

UMĚNÍ VYVÁŽENÉHO ŽIVOTA



Správná výživa a správný životní styl
pro váš tělesný typ
podle tradice ájurvédy

DR. SHAUN MATTHEWS



Obsah

Úvod	7
1. Zjištění tělesného typu	12
2. Žít v souzvuku se svým tělesným typem	23
3. Udržování silného imunitního systému	43
4. Dobré jídlo, dobrý pocit	60
5. Oceňujeme své tělo	92
6. Rozvíjíme klidnou mysl	109
7. Spojení s duchem	120
8. Nalézáme svou cestu	134
9. Dopřáváme si každodenně kvalitní čas	158
10. Léčivá síla rostlin	168
11. Tajemství věčného mládí	183
Závěr	205
<i>Příloha č. 1</i>	208
<i>Příloha č. 2</i>	213
<i>Příloha č. 3</i>	232
<i>Slovníček pojmů</i>	238
<i>Doporučená literatura</i>	240
<i>Citované prameny</i>	242

Seznam receptů

Kičří	89
Sezónní zeleninová směs	90
Datlový koktejl	195
Fíkový koktejl	195
Omlazující mandlové mléko	196
Rasájana pro vyčerpané	196
Omlazující a posilující nápoj při úbytku sexuálních sil	197
Jáhlová snídaně s jablky	214
Okra s jogurtovým dresinkem (okra kadhi)	215
Polévka z červené řepy (boršč)	216
Polévka milagutannir (Mulligatawny) s tofu	217
Nudlový mléčný pudink (payasam)	218
Martinova lahůdka z quinoj	219
Lízin přístavní salát z Byron Bay	220
Gado gado (indonéský lahodný salát)	221
Zeleninová směs v kokosovém mléce (avijal)	222
Timbeauova pečená ricotta	223
Provensálské fazole	224
„Dobré lesní“ muffiny	225
Pohankové palačinky	226
Kořeněné jihoindické rajčatové consommé (rasam)	227
Pikantní rýžová placka (pauwa)	228
Pikantní brambory	229
Kari z červené řepy	230
Batátová chalva	231
Chalva ze semoliny	232
Upma	233
Špenátový dhál (indická čočková polévka)	234
Chai	235
Oběd v termosce	236

Ájurvéda zastává názor, že náš unikátní tělesný typ je určen okamžikem početí; relativní podíly tří dóš v našem tělesném typu jsou určeny silou dóš u našich rodičů v okamžiku početí. Náš tělesný typ se v průběhu života již nemění.

Stejně jako v mnoha dalších typologiích může být i ájurvédský přístup k různým konstitucím použit k obohacení či naopak ochuzení našeho pohledu na sebe sama i na druhé osoby. Z ájurvédské perspektivy jsme samozřejmě všichni považováni za unikátní individuality, ale zároveň je také možné u lidských bytostí identifikovat rozdílné modely chování a různé přirozené sklony. Budeme-li ájurvédský přístup k tělesné typologii používat moudře, stane se účinným nástrojem, který nám může poskytnout hluboké vhledy do lidské povahy umožňující vidět, jak se druzí lidé od nás liší. Může nám také pomoci lépe pochopit naši vlastní fyzickou a psychologickou povahu a přijmout sebe samé takové, jací jsme, a nikoliv takové, jací si myslíme, že bychom měli být.

Jak je možné, že ať dělám, co dělám, pořád se nemohu zbavit přebytečných 5 kilogramů hmotnosti? Proč jsem tak citlivý na syrovou stravu a po její konzumaci trpím nadýmáním a plynatostí? Proč se rozzlobím tak rychle, zatímco ostatní vypadají, že jsou stále ještě v klidu? Proč nedokážu sníst nic ostrého, ačkoliv se zdá, že ostatním to dělá zjevně dobře? Proč je moje vyprazdňování spojeno s takovou námahou, když ostatním to jde snadno? Jak ještě uvidíte, to všechno jsou otázky, kterým porozumíte prostřednictvím ájurvédské nauky o tělesných typech, neboť ájurvéda poskytuje komplexní sadu nástrojů k řešení těchto problémů.

Pokud v tuto chvíli stále ještě nedokážete úplně pochopit své dóšické vybavení, doporučuji vám vyplnit následující sebehodnotící dotazník. Při posuzování je důležité, abyste odpovídali s přihlédnutím k celému vašemu životu, nejen k posledním několika rokům.

Sebehodnotící dotazník k ájurvédskému tělesnému typu

V tabulce na následující straně zakroužkujte pro charakteristiku každého tělesného typu tu z následujících tří možností, která vás popisuje nejpřesněji. Skóre vypočítáte z 20 otázek pro tři dóši – Vátu, Pittu a Kaphu. (Poznámka: můžete zakroužkovat i více než jednu možnost.)

	Dóša Váta	Dóša Pitta	Dóša Kapha
Kostra	slabá	střední	silná
Vlasy	suché, kudrnaté	jemné, rovné	drsné, mastné
Zuby	nepravidelné	zažloutlé	velké, bílé, silné
Chuť k jídlu	proměnlivá	silná, nepřiměřená	mírná, pravidelná
Pleť	suchá, drsná	čistá, snadno se spálí	hrubá, mastná
Pot	nedostatečný	hojný	střední
Vylučování	sklony k zácpám	měkké, volné	pomalé, objemná stolice
Fyzická aktivita	velká	střední	malá až letargie
Pohlavní pud	proměnlivý	silný	stálý, pravidelný
Mysl	neúnavná, někdy zasněná	analytická, metodická	stabilní
Řeč	rychlá mluva, upovídánost	stručná, silná	pomalá, obezřetná
Osobnostní rysy	citlivost, velká napjatost	síla, moc	klid, trpělivost
Emoční temperament	bázlivost, úzkostnost	popudlivost, náruživost	klid, nenucenost
Životní styl	spontánní	plánovací a organizační	založený na zvyklostech
Preferované klima	teplé, vlhké	chladné	teplé, suché
Paměť	zapomínává	bystrá	pomalá, ale dlouhodobá
Výdrž	malá	střední	velká
Sny	strašidelné, hodně pohybu	násilnické, aktivní	fádní, romantické
Spánek	lehký, obtížné usínání	zdravý	hluboký, dlouhý
Finance	rychlé utrácení	přiměřené	šetřivost



2.

Žít v souzvuku se svým tělesným typem

Člověk s dóšami v rovnováze, se zdravou chutí k jídlu, jehož dhátu (tkáně) fungují normálně, jehož mály (odpadní produkty) jsou v rovnováze a jehož fyziologie, mysl a smysly jsou vždy naplněny blažeností – takového člověka nazýváme zdravým.

Sušruta samhita, ájurvédský medicínský text

Jakmile v podstatě pochopíte, která dóša nebo které dóši jsou ve vašem tělesném typu dominantní, můžete začít získávat cit pro pokrmy, nápoje a aktivity, které nejpravděpodobněji udrží vaše dóši vyrovnané. Rovnováha je v zásadě subjektivním prožitkem, ale lze říci, že když jste v rovnováze, cítíte se celkově uvolnění a klidní. Vaše trávení funguje bez námahy, mysl je jasná a nálada dobrá. Jste otevření přítomnému okamžiku, ať už přinese cokoli, a máte přirozenou dobrou vůli ve vztahu k ostatním.

Cílem ájurvédy je udržet si tento pocit na cestě životem co nejdéle a uvědomit si, že je úplně normální, když se u vás na této cestě střídají dobré i špatné okamžiky. Z pocitu rovnováhy se zrodí poklidný optimismus a ten je vašemu srdci milým a prospěšným zážitkem.

Dóši v rovnováze a nerovnováze

Když je dóša v našem charakteru v rovnováze, projevuje se to různými způsoby...

Když je dóša v našem charakteru v rovnováze, projevuje se to různými způsoby včetně těch psychologických. Pokud je osoba s velkým podílem dóši Váta ve své osobnosti v rovnováze, vnímáme ji jako nadšenou, energickou, spontánní, tvořivou, pružnou, s bystrým myšlením a vstřícnou. Tatáž osoba se sníženou rovnováhou Váty se naopak může cítit zneklidněná, úzkostná, nejistá, prázdná a může mít sklony dělat si starosti.

Je-li osoba s velkým podílem dóši Pitta ve své povaze v rovnováze, vnímáme ji jako vřelou, odvážnou, pracovitou, přemýšlivou a okouzlující. Tatáž osoba se sníženou rovnováhou Pitty se však může často rozzlobit, být podrážděná, žárlivá, nadměrně kritická, agresivní a obsesivní. Když se s touto oslabenou Pittou vnitřně ztotožní, může být rozmrzelá a perfekcionista a stát se svým nejhorším nepřítelem.

Osoba s velkým podílem dóši Kapha ve své povaze je vyrovnaná, vnímáme ji jako soucitnou, klidnou, ušlechtilou, velkorysou a lehkomyšlnou. Tatáž osoba s oslabenou Kaphou začíná být protivná, může se cítit sklesle, zasmušile, apaticky a letargicky. Může mít sklony k nenasytosti, závistivosti a chamtivosti.

Zaměříme-li se na způsoby, jakými prožíváme to, když se zpozdíme, dozvíme se mnohé o tom, jak dóši fungují, když jsou v rovnováze, a jak fungují, když v rovnováze nejsou. Člověk s oslabenou dóšou Váta si bude dělat starosti a cítit úzkost, zatímco bude se zpožděním utíkat na sjednanou schůzku. Hlavou mu běží myšlenky jako „Co když na mě ten druhý nepočká a my se mineme?“ nebo „Co si o mně pomyslí, že jsem to nestihl? Bude se zlobit?“ Člověk s oslabenou dóšou Pitta bude rozzloben, že se v takové situaci ocitl, a pokusí se ze svého zpoždění obvinít někoho jiného nebo něco jiného: „Proč ti zatracení dopraváci už dávno neopravili ten pokažený semafor na křižovatce?“ nebo „Proč jsem se nevydal na cestu o 15 minut dřív? Přece jsem věděl, že bude velký provoz.“ Člověk s oslabenou dóšou Kapha bude pociťovat prázdno a melancholii, zatímco běží se zpožděním na sjednanou schůzku. Hlavou mu mohou běžet myšlenky: „Věděl jsem, že to tak dopadne. Vždycky přijdu pozdě.“ nebo „Prostě pořád nestihám...“

Pokud jsme konfrontováni se situací, kdy máme zpoždění, různé tělesné typy reagují na danou situaci v souladu se svou dominantní dóšou. Naopak lidé, jejichž

dóši jsou vyváženy, spíše dokážou přijmout fakt, že jdou pozdě, a budou reagovat klidně a prakticky. Zatelefonují druhé osobě, omluví se za své zpoždění a řeknou jí, kdy se pravděpodobně dostaví. Nebudou svými potížemi trestat sebe ani druhé a snáze se s danou situací smíří, aniž by kolem toho dělali zbytečný povyk či to dramatisovali.

Oslabená dóša: jak se projevuje

- ✿ **Váta** – suchá pleť, zácpa, bolesti kloubů či svalů, pocit vnitřního chladu, rozrušení, přelétavost, nervozita, úzkost, pocit nejistoty, pocit pokračování až do úplného vyčerpání, rychlá mluva, nadměrné nadýmání či větry, průjem.
- ✿ **Pitta** – rychle rudnoucí pleť, pálení žáhy, překyselení, pocit pálení, pocit vnitřního horka, vybičování, přílišné zaměření, netrpělivost, zlost, podrážděnost, netolerance, agresivita, rozmrzelost, perfekcionismus, vztek, zuřivost, žárlivost, obsese.
- ✿ **Kapha** – vlhká pleť, městnání vody, nadměrná produkce hlenu, přibývání hmotnosti, apatie, melancholie, nuda, trudnomyslnost, zasmušilost, sobectví, chamtivost, pocit uváznutí v zajetých kolejích.

Princip podobného, co posiluje podobné

Ve svém přístupu k udržování vyrovnaných dóš využívá ájurvéda princip podobnosti. Pochopíme-li kvality či atributy předmětu nebo aktivity, můžeme také vnímat, jak to ovlivní naše dóši. Dóša Váta je studená, lehká, suchá, drsná a pohyblivá – podle složení svých živlů –, a proto jídlo, které je studené, lehké, suché a syrové, bude mít tendenci ji posilovat. Pokud máme ve svém tělesném typu hodně Váty, bude mít dlouhodobá konzumace takového druhu pokrmů tendenci oslabovat naši dóšu Váta.

V případě dóši Pitta – která je horká, intenzivní, mírně mastná, ostrá a pronikavá – bude mít konzumace velkého množství horkých, ostrých, intenzivně ochucených pokrmů po dlouhé časové období tendenci tuto dóšu oslabovat.



Jak pracovat s bidóšickým tělesným typem

Jeden z mých kolegů, 60letý psychoterapeut, se s námi podělí o svou osobní zkušenost s bidóšickým typem.

Můj tělesný typ by se dal charakterizovat jako Váta-Pitta, ale mám sklon trpět spíše poruchami Váty než poruchami Pitty. Ve svém životě jsem hodně cestoval, žiji ve městě a duševně pracuji – to všechno posiluje mou dóšu Váta. Když jsem však byl mladší, trpíval jsem dost poruchami Pitty – horečkami, vředy a průjmy.

Mám velmi spontánní a tvůrčí mysl. Hodně přemýšlím o spoustě různých věcí, ale moje Pitta mi umožňuje velkou koncentraci. Hodně času jsem v pohybu a potřebuji být fyzicky aktivní, což zase charakterizuje můj aspekt Váty. Z perspektivy Pitty si užívám cvičení, která mají charakter bojových umění a vyžadují zapojení svalů.

Mám rád teplo, ale přílišné horko zase nevyhledávám. Cítím chlad, protože mým tělesným typem je i Váta. Mám velmi dobrý apetit, což je zase charakteristickým rysem Pitty, a když se nenajím, bývám podrážděný. Je to jako výheň. Nikdy nepřiberu. Moje trávení je dostatečně dobré na to, aby zvládlo většinu jídla.

Výzvou číslo jedna je pro mě jako člověka žijícího s kombinací tělesných typů Váta-Pitta zůstat v klidu. Pro mě je nejlepší, když si dám oddechový čas. Dóša Pitta mě žene ke sportě, k aktivitě a pohání moje ambice. Můj životní styl je disciplinovaný – primárním režimem je rutina.

Zpomaluji prostřednictvím jógových ásan, dechových cvičení a meditace. Zjistil jsem, že je pro mě velmi důležitá jóga nidra, meditační praxe vleže. Provádím ji každý den. Ráno cvičím ásany nebo čchi-kung a v průběhu dne se věnuji dechovým cvičením. Když mívám náročný den a pracuji s mnoha klienty, praktikuji mezi ranními a odpoledními sezeními jóga nidru. Cítím, že je to nesmírně účinné. Mezi schůzkami s klienty se protahuji nebo se vydám na krátkou procházku, abych rozproudil svůj krevní oběh.

Zjistil jsem, že také jídlo mi velmi pomáhá udržovat tělo v rovnováze. Konzumuji hodně uzemňujících, zahřívajících a výživných pokrmů. Vyhýbám se studeným jídlům, a to především v zimě, kdy jím často kaši z ovesných vloček a nedávno jsem zkoušel uvařit vločky z quinoy. Domnívám se, že pro mé zdraví je nesmírně důležité, abych jedl pravidelně.

Pozdě večer provádím strečink a jemnou meditaci, abych zklidnil nervovou soustavu předtím, než jdu spát.

Největším problémem je, že nejsem dostatečně vytrvalý. Skutečně oceňuji spontánnost provázející větší podíl dóši Váta v mé konstituci, ale potřebuji ji trvale zvládat. Mám rád tu lehkost a pružnost vyplývající z mého tělesného typu a je pro mě snadné být aktivní a v neustálém pohybu, ale nic se nemá přehánět. Když se uzdravuji, své dóši ani nevnímám; nemanifestují se příliš.

Myslím, že na Vátě ve své povaze si cením především tvořivosti a na Pittě schopnosti soustředit se.

Tři dóši v kuchyni

Naše dominantní dóša se projevuje ve všem, co děláme. V tom, jak chodíme, jak hovoříme, ve způsobu, jakým navazujeme oční kontakt, a dokonce i v tom, jak řídíme auto. Určuje také náš přístup k přípravě jídla a k vaření a právě v této souvislosti může být velmi poučné, budeme-li pozorovat, jak vaří lidé s různými tělesnými typy.

U typu Váta vše probíhá rychle. Vaření se stává spontánní záležitostí a tento člověk rád experimentuje s tvůrčími kombinacemi jednotlivých potravin. Plánování zcela minimalizuje, vážení či odměřování jednotlivých ingrediencí neexistuje a celý proces je poněkud chaotický a vyznačuje se horečnatým máváním pažemi a pobíháním po místnosti. Snadno se nechá rozptýlit, což se samozřejmě může projevit na konečném produktu, a tak se k obědu občas podávají spálené pokrmy.

Lidé tělesného typu Pitta vkládají své síly do organizace procesu přípravy jídla a mají sklon vařit velmi ekonomicky. Nádobí umývají hned poté, co je použijí. Jejich jídlo může postrádat kreativitu a eleganci typu Váta, ale po obědě zůstane méně špinavého nádobí.

Lidé typu Kapha vaří pomalu a nevrzšeně, což může být pro osoby typu Pitta doslova frustrující, protože chtějí jídlo TEĎ HNED! Pokud jsme pozvaní na návštěvu k typu Kapha, můžeme si být jisti, že jídlo bude pečlivě vybráno a trpělivě naplánováno, i když se jeho příprava bude nekonečně táhnout. Avšak bez ohledu na to, co jsme uvedli, bývají typy Kapha velkými milovníky jídla a pití a čekání na pokrm se určitě vyplatí.

Zapomenuté umění olejové automasáže

Pravidelné masírování vašeho těla, známé v ájurvédě jako *abhyanga*, je dalším způsobem, jak oceňovat vlastní tělo. Také k němu rozvíjí vnímavější vztah. Pomáhá vám pěstovat hlubší spojení s tělem a v mnoha směrech příznivě ovlivňuje i vaše zdraví. Abhyanga podporuje cirkulaci krve a lymfy, zvyšuje hebkost pokožky, její lesk, podporuje pevnost a pružnost celého těla a zlepšuje kvalitu spánku. Je to praxe, již lze bez problémů zařadit do každodenního programu, a navíc má omlazující účinky na mysl i tělo.

Zatímco je abhyanga důležitou součástí preventivní ájurvédské medicíny vhodnou pro lidi jakéhokoliv věku, ájurvédské texty doporučují olejovou automasáž také lidem, jejichž zdraví je natolik chatrné, že jim neumožňuje provozovat fyzické cvičení. Proto je prospěšná zejména pro starší lidi a pevně věřím tomu, že sehraje důležitou roli v oblasti péče o seniory.

V závislosti na suchosti vaší pokožky lze na kterémkoliv místě těla použít dvě lžíce až čtvrt hrnku oleje. Volba oleje bude záviset na vašem tělesném typu a na ročním období. V chladném období se pro většinu lidí obecně hodí zastudena lisovaný sezamový olej; v létě dejte přednost chladivému oleji, například slunečnicovému či kokosovému. Pro osoby s velmi mastnou pleť se doporučuje lehký olej, jako například salforový, nebo dokonce jen masáž nasucho. K dosažení optimálních výsledků byste měli olej před aplikací zahřát. Nejjednodušším způsobem, jak to udělat, je nalít olej do kovové nebo porcelánové nádoby a tu pak vložit do nádoby s horkou vodou.

Abhyangu si můžete provádět ve sprchovacím koutě nebo vsedě na židli v koupelně, podle toho, kolik času na svou masáž máte. Rychlejší postup zahrnuje osprchování těla proudem teplé vody, která zároveň otevře všechny póry vaší pokožky. Pak si můžete dopřát třiminutovou olejovou masáž vestoje, než se opět vrátíte pod sprchu a smyjete z pokožky zbytek oleje. Dosucha se otřete osuškou a oblečete se.

Delší postup by mohl zahrnovat natírání olejem méně uspěchaným způsobem zhruba 10 až 15 minut – vsedě na židli nebo na okraji vany. Je důležité, abyste přitom byli v teple, takže především v zimě oceníte topné těleso v koupelně. Jakmile

si olej vmasírujete do pokožky, můžete si obléci nějaké starší šaty a začít se procházet po domě, abyste usnadnili vstřebávání oleje do pokožky alespoň na několik příštích hodin. Nakonec překontrolujete, kolik oleje vám zůstalo ještě na pokožce, můžete se krátce osprchovat a obléci si své obvyklé šaty.

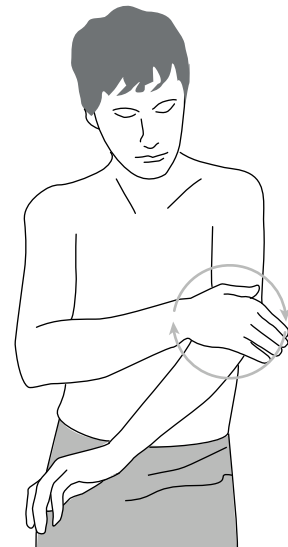
Jedna z mých studentek si uvědomila, že má suchou pleť a že tento stav už trvá celé roky, a proto se rozhodla, že si bude každý den dopřávat olejovou masáž. Jejím dominantním tělesným typem je Váta, která má sklony k suché pokožce, a proto si k masáži abhjangy zvolila sezamový olej. Svědomitě si dvakrát denně vmasírovala do své pokožky čtvrt hrnku oleje. Neuběhlo ani deset dní a již cítila, že je její tělo řádně promaštěno zevně i uvnitř, což mohla porovnat s předešlým stavem svých tělesných tkání.

Technika abhjangy

Začněte hlavou. Kápněte si na dlaň trochu oleje a vmasírujte si jej na temeno hlavy. Pak si můžete namasírovat celý povrch hlavy drobnými krouživými pohyby konečky prstů i dlaní. Pokud nechcete použít tak velké množství oleje, můžete si nakapat několik kapek oleje jen na prsty a masírovat svou vlasovou pokožku podobně, jako když si umýváte vlasy šampónem.

Pak se přesuňte níže a aplikujte olej na obličej, krk a šíji, na ramena a paže. Při masáži horních i dolních končetin používejte přednostně krouživé pohyby nad klouby a při masáži dlouhých kostí zase používejte táhlé pohyby vpřed a vzad. Pak nanášejte olej na hrudník a na ty části zad, kam až dosáhnete. Při masáži břicha použijte jemné krouživé pohyby sledující směr tlustého střeva z pravé strany na levou přes břicho. Pak namasírujte hýždě a nohy a nakonec chodidla.

Na hlavě i na ploskách nohou je hustá koncentrace bodů *marma* neboli vitálních bodů, jejichž stimulací se působí na vnitřní orgány a další části těla. Proto se při masáži vyplatí věnovat dost času zejména vlasové pokožce a ploskám chodidel.





10.

Léčivá síla rostlin

Esencí všech bytostí je země. Esencí země je voda. Esencí vody je rostlinstvo. Esencí rostlinstva je lidská bytost.

Čhándógja upanišad, posvátný hinduistický text

Dešťové mraky táhly nízko oblohou, když jsme se vydali úzkou stezkou hustou buší. Naše skupina čtyř mužů a dvou chlapců se vytrvale prodírala lesem plným nízkých gumovníků a kajepučů. Před několika hodinami padal drobný déšť a zanechal stromy a keře jemně pokryté kapkami vody. Putovali jsme do Bulganu, na pro místní domorodce posvátnou horu, a naším vůdcem byl můj přítel Noel Butler, muž z kmene Budawangů, jehož rodina byla tradičními správci této země po mnoho tisíc let.

Jak jsme se tak společně s Noelem prodírali krajinou, začalo být zřejmé, že naše ranní procházka bude také dobrou příležitostí k zajištění potravy. Příležitostí nasbírat a vyzkoušet nějaké rostliny, houby a živočichy a živit se tím tak, jak to před námi dělaly již mnohé generace jeho předků. Toho rána jsme si tedy cestou hledali potravu, žvýkali jsme stonky jakési lokální domorodé rostliny trochu připomínající celer, sbírali jsme malé žluté plody persoonie, kterým domorodci říkají geebung, a cucali nádherně sladký nektar orosených květů štetkovce. Vše dohromady to byl neočekávaně lahodný kulinářský zážitek.

Mnohé z těchto bylin a koření jsou na Západě dostupné a běžně se používají při vaření. Byliny a koření jako česnek, kurkuma, koriandr, skořice i římský kmín mají v sanskrtu své názvy a už tisíce let jsou používány v ájurvédských léčivých přípravcích. Protože by však podrobnější výklad o léčivkách používaných v kuchyni překračoval rámec této knihy, přikládám alespoň detailnější pohled na kurkumu a na její použití při léčení, abych poskytl alespoň jakousi představu o tom, jak mohou být kuchyňské byliny používány.

Kurkuma – domácí lékárna v lahvičce

Kurkuma, která je v sanskrtu známá jako haridra, je v Indii předepisována už od starověku a v ájurvédě má úžasné široké možnosti léčebného využití. V indické kuchyni je oceňována už dlouho a její léčebný potenciál pomalu začínají odhalovat i západní vědecké kruhy.

Kurkuma je vysoká víceletá bylina, která podobně jako zázvor vyrůstá z oddenku (kurkumovníku dlouhého), který se nachází na povrchu půdy. Má ostrou a hořkou chuť a zahřívající účinky na tělo. Je jedinečným přírodním antibiotikem a má také antioxidační vlastnosti. Pomáhá posilovat trávení a zlepšuje kvalitu bakterií nacházejících se ve střevech.

Kurkuma uplatňuje speciální léčebnou sílu na kožní choroby včetně akné, vředů, alergických kožních reakcí a ekzémů. Podporuje zdraví pleti a skvěle čistí krev. Kurkuma se svými svíravými účinky pomáhá zastavit krvácení z ran a napomáhá procesu jejich hojení. Je také účinným lékem při chronickém kašli a dráždění v krku.

V poslední době se zkoumají její protizánětlivé účinky a také začíná být objevována její role při léčbě střevních zánětů, vředů, kolitidy a artritidy.

Může se užívat v syrové formě, strouhaná nebo krájená, stejně jako zázvor, nebo v podobě mletého prášku. Pokud ji chcete užít v podobě prášku, pokuste se sehnat takovou kurkumu, která vyrostla nedávno, což zvyšuje její účinek. Jednoduchým a účinným způsobem, jak dostat kurkumu do svých pokrmů, je přidat ½ až 1 lžičku mleté kurkumy do zeleniny během její přípravy společně s dalším kořením.

Když rozmícháte trošku mleté kurkumy s trochou vody a připravíte z ní pastu, získáte skvělý prostředek první pomoci a lék na svědivé stavy pokožky – touto pastou jen potřete postižená místa pokožky. Dokonce jsem zjistil, že tato pasta je velmi účinná i k potlačení úporného svědění dostavujícího se po přísátí pijavice!

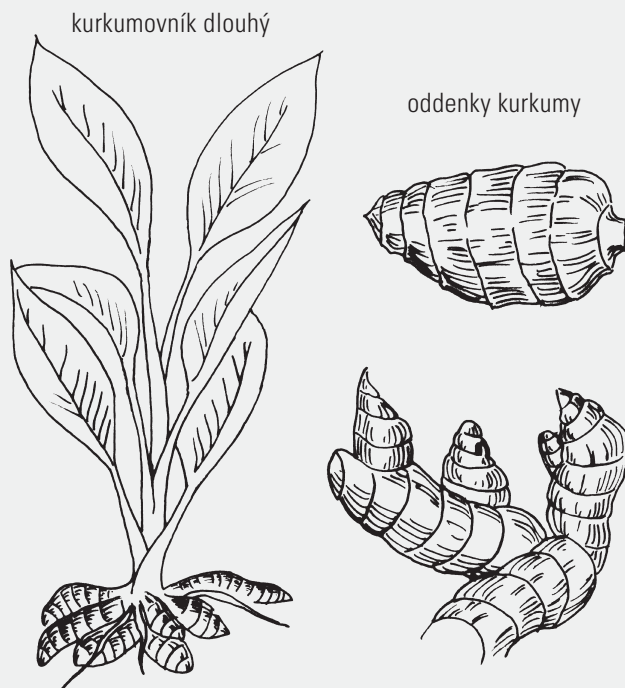
Předkládám vám recept na ájurvédský bylinný čaj, který představuje skvělou možnost, jak zahrnout kurkumu do svého jídelníčku, a to zejména v zimě. Je ostrá a zahřívá, má čisticí účinky na tělo, povzbuzuje trávení a je užitečná při léčbě kašle a nachlazení.

2–3 plátky čerstvého kořene kurkumy

1 lžička semínek pískavice

1 lžička semínek kopru

- ⦿ Všechny přísady vložte do čajové konvice, zalijte 3–4 hrnky vřelé vody a nechejte 3 minuty louhovat.
- ⦿ Upozorňuji, že pokud příznaky nezmizí ani po tomto ošetření, je nezbytné navštívit praktického lékaře, aby posoudil váš zdravotní stav a poradil vám.



Bylinné čaje k vyvážení dóš

Váta, Pitta a Kapha

Čaje jsou dalším snadným způsobem, jak zahrnout byliny do vašeho jídelníčku. Doporučuji používat french press, přístroj na přípravu kávy se sklenicí, sítkem a pístem, do něhož vložíte čerstvé nebo sušené byliny, zalijete vřelou vodou a stlačíte píst mírně pod hladinu. Zde uvedené bylinné čaje jsou jen začátkem, pro inspiraci, k vlastnímu experimentování. Sami si zjistíte, které kuchyňské byliny a koření vám dělají dobře a vyzkoušejte několik různých variant.

Abyste z těchto odvarů vytěžili maximální účinek, při jejich konzumaci se posadte, popíjejte s plným vědomím a všimněte si přitom, jak na vás působí po fyzické, emocionální i mentální stránce. Níže uvedené recepty jsou určeny pro jednu termosku na kávu nebo čajovou konvici pro čtyři až pět osob.

Čaj vyvažující Vátu

- 2 cm čerstvého zázvoru, oloupaného a nakrájeného na plátky**
- 1 celá skořice**
- 1 lžička kousků lékořice nebo fenyklových semínek**

Čaj vyvažující Pittu

- 1 lžička fenyklových semínek**
- 1 lžička koriandrových semínek**
- 5–6 tobolek kardamomu**
- 2 snítky čerstvé máty**

Čaj vyvažující Kaphu

- 2 cm čerstvého zázvoru, oloupaného a nakrájeného na plátky**
- 1 lžička semínek pískavice**
- ½ lžičky hřebíčku**
- ¼ lžičky mleté kurkumy**
- ¼ lžičky celého pepře**



Kari z červené řepy

Pokrm ze Srí Lanky, který zaručí, že změníte svůj názor na červenou řepu, pokud tedy už nejste nadšenými příznivci této skvělé, na železo bohaté, kořenové zeleniny.

3–4 bulvy červené řepy, nakrájené na nudličky škrabkou typu julienne

1 lžíce nasucho opraženého kari koření (pokud možno ze Srí Lanky)

1 lžíce mletého koriandru

1 lžička mleté kurkumy

1 lžička keltské mořské soli

10 čerstvých lístků kari

1 plechovka (300 ml) kokosového mléka light

300 ml vody

1 lžíce saflorového oleje

1 špetka čertova lejna (asafoetidy)

1 lžička pískavice

1 lžíce římského kmínu

- ⊙ Troubu predehřejte na 180 °C.
- ⊙ Ve velké ohnivzdorné nádobě smíchejte řepu, kari koření, koriandr, kurkumu, mořskou sůl, lístky kari, kokosové mléko a vodu.
- ⊙ Na malé pánvi ohřejte olej s čertovým lejnem, pískavicí a římským kmínem a restujte 1 minutu.
- ⊙ Do směsi v ohnivzdorné nádobě přidejte veškeré koření a dobře promíchejte. Přikryjte a pečte v troubě 1 hodinu.

Batátová chalva

Velmi zdravý dezert, ve kterém není žádný cukr, neboť svou sladkou chuť přebírá z ovoce, zeleniny a koření.

500 g batátů (kumara)

300 ml mléka

15 vláken šafránu

½ hrnku rozinek

4 tobolek kardamomu, rozdrcené v hmoždíři

2 lžíce ghí

½ hrnku kousků mandlí

- ⊙ Troubu předehřejte na 180 °C.
- ⊙ Oloupejte a nastrouhejte batáty.
- ⊙ Na velké pánvi přiveďte k varu mléko, přidejte batáty a vařte na středním plameni 15 minut.
- ⊙ Šafránová vlákna namočte ve ¼ hrnku horké vody na 10 minut. Pak do vody přidejte rozinky, drcený kardamom a ghí. Vařte dalších 10 minut.
- ⊙ Nalijte chalvu do nádoby vymazané máslem, posypte mandlemi a pečte 15 minut. Podávejte s oblíbeným čajem nebo chai.

Kniha **Umění vyváženého života** představuje výživu podle tělesných typů tak, jak je uvádí prastará ájurvéda a její tradice. Ukazuje nám, jak je i dnes možné žít zdravěji, šťastněji a harmoničtěji. Když uplatníme tradiční praxi výživy a cvičení pro náš jedinečný tělesný typ a zahrneme správný typ relaxace a rozumného cvičení, budeme spolupracovat se svou přirozeností a ne proti ní.

V knize **Umění vyváženého života** nám Dr. Shaun Matthews ukazuje, jak nám může pochopení ájurvédy, dlouhodobě oceňovaného indického systému léčby, poskytnout odpovědi na tyto otázky. Všechno souvisí s naším tělesným typem!

V ájurvédské tradici existují tři tělesné typy (Váta, Pitta a Kapha), které vyjadřují a ovlivňují všechno – od zdraví naší pleti až po stav našich financí. Kniha představuje životosprávu a druhy meditace a jógy, které jsou šité přímo na míru našemu specifickému tělesnému typu.

UŽ JSTE SE NĚKDY DIVILI, PROČ NĚKTEŘÍ Z VÁS...

- preferují teplé počasí před chladným?
- onemocní častěji než jiní?
- milují ostrá jídla, zatímco jiní je rádi nemají?
- snaží se snížit svou hmotnost, zatímco ostatní bojují o to, aby si ji udrželi?
- neustále jsou v pohybu, zatímco jiní si rádi poleží na pohovce?
- přesně vědí, co chtějí v životě dělat, a jiní to nevědí?

Dr. Shaun Matthews je respektovaný zástupce západní medicíny a lékař, praktikující ájurvédu již 25 let. Součástí knihy jsou také recepty a osobní příběhy lidí, jejichž životy se změnilo poté, co začali dodržovat výživu a životosprávu odpovídající jejich tělesnému typu. Je to skvělá kniha pro každého, kdo by se chtěl zabývat výživou a zlepšením svého zdraví způsobem, který bude nejlépe odpovídat jeho individuální povaze a přirozenosti.



9 788075 541758

Doporučená cena: 329 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY