

Jóga a výživa

Výživa ovlivňuje celé naše bytí a má prvořadou důležitost. Jedině potrava nám může dodat potřebnou energii a zaručit zdraví. Kromě toho nás současně oduševňuje, to si však uvědomuje málo kdo. Ršiové staré Indie přesně stanovili pravidla jógové dietetiky a určili, které potraviny má jogín volit pro to, aby zůstal mladý a zdravý. Pro člověka žijícího na západě není snadné stanovit základy dietetiky, neboť si různé systémy protiřečí. Doktor W.Kollath, odborník v oblasti výživy tvrdí, že většina nemocí je způsobena nesprávnou výživou. Náprava se netýká pouze změny potravin, ale je třeba změnit i elementární návyky. Lidé většinou jedí příliš rychle, mechanicky, neuvědomují si co jedí, příliš horké či studené potraviny a nápoje, příliš velké množství potravy, polykají velká sousta, aniž by je dostatečně rozžvýkali. Při jídle hovoří, čtou noviny či sledují televizi. Někdy se dokonce při jídle hádají nebo někoho kritizují. Tím vším ruší nejrůznější funkce organismu. Po takovém jídle se člověk cítí ospalý a je mu těžko. Po správném jídle se cítí člověk dobře naladěný a svěží.

Vegetariánství je pro lidstvo přirozeným způsobem výživy. Na celém světě se lidé po celé generace stravovali převážně rostlinnou nebo zcela vegetariánskou stravou. Teprve rozvoj moderní nadvýroby s sebou přinesl příklon ke konzumaci masa.

Člověk, který se věnuje cvičení jógy, by měl také dbát na vhodnou stravu. Jóga doporučuje laktovegetariánskou stravu. (tj. strava založená na obilninách, ovoci, zelenině a mléčných výrobcích, bez masa a vajec.)

Jogíni se vyhýbají konzumaci masa a všech složek těl zvířat. Pro jogína je nemyslitelné sníst zabitá zvířata, protože zvířata jsou živé bytosti, které cítí bolest a strach ze smrti, stejně jako lidé. Řčení "co nechceš, aby se stalo tobě, nečiň druhým" se zde uplatňuje v plném rozsahu.

Již ve starých jógových textech je zdůrazňován princip ahimsy. Ahimsa znamená neublížovat, neškodit a samozřejmě také nezabíjet. Nenásilí je nejvyšší povinností. A tento princip by měli adeпти jógy ctít ve svém každodenním životě, tudíž i při svém stravování. Jogíni se dále řídí principem karmy. Princip karmy učí, že každá bytost sklízí plody svých činů, ať už dobrých nebo špatných. Toho, kdo neškodí, nezabíjí a vykonává dobré činy, čeká v budoucnu dobrý osud - zdraví, štěstí a prosperita. A naopak toho, kdo škodí lidem a zvířatům, zabíjí a koná jiné negativní skutky, čeká utrpení odpovídající tomu, co způsobil. V souladu s učením o inkarnaci se nám ovoce našich činů může vrátit v tomto nebo příštích

životech. Podle tohoto karmického principu by člověk neměl za účelem získání jídla zabíjet a také by neměl jíst jídla, která obsahují živočišné produkty ze zabitých zvířat. Zákon karmy je hluboko zakořeněn v indické kultuře, filozofii a jógovém učení.

Dalším důležitým principem je učení o třech vlastnostech, gunách. Jógová filozofie rozeznává tři vlastnosti všech objektů nebo činností. Tyto tři vlastnosti, guny, se nazývají radžas, tamas a sattva. Radžas je vše co je aktivní, rychlé, prudké, dráždivé. Ve stravě je radžas ostré koření, sůl, káva, černý čaj, čokoláda. Tamas je vše, co je pomalé, líné, staré, slabé. Tamasická strava obsahuje maso, vejce, alkohol, sýr, jídlo z konzerv, chemické přísady. Tamasickou vlastnost získává také každé jídlo, které je staré, například z druhého dne. Ideální strava má sattvické vlastnosti. Sattva symbolizuje harmonii, vyváženost, soulad, přiměřenou aktivitu, soustředění. Strava dnešního člověka v západní společnosti je často velmi tamasická se značným obsahem radžasického elementu. Pro jogíny je nevhodnější strava sattvická s určitým zastoupením radžasických vlastností. Ideální sattvická strava je čerstvé vegetariánské jídlo, složené hlavně z obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny. Základem stravy by měly být celozrnné obiloviny, například ve formě kaší nebo čerstvých obilných placek. Výborné jsou luštěniny a ty by se měly, třeba i v malém množství konzumovat denně. Mohou být uvařené, ale velmi dobré jsou jen namočené, případně naklíčené. Nesmírně hodnotná je zelenina a ta by neměla chybět při žádném jídle. Nejlepší je samozřejmě čerstvá, syrová ve formě salátů, může být také naložená. Když je zelenina vařená, tak by se neměla zcela uvařit, jen krátce povařit, neboť vařením se biologická hodnota snižuje. Velmi důležitá je každodenní konzumace dostatečného množství ovoce. Ovoce je nejlepší čerstvé. Pro mírné klimatické pásmo je lepší běžné ovoce, které zde roste, než dovážené tropické ovoce. Dobré je také ovoce sušené, hlavně v zimě. Mléko a mléčné výrobky jsou podle indické tradice velmi ceněny. Jejich zastoupení v jídelníčku by však mělo být přiměřené, jako doplněk či obohacení. Velmi vhodné a zdravé jsou ořechy a semínka. Ty lze jíst suché nebo je před konzumací namočit. Zdravý je také med.

Velmi důležité postavení v jógové kuchyni má koření. Koření podporuje trávení a má i léčivé vlastnosti. Léčebným použitím koření a jeho správnými kombinacemi se zabývá ajurvéda- starobylý indický léčebný systém-věda o dlouhověkosti. Používání koření je věda a umění zároveň. Všechny potraviny by měly být co nejpřirozenější, pokud možno z chemicky nehnojených surovin a bez chemických přísad. Nejlepší je proto doma vypěstovaná zelenina nebo potraviny, které jsou produkty ekologického zemědělství. Tyto potraviny mají na

obalech značku BIO a jsou běžně k dostání v prodejnách zdravé výživy a někdy i v běžných obchodech. Rovněž se doporučuje vyhýbat se geneticky manipulovaným potravinám. Nemají přirozené vlastnosti a jejich konzumace škodí lidskému zdraví. Velmi svému zdraví prospějeme, když budeme respektovat roční období a klimatické pásmo, v kterém žijeme. V létě má být strava lehčí, s větším podílem ovoce a syrové zeleniny. V zimě je dobré jíst stravu hutnější, s větším podílem obilovin a luštěnin. Při výběru surovin je vhodné upřednostňovat ty druhy ovoce a zeleniny, které rostou u nás mírném pásmu.

Jíst sattvicky však zároveň znamená jíst přiměřené množství. Pokud se člověk přejí, ať je jídlo sebelepší, čerstvé a zdravé, tak výsledkem je únava a otupělost. Proto staré české přísloví "Jez do polosyta, pij do polopita" platí pro jógovou stravu v plné míře.

Důležitá je i frekvence jídla. Optimální je jíst dvakrát až třikrát denně. Množství a frekvence jídla je však velmi individuální. Člověk, který žije intenzivním pracovním rytmem potřebuje větší množství jídla a častěji, ten kdo se intenzivně věnuje jógovým cvičením a není tolik vtažen do shonu moderního života vystačí s menším množstvím. Je to proto, že jógovým cvičením lze získávat energii, kterou člověk, který necvičí musí přijímat potravou. Jogín si tak vystačí s menším množstvím jídla, nepřejídá se, je stále svěží, aktivní a má bystrou mysl. V každém případě však není vhodné jíst příliš brzy ráno a pozdě večer. Ideální je, když sníme poslední jídlo před 18. hodinou. Pak se nám dobře spí a ráno se cítíme velmi svěží a odpočinutí.

Všichni již ze školy víme, že potravu je třeba správně kousat a žvýkat, kolik z nás to však opravdu dělá. Jogíni žvýkají potravu, tak dlouho, až se stane jídlo v ústech zcela tekuté. Pak je teprve spolknou. Dobře rozžvýkaná potrava je z poloviny zažita a nezatěžuje žaludek ani střeva. Nedostatečným žvýkáním se stává potrava nestrávitelnou, způsobuje zažívací poruchy a člověk pak trpí. Po dostatečně dlouhém žvýkání se potrava dostává do žaludku v ideální teplotě. Ti co její příliš rychle, jedí obvykle také příliš mnoho a to vede k obezitě. Jakmile zavedeme do svého života tento návyk, brzy poznáme blahodárné účinky. Důkazem je to, že stolice je měkká, vzhledu vlhkého jílu, bez zápachu. Odstraní se zácpa, která způsobuje, že toxiny přechází ze střeva do krve a otravují tak celý organismus. Naučit se znovu správně jíst vyžaduje trpělivost a vytrvalost.

Zamysleme se nyní nad aspekty, které s výživou souvisejí a spoustu lidí je podceňuje.

1. Postoj

Když se chystáme k jídlu, je třeba, kromě umytí rukou, v sobě vyvolat pokojný a klidný pocit. Uvědomit si, že se chystáme pojídat prvky, které pro nás připravila matka Příroda.

2. Žvýkání

Pokrm je žvýkán a rozměňován v ústech. Když se potrava rozžvýká pomalu a dokonale, každé sousto doslova zmizí ještě dříve, než ho spolkneme. Proto se doporučuje pečlivě žvýkat každé sousto, až se téměř v ústech rozpustí. Pokud pokrm polkneme bez dostatečného žvýkání, pak není dobře zpracovaný

3. Nikdy nejezte dosyta.

Příliš mnoho potravy nás táhne dolů. Hlad prodlužuje život. Když odejdeme od stolu ještě hladoví, naše éterické tělo si vyhledá jiné elementy, jimiž se zasytí. A to jsou éterické vitamíny a hormony z ovzduší. Tyto elementy utiší náš hlad a posílí nás tak, že se cítíme oživeni a těšíme se na práci. Když se přejíme, tak je naše éterické tělo unavené a apatické. Z astrálního světa nás pak navštěvují bytosti, které se také chtějí nasytit. Vyvolávají v nás pocit hladu, ale není to náš hlad. Vesmír je plný bytostí, které se rády vměšují do lidských životů a působí podivné příhody, kterým nerozumíme.

4. Podstatný je i způsob, jakým jíme. Klidným soustředěním na jídlo a důsledným rozžvýkáním každého sousta umožníme naší trávicí soustavě vše dobře strávit a přijmout všechny živiny. Dosáhneme tím většího pocitu nasycení a uspokojení z jídla, než když jídlo sníme rychle a nesoustředěně.

Recepty:

Kollathova snídaně

30-40g čerstvé pšeničné /špaldovy/ mouky, 3-5 lžic vody, 1-2 lžičce citrónové šťávy, 15g sušeného nakrájeného ovoce, 100g jablek /jiné čerstvého ovoce/ nastrouhaných těsně před požitím , 1 lžička mandlí či oříšků.

Večer do misky nasypeme mouku, zamícháme a necháme při pokojové teplotě do druhého dne. Během noci obiloviny fermentují. V jiné nádobě namočíme 15g sušených plodů /rozinek fíků.../.

Ráno smícháme obsah obou nádob, přidáme citrónovou šťávu, čerstvé nastrohané ovoce a vše posypeme nastrohanými oříšky nebo mandlemi.

Někdy můžeme přidat čerstvou smetanu nebo med.

Účinky:

1. Pocit nasycenosti nejméně na 4 hodiny
2. Úprava váhy. Obézní osoby hubnou, a nebudou mít hlad. Ti co chtějí přibrat, budou přibývat.
3. Odstranění zácpy
4. Zmizí pocit únavy, neboť jídlo netoxikuje
5. Zvýšení výkonnosti jak intelektuálové, tak tělesné
6. Zvýší se celkový pocit zdraví a vnitřní radost a uspokojení, zlepšuje se soustředění, lepší se odolnost vůči stresu
7. Zlepšuje se složení krve
8. Vlasy se stávají pružnější a získávají původní barvu
9. Nehty se stávají lesklými a nelámou se
10. Zlepší se stav chrupu a ústních tkání
11. Dochází k posílení kostry

Veganský boršč

50 g krup, 50 g ovesných vloček, 1 brambor, 1 malá cibule, 5 stroužků česneku, 1/8 hlávky zelí, polovina celeru, 2 mrkve, 2 petržele, čtvrtka červené řepy, 50 g uvařené bílé fazole, kávová lžička kmínu, mořská sůl, polévková lžice olivového oleje, 100 g naklíčené pšenice a hrst petrželové nať.

Pokrájený brambor a cele, kroupy s kmínem, olejem a vločkami uvaříme v litru vody. Do polévky na talířích přidáme uvařenou fazoli, nadrobno nastrohanou syrovou mrkev a syrovou červenou řepu, posekanou cibuli a pokrájené zelí. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželovou nať a naklíčenou pšenici. Osolíme mořskou solí.

Bramborové placky s kyselou smetanou

1 kg brambor, 2 čerstvá domácí vejce, 5 polévkových lžic jemné celozrnné mouky, 5 polévkových lžic sójového oleje, sůl, petrželová nať, špetka majoránky a kyselá smetana.

Oškrabané syrové brambory nastroháme, osolíme, přidáme vejce, mouku, majoránku, a promícháme. Utvoříme placky a opečeme je po obou stranách na rozpáleném oleji. Upečené placky potřeme kyselou smetanou a posypeme nadrobno posekanou petrželovou natí.

Autor: Mgr. Helena Bejlková