

TOBĚ NA MÍRU

Jídelníček podle ajurvédy,
do kterého se zamiluješ



Jsi jedinečná. A takový by měl být i Tvůj jídelníček.

01

Odhalím Ti, jaký jsi tělesný typ podle ajurvédy, jaká jídla Ti dělají dobře, a jaká pro Tebe naopak nejsou vhodná.

02

Naučím Tě rozlišovat potraviny, nápoje a koření podle chuti a vybrat si ty správné na míru Tvé tělesné konstituci.

03

Ukážu Ti, jaká jídla Ti nejlépe sednou v každé denní době a ročním období. Kdy vařit a kdy se zakousnout do čerstvého salátku.





**Harmonie a pevné zdraví nejsou jen
pro vyvolené. Ani na nich nemusíš
těžce pracovat!**

**Změnu dělají malé každodenní volby,
které Tě teď naučím dělat vědomě ve svůj
prospěch.**

Ajurvéda je prastará věda o životě, která drží krok s moderní medicínou. Ke každému člověku přistupuje individuálně, proto si na samém začátku pojd' určit svoji konstituci.

Připravená?



JDEME NA TO

Vem si papír a tužku. Napiš pod sebe tato tři slova:

Váta

Pitta

Kapha

U každého znaku z tabulky si uděláš čárku k jednomu z nich podle toho, která odpověď na Tebe nejlépe sedí.



TESTOVACÍ TABULKA

fyzické znaky			
znak	váta	pitta	kapha
věk	více než 50	16-50	méně než 16
výška	velmi vysoká nebo malá	střední	průměrná až vyšší
hmotnost	nižší až podváha	střední	vyšší až nadváha
kostra	tenké, vystupující kosti	střední	silné, velké kosti
svaly	slabé	dobře vyvinuté	velké, můžou být ochablé
boky a ramena	úzké	střední	široké
vlasý	řídké, lámavé, suché, vlnité, tmavé	rovné, jemné, brzy plešatí a šediví	silné, husté, mastné, lesklé, vlnité
ochlupení	řídké	střední	husté
obličej	nepravidelný, úzký	výrazné rysy, oválný	kulatý
rty	úzké, suché, popraskané, tmavé	měkké, červené, zarudlé, záněty	plné, bledé, hladké, sametové, široké
oči	malé, nervózní, suché	střední, pronikavé, bystré, citlivé na světlo	velké, klidné, lesklé, láskyplné
nos	úzký, dlouhý, nerovný	rovný, špičatý	masitý, široký
prsty	úzké, špičaté	středně velké, silné	široké, okrouhlé
zuby	malé, nepravidelné	střední, rovné	velké, rovné
kůže	chladná, suchá	teplá, citlivá, mateřská, září	hladká, chladná, bledá



K PRAMENI
ZDRAVÍ

TESTOVACÍ TABULKA

žíly	dobře viditelné	viditelné	sotva viditelné
barva pleti	tmavší	načervenalá/nažloutlá	bledá
nehty	lámavé	ohebné	silné, pevné
projevy			
znak	váta	pitta	kapha
pocení	mírné, bez zápachu	silné, páchnoucí	normální, příjemné vůně
hlas	slabý, tichý, chraptivý	silný, pronikavý	příjemný, hlubší, melodický
intelekt	rychlé, často chybné reakce	vhodné reakce	pomalé, přesné reakce
fyzická aktivita	velká, výbuchy energie	střední, soutěživá	pomalá
pohyby	rychlé	energické	pomalé, klidné
vytrvalost	rychle se unaví	důraz na výkon	dobrá vytrvalost
mluva	rychlá, obrazná, přerušovaná, zmatená	ostrá, přesvědčivá, jasná	pomalá, pevná, mlodická, uklidňující
trávení	různé, citlivý žaludek	velmi dobré	pomalé, slabé, sklon k zácpě
plodnost	podprůměrná	průměrná	vynikající
emocionální problémy	úzkost, nejistota	agrese, netolerance	lpění, vyhýbání emocím
sklony k	neklid, poruchy srdce a krevního oběhu	jaterní, žlučnickové obtíže, horečky, uhry	chronické záněty dutin, nachlazení, otoky, poruchy metabolismu jako diabetes



K PRAMENI
ZDRAVÍ

TESTOVACÍ TABULKA

doplňující otázky

znak	váta	pitta	kapha
chuť k jídlu	proměnlivá, vynechává jídla	silná, pravidelná	malá, nemá problém vynechat jídlo, ale jí velké porce
oblíbené počasí	teplé a slunné, i teplé a vlhké	chladné, jasné dny, i lehký vítr	teplé a suché
špatně snáší	ledový vítr	silné vedro	chladno a mlhy
nejhorší roční období	podzim, zima	pozdní jaro, léto	konec zimy, jaro
rozhodování	obtížné	rychlé, jasné	pomalé, při činnosti
žízeň	proměnlivá	velká	malá
spánek	lehký, špatné usínání, brzké probouzení	vyrovnaný	hluboký, obtížné vstávání
sny	aktivní, děsivé, utíkání, létání	náruživé, násilné, slunce	mírné, sentimentální, voda
citlivost	na hluk	na jasné světlo a výrazné obrazy	na pachy a doteky
záliby	cestování, umění, hudba, výlety, esoterika	sport, kondice, debaty, luxus, styl	odpočinek, zůstat doma, dobré jídlo



K PRAMENI
ZDRAVÍ

Jaký jsi typ?

Spočítej si čárky u jednotlivých kategorií a najdi svoji konstituci!

Více než **24x kapha**?

Pak je kapha Tvoji převažující dóšou. Jsi typ kapha.

Převažují **pitta a kapha**,

ale ani jedné není víc, než 24? Jsi smíšený typ pitta-kapha.

Převažují **váta a kapha**, ale ani jedné není víc, než 24?

Jsi smíšený typ váta-kapha.

Všech **méně, než 16?**

Pak jsi smíšený konstituční typ.

Převažují **váta a pitta**, ale ani jedné není víc, než 24? Jsi smíšený typ váta-pitta.

Více, než **24x váta**? Pak jsi konstituční typ váta.

Více, než **24x pitta**? Jsi konstituční typ pitta.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

Našla ses?

Pokud si zatím nejsi jistá, nevadí. Na následujících stránkách si svoji konstituci upřesníš.





Váta

Princip pohybu

Slovo "váta" v sanskrtu znamená vítr. Lidé s dominantní vátou jsou proměnliví a plní nepravidelností fyzických i mentálních. Bývají subtilní konstituce, mívají křivé zuby, zahnutý nos nebo nestejně velké oči. Často jim lupe v kloubech. Rychle hubnou, ale v důsledku špatného stravování a stresu můžou mít i nadváhu.

Nestálost a kreativita

Jí nepravidelně a výkyvy v krevní hladině cukru mohou ještě umocňovat jejich proměnlivou náladu a sklon k úzkostem. Jsou citliví na zimu. Mnohdy bývají plní energie, ale rychle ji zase vybijí a snadno se vyčerpají. Špatně spí a mají nízkou vytrvalost. Jsou tvořiví, plní ideálů a vizí, myslí rychle a snadno začínají nové projekty.



Princip transformace

Lidé s dominantní pittou mají atraktivní postavou sportovního typu. Upoutají zářivýma očima, které jsou citlivé na světlo či jiné podráždění. Při hněvu zrudnou, při fyzické aktivitě nebo v horku, které nemají rádi, se rychle začnou potit.



Vášnivost a perfekcionismus

Mají dobré trávení, pokud není příliš mnoho ostrého a smaženého jídla. Jsou dobře organizovaní, bývají perfekcionisty. Lidé s převládající pittou jsou také velmi soutěživí a děsí se selhání. Bývají vznětliví, kritičtí, dominující a netolerantní. Stávají se často workoholiky. Mají vysokou inteligenci a dobrou paměť a soustředění.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

Princip míru

Lidé s převahou kaphy bývají stabilní, emočně i fyzicky silní a odolní. Jsou milí, klidní, laskaví a pozorní. Často se vyhýbají konfliktům. Nemají rádi změny a mohou mít sklon k lenosti. Fyzicky jsou statné konstituce, snadno přibírají, mají silné svaly, husté vlasy, klidné, velké oči a plné rty.



Kapha

Stabilita a láskyplnost

Pomalu tráví, ale jídlo jim dělá dobře a mají ho rádi. Hodně spí a ráno se jim nechce vstávat. Mohou být pomalí, lhostejní, a neaktivní. Jsou materialističtí, někdy pohodlní, pasivní a paličatí. Tyto projevy se zhoršují v zimě. Jsou věrní a soucitní, klidné a pohodové povahy a slušného chování.

Smíšené typy

Asi u 70% lidí převažují dva ze tří principů. Svým životním stylem potom musí posilovat chybějící třetí princip, aby dosáhli rovnováhy. Jen přibližně desetina všech lidí má všechny tři principy v rovnováze.



Dynamická směs

Lidé s převažující vátou a pittou jsou štíhlí, sportovní, svalnatí, s dlouhými končetinami. Typicky mají smíšenou pleť a vlasy, které se u kořínků mastí a u konečků jsou suché. Často trpí na chladné nohy a ruce, ale špatně snáší vedro. Jsou velmi impulzivní a nadšení pro své nápady, které dokáží bez velkých průtahů uskutečnit.

**Váta-
pitta**

Silná vůle a citlivost

Máš rád/a dobré jídlo, ale po těžkém obědě se necítíš dobře. Dvě výrazné pozitivní vlastnosti - kreativita a silná vůle, z Tebe dělají úspěšného umělce nebo podnikatele. Jsi citlivá/ý a přesto vzdorovitá/ý, úmyslně či ne své okolí často provokuješ. Chybí Ti stabilizační prvek kaphy a tak můžeš trpět náladovostí či kolísavým sebevědomím.



Přemýšlivá povaha

Pokud ve tvé konstituci převládají principy váta a kapha, ke sportovní postavě Ti chybí svaly a dynamika. Zato však oplýváš ladností a ležérním přístupem. Tvým častým problémem je zima, ať už se jedná o chladné nohy a ruce anebo potřebu oblékat se tepleji než ostatní.



Váta-kapha

Síla i zranitelnost

Můžeš trpět na problémy spojené s pomalým trávením. Ajurvéda tento stav nazývá slabým trávicím ohněm a jde v podstatě o celkově zpomalený metabolismus. Projevit se může sklon k nadváze, cukrovce nebo otokům či zácpě, ale i průjmu. Jsi také náchylnější k depresím. Svým jídelníčkem a životním stylem můžeš vnést do svého života víc dynamiky a ohnivého živlu. Pomůže ti nejen od zdravotních obtíží a splínu, ale i k uskutečňování Tvých skvělých nápadů!



Síla a sebejistota

Statná postava a energické vystupování dělají na Tvé okolí dojem. Silný náboj životní energie a vitalita Tě předurčují k dlouhověkosti, ale i k úspěchům jak pracovním, tak ve společnosti. Protože disponuješ horkou i chladnou energií, máš ideální předpoklady k průbojnosti i přizpůsobivosti.



Pitta- kapha

Odolnost a úspěch

Při nadměrném stresu jsi náchylná/ý k pálení žáhy, nebo dokonce žaludečním či střevním vředům. Pozor si dej taky na vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu. Můžeš snadno sklouznout k samolibosti či ješitnosti, na druhou stranu Tvá odolnost z Tebe může dělat výborného šéfa, který se nenechá jen tak vyvést z rovnováhy.



**Váta-
pitta-
kapha**

Harmonie

Blahopřeju! Tvoje konstituce je v rovnováze. Neznamená to ale vůbec, že jsi průměrný/á. Naopak, devadesát procent lidí má tři principy ve větším či menším nesouladu a musí vynakládat značnou energii na jejich vyladění. Být od přírody harmonickou bytostí je jedinečné!

Vyrovnanost

Lidé s vyrovnanou konstitucí mají dobré předpoklady k dlouhověkosti a spokojenému životu. Navíc nemají sklony k žádným závislostem ani chronickým zdravotním problémům, nejsou-li dlouhodobě vystavováni nějakému nepříznivému vlivu. Bývají nekonfliktní. Trávení je vyvážené, pokud dodržují základní pravidla sezónního stravování.



A jde se na konkrétní doporučení!

Co si dopřát v hojnosti a čemu se
naopak vyhnout?

Kdy se pořádně najíst a v kterou
dobu si dát půst?

Váta

Zahřát a uzemnit

01

Ve Tvém jídelníčku nesmí chybět vařená a dušená jídla a polévky, Tvému typu ajurvéda výslovně doporučuje i maso.

02

Dobré jsou nenadýmavé potraviny sladké, kyselé a slané chuti. Vynechat bys měla ostré pokrmy, ledové nápoje a syrové potraviny jíst jen výjimečně.

03

Důležitá je pro Tebe zejména snídane a večere, které by měly vždy obsahovat něco teplého. K obědu naopak stačí lehčí jídlo.

Pitta

Zchladit a uvolnit se

01

Jsi typ vhodný pro raw stravu. Saláty, ovoce a lehká chladivá strava jsou hlavní součástí Tvého ideálního jídelníčku. Hodně pij, nejlépe vodu!

02

Důležité je vyhovět svým chutím a dopřát si během dne více svačinek, vždy, když máš chuť. Hlavní jídlo bys měla jíst pozdě odpoledne. Nejez teplé jídlo v poledne.

03

Dopřej si dostatek hořkých, sladkých a trpkých potravin. Pozor na alkohol, smažená jídla a vše ostré, kyselé a slané.

Kapha



Povzbudit a odlehčit

01

Jez vždy jen malé porce. Jako hlavní jídlo, které by mělo být v poledne, si dej vždy něco teplého. Základem tvého jídelníčku by měla být tepelně upravená zelenina.

02

V zimě se zkus vyhýbat syrové stravě, ale vždy dbej na jídelníček lehce stravitelný a pravidelný. Sůl zkus nahradit různým kořením, nejlépe ostrým a zahřívacím.

03

Naservíruj si více ostrých, trpkých i hořkých jídel, vhodná je i kyselá chuť. Vyhni se naopak sladkostem a soli.

Váta- pitta

Vyladit dle doby

01

Stravu měň podle ročních období. V zimě jez podle doporučení pro typ váta, v létě jako pitta. Na podzim a na jaře střídej záhřevnou a chladivou stravu podle denní doby:

02

Ráno si dopřej teplou kaši nebo alespoň šálek čaje či kakaa. V poledne zvol chladivější jídlo, třeba salát. Večer je dobré zklidnit obě energie: zkombinuj polévku a něco lehkého.

03

Vhodné jsou pro tebe potraviny sladké a trpké chuti, s mírou jez slané a hořké. Vyhýbej se ostrým a kyselým jídlům, nedělají dobře tvému citlivému žaludku ani křehké psychice.

Váta-kapha

Prohřát a nabudit

01

Omez tuky, především smažení, a naopak přidej do jídelníčku víc rostlinných bílkovin. Pokus se úplně vynechat sladkosti a omezit i brambory a pečivo. Pij hodně bylinných čajů. Extra vhodné jsou polévky.

02

Dej si velký pozor na těžká jídla - raději si dopřej větší počet menších porcí v průběhu dne. V létě a na podzim jez stravu pro lidi typu váta, v zimě a na jaře se inspiruj u typu kapha.

03

Velmi vhodné jsou pro tebe potraviny kyselé chuti, vhodné jsou i slané a s mírou ostře kořeněné pokrmy. Vyhýbej se sladkostem a hořkým jídlům.

Pitta- kapha



Ani horké, ani ledové

01

Při volbě potravin se soustřeď na své trávení: pokud funguje hladce (pitta), vol spíše čerstvou a chladivou stravu. Jestliže máš pomalejší trávení a sklony k zácpě, inspiruj se u typu kapha a dopřej si zahřívací koření a teplá jídla.

02

Nejdi však do extrémů: ideálem jsou vlažné nápoje i jídlo. Zohledni roční období. Přes zimu nejez sladkosti ani syrovou zeleninu, v létě vynech ostré koření.

03

Dopřej si dostatek hořkosti. Pomáhá jak tvým játrům a žlučníku, tak celkové stimulaci trávení. Vynech naopak slané i kyselé.

**Váta-
pitta-
kapha**

Udržet rovnováhu

01

I pro Tebe má ajurvéda konkrétní doporučení. Dávej si pozor na kvalitu potravin a jejich původ.

02

Vždy dej přednost vaření z čerstvých surovin před polotovary a fastfoody. Nepřejídej se. Naposledy jez alespoň 3 hodiny před spaním.

03

Hýčkej si svou rovnováhu a hledej vždy vyváženost chutí. Jídelníček upravuj podle denní a roční doby. Nepodstupuj žádné extrémní diety.

Pro všechny typy: Nezapomínej na pravidelnou očistu těla!



Harmonické trávení je alfou a omegou celého Tvého zdraví. Při nahromaděných toxinech ve střevě se může zvyšovat jeho propustnost a cizorodé látky se ve větší míře dostávají do krve a tím i do ostatních orgánů.



Proto je důležité pravidelně se toxinů zbavovat. Podle ajurvédy je očista základem dlouhověkosti i prvním krokem při léčení všech nemocí.

Návrhy jídelníčku

Inspirace na cestu k rovnováze





Váta

Snídaně

Ovesná nebo pohanková kaše nebo zeleninová polévka s rýží.

Oběd

Restovaná zelenina na ghí, celozrnný chléb

Večeře

Dušené jehněčí na česneku s jáhlovou kaší

Svačiny

sezónní ovoce, čaje

**Pozornost věnuj zejména
pravidelnosti a vydatnosti všech
jídel.**



K PRAMĚNI
ZDRAVÍ

Snídaně

dvě sklenice vody, potom müsli s jogurtem a ovocem

Oběd

Hovězí steak, salát s jogurtovým dresingem

Večeře

Ovocno-zeleninový salát

Svačiny

Kousek ovoce nebo kopeček zmrzliny/jogurt

**Dbej na dostatek vody a
lehkých, čerstvých a syrových
jidel.**

Pitta



Snídaně

Můžeš vynechat, stačí čaj s citronem a medem

Oběd

Teplá polévka, dušená zelenina s masem

Večeře

Teplá ovesná kaše s jablky a skořicí

Svačiny

Ovoce, nejlépe citrusy či granátová jablka

Pij vždy až po jídle a nejez mnoho syrové stravy.

Kapha





Váta- pitta

Snídaně

Müsli s jogurtem a ovocem, kořeněné mléko

Oběd

Zeleninový salát s olivovým olejem a sezamem

Večeře

Vývar a teplá zeleninová směs se slunečnicovým semínkem

Svačiny

Avokádo, banán, datle nebo fíky

**Dej si klidně malý zákusek,
vyhni se ale kávě.**

Snídaně

Teplý čaj a rýžová kaše se skořicí

Oběd

Ryba na bylinkách a dušená zelenina

Večeře

Vývar dochucený česnekem a zázvorem

Svačiny

Sušené ovoce či ořechy a čaj s citronem

**Dopřej si dostatek
teplých a zahřívacích
pokrmů.**

Váta-kapha



Snídaně

Sklenice vlažné vody. Tmavý chléb s máslem

Oběd

Čerstvá ovocná šťáva, zelenina v páře, čekanka

Večeře

Vývar, jemně kořeněná červená čočka

Svačiny

Káva nebo černý čaj s mlékem

Pitta- kapha

Podpoř své trávení hořkými druhy zeleniny a probiotickými potravinami.



Snídaně

Ovesná kaše se skořicí a kardamomem

Oběd

Dušené mungo fazolky, salát z rukoly

Večeře

Zapečená zelenina s vejci

Svačiny

Jogurt s ovocem

**Poslouchej své
instinkty a dbej na
denní a roční dobu.**

**Váta-
pitta-
kapha**



K PRAMENI
ZDRAVÍ

**A jsi zase o
kousek blíž
svému
pevnému
zdraví a
rovnováze.**





Kam dál?

01

Sleduj facebookovou stránku "K prameni zdraví", kde každé pondělí v 19 hodin živě vysílám o životním stylu podle ajurvédy.

02

Přidej se k nám do uzavřené skupiny. Pravidelně tam sdílím inspiraci, jak hravě a s lehkostí pečovat o své zdraví!

03

Nastartuj své nové já jarní očistou! Právě jsem otevřela brány kurzu Očista na míru podle ajurvédy. Pojď se přidat zde!



Nezapomeň na zodpovědnost ke svému zdraví!

Rady a doporučení uvedené v tomto textu v žádném případě nenahrazují návštěvu lékaře nebo lékařem předepsanou léčbu. Přesto, že je sepisuji dle svého nejlepšího svědomí, nemůžu ručit za jakékoliv potíže vzniklé nevhodným uvedením doporučení do praxe.

Na tento text se vztahují autorská práva, nedovolené šíření textu nebo jakékoliv jeho části je zakázané. Budu ráda, když jej budeš sdílet pomocí odkazu:
<https://karolinaromaskova.cz/kurzy/tobe-na-miru/>



Děkuji za Tvoji přízeň.