



*Ajurvéda jako cesta ke
zdraví, spokojenosti a
pochopení sebe sama*



3 klíče k
rovnováze

KATKA TEPLÁ

www.katkatepla.cz

Prohlášení: Tento e-book je mým duševním vlastnictvím. Vezměte prosím na vědomí, že podléhá autorskému právu a jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez mého souhlasu je zakázáno. Pokud se Vám e-book líbí a chcete ho poslat dál, pošlete prosím odkaz na můj web www.katkatepla.cz, kde si každý může udělat test a získat zdarma tento e-book. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Veškeré myšlenky, doporučení, postupy a návody obsažené v tomto e-booku vychází buď z mých osobních zkušeností, nebo z odborných zdrojů a jako takové jsou obecné a nelze je považovat za individuální konzultaci nebo pomoc.

Veškeré informace uvedené v tomto e-booku používejte s ohledem na svůj zdravotní, psychický a fyzický stav. Nenesu jakoukoliv zodpovědnost vyplývající z použití těchto informací a to ve všech možných směrech a způsobech.

Vítejte!

Jsem ráda, že jste si udělali svůj test, díky kterému jste zjistili, která energie ve vás převládá. V tomto e-booku se dozvíte základní charakteristiky jednotlivých energií (v ajurvédě se jim říká dóši), čím se projevují, když se dostanou z rovnováhy a co je potřeba udělat, abychom je zase vrátili do normálního stavu.

Pro mě se ajurvéda stala každodenní společnicí, kamarádkou, která mi pomáhá posilovat mé slabé stránky a naučila mě naslouchat mému tělu, dělat a jíst to, co mu prospívá a po čem se cítí dobře. Nejsem po jídle ospalá, netrpím nadýmáním, nemám hlad a jsem plná energie.

Ukazuji lidem, že propojení velmi uznávané východní nauky lze propojit s moderním životním stylem a jde mi především o to, naučit vás poznat sebe sama a ukázat vám jednoduché způsoby, jak můžete dělat činnosti a jíst potraviny, které vám prospívají a podporují vás, místo toho, abyste se trápili a zkoušeli něco, co vám prostě fungovat nemůže.

Našla jsem svoji cestu ke zdraví pomocí ajurvédy a naučím to i vás.



Život v rovnováze

Ajurvéda je asi pět tisíc let stará a přesto její principy platí dnes v Evropě stejně jako kdysi v Indii.

Zdraví z pohledu ajurvédy je nazýváno jako klidný, radostný, jasný stav těla, mysli a ducha s dobrým trávením a vylučováním. Jednoduše řečeno, jsme zdraví, když žijeme tak, abychom náš aktuální poměr energií (dóš) v našem těle udržovali co nejvíce podobný našemu vrozenému nastavení.

Musíme pochopit svoje jedinečné nastavení, protože odklon od tohoto základu vždy znamená nerovnováhu. Počáteční známky nerovnováhy a signály našeho těla často přehlízíme, a pokud tyto potíže neřešíme, může vzniknout nemoc.

Pět prvků a tři energie

Ajurveda vychází z poznání, že celý vesmír i člověk je tvořen z pěti prvků- prostor (éter), vzduch, oheň, země a voda.

Každý z těchto prvků má své vlastnosti:

- **Prostor (éter)** je jako vesmír, je obrovský, chladný a jasný, umožňuje všem ostatním věcem, mít své místo, dává jim formu a umožňuje jejich existenci
- **Vzduch** je studený, suchý, drsný a představuje pohyb
- **Země** je chladná, těžká, pevná, stabilní a suchá
- **Voda** je chladná, pohyblivá, těžká, tekutá
- **Oheň** je horký, jemný, pohyblivý, suchý a ostrý

Každá buňka našeho těla se skládá ze všech pěti prvků.

Těchto pět prvků tvoří tři hlavní energie (dóši):

- **Váta** je tvořena vzduchem a prostorem
- **Pitta** je tvořena ohněm a vodou
- **Kapha** je tvořená zemí a vodou

Jakmile se začneme dívat kolem sebe pohledem ajurvédy, celý svět uvidíme novým způsobem. Uvidíme věci podle charakteru Váta, Pitta, Kapha.

Váta:



Pitta:



Kapha:



Každý jsme skutečně originál, dokonce i jednovaječná dvojčata jsou rozdílná. Někteří lidé mají dominantní jen jednu energii, zatímco jiní (a těch je většina) mají převahu dvou energií. Vzácně se vyskytuje i vyrovnaný poměr všech tří energií.

Díky testu už víte, které energie vládnou právě vám a to je váš klíč, který vám odemkne dveře k objevení vaší fyzické, duševní a emocionální přirozenosti.

Doporučuji vám přečíst si o všech energiích, protože výsledek testu může vypovídat spíše o vašem aktuálním stavu (tedy nerovnováze). Možná si uvědomíte, že dříve jste byli jiní, jedli jste a chovali se jinak.

Přemýšlejte o tom, co je pro vás nejvíce přirozené, v čem jste se cítili dobře v dětství a v období dospívání, než to, co děláte dnes, protože jste pravděpodobně v průběhu života převzali různé návyky a doporučení, které nevychází z vaší přirozenosti.

Principy ajurvédy vám mohou posloužit při zvládnání každodenních drobných problémů i řešení zásadních životních otázek.

Váta



Váta je zodpovědná za rovnováhu v celém těle, je vládkyní ostatních dóš, je nejsilnější a jako první se dostává z rovnováhy a je vždy původcem všech zdravotních problémů, protože ovlivní i ostatní dóši. Projevy její nerovnováhy přichází rychle a pokud se upraví životní styl, celkem rychle se zase srovná.

Základní charakteristika



Často se setkáváte s výrazy typu „ ty se ale máš, můžeš si jíst co tě napadne a jsi pořád hubená“.

Ano, vy máte v dnešním světě, kde je měřítkem úspěchu velikost oblečení, určitou výhodu. Jste přirozeně štíhlí až hubení a v jídle se moc omezovat nemusíte, tato výhoda má ovšem i své méně pozitivní stránky.



Jste jako motýl, který poletuje z květu na květ a všude objevuje něco nového. Rychle se pohybujete a mluvíte, stále myslíte na několik věcí najednou a býváte chaotičtí. V hlavě máte spoustu nápadů a fantastických vizí, na jejich realizaci však nemáte ani čas, ani trpělivost. Nové informace rychle pochopíte, ale stejně rychle je zapomenete.

Vaše energie je kolísavá, nemáte dlouhou fyzickou výdrž a potřebujete častější odpočinek.

Žijete hlavně pro dnešní den a starosti si necháváte na zítřek. Jste v neustálém pohybu, ale nikde dlouho nevydržíte. Potřebujete stále nové impulzy a hledáte změnu.

Milujete cestování a vyhledáváte příležitosti, abyste mohli vystrčit nos, i kdyby to měl být jen malý výlet. Dlouho sedět na jednom místě je pro vás utrpení.

Dokážete se vcítit do problémů svých blízkých, pozorně a s porozuměním nasloucháte starostem druhých. Odmítáte nespravedlivost, pevný řád, autority a nadřízené. Ke spokojenému životu potřebujete volnost a svobodu v rozhodování. Milujete kontakt se zajímavými lidmi, pokud je však Váta příliš silná, upadáte do depresí, jste přehnaně starostliví a úzkostliví a uzavíráte se do sebe.



Nejcitlivější jste v období říjen až leden, kdy se přirozené vlastnosti Váty ještě zesilují počasím, které má stejné vlastnosti (studené, větrné, proměnlivé). V tomto období je vám obzvlášť zima, trpíte více nadýmáním, nechutenstvím, nespavostí. Jste podráždění, unavení a míváte pocit, že nic nemá smysl.

Důležitá je pro vás psychická pohoda a být v teple.

Musíte si neustále hlídat množství práce a úkolů, které musíte za den stihnout, nenechat se zavalit, umět říct ne a také si umět říct o pomoc, dělat vždy jen jednu věc a po jejím dokončení teprve začít s další. Vědomě se snažit ovládat stres a dělat aktivity, u kterých si odpočnete a nečerpáte nové síly.

Potřebujete být v teple a to vždy a za každých okolností. Co to znamená? Podrobněji je to popsáno níže, ale už teď vám prozradím, že základem je teplé jídlo a pití, teplé prostředí a oblečení.

Vlastnosti jednotlivých dóš se **zesilují nebo oslabují prostředím** (hluk, mnoho lidí najednou x klid, ticho, příroda; umělé osvětlení, klimatizace x přirozené prostředí), **stravou** (syrová strava, saláty x teplé výživné jídlo), **chováním a rytmem života** (hodně práce, stres x odpočinek, koníčky).



Tělesná charakteristika

Máte štíhlou postavu, ale vaše tělesná hmotnost může kolísat. Vaše postava může být jakkoliv nesouměrná- příliš drobná nebo naopak příliš vysoká.

Vaše pleť je téměř průsvitná, proto jsou na vašem těle vidět žíly a vystouplé kosti. Váš obličej je jemný, spíše nesouměrný. Máte krásné a bystré oči, které mohou být buď příliš blízko, nebo příliš daleko od sebe.

Zuby mohou být nepravidelné, často i křivé a s odhalenými krčky. Rty máte úzké a neustále suché.

Vaše ruce jsou úzké s vystouplými kostmi a dlouhými štíhlými prsty.

Vlasy máte hrubé, tenké, bez lesku.

Spíte velmi lehce, často se budíte a trpíte nespavostí.

Jste citliví na hluk, protože máte velmi jemný sluch. Nesnášíte průvan a chvění.

Kvůli špatnému prokrvení jsou vaše ruce a nohy neustále studené. Dobře se cítíte v teplém prostředí a potřebujete teplou stravu a teplé nápoje.

Jste velmi hovorní, flexibilní a vaše mysl je stále zaměstnána spoustou nápadů.

Nemáte rádi umělou atmosféru bez oken, ventilátory a klimatizaci.



Pokud se Váta dostane z rovnováhy, jste nervózní, úzkostliví, unavení, máte strach a špatně spíte. Dalšími příznaky je suchá kůže, zácpa, bolesti různého původu (hlavně kloubů) a neustálý pocit chladu v celém těle. Můžete mít potíže se srdcem (vysoký tlak, bušení srdce) a nervovým systémem (třes rukou, pocení, křeče).

Nejsilnější vlastnosti Váty jsou lehkost, suchost, chlad, rychlost a proměnlivost.

Co dělat pro vyrovnání Váty

Proto, abyste zmírnili škodlivé vlivy zvýšené Váty je nutné změnit stravu a životní styl tak, aby převládaly podněty s opačnými vlastnostmi, než jsou vlastnosti Váty, tedy **těžké, mastné, teplé, pomalé a stálé**.

Pro vyrovnání Váty je nejdůležitější upravit denní cyklus a stravu.

Zaveďte do vašeho života pravidelný režim, méně cestujte. Vyhněte se tělesné námaze a stresu. Najděte si čas pro sebe a odpočívejte, dělejte činnosti, které vás baví a uklidňují. Chodte brzo spát, nejdéle kolem 21. hodiny, délka spánku by měla být až devět hodin. Jezte pravidelně, strava musí být teplá, lehce stravitelná. Pijte pouze teplé nápoje.



Čím vyrovnat Vátu

- teplé oblečení, teplé prostředí, v chladném a větrném počasí omezte pobyt venku
- velmi vhodná je vana horké vody a hned po koupeli natřít celé tělo teplým sezamovým olejem
- zajděte si na masáž (teplým olejem, lávové kameny)
- vyhněte se vyšší konzumaci kávy, černého čaje a tvrdému alkoholu (ale šálek horkého vína vám udělá dobře)
- nápoje byste měli pít pouze teplé, nejvhodnější je teplá voda s plátkem čerstvého zázvoru
- **jezte potraviny sladké, kyselé a slané chuti**
- vhodné jsou všechna sladidla (přírodní cukr, med, javorový sirup)
- obiloviny- nejvhodnější je pšenice a rýže basmati; omezte kukuřici, proso, pohanku, ječmen a žito (žitné pečivo)
- nejlepší je sladké a kyselé ovoce jako jsou pomeranče, banány, hroznové víno, broskve, melouny, jahody, švestky, ananas, mango, jahody, třešně a papája



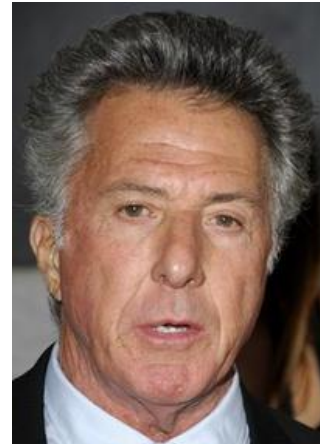
- ze zeleniny jsou vhodné sladké brambory (batáty), chřest, avokádo, mrkev, cukety, fenykl, artyčok, červená řepa, ředkev, kapusta, okurky a dýně
- luštěniny nejsou příliš vhodné, protože nadýmají, nejlepší je červená čočka, mung dál (druh hrachu), občas fazole adzuki a cizrna
- z koření je pro vás vhodný kardamom, kmín, zázvor, skořice, hřebíček, hořčičné semínko, malé množství černého pepře
- mléčné výrobky jsou vhodné plnotučné a jen v omezeném množství, vhodná je smetana
- z masa dejte přednost kuřecímu masu a sladkovodním rybám, vejce jsou vhodná
- **na zlepšení trávení si nakrájejte několik tenkých plátků čerstvého zázvoru, lehce osolte a pokapejte citronovou šťávou, jezde před každým jídlem**
- všechny tuky a rostlinné oleje jsou pro vás vhodné, nejlepší je ghí
- všechny ořechy jsou vhodné (mimo buráků)



Čemu se raději vyhnout

- velkému množství práce, rozčilování, stresu, častému cestování
- nepravidelné stravě, hladovění
- zelenině, která nadýmá-květák, brokolice, kedlubny, zelí, kukuřice
- sušenému ovoci, omezeně můžete jíst jablka, hrušky a brusinky
- vychlazeným a bublinkovým nápojům, pro vás nejsou vhodné ani v létě
- **potravinám štiplavé, hořké a svíravé chuti**
- syrové zelenině a ovoci

Osobnosti s energií Váta



Pitta



Pitta je motor všech energií, má největší sílu. U této energie platí rčení „oheň je dobrý služebník, ale zlý pán“. Pokud váš oheň udržíte pod kontrolou, budete se těšit dobrému zdraví a optimistické náladě, pokud však váš oheň překročí rozumnou mez, hrozí vám doslova vyhoření. Následky požáru se léčí dlouho. Vlastnosti jednotlivých energií se zesilují nebo oslabují prostředím, stravou, chováním a rytmem života.

Základní charakteristika



Jste sebevědomí a vyzařujete veliké charisma, máte bystrý intelekt, organizační schopnosti a výbornou paměť. Jste vůdčí osobností, přijímáte každou výzvu, s odvahou a vášní přeměňujete zdánlivé překážky v šance. Tam, kde se druzí vzdávají, vy uplatňujete svoji ctižádost. Jste perfekcionista, který usiluje o maximální výkon, ale to samé očekáváte od ostatních.

Máte rádi značkové oblečení, drahé šperky a rychlá auta.

Pokud se dóša Pitta vymkne kontrole, je založeno na lesní požár, který může způsobit nenávratné škody. Všechny tělesné a duševní potíže vznikají z nadměrného horka.



Důležité je pro vás ochlazení a zklidnění.

Máte vznětlivou povahu, která se vlivem zvýšené Pitty mění v prudký vztek, žárlivost, netrpělivost až agresivitu.

Tělesná charakteristika

Máte střední postavu, netrpíte vyhublostí jako lidé typu Váta a nemáte ani sklon k obezitě jako lidé typu Kapha.

Máte přebytek vnitřního tepla a rychle se zpotíte. Váš obličej je harmonický a souměrný, spíše hranatý. Můžete mít špičatý nos, výrazné špičáky nebo výraznou bradu. Ve vašich zářivých očích plane vášeň. Vaším bystrým očím nic neunikne.

Vaše pleť má načervenalý nádech a velmi často jsou na ní pihy a mateřská znaménka nebo pigmentové skvrny. Při tělesné námaze nebo vzteku vám obličej rychle zčervená. Kůži máte teplou, vlhkou a trochu mastnou.

Vlasy máte jemné a hladké, jejich barva je nejčastěji hnědá nebo zrzavá, ale velmi brzy šediví a předčasně vypadávají.



Nejsilnější vlastnosti Pitty jsou horkost, pálivost, ostrost, lehkost, vlhkost.

Častým projevem zvýšené Pitty jsou záněty (ekzémy, vyrážky, pálení žáhy a záněty žaludku, jaterní a žlučnickové problémy).

Nejnáročnější je pro vás léto, obzvláště pokud je hodně horké. Celé období od května do září musíte více odpočívat a nepřepínat své síly, vyhledávejte chlad a vyhýbejte se přímému slunci. Nepřejídejte se a dejte přednost lehkých a ochlazujícím jídlům.

Co dělat pro vyrovnaní Pitty

Proto, abyste zmírnili škodlivé vlivy zvýšené Pitty je nutné změnit stravu a životní styl, tak, aby převládaly podněty s opačnými vlastnostmi než jsou vlastnosti Pitty, **tedy studené, těžké, suché.**



Naučte se pravidelně a dostatečně odpočívat, buďte na sebe méně nároční, najděte činnosti, které můžete svěřit někomu jinému. Zkuste brát život takový jaký je, nebuďte přehnaně dokonalí. Zastavte se během dne na chvíli a vnímejte co se kolem vás děje. Podívejte se z okna, vnímejte zpěv ptáků, vůni čerstvě osečené trávy.

Pro vyrovnaní Pitty je nejdůležitější zklidnění a ochlazení.

Spát chod'te kolem půl jedenácté. Nejlepší lék na usínání pro vás je dechové cvičení nebo krátká meditace, abyste se zklidnili a lépe se vám spalo.

Vaše strava by měla být pravidelná, ale stačí vám jíst pouze 3x denně. Svačiny pro vás nejsou vhodné.

Nápoje by měly být chladné.

Pro vás je velmi vhodná RAW strava, především v létě.



Čím vyrovnat Pittu

- studené prostředí, v horkém počasí omezte pobyt venku
- spěte v dobře vyvětrané a chladné místnosti
- k masážím používejte kokosový olej
- **vyhněte se kávě a tvrdému alkoholu**
- nápoje byste měli pít pouze chladné, nejvhodnější je minerální voda; velmi dobré jsou šťávy z čerstvého ovoce
- **jezte potraviny sladké, hořké a svíravé chuti**
- omezte cukr a výrobky z bílé mouky
- obiloviny- nejvhodnější je bílá rýže basmati, ječmen, pšenice
- nejlepší je jakékoliv sladké a zralé ovoce jako jsou mango, banány, hrušky, sladká jablka, hroznové víno, broskve, medový meloun a třešně
- vhodné jsou hořké a sladké druhy zeleniny- sladké brambory, avokádo, artyčok, červené a bílé zelí, květák, kapusta, salát, celer, cukety, zelené fazolky, brokolice a okurky
- z koření je pro vás vhodný kopr, koriandr, fenykl, kardamom, bazalka, petržel, máta



- mléčné výrobky jsou vhodné jen omezeně- ghí, mléko, podmásílí a nezrající sýry
- z masa dejte přednost kuřecímu a sladkovodním rybám, vejce jsou vhodná
- tuky a rostlinné oleje používejte jen v minimálním množství, nejvhodnější jsou olivový a kokosový olej, ghí

Čemu se raději vyhnout

- hodně pracovat, rozčilovat se, být ve stresu, lpět na maličkostech
- přejídat se
- jíst pálivou zeleninu jako jsou feferonky, česnek, chili, ředkvičky, křen
- jíst kyselé ovoce jako jsou grapefruit, ananas, meruňky, rebarbora
- jíst ořechy
- jíst tučné, slané a zralé druhy sýrů, kysanou smetanu a jogurty
- **potraviny kyselé, ostré a slané chuti**

Osobnosti s energií Pitta



Kapha



Kapha je nejkolidnější ze všech dóš. Je stálá a není tak zranitelná jako Váta ani výbušná jako Pitta. Projevy její nerovnováhy přichází velmi pomalu, ale také velmi dlouho trvá, než se zase vrátí do rovnováhy. Kapha musí do svého života vnést inspiraci, změnu a pohyb. Vlastnosti jednotlivých živelů se zesilují nebo oslabují prostředím, stravou, chováním a rytmem života.

Základní charakteristika



Jste svědomití, máte výbornou dlouhodobou paměť a uvažujete logicky, dobře snášíte stres a jen tak něco vás nerozhodí. Máte vysokou míru soucitu a jste velmi srdeční a trpěliví.

Máte klidnou povahu, mluvíte rozvážně a máte melodický hlas. Oplýváte fyzickou silou, duševním klidem a vyrovnaností. Máte ovšem veliké sklony k zahálčivosti.

Máloco vás vyvede z vašeho klidu, jste spokojení se svým životem. Žijete si své tady a teď, ale málokdy se do něčeho pustíte z vlastní iniciativy.



Jste konzervativní a nesnášíte změny, v životě potřebujete stabilitu a jistotu. Vaše rozhodnutí potřebují čas a inspiraci, ale pokud se jednou pro něco rozhodnete, máte dost energie, abyste šli vytrvale k cíli.

Máte velmi dobrý nervový systém, velké množství energie a dlouhou výdrž. Jsou pro vás vhodné vytrvalostní sporty.

Jste spořiví a materiálně založení, daří se vám ušetřit hodně peněz, nikdy se nezadlužujete. Rádi sbíráte a hromadíte věci.

Dobrá přátelství jsou pro vás velmi důležitá a často trvají již od dětství.

Tělesná charakteristika

Máte statné a dobře stavěné tělo, které vyzařuje přirozené zdraví a sílu. Jste spíše podsadití, vaše postava má zaoblené tvary, široká ramena a silné svaly. Vaše ruce mohou být nápadně velké. Váš obličej je souměrný a nejčastěji kulatý. Krásné oči s dlouhými řasami a plnými rty z vás dělá velmi přitažlivou osobu, která vyzařuje smyslnost.

Vaše zuby jsou pravidelné a zářivě bílé.

Máte kvalitní a husté vlasy, které se hodně mastí, nehty jsou pevné.



Vaše pleť je spíše mastnější, vlhká a studená.

Milujete spánek, spíte tvrdě a často více než osm hodin. Ráno však býváte mrzutí a dlouho vám trvá než se proberete.

Milujete dobré a kvalitní jídlo, rádi jíte, ovšem váš metabolismus je velmi pomalý a míváte často problémy se žaludkem.

Častým projevem zvýšené Kaphy je nadváha, zahlenění, nemoci dýchacích cest, alergie, netečnost, chamtivost.

Nejsilnější vlastnosti Kaphy jsou chlad, mastnota, tíha, stabilita a pomalost.

Nejnáročnější je pro vás jaro, kdy trpíte velikou jarní únavou, častým nachlazením a alergiemi. V období únor-květen musíte nejvíce dbát na svůj jídelníček, vyhýbat se hlavně mléčným výrobkům, obilninám, tukům a sladkému. Velmi důležitý je pohyb a překonání lenosti.



Co dělat pro vyrovnaní Kaphy

Proto, abyste zmírnili škodlivé vlivy zvýšené Kaphy je nutné vnést do života změnu, aktivitu a energii nových věcí, aby převládaly podněty s opačnými vlastnostmi než jsou vlastnosti Kaphy, **tedy teplé, akční, rychlé, lehké, suché.**

Snažte se překonat svoji pohodlnost a lenivost. Zařaďte každý den nějaký pohyb, zkuste vystoupit o jednu zastávku dříve a zbytek cesty dojít pěšky. Udělejte něco nečekaného, třeba místo pravidelného úklidu jděte do kina, nebo si zaplavat, prostě udělejte něco jinak, rozbijte svůj stereotyp, jeďte na výlet. Výborné je taky přetřídit šatník a vyřadit oblečení, které jste již nějaký čas nenosili a vyřadit ho, nebo udělejte pořádek ve sklepě a vyhoďte nepotřebné věci.

Pro vyrovnaní Kaphy je nejdůležitější dodat pohyb a energii

Vstávejte nejdéle kolem sedmé hodiny, zkuste po probuzení alespoň malou rozcvičku, dobře, tak tedy alespoň pár cviků na protažení.

Vaše strava by měla být lehká, stačí vám jíst pouze 2x denně. Snídaně je nejlepší vynechat, pokud máte dopoledne veliký hlad, jezte hlavně suché a štiplavé potraviny.



Nápoje a jídlo by měly být vždy teplé.

Výborné jsou pro vás čaje, které čistí ledviny a pomáhají odvodňovat, hlavně na jaře je výborná čerstvá kopřiva. Celoročně je vhodná kopřiva, šalvěj, hřebíček, pampeliška, citronela, skořice, přeslička, zlatobýl.

Čím vyrovnat Kaphu

- zařaďte každý den pohyb (procházka, pár cviků, výlet)
- udržujte se v teple (teplé oblečení a prostředí)
- masáže nasucho
- před každým jídlem snězte dva plátky zázvoru lehce osolené a zakapané citronovou šťávou
- nápoje byste měli pít pouze teplé, nejvhodnější je teplá voda s plátkem čerstvého zázvoru
- **jezte potraviny pálivé, trpké a hořké chuti**
- jezte teplá, kořeněná a lehce stravitelná jídla
- nepřejídejte se a nejezte mezi hlavními jídly
- obilniny pro vás nejsou moc vhodné, protože jsou ve své podstatě sladké, vhodný je ječmen, jáhly, kukuřice, pohanka, amarant, quinoa, žito



- nejlepší je ovoce, které neobsahuje moc tekutiny a není sladké, nejvhodnější je trpké chuti; nejstravitelnější je pro vás ovoce tepelně upravené s trochou skořice a hřebíčku; vhodné je mango, jablka, meruňky, třešně, višně, borůvky, brusinky, ostružiny, rybíz, angrešt, granátové jablko; sušené ovoce a švestky; v malém množství můžete i jahody
- vhodná je ostrá a hořká zelenina a ta, která odvodňuje- celer, artyčok, česnek, cibule, hlávkový salát, ředkvičky, petržel, feferonky, pórek, květák, špenát, brokolice, červená řepa, mrkev; občas můžete jíst olivy, kapustu a salátové okurky
- **koření je pro vás nutné, protože podporuje trávení**, nejlepší je pro vás zázvor, černý pepř, kmín, chilli, kari, kurkuma, skořice, kardamom, hřebíček, fenykl, anýz, bazalka, koriandr
- z mléčných výrobků můžete pouze podmásli, tvaroh, občas nízkotučné tvarohové sýry, odstředěné mléko, lepší než kravské mléko jsou pro vás vhodnější mléka rostlinná (rýžové, ovesné, sójové)
- maso je vhodné pouze bílé drůbeží, ryby, vejce občas nevadí



- tuky a oleje byste bohužel neměli vůbec používat, v minimálním množství ghí nebo kukuřičný olej
- ořechy nejsou pro vás také vhodné, pouze občas a v malém množství dýňová a slunečnicová semínka, kokos a mandle

Čemu se raději vyhnout

- dlouho ráno spát, spát přes den
- jíst sladké, tučné potraviny, pšeničné pečivo, oves a **ovesné kaše-nevhodná snídaně!**
- jíst sladké ovoce jako jsou fíky, datle, banány, meloun, hrušky, švestky, citrony
- jíst jehněčí, vepřové a hovězí maso, omezeně plody moře
- rajčata, lilek, cuketa, dýně
- zmrzlina, smetana, kysaná smetana, tučné sýry, máslo, jogurty; přejídat se
- sůl a slané pochutiny
- studená voda a pivo
- **potraviny sladké, kyselé a slané chuti**

Osobnosti s energií Kapha



Děkuji, že jste dočetli až sem. Pevně věřím, že najdete svoji přirozenost a stanete se vědomými pozorovateli svých potřeb. Život podle ajurvédy je zábavný, zvýší váš pocit pohody a naučí vás vnímat svět z pohledů kosmických energií, které se zobrazují v každém okamžiku našeho života.

Přeji vám, aby se pro vás ajurvéda stala věrnou kamarádkou, která vás bude provázet na vaší cestě hledání, objevování a žití v souladu se svojí přirozeností.

Pokud máte nějaké otázky, napište mi na email ajurveda@katkatepla.cz

Tento e-book je prvním krůčkem do světa ajurvédy, tvořím pro vás další pomocníky, které najdete na mých stránkách www.katkatepla.cz a protože se o své čtenáře dobře starám, dozvíte se o nich jako první.

Těším se na další setkávání s vámi ať už ve virtuálním světě nebo na živých akcích

Vaše

Katka