

JÓGA A STRAVOVÁNÍ



„Jogín musí jíst střídme,
jinak, ačkoliv je chytrý,
nemůže nikdy dosáhnout úspěchu.“

Siva Samhita

Za čistotou stravy přichází
čistota vnitřní podstaty.“

Svámi Šivananda

Jogínská strava je jednoduše ta nejpřirozenější. Prvořadým zdrojem výživných látek jsou zelenina a ovoce, luštěniny, ořechy a různá semena rostlin. Naproti tomu živiny získávané z masa ryb a drůbeže jsou až druhořadé. Maso obsahuje velké množství toxinu (až 80 % potravinových jedů) a často způsobuje různá onemocnění. Chybí mu také základní vitamíny a minerály a obsahuje více proteinu, než ke svému životu potřebujeme. Jogíni nesouhlasí se zacházením se zvířaty ve velkochovech a následně na jatkách. V jogínské filozofii Ahisma, posvátnost všech živých tvorů, patří mezi nejvýše postavené zákony a pokud chceme duchovně růst, nemůžeme ho ignorovat. Proto je jogínská strava vegetariánská.

Obecná doporučení stravování:

- ☞ Omezit příjem potravy za účelem dosažení optimální hmotnosti, kterou je vhodné si udržet. Cíleně zamezovat výkyvům hmotnosti.
- ☞ Omezit konzum tuků. Vyhýbat se živočišným tukům a používat kvalitní rostlinné oleje, zvláště olej pro teplou a studenou kuchyni.
- ☞ Omezit nadměrné solení a ostré druhy koření.
- ☞ Omezit příjem bílého cukru.
- ☞ Zvýšit konzum ovoce a zeleniny, s převahou v syrovém stavu.
- ☞ Omezit pití kávy a čaje, dávat přednost bylinným čajům a čisté vodě.
- ☞ Jíst pravidelně menší porce, po 2 až 3 hodinách.
- ☞ Nejist 2 až 3 hodiny před spaním.
- ☞ Konzumovat celozrnné potraviny.
- ☞ Důraz na pestrost stravy.
- ☞ Nepít alkohol a nekouřit, vyhýbat se zakouřenému prostředí.

Pro správné trávení je důležité nejíst ve spěchu a stresu, každé sousto důkladně rozžvýkat. Během jídla, a to ani přímo před ním a po něm, není dobré příliš pít. Po jídle se doporučuje spíše stát než sedět. Jogíni také často praktikují očistné techniky trávicího ústrojí a to hlavně žaludku a střeva. Další vhodnou technikou na očistění organismu je dodržování 1 denního půstu (uvádí se, vhodnost půstu každý týden!).

Při nákupu potravin je důležitý důraz na jejich kvalitu. Vyvarovat se potravinám s nepřiměřeným množstvím emulgátorů a nejlépe „Éčka“ dostat pryč ze svého jídelníčku. Omezit nákup potravin s nekvalitním ztuženým tukem a přemírou cukru. Je dobré si u potravin, které nejčastěji kupujeme, přečíst jejich složení a zamyslet se, nad jejich prospěšností pro naše zdraví. Nekupovat mléčné výrobky a hlavně jogurty zahušťované želatinou či škrobem a s již přidanou sladkou příchutí.