



Výživa a správně sestavený jídelníček patří k nejdůležitějším opatřením k udržení nebo navrácení zdraví. Kromě vlastností potravin je důležité nejen co, ale také kdy a jak jíme.

Strava - v ájurvédské medicíně je ještě důležitější kdy a jak jíme, než co jíme

Více než šedesát procent našeho denního příjmu bychom měli konzumovat v poledne. Mezi 11 až 13 hodinou je naše trávení nejsilnější. Jezte v klidu a v hezkém prostředí, nejlépe s lidmi, které máte rádi. Během jídla popíjejte po douškách teplou vodu s citronem nebo teplý čaj, v celkovém množství do 1.5 dl (malý šálek). Větší množství tekutin zhorší trávení. Soustřeďte se pouze na jídlo, jiné aktivity během jídla snižují výživnou hodnotu jídla a oslabují trávení. Jezte středně rychle (ani rychle ani příliš pomalu), k tomu napomáhá odkládání příboru po sněžení sousta během jídla a důkladné žvýkání. Bohatě postačí, pokud do sebe jídlo „nehodíte“ za pět minut. Jezte jen když máme hlad a dostatečně dlouhou dobu po natrávení předešlého jídla, to znamená nejdříve za čtyři až pět hodin.

Agni - základní princip trávení potravy

Agni, trávící oheň, představuje z pohledu ájurvédské medicíny základní podmínku zdraví, protože zaručuje správné natrávení potravy v našem zažívacím traktu. U člověka, který má svou konstituci v rovnováze, pracuje agni účinně a správně. Potrava (živiny) je natrávena, zejména v žaludku a tenkém střevě, pomocí enzymů na jednoduché vstřebatelné složky-cukry (jednoduché sacharidy), volné mastné kyseliny (tuky) a aminokyseliny (bílkoviny). Agni vlastně označuje metabolický proces a enzymy, bez kterých nedojde k trávení potravy.

Centrální agni sídlí v žaludku. V žaludku pracuje agni, trávící oheň, zodpovědný za správné a dokonalé trávení. Další pět agni funguje v játrech a v sedmi tkáních (plazma, krev, svaly, tuk, kosti, nervová soustava a pohlavní orgány).

Potrava se v tenkém střevě rozloží na dvě části -živiny (Sara), které se vstřebají a na odpadní látky (Kitta), vyloučené ve stolici. Živiny postupně přinášejí stavební látky pro tkáň rasa, která vyživuje ostatní tkáně v těle.

Podstata nemoci

Podstatou nemoci je nedokonalé trávení potravy. Agni (zažívací oheň) můžeme připodobnit trávicím enzymům. Slabé agni nedostatečně rozloží živiny (tuky, cukry a bílkoviny), které se nevstřebávají a usazují ve střevech. Tkáně nedostávají látky, které potřebují pro svou funkci a regeneraci. Postupně se dostavuje únava z nedostatečného přísunu živin, v krvi kolují toxiny z nedokonale natrávené potravy, jež se postupně usazují v orgánech a zatěžují detoxikační orgány (hlavně játra a ledviny).

Správně vyvážené Agni (tzv. sama agni) stráví potravu dokonale, nevznikají toxiny a tím základ budoucí nemoci. Člověk se těší optimálnímu zdraví, je klidný, vědom si přítomnosti a raduje se ze života.

Strava - jak trávení a zažívání podpořit

Naše strava tvoří základ zdraví. Výživou a dostatečně silným trávením lze vyléčit až sedmdesát procent (!) všech zdravotních problémů. Ájurvéda klade důraz na posílení agni, neboť při silném agni může organismus strávit i méně vhodnou stravu. Jakým způsobem posilujeme agni? Vhodně použité koření umožňuje správné trávení a vstřebávání látek potřebných pro tělo. Nejznámějšími kombinacemi jsou směs [Trikatu](#) a [Páčak](#), které se přidávají do hotového jídla v dávce ¼ až ½ lžičky.

Konzumujte převážně vařenou potravu a omezte syrovou stravu, neboť je těžká na trávení. Vyloučením studených nápojů se stabilizuje metabolismus a trávení, protože studené nápoje jej zpomalují. (Další zásady a principy najdete v knize autora [Ájurvéda-medicína dlouhověkosti v praxi českého lékaře, nakl. Eminent.](#))

MUD. David Frej