

Výživa podľa jogy

Účinok výživy na svoj telesný a duševný stav si ľudia zvyčajne uvedomujú len v krajných situáciách. Napríklad, keď zistia, že po ťažkej večeri mali zlý spánok, po vypití väčšieho množstva alkoholu stratili súdnosť, alebo keď dostali žlčníkový záchvat. Jogíni zašli pri posudzovaní vplyvu výživy na organizmus oveľa ďalej a veľmi citlivo rozlišovali, čo je v strave vhodné a čo nie. Všetko, čo zjeme, má veľký vplyv na naše telo i psychiku. Pretože v joge sa so psychikou počíta na prvom mieste a vyžaduje sa predovšetkým veľká vnímavosť a sústredenosť, nedala sa obísť ani oblasť výživy. Jogíni považovali výživu len za prostriedok na udržanie života a dobrého zdravotného stavu, nikdy nie na uspokojovanie svojich túžob.

Hlavné zásady výživy. Potraviny konzumujeme v prirodzenom stave, zdravé, čerstvé, pokiaľ možno v celistvosti, s minimálnymi úpravami a v správnom zložení. Približne polovicu dennej stravy by mali tvoriť celozrnné obilniny, tretinu zelenina (aspoň časť v surovom stave) a zvyšok strukoviny a ďalšie zložky.

Základné požívatiny sú: obilniny, zelenina, strukoviny, ovocie, olejnaté semená, voda, mlieko a v menšej miere slad a med. Vylúčiť všetko, čo pôsobí priveľmi dráždivo (nadmieru štiplavé, kyslé, horké, slané, horúce, studené).

Potrava má čo najmenej znečisťovať organizmus škodlivými látkami privedenými zvonka alebo takými, ktoré sa z nich môžu vytvoriť v tele. Orientovať sa na potraviny domáceho pôvodu, na ktoré je človek dedične zvyknutý. Ješť veľmi striedmo, nenáhlivo a potravu dobre požívať. Obsah žalúdka má tvoriť 50 % tuhej stravy a 25 % tekutej, zvyšok má ostať voľný.

Za základ výživy jogistu sa pokladajú obilniny, strukoviny a zelenina. V kolíske jogy sa používala nelúpaná ryža a pšenica. U nás by to mohli byť: pšenica, raž, ovos, jačmeň, kukurica, pohánka, pšeno, šošovica, hrach, fazuľa, bôb, cícer. Okrem kukurice to všetko tvorilo základ výživy našich predkov. Odporúča sa aj nelúpaná ryža

a sója. Cenná je tiež koreňová, plodová a listová zelenina, ovocie a v primeranom množstve olejiny (mak, orechy, lieskové oriešky, mandle, slnečnicové a tekvicové semená). Suroviny treba uchovávať v neporušenom stave, teda zrnká, bobule, hľuzy v celistvosti, vo svojom prirodzenom ochrannom obale. Vtedy sú najtrvanlivejšie a najhodnotnejšie. Pokiaľ je to možné, mali by sme ich konzumovať aj so šupkou.

Strava jogínov je v podstate rastlinnomliečna. Okrem absencie mäsa sa v mnohom približuje k súčasným poznatkom z oblasti výživy. Obava jogínov zo splodín látkovej premeny zvierat sa niekedy prejavuje v odporúčaní uprednostniť pri hnojení rastlín kompost pred výlučkami zvierat.

Z pohľadu súčasnosti. Už v siedmom storočí n. l. čínsky lekár Sun Sú-Mo povedal:

Naozaj dobrý lekár zistí najskôr príčinu choroby. Potom skúša liečbu pomocou výživy. Len keď výživa zlyhá, predpisuje liek.

Dodajme výrok amerického odborníka v oblasti výživy Toma Spiesa:

Keby sme mali dosť poznatkov o výžive, mohli by sme predchádzať všetkým chorobám, alebo ich liečiť vhodnou výživou.

Otázka správnej výživy je skomplikovaná tým, že ľudia sa od seba líšia – každý jednotlivec je svojím spôsobom neopakovateľný. Napríklad, ak sa odporúča piť mlieko, je to správne, ale nie pre každého. Sú jednotlivci, ktorým sa v tele netvorí enzým laktáza, potrebný na trávenie mliečneho cukru, mlieko im spôsobuje tráviace ťažkosti. Podobných odchýlok je veľa.

Ak by sme porovnali závažnosť a výskyt chorôb z rastlinnej a zo živočíšnej potravy, potom rastliny z toho vychádzajú víťazne. Pre človeka je teda veľmi vhodná rastlinná strava, a to najmä v surovom stave. Veď používanie ohňa na prípravu potravy je relatívne nedávna záležitosť. Zo všetkých živočíchov na svete požíva tepelne upravenú stravu len človek a zvieratá, ktoré sú na neho odkázané. Ak pripustíme odhad, že človek ovládol oheň asi pred jedným miliónom rokov, potom trvalo ešte dlhé tisícro-

čia, kým sa mu podarilo vyrobiť prvý hrniec či kovový ražeň. Nijakou tepelnou úpravou sa v požívatinách nezvýši obsah vitamínov, minerálnych látok alebo iných živín. Vždy sa čosi stratí, uberie, denaturuje a naruší sa vzácna vyváženosť jednotlivých komponentov, ktorú vytvára príroda.

Človek je skutočne schopný požívať len surovú rastlinnú stravu. Doktor Amosov tvrdí, že žalúdok strávi každú surovú rastlinnú potravu – okopaniny, listy, plody, ba aj mladé vetvičky, ak to pomaly, dobre požuje a premieša so slinami. Rastlinná strava v surovom stave nám poskytuje celý súbor látok so silnými antimikróbnyimi účinkami. Pritom niet nebezpečenstva pasívnej rezistencie mikróbov pri nízkych alebo nepravidelných dávkach (ako napr. pri penicilíne). Mikróby sa v tomto prípade nevedia prispôbiť. Tepelnou úpravou sa antimikróbne, ale aj ostatné biologicky aktívne látky veľmi poškodzujú. Priam obdivuhodná je odolnosť napr. obilia, strukovín, červenej repy, kapusty, koreňovej zeleniny ap., ktoré sa dokonca i pri poranení zahoja a vydržia dlhé mesiace skladovania. Po uvarení však veľmi rýchlo podliehajú skaze.

Námietky proti mäsu. Jogíni nie sú absolútni vegetariáni, pretože požívajú mlieko, kvasené mliečne výrobky a maslo. To všetko s mierou. Mäso nepovažujú za nevyhnutnú zložku výživy. Vychádzajú pritom zo stáročných skúseností.

Zo svetových štatistických prehľadov (FAO, VHO) vyplýva, že v krajinách s vysokou spotrebou mäsa je vysoký výskyt tzv. civilizačných chorôb. Rastliny vylučujú ako splodinu látkovej premeny kyslík, ktorý je pre človeka potrebný. Naproti tomu bunky teplokrvných zvierat vylučujú celý súbor odpadových látok, ktoré sa nachádzajú vo všetkých častiach ich tela. Okrem toho, počas svojho života ukladajú v sebe niektoré látky buď privedené zvonka, alebo splodiny vlastného metabolizmu, ktorých sa nevedia úplne zbaviť. Tieto látky sa ďalej hromadia v tele človeka – mäsožravca, pretože jeho vylučovacie orgány sú podobné. Mäso je ťažšie stráviteľné, prináša do organizmu viac škodlivých látok než rastliny a ďalšie z neho vznikajú počas vlastného trávenia. Najťažšie choroby pochádzajúce z výživy

sú z mäsitej stravy. Pretože odpadové produkty z tela sú prevažne kyslej povahy, má zásadotvorná vegetariánska výživa logické opodstatnenie.

Tomu, kto dlhé roky žil na mäsitej strave sa však neodporúča, aby náhle zmenil svoje stravovacie návyky. Treba postupovať tak, aby si telo postupne zvyklo na zmenu. Aj keď sa mäso celkom nevylúči z jedálneho lístka, uprednostniť by sa malo chudé varené alebo dusené pred údeným a vyprášaným. V každom prípade treba spolu s mäsom jesť veľa surovej zeleniny (napr. vo forme šalátov), ktorá poskytuje telu ochranné látky a zmierňuje nepriaznivé účinky mäsa.

Cudzorodé látky. Závažným problémom, ktorému sa na celom svete venuje čoraz väčšia pozornosť, sú cudzorodé látky v potravinách. Pod pojmom cudzorodé látky treba rozumieť nielen chemikálie, ktoré sa neúmyselne alebo úmyselne dostali do potravín, ale aj prirodzenú mikrobiálnu kontamináciu a mikrobiálne toxíny. Z toho vyplýva, že cudzorodé látky sprevádzali človeka počas celej jeho existencie, ale ich kvalita a kvantita sa podstatne zmenila.

Dnes sa odhaduje, že cudzorodých látok je okolo 60 000 a ich hlavný prírastok patrí do obdobia posledného storočia. Mnohí ľudia veria, že náš organizmus je schopný prispôbiť sa cudzorodým látkam. Skôr opak je pravdou. I keď pre obsah cudzorodých látok v požívatinách sú určené pomerne prísne normy, môže pri vzájomnom spolupôsobení viacerých látok dôjsť k škodlivým účinkom aj pri dodržaní týchto noriem.

Dôležitá je schopnosť organizmu zbavovať sa cudzorodých látok. Pre tento účel sa sleduje tzv. biologický polčas. Je to čas, za ktorý v organizme klesne koncentrácia sledovanej látky na polovicu. Pre človeka sú zrejme najnebezpečnejšie tie látky, ktoré nevie vylúčiť, alebo sa ich zbavuje veľmi pomaly. Organizmus teplokrvného zvierťa a človeka má približne rovnaké očisťovacie schopnosti a mechanizmy. Preto zvieratá, ktoré sa celý život krmí potravou znečistenou cudzorodými látkami, hromadí v sebe tie, ktoré majú dlhý biologický polčas. V knihe Trójsky kôň civilizácie uvádzajú autori konštatovanie konferencie v Ženeve,

podľa ktorého je ľudské mäso také znečistené, že by už nespĺňalo normy chemickej čistoty kladené na požívatinu. Rozumné je preorientovať sa viac na rastlinnú výživu, ktorá je predsa len menej znečistená než mäso. Aj rastlinná potrava môže v sebe skrývať nebezpečenstvá. Predovšetkým môže byť napadnutá niektorými druhmi plesní, ktoré vytvárajú toxické látky. Plesniam sa darí vo vlhkom a teplom prostredí. Treba na to pamätať najmä pri skladovaní potravín.

Potravinové koncentráty. Priemyselné spracovanie potravinárskych surovín viedlo k výrobe energetických koncentrátov s minimálnym podielom nestráviteľných zvyškov. Cukry, tuky, liehoviny sa vstrebávajú bez zvyšku a to je jednou z príčin ochabnutosti čriev, zápchy, hemoroidov a vysokého výskytu rakoviny hrubého čreva.

Rastlinná potrava svojím vysokým obsahom nestráviteľnej vlákniny zväčšuje objem črevného obsahu, podporuje peristaltiku čriev, a zvyšuje tak výkonnosť črevnej svaloviny. Výskumy potvrdili, že cholesterol sa pri dostatku vitamínu C mení na kyselinu žlčovú a táto pomocou vlákniny opúšťa telo. Pri nedostatku vlákniny sa kyselina žlčová znova vstrebáva cez črevnú stenu.

Vysoká spotreba tukov sa dáva do súvislosti s cievnymi ochoreniami. Naš organizmus veľmi ochotne prijíma potraviny, ktoré sa ľahko vstrebávajú (cukor, soľ, alkohol, tuky), ale tým sa niektoré orgány preťažujú.

Potravinové koncentráty veľmi narušujú a dezorientujú organizmus. Napríklad po zjedení slanej polievky, vypití sladkého nápoja alebo väčšieho množstva vína má človek smäd. Skonzumoval takmer samú vodu, napriek tomu musí ešte piť! Alkohol, soľ a cukor viažu na seba vodu, a keď sa dostanú do organizmu v neprimeranom množstve, prihlási sa smäd.

Nápoje. Počas jedla a tesne po ňom sa neodporúča piť. Pocit smädu je lepšie zahnať zeleninou alebo ovocím. Hlavným nápojom je čistá voda, prípadne stolové bylinkové čaje, ktoré by sme sa mali naučiť piť nesladené a striedať rozličné druhy. Piť treba malými dúškami.

Inštinktívna chuť. Inštinktívnu chuť možno oklamať pomocou potravinových koncentrátov, preto je spoľahlivá len vtedy, ak sa vzťahuje na potraviny v prirodzenej forme. Treba venovať pozornosť tomu, čo jeme, a aký ohlas to má v našom organizme. Ak zdravý človek začne chorľaviť, je to spôsobené tým, čo jedol, čo dýchal, čomu bol vystavený. Najprv musí zistiť, čo mu škodí. Potom môže cieľavedome, začať upravovať svoju životosprávu. Každý človek je neopakovateľný aj čo sa týka jeho vnútorného prostredia. Nejestvuje univerzálna diéta. Jogín nikdy nejede, keď nie je hladný. Pri prvom pociť sýtosti treba prestať jesť.

Spôsob prípravy jedál. Ak jedlo musíme tepelne upraviť, potom zásadne čo najšetrnejšie: varením alebo jemným dusením. Najškodlivejšie je praženie a pečenie na tenkej panvici nad plynovým horákom. Teplota dna panvice často prevyšuje 230°C, čo je priveľa. Na tepelnú úpravu akejkoľvek potraviny (aby bola stráviteľná) stačí 100°C.

Ovocie a zeleninu nikdy dlho nemáčame vo vode, aby sa nevyľúhovali cenné látky. Zato strukoviny treba namáčať (sóju až 24 hodín). Používame nože a strúhadlá z nehrdzavejúcej ocele, sklené a porcelánové misky, nepoškodený smaltovaný a liatinový riad. Zeleninu a ovocie treba krájať tesne pred spracovaním alebo jedením. Zeleninu môžeme hneď po nakrájaní pokropiť troškou rastlinného oleja a premiešať. Tým čiastočne zabránime oxidácii a dosiahneme lepšie využitie vitamínov A, D, E, K. V používaní tukov sa uprednostňujú rastlinné oleje a maslo. Ak potrebujeme múku, zrná melieme tesne pred použitím. Namletá múka účinkom oxidácie stráca časom svoju hodnotu.

Som toho názoru, že vegetariánsky spôsob života, už len účinkom na ľudskú povahu, môže byť užitočný pre väčšinu ľudstva.

(Einstein)

Nie je nič zlého na jedení mäsa alebo pití vína, ale abstinencia dáva mnoho výhod.

(Legendárny praotec Manu)