

# Zrównoważona dieta jogina

## Karolina Konieczna

– Czy są jakieś ogólne dietetyczne zalecenia dla osób uprawiających jogę?

Tak, są takie zalecenia dla osób praktykujących. Dieta jogina to dieta zrównoważona – czyli sattwiczna (od trzech sił właściwych Naturze – sattwy, tamasu i rajasu). W jej skład wchodzi pożywienie czyste, naturalne, uprawiane ekologicznie – dużo warzyw, owoców, ziaren, czystej wody i oliwy. Powinniśmy jeść niezbyt dużo, nie bardzo gorące i nie zimne potrawy, delikatnie przyprawione. Posiłki spożywamy w ciszy, o regularnych porach. Jemy powoli, w skupieniu, nie rozpraszając się niczym. Nie pijemy podczas posiłków, ale pijemy dużo czystej wody między posiłkami. Zaleca się jeden dzień postu w tygodniu.

Jednocześnie joga jest silnie związana z ajurwedą – starożytną hinduską medycyną. Obie dyscypliny współdziałają ze sobą i wzajemnie się uzupełniają. Według ajurwedy cały wszechświat

składa się z pięciu elementów – wody, ognia, powietrza, ziemi i eteru. Specyficzne połączenia tych elementów tworzą trzy konstytucje ludzkiego ciała – trzy dosze: vata, pitta i kapha. Każdy człowiek jest jedyną w swoim rodzaju kompilacją dosz.

**Osoby vata** (eter, powietrze), jeśli są w równowadze, charakteryzują się kreatywnością, sprawnością i szybkością – jeśli jednak równowaga zostaje zaburzona, stają się nerwowe, zaburzone psychicznie i osłabione. Powinny spożywać ciepłe, rozgrzewające, oleiste posiłki i używać rozgrzewających przypraw, a unikać zimnych i wychładzających posiłków i napojów oraz produktów surowych. Wskazane smaki to słodki, kwaśny i słony.

**Pitta** (ogień, woda) to inteligencja, odwaga i moc sił witalnych, ale zaburzona to bojaźliwość, brak motywacji do działania i nieumiejętność podejmowania decyzji. Wskazania: świeże owoce i warzywa, unikanie produktów tłustych i smażonych oraz kofeiny, alkoholu, soli, czer-

wonego mięsa i ostrych przypraw. Smaki: słodki, gorzki i cierpki.

**Kapha** (woda, ziemia) – osoby opiekuńcze, oddane, lojalne. Niezrównoważona kapha to nadmiar śluzu, nadwaga, zaburzenia pracy płuc i osłabienie systemu immunologicznego. Dieta: pokarmy gorące, lekkie i suche. Ograniczanie tłuszczów oraz smażonych potraw, słodkich oraz zimnych napojów i potraw, jak również chleba (zwłaszcza białego).

**Zalecenia żywieniowe bezpośrednio związane z jogą.** Jeśli praktykujemy rano, to na czczo; jeśli później, to od ostatniego obfitego posiłku muszą minąć co najmniej 4 godziny, a od lekkiego 2 godziny. Ani bezpośrednio przed ćwiczeniami, ani w trakcie ani zaraz po nich nie pijemy.

Z powyższych wytycznych jasno więc wynika, że tak jak w przypadku każdej zdrowej diety najlepiej sprawdza się logika i umiar.

**Maria Gutterwil**  
marianna@manomani.pl

