

# Áhára a anupána

Ájurvéda 1. ročník 2020/2021

Ajay Bobade (Veda Čajtanja)

# Áhára = jídlo

---

## Pravidla výživy a jídla:

1. Čerstvé a teplé
2. Správné množství
3. Dobře vypadající
4. Klidná mysl při jídle
5. Správný čas
6. Správné množství mastné kvality
7. Dostatečné žvýkání
8. Sátmja / asátmja - pathja / apathja →

- Déha (podle prakrti a vikrti)
- Déša (podle místa výskytu surovin)
- Rtu (podle počasí)
- Róga (podle zdravotního stavu)
- Karma (podle činnosti)



# Procesy přípravy jídla a jejich vliv na dóši

---

Proces	Médium	Vliv na dóši
Vaření	Voda	↓ Váta
Smažení	Olej	↑ Pitta   ↑ Kapha   ↓ Váta
Pražení	Žádné (nasucho)	↑ Váta
Pečení	Malé množství vody	↑ Kapha   ↑ Pitta



# Výživa

---

Funkce	Hlavní materiál
Výživa svalů	Cukry a tuky
Rekonstrukce	Bílkoviny
Procesy	Vitamíny a minerály



# Anupána

---

anu = podél, společně

pána = pití

**anupána** = pití vhodné k jídlu



# Anupána - typy

---

- Džala (voda)
- Ásava (odvar)
- Júša (polévka)
- Rasa (džus)
- Dhánjámla (vývar z rýže nebo z pšenice)
- Alkohol
- Dugdha / kšíra (mléko)



## Anupána jako řešení

---

Situace	Řešení pomocí anupána
Kapha prakópa	teplá voda, jablečný džus
Váta prakópa	teplé, mastné (převařené mléko, polévka)
Pitta prakópa	sladké, studené (kokosová voda)
Velká fyzická aktivita	převařené mléko s cukrem, šafrán
Po pití alkoholu	madhudaka madhu = med udaka = voda
Při obezitě	
Při nespavosti	

Příliš alkoholu, kouření	převařené mléko
Časté krvácení	převařené mléko, džus z cukrové třtiny
Po mastném jídle	pivo, teplá voda
Po rýži a mung dalu	převařené mléko
Po těžkém jídle (cizrna, čočka)	podmáslí
S jídly z mouky	polévka
Po jogurtu a sladkostech	studená voda





# Voda (džala)

---

## Nejdůležitější nápoj

**Hlavní kvality:** tekutá, těžká, studená, mastná

**Typy vody:**

- antaríkša = dešťová voda (sníh, ledovec, vodopád)
- bhauma = pramenitá voda (pramen, studna, jezero)
- gánga = čistá voda
- sámudra = nečistá voda (nevhodná pro pití)



# Voda

---

## Doporučené množství vody podle dóša prakti:

Dóša prakti	Množství vody za 1 den
Váta	až 2 litry
Pitta	1,5 litru
Kapha	1 - 1,5 litru

Při nemoci snížit  
příjem tekutin

## Vhodný čas na pití vody:

Čas	Účinky
Ráno	odstranění dhátu mala z těla
Před jídlem	tlumení trávicího ohně
Během jídla	zlepšení trávicího ohně
Po jídle	tloustnutí, síla



# Voda a kovy

---

Kov	Dhātu	Orgán	Rasa	Vírja	Vipáka	V	P	K
<b>Zlato</b>	Mámsa	Srdce, klouby	Sladká	Teplá	Sladká	↓	↑	↓
<b>Stříbro</b>	Rasa, šukra	Plíce, lymfatický systém, varlata	Kyselá, svíravá	Studená	Sladká	↑	↓	↑
<b>Měď</b>	Méda, asthi	Játra, kosti, tuk, prostata	Hořká, ostrá	Teplá	Ostrá	↓	↑	↓
<b>Hliník</b>	Méda, asthi	Játra, kosti, tuk, prostata	Hořká, ostrá, svíravá	Teplá	Ostrá	↓	↑	↓
<b>Ocel</b>	Rakta	Krev	Ostrá, hořká	Teplá	Ostrá	0	↑	↓

<b>Olovo</b>	Madždžá	Nervy, kosti	Hořká, svíravá, ostrá	Teplá	Ostrá	↓	↑	↓
<b>Zinek</b>	Šukra	Prostata, varlata, kosti, vaječníky, chrupavky	Svíravá, hořká	Studená	Ostrá	↓	↓	↓
<b>Rtuť</b>	Všechny	Různé	Ostrá, svíravá	Teplá	Ostrá	↓		↓

- Správné použití - stabilizace pittы
- Ostatní případy - ↑ pittы → smrt



# Studená voda

---

- Těžká na trávení

## Pití studené vody **je** doporučeno:

- Zvýšená pitta, po alkoholu, při pocitu na zvracení, při únavě, při krvácení

## Pití studené vody **není** doporučeno:

- Rýma, otoky, tuberkulóza, kožní nebo onemocnění, cukrovka, kašel, astma, manda agni
- Snéhana
- Po konzumaci ghee, oleje, smetany



# Teplá voda

---

- Lehká na trávení, podpora trávicího systému

## Příprava a použití teplé vody:

### **Svaření na 3/4 objemu**

- Zvýšená váta, nadýmání, škytavka

### **Svaření na 1/2 objemu** (ušnadžala = teplá voda)

- Odstranění všech zvýšených dóš
- Záněty močových cest, astma, před spaním jako prevence rýmy
- Při změnách počasí a v zimě

### **Svaření na 1/4 objemu** (áróggjámbu = zdravá voda)

- Podpora trávicího ohně
- Teploty, chřipka, anémie, otoky, průjem, zvracení



## Teplá voda - typy

---

**Šrtašíta** = převařená přirozeně zchlazená voda v otevřené nádobě

- Po alkoholu, při toxicitě, motání hlavy, zvýšená pitta, kožní problémy (ekzémy)

**Anabhišjandi** - převařená zchlazená voda pod pokličkou

- Hodně lehká voda
- Proti parazitům

**Dhárášíta** - převařená voda zchlazená přeléváním

- Těžká voda, dlouho se tráví
- Váta provokující (může dělat zácpu)
- Při zvýšené pitta nebo kapha dóše, při průjmu

**Hamsódaka/Anšudaka** - voda vystavená slunci nebo měsíci

- Zvýšená mastná kvalita, lehce trávitelná, rasájana
- Snižuje vátu, proti hyperaktivitě u dětí i dospělých



# Trávení vody

---

Typ vody	Čas
Nepřevařená voda	3 hodiny
Převařená studená	1,5 hodiny
Převařená teplá	45 minut





# Nepitná voda

---

- Sparša dóša - na dotyk lepkavá, slizká, drsná
- Rúpa dóša - abnormální barva, viditelné nečistoty (bahno, rostliny, mouchy)
- Rasa dóša - voda s příchutí
- Gandha dóša - voda se zápachem
- Vírja dóša - po konzumaci žízeň, slinění, tíha, bolest
- Vipáka dóša - dlouho se tráví



# Mléko (dugdha)

---

**Vlastnosti:** sladká, mastná, vipáka madhura

## Účinky:

- Zlepšení paměti a síly
- Podpora šukra dhátu a ódžas, omlazení, barva kůže
- Proti zácpě, krvácení, pálení žáhy
- Podpora těhotenství, hojení ran

Mléko	V	P	K	Trávení
nepřevařené	↓	↑	↑	Těžké na trávení
převařené	↓	↓	↑	Lehké na trávení



# Druhy mléka

---

- Kravské mléko - ušna vírja
  - Buvolí mléko - šíta vírja - husté, mastné, těžké
  - Kozí mléko - lehké na trávení; kyselé, svíravé, sladké, studené
  - Ovčí mléko
  - Jačí mléko - husté, mastné, těžké, občas slané
- 
- Mlezivo - vysoký obsah bílkovin - výborné pro imunitu
- 

Mléko + sušený zázvor - proti zahlenění

Mléko + sůl - špatná kombinace → leukoderma



# Jogurt

---

**Rasa:** amla

**Vírja:** ušna

**Vipáka:** amla

**Kvality:** těžká, mastná  
abhišjandi

**Vliv na dóši:** ↓ V ↑ P ↑ K



---

**Vhodné období na konzumaci:** zima, déšť; ráno

**Nevhodné období na konzumaci:** léto, podzim; večer



# Jogurt - účinky a kombinace

---

## Účinky při použití správného množství:

- Zvýšení síly a šukra dhātu
- Podpora chuti
- Při žaludečních potížích, tyfu, malárii, horečnatých onemocněních, při problémech s vylučováním moči

## Účinky při použití nesprávného množství:

- Otoky, onemocnění krve a jater, krvácení

## Možné kombinace:

- Ghee, med, cukr, amla, čočka, mungo



# Podmáslí

---

Jogurt + voda = **ghol** (lassi) - ↓ váta a pitta dóšu

**Takra** - 1/4 voda + 3/4 jogurt - ↓ všechny dóši

**Utšvit** - 1/2 voda + 1/2 jogurt - ↑ kapha dóšu

## Způsob použití:

- Smažení na ghee s cizrnovou moukou - podpora trávení
- Podmáslí + cukr - ↓ pitta dóšu
- Podmáslí + zázvor - ↓ kapha dóšu
- Podmáslí + asafoetida a černá sůl - proti nadýmání

**Vhodné období:** léto; poledne (k obědu)



# Máslo

---

## 2 typy másla:

### **Jogurtové**

**Kvalita:** mastná, lehká

**Rasa:** madhura, kašája

**Vírja:** šíta

**Vipáka:** madhura

- Podpora paměti a srdce

### **Mléčné** = navaníta

**Kvalita:** mastná, studená

- Dobré pro oči, proti průjmu a krvácení



# Ghee

---

- Kapha podporující, pittu snižující

**Kvalita:** těžká, mastná, sladká, studená

## Účinky a použití:

- Podpora inteligence, paměti, zraku, srdce
- Omlazující účinky, popáleniny, hojení ran (ghee+kurkuma - na otevřené rány)
- Psychické problémy
- Podpora agni (při správném množství)
- Pylová alergie (2x5 kapek ghee do nosu)

**Široké použití ghee:** Jídlo, masáže, klystýr, do nosu





# Ghee jako medicína

---

## Druhy ghee:

**Purána ghee** - 10 let staré ghee

- Epilepsie, mdloby, malárie

**Kumbaghrta** - 100 let staré ghee

**Mahághrta** - více než 100 let staré ghee



# Olej

---

- Snižuje oheň, může ↑ pittu, ↓V
- Podpora mámsa dhátu
- Formuje stolici a moč

## Druhy olejů:

- Hořčičný, sezamový, kokosový, olivový, mandlový, slunečnicový
  - Kokosový – ↓P
  - Hořčičný, sezamový, mandlový - ↓V
- 
- Olej zabudovaný do potraviny (olej->rýže->voda) - **správný** postup
  - Olejem obalená potravina (voda->rýže->olej) - **nesprávný** postup



# Med

---

**Kvality:** mastná, těžká

**Rasa:** madhura, kašája

malé množství - ↓ kapha dóšu

velké množství - ↑ kapha dóšu

**Použití:**

- Při žízní, kašli, škytavce



Máte nějaké otázky?

---



# Olej

---



# PODMÁSLÍ

---

- jogurt + voda = ghol - ↓V a P
- $\frac{1}{4}$  voda +  $\frac{3}{4}$ jogurt = takra - ↓VPK
- půl vody = utšvit - K↑
- bez másla - ↓K a P
- bez másla + voda = chach - ↓V,P, ↑K, chladí
- + cukr – při P onemocněních
- + zázvor – při K onemocněních

