

Chutě a emoce

Emoce stejně jako potrava mívají určitou chuť nebo aroma a ovlivňují organismus patřičně podle svých vlastností. Existují hořké emoce (například smutek či trápení) nebo emoce, které jsou trpkého charakteru (například strach). Všechny tyto emoce zatěžují dóšu váta. Existují i kyselé emoce, jakými jsou závist a žárlivost, nebo ostré emoce, jako hněv, které zatěžují dóšu pitta. Známe též sladké emoce, mezi něž řadíme touhu a vášeň, nebo slané emoce, například chamtivost, které zesilují dóšu kapha. Některá emocionální prožívání mohou mít na organismus stejný vliv jako nevyhovující typ stravy, alkohol, narkotika nebo infekční onemocnění. Psychologické faktory jsou natolik silné, že při léčení mohou dominovat nad fyziologickými faktory. Právě z tohoto důvodu bere ájurvéda v úvahu energii psychiky a učí, jak mít za pomoci stravy a bylin pod kontrolou stav mysli a emocionální oblasti. Abychom se lépe naučili orientovat ve světě chutí, uvádíme následující stručnou tabulku potravin, které odpovídají každé chuti. Ačkoli tento seznam zdaleka není vyčerpávající, pokud vyzkoušíte uvedené potraviny, naučíte se správně rozpoznávat chutě a chápat, jakých chutí jsou potraviny, které se v tabulce nenacházejí.

Nyní tedy, když nejen znáte svůj konstituční typ, ale víte také vše o chutích, nastal čas na doporučenou stravu pro jednotlivé konstituční typy. Nezapomeňte, že zřídka bývá „čistá“ konstituce, proto se, pokud u vás dominují dvě dóši, řiďte oběma doporučeními.

Stravovací doporučení pro osoby typu váta

Měli byste jíst dostatečné množství (ovšem dle svých intuitivních pocitů) sladké, kyselé a slané stravy, v případě vzniku energetické nerovnováhy v organismu (což se projevuje nervozitou, která se mísí s bolestmi, migrénami, slabostí nebo zhoršenou funkcí žaludku), byste se měli zříci ostrého, hořkého a stahujícího jídla.

Přísně se držte jediného, pro vaše zdraví zcela zásadního pravidla: **jezte málo a výhradně tehdy, když pociťujete hlad**. Lepší je nekonzumovat suchá jídla a nesníst na jedno posezení větší množství čerstvé zeleniny a ovoce, protože to ve vašem organismu zvyšuje již tak převažující dóšu váta.

Pijte teplé nápoje, vzdejte se ledové vody, a to dokonce i za vysokých teplot. Nejlepší je pít před jídlem, nikoli během nebo i krátce po něm.

V následující tabulce najdete pro vás příznivé a nepříznivé potraviny.