

Rtu Charya – Sezónny režim

**NAJVIAC PODCEŇOVANÉ
TAJOMSTVÁ STRAVOVANIA
ODHALENÉ!**

Ako prispôsobovať svoju stravu ročným obdobiam, aby ste udržiavali vo svojom tele rovnováhu a využívali jeho životný potenciál naplno

Mark Kerul

Úvod

Priatelia, chcem vám dať k dispozícii niečo, čo vám pomôže zaradiť do praxe najviac podceňované tajomstvá stravovania.

Vďaka tomu budete schopný posunúť vaše stravovacie návyky a životosprávu na úplne nový level a získať tak optimálnu fyzickú a mentálnu kondíciu jednoducho, prirodzene a hladko.

Možno ste už o tom počuli a možno to je pre vás nové, ale sezónne zmeny (tzv. cirkanuálny rytmus) hrajú jednu z najkritickejších, ak nie najkritickejšiu rolu pri výbere našej stravy a životosprávy.

Nie nadarmo to príroda zariadila tak, aby sme mali v rôznych ročných obdobiach k dispozícii rôzne potraviny. Je to prirodzené! My však ideme proti prírode a častokrát si to ani neuvedomujeme.

Podme spoločne objaviť tajomstvá, ktoré vám pomôžu pochopiť zákony zachovania vnútornej harmónie. A to všetko prirodzene, len prostredníctvom toho, že sa prispôbete prírodným zmenám a budete žiť v súlade s nimi.

Vďaka tomu budete schopný omnoho efektívnejšie dosahovať vaše zdravotné ciele...

Či už chcete schudnúť alebo ukončiť boj s nezdravými chuťami na jedlo. Alebo chcete zažiť svoju najzdravšiu verziu a začať žiť na svoj plný životný potenciál.

Tieto jednoduché staroveké tajomstvá potvrdené modernou vedou vám pomôžu spraviť obrovský krok smerom vpred.

Zima

V zimnom období sa tráviaca sila u zdravého človeka vplyvom studeného vetra zvyšuje natoľko, že je schopný stráviť väčšinu potravy bez ohľadu na jej ťažkosť a množstvo. Keď tráviaci oheň nebude v zime dostávať dostatočne ťažké palivo, ovplyvní to výživovacie tekutiny v organizme, ktoré stratia na svojej kvalite a kvantite. Dôsledkom bude katabolizmu tkanív, oslabenie imunity a pocit chladu. Zima je najmenej vhodná na chudnutie a redukčné diéty.

V zime je nevyhnutné prijímať mastné, tučné, kyslé, slané a sladké potraviny. Tiež je vhodné zaradiť večer po jedle bylinkové víno.

Ak človek pravidelne počas zimy konzumuje kravské mlieko, trstinovú šťavu, tuk, olej, novú ryžu a horúcu vodu, jeho dĺžka života sa nikdy neskrátí.

V zime by ste si mali dopriať ajurvédске bylinné olejové masáže alebo aspoň natieranie oleja na telo, na hlavu, využívať saunovanie a udržiavať svoj príbitok v teple.

ODPORÚČANÉ CHUTE	sladká, kyslá, slaná
ODPORÚČANÉ KVALITY	olejová, ťažká
ODPORÚČANÉ POTRAVINY	trstinový cukor, mliečne produkty, maslo, ghí, urad dal, teplá voda, ťažké jedlá
ODPORÚČANÉ ČINNOSTI	teplé oblečenie a ochrana pred studeným vetrom, olejová masáž celého tela sezamovým olejom, pobyt na slnku, intenzívne cvičenie
VYHNÚŤ SA	ľahké jedlá, suché jedlá, malé porcie; nadbytok pálivých, horkých a zvieravých chutí

Jar

Počas jari sa v zime nahromadený hlien pôsobením slnečného tepla skvapalňuje a preto narúša trávenie a spôsobuje mnohé choroby. Preto je vhodné sa vyhýbať ťažkým, mastným, kyslým a sladkým jedlám. Človek by nemal spať počas dňa. S príchodom jari by sme mali viac cvičiť, natierať sa olejom a podobne ako v zime, aj saunovať. Je vhodné prijímať potravu, ktorá je ľahšia a pozostáva napríklad z jačmeňa a pšenice. Je vhodné piť bylinkové vína z jačmeňa.

ODPORÚČANÉ CHUTE	pálivá, horká, zvieravá
ODPORÚČANÉ KVALITY	ľahká
ODPORÚČANÉ POTRAVINY	ľahké jedlo, suchšie potraviny, cmar, med, pšenica, púpava
ODPORÚČANÉ ČINNOSTI	fyzická aktivita, kúpeľ v teplej vode, parná sauna, kitchari monodiéta
VYHNÚŤ SA	vystavovaniu sa slnku, oleje a olejové jedlá (okrem ghí – s mierou), studené potraviny, spánok počas dňa; olejová a ťažká kvalita; nadbytok sladkých, kyslých a slaných chutí

Leto

Počas leta slnko svojimi lúčmi odparuje vlhkosť zeme. Ako leto pretrváva, dehydratácia pôdy a organizmu sa vplyvom horúcich slnečných lúčov zvyšuje. Zvýšená prítomnosť suchosti v organizme oslabuje aj tráviaci systém.

V tomto období je predpísaný príjem sladkej, ochladzujúcej, tekutej a nemastnej stravy a nápojov. Ten, kto v tomto období užíva chladné bylinné nápoje z ochladzujúcich bylín spolu s cukrom, ghee a mlieko spolu s ryžou shali (oryza sativum linn), netrpí žiadnymi chorobami a nekonfortmi, ktoré so sebou prinášajú horúčavy. Alkohol by sa mal piť buď v malom množstve alebo sa mu treba vyhýbať (a aj keď sa pije, mal by sa piť spolu s veľkým množstvom vody). Ďalej by sme sa mali vyhýbať pokrmom, ktoré sú slané, kyslé, pálivé alebo horúce. Počas tohto obdobia je dobre obmedziť aj fyzické cvičenie. Počas dňa je vhodné viac odpočívať v chladnej izbe s miernym prievanom.

ODPORÚČANÉ CHUTE	sladká, horká, zvieravá
ODPORÚČANÉ KVALITY	studená, tekutá, ľahká, mastná
ODPORÚČANÉ POTRAVINY	voda s cukrom, mlieko, ryža, ghí, mungo, kokosová voda, datle
ODPORÚČANÉ ČINNOSTI	chladivé miesto, odpočinok počas dňa
VYHNÚŤ SA	alkohol, nadmerná fyzická aktivita, nadmerné vystavovanie sa slnku, tvaroh; pálivé, kyslé a slané chute

Dažde

Počas daždivých dni je sila trávenia ovplyvnená plynmi vychádzajúcimi zo zeme, zrážkami a zvýšenou kyslosťou vody. Preto je vhodné byť striedmy, pokiaľ ide o stravu a režim počas obdobia dažďov / daždivých dní.

Človek by sa mal zdržať nadmerného pitia nápojov, denného spánku, chladu, vody, (nadmerného) cvičenia, pohybu na slnku a nadmernému pohlavnému styku. Je vhodné pridávať med do jedál alebo nápojov. Ak sú tieto dni chladnejšie kvôli silným dažďom sprevádzaným búrkami, mali by ste si dať jedlo, ktoré je trochu kyslé, slané a mastné;

Na udržanie optimálneho trávenia by ste mali užívať starý jačmeň, pšenicu a ryžu shali (*oryza sativum* linn.) a zeleninové polievky. Okrem toho je vhodné piť madhviku alebo aristu (ajurvédске bylinné víno), čistú dažďovú vodu alebo vodu – prevarenú a vychladenú, zmiešanú s trochou medu. Počas sezóny dažďov je vhodné aplikovať bylinkové telové peelingy, ajurvédске masáže, kúpať sa a používať príjemne prírodné parfémy. Človek by mal nosiť ľahké a čisté oblečenie a mal by bývať v dome bez vlhkosti.

ODPORÚČANÉ CHUTE	kyslá, slaná
ODPORÚČANÉ KVALITY	suchá
ODPORÚČANÉ POTRAVINY	suchšie potraviny; pšenica, ryža, mungo, med, kitchari monodiéta
ODPORÚČANÉ ČINNOSTI	suché miesto, ochrana pred vlhkosťou
VYHNÚŤ SA	nadmerná fyzická aktivita, pobyt na daždi, spánok počas dňa, nadmerné vystavovanie sa slnku

Jeseň

V tomto období sa častokrát kvôli zvýšenému slnečnému žiareniu hromadia v tele zápaly. V tomto období treba pri dobrom trávení prijímať sladké, ľahké, ochladzujúce a horké jedlá a nápoje, ktoré majú potenciál zmierniť zápaly.

Ďalej je v tejto sezóne predpísaná ryža, jačmeň a pšenica. Pre túto sezónu je predpísaný aj príjem ghí pripraveného s horkými bylinami, očisty virechana (za použitia preháňavých bylín) a raktamoksha (hirudoterapia).

Na jeseň je potrebné sa vyhýbať opaľovaniu, tukom, olejom a tvarohu. Počas dňa by sa nemalo spať a nemalo by sa vystavovať chladu a vetru. Voda, ktorá je počas dňa vystavená slnečnému žiareniu a počas noci ochladzujúcim lúčom mesiaca, je prečistená časom a hviezdou canopus (agagastya), je známa ako „hamsodaka“ - rovnako prospešná ako nektár, či už na kúpanie, pitie alebo plávanie. Večerné lúče mesiaca sú v tomto období mimoriadne prospešné.

ODPORÚČANÉ CHUTE	sladká, horká, zvieravá
ODPORÚČANÉ KVALITY	ľahká, studená
ODPORÚČANÉ POTRAVINY	ghí, ghí s horkými bylinami (tikta ghritam), ryža, pšenica, mungo, cukor, mlieko
ODPORÚČANÉ ČINNOSTI	fyzická aktivita, plávanie (obzvlášť v prírodnom jazere)
VYHNÚŤ SA	nadmerný pobyt na slnku, olej, tvaroh, spánok počas dňa, alkohol, ťažké jedlá, prejedanie sa

Balans

ROČNÉ OBDOBIE	MESIAC	DOSHA V PREBYTKU	ODPORÚČANÁ CHUŤ	ODPORÚČANÉ KVALITY
ZIMA	polovica januára – polovica marca	KAPHA (hlien)	sladká, kyslá, slaná	olejová, horúca
JAR	polovica marca – polovica mája	–	pálivá, horká, zvieravá	suchá, horúca
LETO	polovica mája – polovica júla	VATA (vzduch)	sladká	olejová, studená
OBDOBIE DAŽĎOV	polovica júla – polovica septembra	PITTA (žlč)	sladká, kyslá, slaná	olejová, horúca
JESEŇ	polovica septembra – polovica novembra	–	sladká, horká, zvieravá	suchá, studená
SKORŠIA ZIMA	polovica novembra – polovica januára	–	sladká, kyslá, slaná	olejová, horúca

Staroveká veda ajurvéda v skutočnosti popisuje 6 ročných období.

Nám ide hlavne o to, aby sme porozumeli charakteristikám a kvalitám jednotlivých období, ktoré ayurveda definuje a následne to dokázali využiť v praxi, pretože počas jedného dňa v roku sa niekedy vystriedá všetkých 6 ročných období.

ROVNOVÁHA

Ajurvéda dokonalo popisuje, ako rôzne vonkajšie vplyvy narúšajú svojími kvalitami našu vnútornú rovnováhu. Našou úlohou je poznať charakteristiky a vplyv jednotlivých období a vedieť si na základe toho prispôbiť svoj životný štýl.

ODPORÚČANÁ CHUŤ

V strave majú byť vždy zastúpené všetky chute. Avšak počas rôznych období sa odporúča zvýšený príjem určitých chutí.

ODPORÚČANÉ KVALITY

Konzumujte potraviny a prispôbujte svoj životný štýl tak, aby ste dostatočne zásobovali telo danými kvalitami.

Príklady:

Olejová – mesiac (vyživuje), voda, sezamový olej, ghí, mlieko, spánok, odpočinok počas dňa

Suchá – slnko (zvyšuje metabolizmus a vysušuje), oheň, vietor, neem, púpava, moong dal, med, suchá masáž

Studená – mesiac, vietor, striebro, uhorka, mlieko, cukor, mäta, fenikel, pasta zo santál. dreva

Horúca – slnko, oheň, zlato, zázvor, čierne korenie, pohyb, sauna, horúci kúpeľ

Jedálniček (2 jedlá denne)

	Zima	Jar	Leto	Jeseň
Uprednostňovať chute	sladká, slaná, kyslá	pálivá, horká, zvieravá	sladká, horká, zvieravá	kyslá, slaná, zvieravá
Ranné jedlo	teplá ovsená kaša, kukuričná kaša; zeleninová polievka, kitchari; hodinu po raňajkách čaj – 1/2 ČL z každého: zázvor, kardamón, škorica a štipka klinčekov na 1 šálku	ovocie alebo pancakes z pohánky, jačmeňa alebo kukuričnej múky	ľahké a ochladzujúce, ovsené vločky, jačmenná kaša, kukuričná kaša, ryžové rezance, čapati; kardamón, mäta, ghí ovocie – melóny, žltý melón, cantaloupe, jablká, hrušky, slivky	ovsená kaša, quinoa, kukuričná kaša
Večerné jedlo	neprovokujte vätu, vyživte kaphu; horúca polievka so špaldovými čapatmi a ghí; pridajte pálive korenie -alebo- polievka; kitchari; ryža s maslom	predchádzajúce obilie; basmati ryža; strukoviny ako mungo, hrášok, červená šošovica, cícer nápoj – lassi z jogurtu a so štipkou sušeného zázvoru -alebo- kitchari, pečené zemiaky	basmati ryža, moong dal khicri s čerstvým koriandrom, kokosom a ghi -alebo- parená zelenina: špargľa, cuketa, brokolica s basmati ryžou, moong dalom sladkými zemiakmi a uhorkovou raitou	čapati, tortily, chlieb bez droždia s maslom; zelenina; basmati ryža, moong dal kirchari s parenou zeleninou -alebo- teplé polievky, napríklad z moong dalu spolu s parenou zeleninou, ghee, alebo basmati ryžou
Vyhýbať sa	príliš veľkému množstvu ochladzujúcich potravín	obmedziť mliečne produkty a vyhýbať sa konzumácií prílišného množstva ťažkých potravín – na jar najľhšia strava	vyhýbajte sa kyslému ovociu, citrusom, červenej repe, paradajkam, syr, soľ a pálivé korenie	prejedaniu sa, spánku po jedle a jedeniu príliš veľkého množstva ťažkých potravín

	Zima	Jar	Leto	Jeseň
Ďalšie tipy	<p>pred spaním pohár prevareného mlieka s cukrom alebo jaggery a korením ako napríklad kardamón, škorica, zázvor, pippali, šafrán a pod.</p> <p>tiež môžeme pridať mandle opražené na ghí</p>	<p>– Zahrievajúce korenie a čerstvý med</p> <p>– teplá voda s medom a citrónom ráno</p> <p>– granátové jabka a jabka medzi jedlami</p>	<p>pred spaním pohár prevareného mlieka s cukrom, ružovou vodou, šafránom a zopár mandľami</p> <p>od smädu piť lassi z koriandru a rasce alebo vodu s limetkou a cukrom</p>	<p>užívať triphalu pred spaním alebo mlieko s pálivým korením</p>

Potraviny

	Zima	Jar	Leto	Jeseň
Ovocie	jablká (varené), marhule, banány, čučoriedky, maliny, černice, čerešne, datle, figy, grep, citróny, limetky, mango, pomaranče, papája, broskyne, slivky	jablká, marhule, čučoriedky, čerešne, brusnice, sušené ovocie, limetky, citróny, broskyne, hrušky, granátové jablká, hrozno, sušené hrozienka, maliny, jahody	jablká, avokádo, čučoriedky, čerešne, kokos, brusnice, hrozno, limetky, melóny, hrušky, sladký ananás, slivky, granátové jablká	jablká (varené), avokádo, banány, datle, figy, grep, hrozno, limetky, citróny, mango, pomaranče, papája, sušené hrozienka (namočené), mandarinky
Zelenina	špargľa, červená repa, ružičkový kel, mrkva, kukurica, baklažán, zelená fazuľka, okra, zemiaky, špenát, hokaido, tekvica	artičoky, špargľa, paprika, červená repa, brokolica, ružičkový kel, kapusta, mrkva, karfiol, zeler, mangold, kukurica, púpava, zelené fazuľky, kel, šalát, huby, hrášok, biele zemiaky, reďkovka, špenát, klíčky,	artičoky, špargľa, brokolica, ružičkový kel, kapusta, karfiol, zeler, mangold, uhorky, zelené fazuľky, kel, šalát, okra, zemiaky, batáty, žerucha, cuketa	červená repa, mrkva, okra, tekvica, petržlen, sladké zemiaky
Obilie	amarant, jačmeň, pohánka, kukurica, proso, ovos, quinoa, ryža basmati, ryža hnedá, žito, seitan, pšenica, špalda	amarant, jačmeň, pohánka, kukurica, proso, ovos, quinoa, ryža, ryžové chlebíky, žito, seitan, tapioca	jačmeň, ryža, pšenica, špalda	amarant, ryža, hnedá ryža, ovsené vločky, quinoa, pšenica
Strukoviny	hnedá šošovica, červená šošovica, miso, mungo, tofu, toor dal, urad dal	aduki, čierna fazuľa, garbanzo, fazuľa, lima fazuľa, šošovica, miso, mungo, pinto fazuľa, tempeh, toor dal, biela fazuľa	adzuki, čierna fazuľa, garbanzo, mungo, polený hrášok	fazuľa, miso, mungo, toor dal, urad dal

	Zima	Jar	Leto	Jeseň
Orechy a semiačka	mandle, kešu, brazílske orechy, lieskové orechy, pekanové orechy, piniové oriešky, pistácie, vlašské, slnečnicové semiačka, tekvicové semiačka	popcorn, tekvicové semiačka, slnečnicové semiačka	mandle, kokos, slnečnicové semiačka	väčšina orieškov
Mliečné produkty	maslo, cottage cheese, čerstvý syr, kyslá smotana, kravské mlieko, kozie mlieko	cottage cheese, kozie mlieko, jogurt	maslo, kravské mlieko, kozie mlieko, sladká smotana	maslo, cmar, syry, smotana, ghí, kefir, mlieko, kyslá smotana, jogurt
Korenie	všetko korenie je vo všeobecnosti v zime prospešné	všetko korenie je vo všeobecnosti na jar prospešné	bazalka, kardamón, čerstvý koriander - listy, koriander, kôpor, fenikel, limetka, mäta, petržlen	aníz, asafoetida, bazalka, bobkový list, čierne korenie, kardamón, škoricca, klinčeky, rasca, kôpor, zázvor, horčičné semiačka, muškátový oriešok, oregáno, paprika, petržlen, rozmarín, šafrán, kurkuma
Sladidlá	med, jaggery, melasa	med, javorový sirup, melasa	javorový sirup, nerafinovaný trstinový cukor, sucanat, panela	med, jaggary, javorový sirup, melasa, ryžový sirup, prírodný cukor