

jednotlivce. Podle nich lze následně vyvodit základní doporučení pro výživu.

Jarní metabolický typ a jeho specifika

Základní metabolické typy, tedy dóši, jsou tři - **váta, pitta a kapha** = v překladu voda. Není proto divu, že je obrazně tvořen právě elementem vody a země. Vystihuje ho **chlad a vazkost**, stejně jako období jara, kdy je počasí ještě chladnějšího rázu.



Ajurvéda vidí v dóše kapha tu, která je zodpovědná za **sílu, přirozenou odolnost tkání, výživu kloubů, správné hojení, stabilitu, imunitu.**

Ajurvédský lékař Vasant Lad uvádí, že kapha je přítomna **v hrudi, hrdle, hlavě, nosních dutinách, žaludku, stejně jako v cytoplasmě a hlenech.**

Za centrální sídlo kaphy se považuje hrud'. Z pohledu psychologického se kapha projevuje v pochopení, má sklon ke klidu, lásce a odpuštění, stejně jako k citovému připoutání, chamtivosti i dlouhotrvající závisti.

Pravidlo opaku

Jedno z nejdůležitějších ájurvédských pravidel je založeno na nutnosti rovnováhy protikladů. Zásadní je podporovat **harmonii a rovnováhu**. Když je něčeho nedostatek, dodávat potřebné. **Nerovnováha způsobuje narušení metabolismu a dává prostor pro zdravotní chřadnutí.**

A jak prakticky můžeme tato doporučení využít v souvislosti s jarní stravou?

Vhodné a nevhodné suroviny

- Ajurvéda doporučuje lehká, nízkokalorická jídla, protože **období jara je obdobím očisty.**

Obecně by se měla jíst jídla, která mají chuť pikantnější, trpkou a hořkou. Ajurvéda považuje za vhodné vyhnout se těžkým, kyselým a sladkým pokrmům.

- Pro všechny metabolické konstituce je na jaře vhodné konzumovat **jáhly, žito, ječmen, proso, pohanku, rýži basmati, fazole**.
- Prospěšné je častější zařazování králíčího, kuřecího, krůtího masa a zvěřiny.
- Vhodná jsou vejčička, pokud nejsou smažená nebo míchaná.



Z vhodné zeleniny uvedeme bohatý **seznam sezónních plodin**: zelí, červená řepa, špenát, ředkvičky, petržel, mrkev, celer, brambory, brokolice, hrášek, chřest, houby, cibule, česnek, květák, listová zelenina, paprika, růžičková kapusta.

Ajurvéda zmiňuje **důraz na hořkou zeleninu**. Například rukolu, polníček a listové saláty.

Je dobré si uvědomit, které potraviny jsou aktuálně a lokálně na trhu a ty upřednostňovat co nejvíce. Případně se dojdají zásoby ze zimy, ale postupně se už konzumují **čerstvé jarní potraviny** (listové saláty v teplém období, ředkvičky, řeřicha).

Výbornou potravinou v období jara je zázvor. Jde o čas, kdy se rozšiřují nemoci kaphy. To jsou ty se zvýšenou tvorbou hlenu. Všichni známě [jarní chřipky, nachlazení a rýmy](#).

Co se nápojů týká, pít by se měly **bylinné a kořeněné čaje a teplá voda**. Ve větší míře je dobré omezit mléčné výrobky a zůstat maximálně u ghí, podmáslí či kozích výrobků.

V jarním období jsou méně vhodné ořechy a semena, kromě dýňových a slunečnicových. Dále pak **sójové boby, černá čočka a mungo fazolky**.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz