakrou, protože právě zde projevujeme pravdu svých prožitků. Lidé zápolící s bulimií se často snaží najít rovnováhu ve své druhé a páté čakře. V jejich životě často bývá něco důležitého, co potřebují sdělit světu, co je ale popíráno nebo ignorováno. Zde se také víc zajímáme o symbolická poselství jídla než o jeho přesné výživové hodnoty. Když mi bylo kolem osmi let a chodila jsem do baletní školy v sousedním městě, měly jsme s matkou takový rituál. Poté, co mě vyzvedla z hodiny baletu, zastavily jsme se kousek od tanečního studia v obchodě a koupily si sladkou mandlovou tyčinku Almond Joy. Seděly jsme v autě, pečlivě jsme ji rozbalyly, jedly a povídaly si. Jsem z velké rodiny a tohle byly vzácné okamžiky, kdy jsem se svou matkou mohla být sama. A pravidelně si uvědomuju, že stále toužím po jedné Almond Joy, často ve chvílích, kdy mám ve svém životě málo okamžiků klidu a intimity.

Marion Woodmanová napsala několik vynikajících knih o této oblasti zejména pro ženy, mimo jiné *Addiction to Perfection* (*Závislostí k dokonalosti*) a *The Pregnant*

*Virgin (Těhotná panna)*. Páté centrum zahrnuje praktickou aktivitu přijímání péče, schopnost otevřít se a přijmout to, co nám Duch, často v podobě druhých, nabízí. Jako vstup do této oblasti byste si mohli všimnout, jaká jídla jsou pro vás důležitá na symbolické úrovni. Nebo pokud často odmítáte přijmout na určité úrovni pomoc, mohli byste experimentovat s jejím přijetím a uvědomovat si přítom, jaký z toho máte pocit.

Otázka transformace je primární na úrovni šesté čakry. Intuice je zdroj, který nám může pomoci při vytváření pečujících rozhodnutí, která nejsvobodněji přispívají k transformaci naší i ostatních. Intuice se může projevat ve snech, prostřednictvím meditačních vhlédů, intuitivních záblesků nebo jako pocit, že něco „víme“ hlubokým a nezpochybnitelným způsobem. Opět je zde energetická korespondence mezi šestou a třetí čakrou, protože musíme být schopni důvěřovat vlastní síle, abychom mohli věřit svým vhlédům. Šestá čakra může fungovat docela uranským (od planety Uran, *pozn. překl.*) způsobem s náhlými záblesky vhlédů v neočekávaných okamžicích. Může sdělovat

představy a koncepty péče o sebe samé, jež jsou radikálně odlišné od toho, co je naše akceptovaná norma. Nebo může poskytovat uklidňující a harmonii zvyšující potvrzení, že se nacházíme na správné cestě.

Poznání, přijetí a jednání v souladu se smyslem našeho života má praktický dopad na to, jak pečujeme sami o sebe ve světě, z úrovně sedmé čakry. Řídící síla našeho smyslu života může být mocným motivátorem a donutit nás „dát si do pořádku“ své záležitosti a současně umožnit našemu tělu být dostatečně silným, abychom dosáhli svých nejvyšších cílů. Když se ptám svých klientů na smysl jejich života, často odpovídají, že nevědí. To je dobré si uvědomovat. Je užitečné vědět, co tady děláte: je pravděpodobnější, že to dělat budete. Je také užitečné uvědomovat si nejistotu v této záležitosti: možná začnete uvažovat o tom, jakým způsobem používáte své cenné energie na této planetě v této době. Zde se opět po kruhu vracíme k první čakře, protože bez vitální síly, kterou nám poskytuje první čakra, je obtížnější našeho smyslu života dosáhnout.

## ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ

---

Čakry sice často bývají popisovány z lineárního pohledu, od nejnižší po nejvyšší, je však možné je vnímat také jiným způsobem – jako úžasnou symfonii energií. Všechny energie se navzájem podporují a vyživují ve velkolepé poezii, jež protéká každým okamžikem našeho života. Pokud si

představíme vzájemné působení čaker tímto způsobem, jako jeden zářivý tanec, pak to, jakým způsobem se stavíme k jídlu, je jedním z požehnaní, jedním z indikátorů, jak v nás tyto energie plynou v přítomném okamžiku.

Shrňme si to:

### Čakra

7. **Transcendence** – realizace duše, smysl života, kosmické vědomí
6. **Transformace** – intuice, seberealizace
5. **Uvědomění** – symbolická komunikace, přijímání péče

4. **Celistvost** – nepodmíněná láska, mediace protikladů, poskytování péče, služba
3. **Vztah** – síla, emocionalita, péče, pocit přináležení (k nějaké skupině), sídlo „mozku těla“
2. **Prožitek** – cítění, bezpečí, jistota
1. **Energie** – život, přežití

### Sebehodnocení současného stavu vašich čakr ve vztahu k výživě:

1. Mám všechnu energii, kterou potřebuju k děláni toho, co dělat chci? Uspokojuje moje stravování moje základní fyzické potřeby? Dostávám dostatek kalorií, bílkovin, živin?
2. Je pro mě moje strava uspokojující? Chutná dobře? Jsou pro mě její vzhled, chuť a vůně přitažlivé?
3. Připadá mi vyživující? Posiluju sám/sama sebe tím, že si vybírám toto jídlo?
4. Je to jídlo, které bych rád sdílel/a s ostatními za předpokladu správných okolností a lidí? Dokáže pokrýt moje extrémy? Co já můžu nabídnout tomuto jídlu?
5. Jak toto jídlo získávám? Jakou pro mě má symbolickou hodnotu?
6. Intuitivně nahlíženo, jakým způsobem přispívá způsob, jak teď pečuju sám/sama o sebe k mému nejvyššímu dobru a k dobru ostatních?
7. Jak toto jídlo podporuje můj celkový smysl života?

Až si budete sami na tyto otázky odpovídat, možná si všimnete, že některé vám jdou hladce a snadno a s jinými jako byste měli problémy. Často tyto informace o čakrách předkládám skupinám. Když požádám lidi, aby se zamysleli nad tím, kde má původ většina jejich stravovacích zvyklostí, mnozí z nich zamručí: „To je všechno první čakra! Já prostě jím kvůli přežití!“ Takže především – přežívání prostřednictvím jedení není až tak strašlivá činnost. Většina světa se tím zabývá nebo by se tím ráda zabývala! Je to praktický způsob získávání energie. Když se ale podíváme blíže na svoje chování, často to vůbec není otázka přežití. Často snědení prostě „čehokoli“, protože člověk nechal sám sebe dospět až do bodu hladu, bývá záležitostí vztahu. Je to otázka vašeho vztahu s vaším tělem. Věnujete mu stejnou pozornost, jakou byste věnovali nějakému příteli nebo svému psovi? Častokrát býváme ke svému tělu mnohem hrubější, než si vůbec uvědomujeme. Zacházet sami se sebou pozorně je jedním ze cvičení, která nám mohou umožnit snadněji

a lépe jednat s druhými s přirozenou pozorností. Často na tuto láskyplnou péči o sebe samé zapomínáme; zejména se to děje u lidí, kteří mají hodně odpovědnosti při péči o druhé.

Pak je tady náš vztah k času. Skutečně popadneme kus něčeho k jídlu, abychom „přežili“? Nebo provádíme tento manévr ve stylu přežití proto, že jsme si ještě nevybudovali harmonický vztah se Starcem Časem, nebo Kosmickou ženou Časem, jak je vám libo? Dostatečná pozornost vůči vlastní osobě a zdravé porozumění pro požadavky času často mění stravovací zvyklosti člověka ze stylu „dotknout se a jít“ ve skutečně pečující a vyživující. Hovoříme zde o prioritách. Malá hodnota je v naší současné kultuře přikládána teplým, doma vařeným jídlům, zejména pak jejich přípravě. Pokud jste skutečně závislí na rychlém občerstvení nebo často navštěvujete restaurace či žijete sami a neradi vaříte jen pro sebe, případně všechno shora uvedené, mohli byste pro začátek vyzkoušet jeden prostý experiment: jedno teplé, doma vařené jídlo týdně. Pokud jste o něco



méně „závislí“, ale i tak se často přistihnete, jak zíráte do přihrádek ve své lednici, kde není v dohledu nic k jídlu, zde je jiný experiment: vyhraďte si jednou týdně dvě nebo tři hodiny, abyste si pro sebe uvařili nějaké dobroty – velkou dávku domácí polévky, hrnec kari, miskou obilovin, cokoli máte rádi. Můžete dokonce pozvat nějakého kamaráda či kamarádku, aby to sdíleli s vámi. I když si takhle uvaříte, budete mít stále tradiční rychlé možnosti, sýr Cottage nebo jogurt, vajíčka a podobně, a přesto budete mít i domácí výživná a na živiny bohatá jídla. A vaše tělo začne zjišťovat, že se o něj skutečně staráte a jste ochotni podělit se s ním o nějaký čas. Pokud tohle zvládnete, zkuste si koupit a uvařit k večeři dost jídla, aby vám zbylo ještě na další den na oběd. Nebo si prolistujte kuchařku, než se vydáte do obchodu, abyste skutečně měli suroviny, které potřebujete pro uvaření jídel, která chcete.

Často když si prostě dovolíme přijmout informace, které nám naše tělo dává, odehraje se cosi cenného. *Suśrúta*, starověký ájurvédský lékař, napsal o tom, jak nás silná touha po něčem může informovat, co potřebujeme. Vezměte si například čokoládu. Někdy můžeme dostat nečekanou chuť na čokoládu. Mnozí lidé si neuvědomují, že čokoláda je neobyčejně bohatý zdroj hořčíku. To je minerál, jenž má silně uvolňující vliv na tělo. Bývám svědkem, že u žen se tato intenzivní touha často projevuje těsně před začátkem menstruace. To je období, kdy má tělo vysokou potřebu hořčíku, aby napomáhal jemným kontrakcím

svalů bez křečí. Čokoláda má také zároveň silně sladkou a hořkou chuť – chutě uklidňující pro *pittu*. (Jenže kvůli svému obsahu kofeinu není čokoláda celkově vyrovnávající potravinou pro *pittu*.) Touha po čokoládě by mohla naznačovat potřebu hořčíku, potřebu více hořké nebo víc sladké chuti. Pocity nám zde poskytují informace. Jak tyto informace zužitkujeme, je jen na nás. Dalším výborným zdrojem hořčíku jsou brokolice, listová zelenina, oříšky a potraviny bohaté na chlorofyl.

Ájurvédští mudrci doporučovali jednoduchý postup pro uskutečnění změny ve stravování. Já ho nazývám „ $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$  ...“. Radili, že když máte jasno ohledně oblasti svého stravování nebo životního stylu, jež potřebuje změnu, ale nejste si jisti svou schopností ji uskutečnit, začněte svou zvyklost měnit vždy o jednu čtvrtinu. Jedním z příkladů může být kofein. Dejme tomu, že pijete čtyři šálky kávy denně. Máte ji rádi, užíváte si ji, ale začíná ovlivňovat to, jak dobře v noci spíte. Pro první týden nebo delší dobu snižte její spotřebu o jeden šálek denně. Až budete spokojeni se svou spotřebou tří šálků denně, opět snižte svou spotřebu o  $\frac{1}{4}$ . Pokračujte stejným způsobem, až se dostanete na takové množství kávy, které pít chcete, tedy třeba jeden šálek denně místo čtyř. Stejný postup je možné použít na zvýšení spotřeby některých potravin nebo na omezení sladkostí, případně jiných návykových látek.

Pro uskutečnění změn je důležité začít. Je něco, s čím byste začít chtěli?

## JÍME V SOULADU S ROČNÍMI OBDOBÍMI

Z ájurvédského pohledu se jednotlivé konstituce dostávají do stavů rovnováhy a nerovnováhy s přirozenými změnami ročních období.

Negativní vlivy těchto změn je možné zmírnit prozíravými úpravami ve stravování a životním stylu. Když se například přesouváme ze

spalujícího žáru léta do chladných svěžích nocí raného podzimu, přecházíme z období ovládaného *pittou* do toho, kdy převládá *váta*. *Váta*, jež zahrnuje elementy vzduchu a éteru, je tím v nás, co je chladné, lehké, suché a pohyblivé, jak už víte. Každé roční období má jeden nebo více elementů a *dóš*, které v něm převládají, a na podzim je na vzestupu *váta*. *Váta* je podstatnou součástí nás všech. U lidí s převládající *vátou* v jejich konstituci mohou být vlastnosti a atributy této *dóši* patrnější na podzim a v zimě než v jiných ročních obdobích. Stav nerovnováhy *váty*, jako je suchá kůže, ztuhlé či bolestivé klouby, plynatost nebo nervové poruchy, se s větší pravděpodobností budou vyskytovat v době, kdy se počasí ochlazuje. Bude se objevovat méně štípanců od hmyzu, kožních vyrážek a spálení od slunce způsobené *pittou* a můžeme si uvědomovat, že se potýkáme s méně znatelnými poruchami: lehká nervozita či úzkost ohledně nových podzimních začátků nebo bojujeme s dezorientací, když se vracíme z horkých výšin léta.

Sídlo *váty* je v oblasti pánve. Na energetické rovině tato oblast zahrnuje první a druhou čakru, jež souvisejí s přežitím a bezpečím, tedy některými z našich nezákladnějších potřeb. Podzim je vhodná doba na přehodnocení toho, jak tyto základní potřeby uspokojujeme – osobně i planetárně. Lidé s konstitucí *váta* si mohou obzvláště uvědomovat, co jim pomáhá cítit se vnitřně bezpečně hlubokým a efektivním způsobem a co musejí dělat pro to, aby toho dosáhli. Období podzimní rovnodennosti je považováno za mimořádně kritické pro zdraví, přítomné i budoucí, a v průběhu tohoto přechodového času se často objeví určitý druh fyzické či mentální krize.

Lidé s konstitucí *pitta* a *kapha* mohou pocítit určité úlevné vydechnutí, že to nejhorší

vedro a vlhko léta už je pryč, zatímco *váty* mohou naopak za ustupujícím létem s jeho teplem a vlhkostí hledět s trochou lítosti. Je to čas získat výživu ze všech semen, která jsme zasázeli v průběhu roku, a posunout se dál.

V oblasti stravování je to vhodná doba pro zhodnocení, zda to, co děláme pro svou výživu, skutečně funguje. Bez ohledu na konstituci jsou v tomto období potřebné teplejší, vlhčí, dobře promaštěné potraviny s trochu větším důrazem na sladkou, kyselou a slanou chuť. Naštěstí podzim u mnohých z nás přináší obnovení chuti do vaření poté, co jsme léto strávili na útěku. A tato přirozená inklinace k vaření je životně důležitá pro uzemnění *váty*, která je se svou výživou tak moc závislá na zemských vlastnostech vařených obilovin, zeleniny a lehkých bílkovin. Kardamom je výborným kořením pro toto období, neboť je sladký a teplý a přitom aktivující.

S tím, jak se přesouváme do zimy, období, kdy silně převládá *kapha*, musí všechny *dóši* společně pracovat na tom, aby si zachovaly zdraví. *Kapha* je vytrvalostí, která nám umožňuje projít tímto ročním obdobím, potřebuje však vlastnosti lehkosti a pohybu (*váta*) a iniciativy (*pitta*), aby se tak stalo, jinak je pravděpodobné, že prostě zalezeme do svého brlohu a prospíme tam čas až do jara! *Kapha* podporuje růst. Rovněž posiluje a zlepšuje přirozenou imunitu a odolnost. Promazává klouby, je podstatou pojivových tkání, podporuje léčení, poskytuje vlhkost kůži a trávicímu traktu, posiluje paměť a poskytuje vitalitu plicím a srdci. Brzlík, který se nachází v blízkosti sídla *kaphy*, je odpovědný za spouštění mnoha imunitních funkcí prostřednictvím svých lymfocytů typu T. Je to také žláza s vnitřní sekrecí odpovědná za vytváření růstových hormonů. Stejně jako *kapha* je nejaktivnější ve svém růstu

– podporuje aktivity v mládí. Zatímco *váta* podporuje rozpad tkání a *pitta* podporuje jejich udržování, *kapha* je jejich stavitelem.

V zimě je trávicí síla zvýrazněná, pokud je člověk zdravý. Stahující vlastnost chladu *agni* ve skutečnosti koncentruje a činí ho silnějším. Je to období, kdy se dokážeme vypořádat s těžšími potravinami a s jejich větším množstvím. A často zjišťujeme, že po větším množství také toužíme. (To není nezdravá inklinace, protože ke zhoršování stavu *váty* může docházet tehdy, nedostává-li člověk v zimním období dostatek potravy.) Chladné počasí není vhodná doba pouštět se do půstu. Nedoporučují se studené nápoje a mražená jídla. Jídla zakonzervovaná doma v létě a na podzim tvoří jednu z alternativ k zimnímu požívání mražených potravin, která je navíc bez chemikálií z průmyslového zpracování. To je čas pro teplé vařené obiloviny, zejména rýži a oves, polévky, těžší bílkovinná jídla, víc luštěnin, horké čaje, med a teplé mléko. Mnozí lidé bez ohledu na svou konstituci zjistí, že přibírají dvě a půl kila jako izolaci proti poklesu teploty, k němuž dochází ve většině oblastí mírného pásma. Tuto tendenci je potřeba vyrovnat uvědomělostí, aby člověk nepřibal příliš, zejména o dovolené!

Toto roční období přináší hojnost hlenu v podobě nachlazení, kašle a chřipek, zejména u dětí. Může se to zdát jako problematické, ale dokonce i hustý hlen vylučovaný plícemi při nachlazení nebo kašli plní důležité funkce. Hlen obklopí bakterie a viry, izoluje je a nepustí je ke zdravé plicní tkáni, čímž plíce chrání. Echinacea je přátelská bylina pro použití v tomto ročním období, protože posiluje bílé krvinky v jejich fungování, zlepšuje chemotaxi (schopnost bílé krvinky odhalovat nově se objevující choroboplodné zárodky)

a posiluje schopnost pojivových tkání regenerovat a udržovat se. Je to hořká, ostrá a svíravá bylina, která je velmi vhodná pro *kaphu*.

Děti přirozeně chápou způsoby, jak s touto *dóšou* pracovat. Místo aby se oddělovaly od jejich kvalit, skáčou a hrají si s nimi, vedou bitvy se sněhovými koulemi a staví sněhuláky. Je to doba sázení semínek zdraví pro následující rok. Na jaře je nahromaděná *kapha* v systému rozpuštěna teplem slunce a nedávno nabytý zimní objem odchází (doufejme!) s ní. Toto uvolnění přebytečné *kaphy* v těle může narušit trávicí sílu a vytvářet různé nerovnováhy, jako je senná rýma, jarní chřipky a nachlazení. Nyní je čas zapracovat na omezení *kaphy* výběrem lehkých, hořkých, čerstvých potravin. Klasické „tonikum“ z tmavé listové zeleniny, které mnohé kultury používají, je naprosto ideální. Tmavě zelená listová zelenina jako kopřivy a pampelišky (obzvláště prospěšné pro ledviny a játra) má v tomto fyziologicky spíš promáčeném období lehké, hořké, suché, ostré působení. Takové tonikum odstraňuje nahromaděné odpadní látky z chladných, vlhkých měsíců jako pořádný jarní úklid v domácnosti. Toto je také vynikající doba pro cvičení, očistu všeho druhu a nevyspávání ráno příliš dlouho. Při přípravě na tuto obnovu se vyhýbejte těžkým, tučným, sladkým a kyselým jídlům. Zázvorový čaj je vynikající nápoj pro jaro i podzim, jehož popíjení zahřívá tělo a zesiluje *agni*.

V létě plná síla slunečních paprsků dopadajících na zem vypařuje vlhkost jara a vytváří hojnost horka a suchosti. Nyní převládá *pitta* a do popředí vstupují záležitosti ohně a trávení. Je zajímavé, že zatímco *pitta* bývá často spojována s trávicí silou, zvýšené teploty v létě *agni* ve skutečnosti oslabují. Jak říká

Čaraka „Stejně tak jako horká voda hasí oheň, tak *pitta* potlačuje trávicí sílu (v horkém počasí).“ Z tohoto důvodu je nejlepší jíst a pít lehce, vybírat si k uklidnění *pitty* sladká, vlhká, chladná a tekutá jídla, jako je mléko, rýže, ovoce a tofu. Šťáva z aloe vera je vynikající bylinný léčebný prostředek pro léto posilující játra a ochlazující celý systém. Ájurvédské texty také zdůrazňují potřebu být v létě uvážliví s alkoholem. Pokud se ho přesto rozhodnete konzumovat, je nejlepší hodně naředěný vodou. V horku může závažně zvyšovat *pittu*. Kořeněné, horké, ostré, tučné nebo slané potraviny mohou působit podobně a nepříznivě *pittu* dráždit.

Mudrci vyzorovali, že v období dešťů nebo při silném dešti mohou být vyvedené z rovnováhy všechny *dóši*. Chlad deště zhoršuje stav *váty* a *kaphy* a kyselost dešťové vody byla známá jako vliv způsobující nerovnováhu *pitty* a *kaphy*. Tento environmentální přehled o kyselém dešti byl představen staletí před nástupem „kyselých dešťů“ způsobovaných průmyslovou výrobou! Je na pováženou, o kolik závažnější je v současnosti tento vliv v oblastech zasažených kyselým průmyslovým znečištěním. I bez kontaminujících vlivů mohou deště na konci léta a začátku podzimu vyžadovat zkušenosti, aby se s nimi člověk vypořádal. Musí pečovat o *vátu*, ale brát

v úvahu i *pittu*. Med je dobrým sladidlem pro toto období. Jeho teplé vysušující vlastnosti překonávají tuto vlhkost bez závažného dráždění *pitty*. Klasický šálek čaje s medem za chladného deštivého dne dává smysl. Obiloviny jsou v tomto období také vysoce doporučované na posílení trávení. Obzvláště vhodné jsou ječmen, pšenice a rýže a také výživné zeleninové polévky.

A pak se ještě víc přiblíží podzim s jeho ostrým chladem. Obecně je vhodné začít se řídit pravidly pro nadcházející roční období zhruba týden předtím, než toto období skutečně začne, aby mělo tělo šanci přizpůsobit se novým změnám tak, jak přicházejí.

Respektování ročních období podporuje naše léčení a navozuje vnitřní soulad s cykly země. To, co je zde doporučováno, je velmi podobné způsobu, jak se přírodní národy stravovaly a chovaly po celá staletí. Ale v našem shonu a sofistikovanosti mnozí na postupy zdravého selského rozumu zapomněli. Zpočátku se sice péče o konstituci v souvislosti s ročními obdobími může jevit jako matoucí, zaslouží si ale potřebné úsilí pro zachování a obnovu zdraví. A časem se člověku stane druhou přirozeností dát si horkou dýňovou polévku na podzim nebo studený mátový čaj v létě. A je to příjemný způsob sdílet životní cykly se zemí a znovu se probudit do moudrosti ročních období.

## PŘÍPRAVA NA VAŘENÍ

---

Vaření je posvátná a léčivá činnost. V roli kuchařky či kuchaře se podílíte na výživě a vitalitě svojí a všech kolem vás. Vyplatí se věnovat této kreativní funkci pozornost. Můžete svůj záměr posvětit zapálením svíčky pro *Agniho*, hinduistické božstvo ohně, nebo jakéhokoli ducha kreativity a uvědomění, jehož si vnitřně vážíte. Čím

víc pozornosti tomuto postupu věnujete, tím lepších, skutečně léčivých výsledků dosáhnete.

Na praktické úrovni budete potřebovat čistý prostor a náležité vybavení. Na ájurvédské vaření nepotřebujete příliš komplikované náčiní. V následujícím seznamu najdete v podstatě všechno, co potřebujete:

- jedna nebo dvě hluboké pánve s pokličkou; dobře fungují železné,
- jedna malá hlubší pánev s pokličkou; též lépe železná,
- dva nebo tři střední rendlíky s pokličkami; podle svých potřeb můžete použít nerezovou ocel, smalt nebo měděné nádoby,
- jeden velký rendlík či kastrol (zhruba sedmilitrový) s pokličkou,
- jeden čtyř až šestilitrový tlakový hrnec; pokud máte šestilitrový, můžete ho také používat na zavařování polévek a dalších jídel,
- jeden nerezový napařovací hrnec,
- jedna nebo dvě míchací misky,
- jedna nebo dvě velké (cca 2,5 l objem) odměřovací mísy; obvykle je dostanete za dobrou cenu skleněné nebo plastové v diskontních prodejnách nebo obchodních domech – jsou vhodné pro odměřování a uchovávání zeleniny, když ji krájíte na kari nebo polévku,
- dvě sady nerezových odměřovacích lžiček,
- dvě nebo tři míchací a servírovací lžíce, dřevěné nebo nerezové,
- naběračka na polévku,
- jedna pánev s nepřilnavým povrchem (to je nezbytné pro *kaphy* a užitečné pro ty, kdo se zajímají o výrobu *masala dos*),
- mixér.

A pokud máte jenom jeden rendlík a přenosný elektrický vaříč, nezoufejte. I s těmito dvěma předměty můžete uvařit spoustu jídel. Nepotřebujete hromadu sofistikovaného vybavení, abyste mohli tímto způsobem vařit. Důležitější je vařit uvědoměle a používat čisté suroviny na základě patřičných vědomostí.

Abyste mohli uvařit podle kteréhokoli konkrétního receptu, potřebujete mít jednoduše k dispozici všechny suroviny a čas na přípravu tohoto jídla. Doba přípravy je

vedena v záhlaví každého receptu. Příprava mnoha receptur trvá půl hodiny nebo méně. Jen na pár potřebujete několik hodin. Recepty s luštěninami obvykle těžší z máčení plodů přes noc ve vodě, zejména pokud se je chystáte podávat lidem s konstitucí *váta*. Nemusíte sice mít všechny položky z následujícího seznamu potravin, abyste mohli začít, jste-li natolik inspirovaní, ale když si je pořídíte, dá vám to větší flexibilitu a budete si z této kuchařky moct kdykoli uvařit to, co máte rádi.

Seznam potravin, které je dobré mít v zásobě:

- půl kilogramu semínek černé hořčice, nebo třicet gramů, pokud vaříte pouze pro *pittu* (nejlevnější jsou z bylinkářství, indických potravin nebo jiných větších obchodů)
- půl kilogramu celých semínek římského kmínu (bylinkářství nebo indické potraviny)
- čtvrt kila čerstvého zázvorového kořene (lze zakoupit ve většině supermarketů v oddělení zeleniny a ovoce)
- svazek čerstvých listů koriandru (oddělení zeleniny v supermarketech)
- jeden kelímeček čistého bílého jogurtu, nízkotučného nebo normálního

- sto gramů mletého koriandru (třicet gramů stačí, pokud víc nemáte – lepší je mít čerstvý než hodně, ale starého)
- třicet gramů mletého římského kmínu (viz předchozí bod)
- třicet gramů semínek fenyklu
- třicet gramů semínek pískavice řeckého sena
- třicet gramů mleté skořice
- třicet gramů kardamomu v tobolkách, celých semínek nebo mletého; zelené tobolky budou aromatictější, pokud je seženete, bílé jsou dostupnější
- půl kilogramu strouhaného neslazeného kokosu
- třicet gramů kurkumy
- třicet gramů madráského kari prášku vysoké kvality, jemného až pálivého podle vašich preferencí
- půl kilogramu sušených fazolek mungo, dělených a loupaných, pokud seženete; celých, pokud jinou možnost nemáte
- půl kilogramu rýže basmati nebo texmati
- třicet gramů nebo malá sklenička *hingū* neboli *asafoetidy* (směs *asafoetidy* je dobrá); (indické potraviny nebo oddělení orientálních potravin v supermarketu)
- třicet gramů kajenského pepře nebo červeného práškového chilli
- dvě nebo tři čerstvé malé chilli papričky, zelené serranos nebo jalapeños (*pitta* může vynechat)
- litr kravského, kozího nebo sójového mléka
- půl litru slunečnicového oleje, pokud možno za studena lisovaného
- půl kilogramu nesoleného másla nebo *ghí*
- sto gramů mořské nebo kamenné soli (dobrá je košer sůl)
- pro *váty*: čtvrt litru sezamového oleje a třicet gramů sezamových semínek – černá jsou obzvlášť dobrá
- pro *kaphy*: čtvrt litru hořčičného oleje
- čerstvá zelenina
- obiloviny
- luštěniny

Jakmile máte všechno při ruce, je čas si hrát, nebo se pustit do práce, podle toho, jaký je váš přístup. Pokud jste nikdy předtím nevařili žádné indické jídlo, mohou pro vás být tyto dlouhé seznamy koření děsivé. Povím vám tajemství: nejsou. Použití všech těchto koření trvá tolik času jako jejich odměření. Jakmile získáte zkušenosti s tímto postupem, stane se pro vás neobyčejně

snadný a poskytne vám spoustu příležitostí k okázalým komplimentům ze strany ohromených přátel a členů rodiny. Sice to bude znít jako nepřiměřeně optimistické tvrzení, ale většinu z těchto receptů mají rády dokonce i děti, což mě zpočátku překvapovalo. Zřejmě oceňují vyrovnanost chutí a celkovou chuť a vůni jídla, což je fajn, protože je pro ně také velmi vhodné.

Obecně jsou postupy ve třech čtvrtinách receptů stejné: na malé nebo velké pánvi zahřejete trochu oleje. Pak vložíte nějaké koření, velmi často semínka černé hořčice, jindy i jiné koření. Tady je jediná obtížná část: hořčičná semínka zahříváte v oleji na otevřené pánvi nepřikrytá, až začnou pukat. Doslova, právě to udělají, začnou vyskakovat z pánve. Takže buďte připraveni vhodit na pánev další surovinu, abyste je co nejrychleji uklidnili. Pokud jsou rychlejší než vy, můžete vždycky zakrýt pánev pokličkou a stáhnout ji z ohně. Nesmíte je nechat pukat a vařit dál, až budou celá černá a spálená, což se může stát za dvě minuty i méně, pokud je olej hodně horký. Takže buďte připraveni. Projdete tímto krokem a dál už je plavba mnohem klidnější. A pokud se vám to nepodaří, vždycky můžete zuhelnatělá semínka vyhodit a začít novu. Chybami se člověk učí.

Takže pak přidáte další surovinu nebo více surovin. Často to bývá kurkuma nebo *hing*. Tento krok přimíchávání koření do oleje se nazývá vyrábění *vagaru*. Pak přidáte hlavní druhy zeleniny, luštěnin nebo obilovin, které používáte. Promíchejte je a dobře je obalte v chuti koření. Tento krok je důležitý pro zlepšení trávení. Pak přilijte tekutiny, pokud v receptu nějaké jsou, a znovu zamíchejte. Od tohoto bodu se recepty začínají lišit. Někdy přidáváte celý dlouhý seznam koření, jako je mletý koriandr, mořská sůl, citron a další. Opět nepropadejte panice, prostě přidávejte jednu surovinu za druhou. V tomto kroku obvykle nebývá naspěch, protože ať vaříte cokoli, pomalu a bezpečně se to vaří či dusí ve vlastní šťávě nebo vodě a vy můžete přidávat zbytek ingrediencí tak pomalu, jak potřebujete.

Poslední důležitá věc: většina z těchto pokrmů je trvanlivá. Pokud tomu tak není,

uvedeme to v receptuře. To znamená, že můžete uvařit jídlo ráno, uložit ho do ledničky nebo na jiné chladné místo a podávat ho k večeři; jídlo jen získá na chuti. Ze stejného důvodu je dobré, když vám zbude ještě na druhý den.

Tak! Jste připraveni se do toho pustit. Najděte si nějaký recept, který vás zaujme. Další instrukce dostanete, až se budete připravovat na vaření. Nahoře vedle receptu odděleném linkou je uvedena doba přípravy. To je doba potřebná k uvaření jídla od začátku až do konce. Následuje informace o počtu porcí. Pod tím je uvedeno, jak dané jídlo ovlivňuje jednotlivé dóši. Znaménko minus znamená, že uklidňuje, pomáhá této dóše, znaménko plus znamená, že tuto dóšu zvyšuje, zhoršuje její stav, nula znamená neutrální vliv. Další symboly představují roční období: jaro = ☀; léto = ☀; podzim = ☁; zima = ❄. Ty vám řeknou, ve kterém čase je dané jídlo **nejléčivější** – v létě, na podzim atd. Pochopitelně můžete jakékoli zde uvedené jídlo podávat kdykoli, toto je však pro vás vodítko, pokud chcete vědomě připravovat jídla podle ájurvédských principů. Seznam surovin uvádíme včetně těch, jež jsou označené jako „volitelné“. To znamená, že jídlo bez těchto surovin chutná skvěle, ale pokud je máte rádi, můžete je přidat. Volitelné bývají položky jako cibule, česnek nebo pepř. Těm by se *pitta* měla nejlépe vyhýbat. A jak už bylo řečeno, recepty chutnají výborně i bez nich. Víím, že je těžké tomu uvěřit, *pitto*, že by jídlo mohlo chutnat bez toho, že by vyvolávalo horko, ale zkus to a uvidíš. Vyřazení cibule, česneku a pálivých chilli papriček také prospívá lidem s citlivým trávením, dětem a kojícím matkám. Existují také některá

rychlá samostatná jídla (viz CHUŤOVÉ PŘÍSAKY, str. 293) pro ty, kteří touží po cibuli a dalším pálivém koření a považují je za léčivé.

Pak dostanete instrukce. Je rozumné si je jednou celé přečíst, abyste věděli, co vás čeká. Poté - v rámci **Poznámek** - obvykle následuje

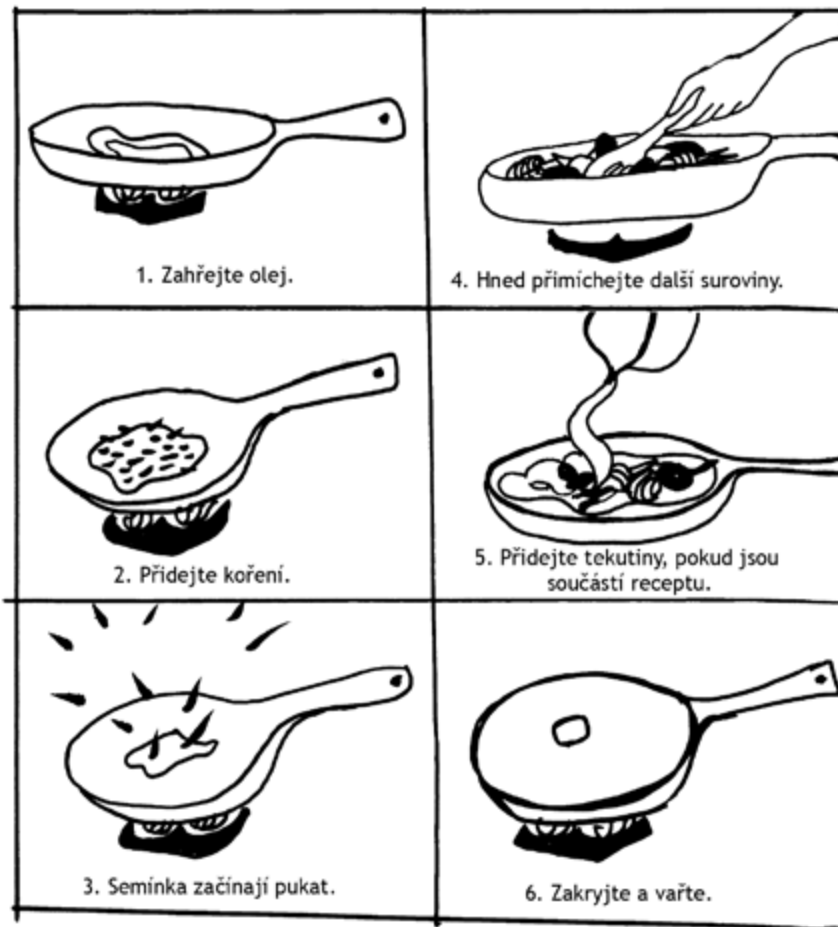
řádek „To se dobře hodí k...“ Opět není potřeba se otrocky řídit těmito návrhy. Pouze vás to seznamuje s určitými chutnými kombinacemi. Často zde bývají uváděné i léčivé přílohy.

Tak, teď už víte všechno potřebné. Užijte si to!

## SNADNÉ PLÁNOVÁNÍ VYROVNANÝCH JÍDEL

Vyrovnané jídlo není nic tak velkolepého, jak byste se mohli domnívat. Řada významných antropologických a biologických studií zjistila, že určitá konkrétní vyrovnanost živin nejlépe

zajišťuje zdraví a dlouhověkost. Není překvapením, že tento model je tím, který si mnohá lidská těla vybírala po staletí. V různých kulturách se konkrétní potraviny používané





k vytváření této rovnováhy lišily, ale všeobecný vzorec pro zdraví ne. Tento vzorec zahrnuje: 40 až 60% celozrnných obilovin, 10 až 20% vysoce kvalitních bílkovin a 30 až 50% čerstvého ovoce a zeleniny. Pro jednotlivé *dóši* to v rámci jednoho dne nejlépe funguje takto:

Váta	Pitta	Kapha
5 - 6 dílů celozrnných obilovin	4 - 5 dílů celozrnných obilovin	3 - 4 díly celozrnných obilovin
1 - 2 díly vysoce kvalitních bílkovin	1,5 - 2 díly vysoce kvalitních bílkovin	2 díly vysoce kvalitních nízkotučných bílkovin
2 - 3 díly čerstvě vařené zeleniny	3 - 4 díly čerstvé zeleniny	4 - 5 dílů čerstvé zeleniny
1 díl čerstvého ovoce nebo víc	1 - 1,5 dílu čerstvého ovoce nebo víc	1 díl čerstvého ovoce

A co to znamená prakticky? Zde je příklad:

Váta	Pitta	Kapha
Snídaně: $\frac{2}{3}$ šálku ovesné kaše s <i>ghí</i> a sladidlem <i>čapátí</i>	Snídaně: $\frac{2}{3}$ šálku ovesné kaše s javorovým sirupem	Snídaně: čerstvé ovoce (bobuloviny, meruňky atd.) čaj
Oběd: <i>dál</i> , 1 šálek rýže basmati, $\frac{2}{3}$ šálku chřest dušený v páře, $\frac{1}{2}$ šálku koriandrové čatní	Oběd: <i>dál</i> , 1 šálek rýže basmati, $\frac{2}{3}$ šálku chřest dušený v páře, $\frac{1}{2}$ - 1 šálek koriandrové čatní	Oběd: <i>dál</i> , 1 šálek rýže basmati nebo ječmen, $\frac{2}{3}$ šálku chřest dušený v páře, 1 šálek koriandrové čatní nebo sušený zázvor
Svačina: čerstvé ovoce	Svačina: čerstvé ovoce nebo slunečnicová semínka	
Večeře: <i>tridóšické</i> zeleninové kari, 1 šálek (2 díly zeleniny, $\frac{1}{2}$ dílu bílkovin) rýže nebo bulgur, $\frac{2}{3}$ šálku <i>papadumy</i> lemon pickle nebo švestka umeboši	Večeře: <i>tridóšické</i> zeleninové kari, 1 šálek rýže nebo bulgur, $\frac{2}{3}$ šálku 1 - 2 čapátí střední salát	Večeře: <i>tridóšické</i> zeleninové kari, $\frac{2}{3}$ šálku proso nebo ječmen, $\frac{2}{3}$ šálku 1 žitné čapátí velký salát
Pozdně večerní svačina (nepovinná): teplé mléko se zázvorem	Pozdně večerní svačina (nepovinná): kus čerstvého ovoce	

Vyrovnané jídlo obsahuje bílkoviny, jeden nebo víc druhů uhlovodanů a jeden nebo víc druhů zeleniny. *Kičadi* je dobrým příkladem jídla v jednom hrnci, které toto vše obsahuje.

Zeleninová polévka s ječmenem je další, když do ní přidáte trochu tofu nebo luštěnin. Zeleninové kari s rýží je snadným jídlem připravovaným ve dvou hrncích. Dochucovací prostředky dodávají jídlu šmrnc, doslova i v přeneseném smyslu. Některé nápady na jejich používání jako oblohy k jídlu najdete v sekci DOCHUCOVACÍ PROSTŘEDKY. Z jídla všedního mohou udělat božské, a to často za méně než patnáct minut přípravy.

Další nápady najdete v následujících menu.

Tak, jako má každá *dóša* svůj převládající čas v průběhu roku a životního cyklu, má i období největší síly v průběhu dne a noci. Při svítání neboli kolem šesté hodiny ráno se právě začíná hromadit *kapha* a to pokračuje až přibližně do deseti hodin dopoledne. To je čas pro relativně lehké jídlo, zejména pro *kaphu*. Všimněte si, že snídaně jsou ve zde uvedeném příkladu nejlehčími jídly. *Váty* si místo ní mohou dát poněkud bohatší snídaně. *Kapha* skutečně udělá nejlépe, když se v průběhu tohoto období *kaphy* spokojí s málem. Kolem desáté dopoledne začíná stoupat *pitta*. Mnozí moji klienti, zejména *pitty*, ale ne výhradně, mi říkají, že to je doba, kdy teprve začínají mít skutečně hlad. Podle ājurvédy je desátá či jedenáctá hodina časem, kdy by se měl podávat časný oběd. Toto jídlo může být poměrně bohaté, jak naznačil i náš příklad.

Některé *váty* a *pitty* zjišťují, že svačina kolem třetí či čtvrté hodiny odpoledne je uzemňuje a pomáhá jejich energii plynout hladce až do večere. Taková svačina by ale byla nadbytečná pro *kaphu*. *Váta* převládá od dvou hodin po poledni až do šesti do večera, kdy znovu začíná narůstat *kapha*. *Kapha* není nijak zvlášť stimulující doba pro trávení. Je lepší jíst dřív, kolem šesté večerní. Jídlo později večer podporuje akumulaci *kaphy*, zejména u lidí typu *kapha*. *Vátám* může svědčit jíst menší jídlo při soumraku než při svítání. *Pitty* mohou jíst večeri s jejich obvyklým zdravým apetitem. *Kaphám* udělá dobře, když budou klást důraz na lehká jídla, jako je velký salát v našem příkladu. Od deseti večer do dvou hodin v noci opět převládá *pitta*. To je čas nechat trávicí systém vstřebat to, co v průběhu dne přijal. S úsvitem celý cyklus začíná znovu. Z našeho příkladu si můžete všimnout, že mezi jednotlivými jídly jsou obvykle přestávky tři nebo více hodin. Důvodem je, aby měl gastrointestinální trakt čas na trávení. Pokud si například dáte pozdě odpoledne velkou svačinu, je pravděpodobné, že při večeri bude váš trávicí trakt utlumený. Opět se jedná o pravidla založená na maximální funkčnosti jednotlivých *dóš*. Zjistěte, jak to u vás funguje ve vašem vlastním životě.

Následují vzorová menu pro různé konstituce:

## TRIDÓŠICKÁ MENU

### LETNÍ DEN

#### Snídaně

salát z čerstvého ovoce  
džus nebo čaj  
snídaňová rýže (při velkém hladu)

#### Oběd

kari z pastináku a karotky  
*čapátí* z celozrnné pšenice nebo žita nebo  
rýžové chlebičky  
míchaný salát z roket, hlávkového salátu,  
klíčků  
(s jednoduchým dresinkem z oleje a octa)

#### Svačina

čerstvé sladké bobuloviny nebo různé ovoce  
studený mátový čaj

#### Večeře

chřestové suflé  
šafránová rýže  
tykev s petrželí a koprem  
nebo  
klíčené fazolky mungo na indický  
způsob č. 1

#### Dezert

karobové cukrovinky  
(volitelné, pro zvláštní příležitosti)

#### Výběr nápojů

studený mátový čaj  
studený ibiškový nápoj  
čaj z citronové trávy, chryzantémy nebo  
heřmánku  
ovocné koktejly

studený čaj banča  
uklidňující čaj  
šťáva ze směsi zeleniny

### PODZIMNÍ DEN

#### Snídaně

horký amarant  
horké kořeněné mléko

#### Oběd

*tridóšický dál* č. 1  
rýže basmati  
zelené fazolky *bhadži*  
koriandrové čatní  
*čapátí* ze žita nebo celozrnné pšenice

#### Svačina

pražená slunečnicová semínka

#### Večeře

*tridóšické* zeleninové kari č.1  
„čistá“ indická rýže  
teplý sicilský salát

#### Dezert

*tridóšický pal payasam* nebo *širo pro kaphu*

#### Výběr nápojů

zažívací čaj  
uklidňující čaj  
teplé kořeněné mléko  
teplé sójové mléko  
horký čaj banča  
šťáva ze směsi zeleniny  
polévka miso

## ZIMNÍ DEN

### Snídaně

pšeničné, rýžové nebo žitné tousty s *ghí*  
míchané tofu nebo francouzský toust  
teplý zázvorový čaj

### Oběd

zeleninová polévka s ječmenem  
(s přidavkem dělených a loupaných fazolek  
mungo)  
šalvějovo-cibulový chléb s práškem do pečiva

### Svačina

nasucho opražená dýňová semínka  
nebo teplé sójové mléko ochucené zázvorem

### Večeře

středovýchodní hlavní chod ze zelí a tofu  
„čistý“ ječmen nebo rýže basmati  
salát z pórku, ředkve daikon, slunečnicových  
semínek

### Dezert

ovocný dezert pro *kaphu*

### Výběr nápojů

snídaňový nápoj bohatý na železo  
teplý jablečný cider  
zažívací čaj  
uklidňující čaj  
ječný čaj nebo snídaňový ječný nápoj  
čaj osha  
teplý zázvorový čaj č. 2  
teplý čaj banča

## JARNÍ DEN

### Snídaně

snídaňová rýže  
(pokud rádi, tak se zázvorem)  
teplý bylinkový čaj

### Oběd

lahodná cizrna nebo tofu se žampiony  
krémová zeleninová polévka  
salát z cukrového hrášku

### Svačina

čerstvé ovoce nebo čisté jablečné pyré

### Večeře

placičky z brambor a zeleného hrášku nebo  
bramborové placičky s kari a karotkou  
mrkvový salát s rozinkami

### Dezert (volitelný)

dušené meruňky

### Výběr nápojů

snídaňový nápoj bohatý na železo  
teplý jablečný cider  
zažívací čaj  
osha čaj  
čaj z *adžvanu*  
teplý zázvorový čaj č. 2  
teplý čaj banča  
šťáva ze směsi zeleniny