

## DIETETICKÁ DOPORUČENÍ PRO TYP VÁTA

**Toto doporučení ke stravě dostáváte proto, že Vaše současné příznaky hodnotí Ájurvéda jako „zvýšenou dóšu Váta“. Neznamená to ale nutně, že ve Vaší vrozené konstituci převažuje Váta. Vaše Potraviny v pravém sloupci Vátu snižují, zatímco potraviny v levém sloupci ji zvyšují.**

Jedná se o typ stravy vhodný pro lidi konstituce typu Váta a – v případě narušené rovnováhy organismu - pro zklidnění příznaků typu Vata. Tato doporučení jsou obecná a mohou vyžadovat ještě specifické úpravy s ohledem např. na potravinové alergie, momentální zdravotní stav atp.

Doporučení neznamenají, že je nutno jíst vše, co se nachází v pravém sloupci „Vhodné“, jestliže některé položky nejsou běžnou součástí Vašeho jídelníčku (např. maso u vegetariánů apod.).

Tato doporučení nenahrazují konzultaci s kvalifikovaným ájurvédským lékařem.

### DIETA Č. ...

**Doporučuje se dodržovat po dobu ..... týdnů.**

#### Vynechat nebo omezit

(zvyšuje dóšu Váta)

#### OVOCE

sušené ovoce obecně,  
syrová jablka  
hrušky  
granátová jablka  
sušené švestky (suché)  
hrozinky (suché)  
datle (suché)  
fíky (suché)  
syrové brusinky  
vodní červený meloun

#### ZELENINA

sušená, mražené či  
syrová zelenina obecně  
artyčoky  
brokolice

#### Vhodné

(snižuje dóšu Váta)

sladké ovoce obecně,  
vařená jablka  
meruňky  
banány  
namočené sušené švestky  
namočené hrozinky  
čerstvé datle  
čerstvé fíky  
brusinkový kompot  
cukrový a ananasový meloun (malé  
druhy žlutých melounů)  
jahody  
pomeranče  
třešně  
bobulovité plody  
broskve  
grapefruit  
kokos čerstvý  
hroznové víno  
kiwi  
citrony  
mango  
švestky  
rebarbora  
avokádo  
ananas  
tamarind

vařená zelenina obecně

chřest  
červená řepa

růžičková kapusta  
 syrové zelí  
 syrový květák  
 celer  
 lilek  
 kapusta  
 kedlubna  
 listová zelenina  
 salát  
 houby  
 zelené olivy  
 cibule (syrová)  
 petržel  
 brambory (bílé)  
 syrový špenát  
 papriky  
 hrášek syrový  
 klíčky (všechny druhy)  
 rajčata (syrová)  
 syrová ředkev

#### OBILOVINY

chleba (s droždím, suché druhy, knackebrot, bílé pečivo)

snídaňové obiloviny (studené, suché)  
 kukuřice  
 granola (suchá)  
 otruby  
 ovesné vločky (suché)  
 těstoviny

#### LUŠTĚNINY

fazole všechny druhy kromě fazolí mungo  
 hrách (sušený nebo loupaný)  
 sojové boby, mouka či prášek

#### MLÉČNÉ VÝROBKY

sušené kozí mléko  
 sušené kravské mléko  
 sýr tvrdý, suchý  
 jogurt (studený n. zmrazený)

#### MASO A VEJCE

kuřecí (bílé maso)  
 skopové  
 vepřové  
 králičí  
 divočina  
 krůtí (bílé maso)

#### KOŘENÍ A POCHUTINY

chili papričky

vařené zelí  
 mrkev  
 vařený květák  
 okurka  
 česnek  
 zelení fazolové lusky  
 křen v malém množství  
 vařený pórek  
 okra  
 vařená rajčata  
 černé olivy  
 vařená n. osmažená cibule  
 brambory (sladké)  
 cuketa  
 ředkvičky (vařené)  
 vařený špenát  
 dýně (letní i podzimní)

smažené, mastnější pečivo  
 palačinky  
 vařené ovesné vločky  
 rýže (všechny druhy)  
 pšenice

červená čočka  
 fazole mungo  
 tofu

většina mléčných výrobků  
 ghí  
 podmásí  
 máslo  
 měkké sýry, mléko kravské  
 jogurt (rozředěný a s kořením)  
 kozí sýry, kozí mléko  
 kyselá smetana

hovězí  
 kuřecí (tmavá část masa)  
 kachní  
 vejce (smažená, míchaná)  
 ryba (sladkovodní i mořská)  
 krůtí (tmavá část masa)

černý pepř

čokoláda  
křen ve větším množství

koriandr  
ocet  
kečup  
majonéza  
hořčice  
nakládané okurky  
sůl  
sojová omáčka

## OŘECHY

žádné

v mírném množství  
mandle  
vlašské ořechy  
kešu, lístkové,  
pistácie a kokos

## SEMÍNKA

pražená kukuřice

dýňové a lněné semínko,  
sezamové, slunečnicové,

## TUKY

olej ze lněného semínka  
nevhodné jsou všechny ztužené rostlinné tuky  
(margaríny)

nejvhodnější pro externí i interní  
použití:  
sezamový (nevařit!)  
ghí  
slunečnicový

## NÁPOJE

jablková šťáva  
černý čaj  
nápoje s obsahem kofeinu  
nápoje sycené kyslíčkem uhličitým  
zeleninové šťávy  
kakao  
káva  
studené mléčné nápoje  
brusinková šťáva  
ledové nápoje  
ledový čaj  
multivitaminový džus  
šťáva z grannatových jablek  
švestková šťáva  
studené sojové mléko  
tomatový džus

pivo, víno v malém množství  
mandlové mléko  
džus z aloe vera  
jablečný mošt  
meruňkový džus  
džus z bobulovitých plodů  
mrkvová šťáva  
třešňová šťáva  
obilná káva (Vitakáva atd)  
grapefruitový džus  
citronáda  
hroznový džus  
pomerančová šťáva  
ananasový juice  
sojové mléko horké a okořeněné

## BYLINNÉ ČAJE

vojtěškový  
ostružinový  
žen-šenový  
ibiškový  
jasmínový  
kopřivový  
ženšenový

z libečku  
skořicový  
hřebíčkový  
heřmánkový  
eukalyptový  
fenyklý  
z čerstvého zázvoru

kopřivový  
mučenkový  
řebříčkový

lékořičný  
mátový  
z pomerančových kůry  
šípkový  
šafránový

KOŘENÍ  
kmín

všechny druhy koření jsou vhodné!  
indický kmín (džíra)  
libeček  
anýz  
nové koření  
bazalka  
bobkový list  
černý pepř.  
kardamon  
kajenský pepř  
skořice  
hřebíček  
koriandr  
kopr  
česnek  
zázvor  
muškátový oříšek  
majoránka  
hořčičné semínko  
paprika  
petržel  
rozmarýn  
šafrán  
šalvěj  
sůl  
saturejka  
máta  
kurkuma  
vanilka

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY  
pangamín

aloe vera džus  
vitamíny A,B,C,D,E, B12  
mořské řasy  
minerály: kalcium, měď,  
železo,magnesium,  
zinek  
mateří kašička  
ženšen