

Vata - zasady odżywiania, co jeść, czego unikać, przykładowy jadłospis

3 posiłki główne, ewentualnie 3 przekąski

- jedzenie łatwe do przyswojenia i odżywcze, bo z przyswajaniem Vata ma problem (jelita!)
- lepiej zjeść prostsze jedzenie z mniejszą ilością składników niż więcej składników, idealne zestawy: kasza z warzywem
- ważny rytm jedzenia, regularność, wyćwiczenie nawyku, wzmocnienie i ustabilizowanie Agni żeby było bardziej regularne (bo Vata zapomina o jedzeniu)
- ważne, żeby Vata jadła śniadanie, obiad i kolację o ustalonej porze.
- Drugie śniadanie, po to żeby nie traciła sił i była chętna na obiad;
- podwieczorek, bo Vata lubi coś słodkiego i trzeba jej to dać,
- po kolacji, jeśli jest głodna, to też nie jest to zły pomysł, bo będzie jej łatwiej zasnąć (jabłko obrane ze skórki, a najlepiej ugotowane)
- zalecenia, żeby jeść do godz. 18 są trudne do zrealizowania w dzisiejszych czasach
- Vata lubi ograniczony wybór, zbyt dużo możliwości zaburza ją
- mleko wyciszające – migdałowe z przyprawami (cynamon, kurkuma, szafran)
- diety niełączenia – istota: im mniej składników, tym łatwiej to strawić
- jeśli ktoś dużo pracuje fizycznie i krew odpływa do mięśni (np. biegacze) – wskazana dieta dla Vaty, bo nie ma dużej mocy w układzie trawiennym, a jedzenie powinno być łatwe do strawienia. Po treningu lekki posiłek, bo układ trawienny nie jest gotowy do strawienia dużych ilości i jedzenie odkłada się w postaci toksyn. Po wysiłku zjeść coś drobnego, a dopiero po dłuższym czasie (godzina, półtorej) zjeść coś konkretnego.
- woda – Vata potrzebuje ok. 3 litrów dziennie (w tym zupa, kompot itd.), herbaty - każde, z umiarem ze względu na wysuszające właściwości. Vata nie lubi smaku wody, ale zachęcamy ją, żeby dodała do wody coś, co nada jej delikatny smak, np. listek bazylii, cytrynę, kawałek cynamonu do wrzątku.
- Vata w ogóle nie potrzebuje surowych rzeczy, szczególnie warzyw. Jeśli je, to niech zadba o przyprawy (np. kwaśny element, sos lub ogórek, kapusta z czarnuszką w sałatkach, który „gotuje” sałatę). Ogólnie sezon na jedzenie surowych rzeczy to sezon ciepły.

Owoce

Ogólna zasada: Jeśli słodki owoc, to Ajurweda zaleca jeść go osobno. Dla Vaty owoc to posiłek sam w sobie. Kwaśne owoce można zjeść przed jedzeniem, aby zwiększyć apetyt (ok pół godziny - godziny przed posiłkiem)

Najlepsze: Banan (dojrzały i w małych ilościach), mango, daktyle (namoczone), grejpfrut (kwaśny smak), śliwki (jeśli suszone to namoczone, śliwki mogą powodować wzdęcia, dlatego lepiej je gotować lub przetwarzać), winogrona, zwłaszcza ciemne (mają dużo wzmacniającego żelaza), cytryny, truskawki, ananas (choć w Polsce są kiepskie), suszone owoce tj. figi, rodzynki, daktyle, morele (namoczone kilka godzin lub na noc). Namaczanie owoców – dzień wcześniej, obojętnie jaką wodą. Potem wodę wylać, zjeść owoce. Jeśli mamy bardzo dobrej jakości owoce, to wodę możemy potem wykorzystać np. do kaszy.

Dobre: maliny, czereśnie, brzoskwinie, pomarańcze, kokosy (tłuste, odżywcze), awokado w połączeniu z kwaśnym i słonym (tłuste, odżywcze, jest trochę chłodne, więc lepiej coś dodać - trochę soli lub czosnku, można zrobić pastę z avocado i kiszzonego ogórka), nektarynki,

Unikaj: Melony, arbuzy (wychładzają, najszybciej trawione, nie nadają się do łączenia z żadnymi innymi produktami - zasada „eat alone or leave alone”), surowe jabłko ze skórą, gruszki (skórka powoduje wzdęcia, jabłko i gruszkę dobrze zaparzyć 2 minuty w gorącej wodzie albo ugotować). Zawsze najlepsze są dla nas lokalne produkty. Są lepiej przyswajalne, a poza tym zawierają mniej chemii niż takie sprowadzane.

Warzywa

Ogólna zasada: Dla Vaty warzywa nie powinny być posiłkiem samym w sobie. To jest za lekkie dla Vaty. Vata potrzebuje trochę tłuszczu lub zboża, czegoś bardziej odżywczego. Wszystkie sposoby obróbki warzyw są dobre (długo w rosole, krócej, na parze i pieczone). Dla wychłodzonej Vaty najlepsze będą rzeczy z piekarnika lub długo gotowane. Kiełki same w sobie są świetne ale jest też ich kilkanaście rodzajów, trzeba obserwować jak się po nich czujemy. Lżejsze będą kiełki rzodkiewki, słonecznika, lucerny, alfy alfa, sezamu. Kiełki z roślin strączkowych, w których jeszcze ten strącek tam jest, mogą powodować wzdęcia i być za ciężkie dla Vaty. A na pewno nie na surowo, jak już to przesmażone, sparzone, ale i tak ostrożnie. Surowe soki - leczniczo, gdy ciepło, przyjmowane w określony sposób

Najlepsze: Nasze warzywa korzeniowe: marchewka, burak, pietruszka, większość rzeczy, która rośnie pod ziemią, rzodkiewka, topinambur (gotowany lub pieczony bo topinambur ma w sobie składnik, który przeczyszcza, dlatego używamy go mało, np. jako dodatek do

zupy, jak marchewkę czy pietruszkę, smakuje jak słonecznik), słodki ziemniak (można zrobić deser – ugotowany słodki ziemniak na parze albo upieczony, z dodatkiem kakao i opcjonalnie śmietany), szparagi, różne glony

Dobre: Zielona i żółta fasolka, zielony groszek (świeży albo suszony), zielone warzywa w małych ilościach, szpinak, dynia, cebulka zielona, pietruszka, pory, okra (dobrze działa na układ trawienny), kiszona kapusta w małych ilościach. Kiszona kapusta – kapusta nie jest wskazana, ale kiszona to najlepsza forma, bo to sfermentowane, kwaśne, słone. Można posypać czarnuszką, dodać oleju lnianego. Można ją przysmażyć lekko na patelni na oleju i zjeść taki jakby pięciominutowy bigos (z kminkiem lub czarnuszką). Kiszona kapusta z marchewką z odrobiną jabłuszka, zieloną cebulką – to też jest dobre połączenie. Ajurweda nie zaleca łączenia w jednym posiłku owoców i warzyw (chyba że jest to terapia sokowa, ale wtedy się nie je nic oprócz tego soku). A jeśli łączymy – to na pusty żołądek i długo po tym nic nie jeść. Takie połączenie jest trudne do strawienia. Kuracja wzmacniająca stawy – kuracja sproszkowaną dziką różą trwająca ok. trzech miesięcy. Przyjmujemy ją 3 razy dziennie po 1 łyżeczce ok pół godziny przed posiłkiem, mieszamy w buzi ze śliną i popijamy wodą. To świetne źródło witaminy C. Jeśli powstanie ciepło w żołądku albo zgaga to przestajemy.

Niewskazane: Kapusta (wymaga odpowiedniego podejścia, przypraw, gotowania, muszą być użyte przyprawy – mieszanka albo kminek, jałowiec, ziele angielskie, kolendra, imbir), kalafior (ewentualnie z kurkumą, albo podduszony na odrobinie wody z przyprawami, asafetydą), brokuł (ewentualnie z przyprawami, asafetydą, włoskimi ziołami, bazylią, czosnkiem), surowe cebule (mogą powodować niestrawność), grzyby, ogórki zielone.

Unikaj: Pomidor, papryka (ew. pieczona, grillowana, bez skórki lub z gorczycą), bakłażan, ziemniak. Jeśli Vata ma słabe przyswajanie, to te warzywa mają w sobie solaniny, które dodatkowo utrudniają przyswajanie. Wtedy z tymi warzywami trzeba uważać. Podobnie przy jakikolwiek chorobach autoimmunologicznych, alergiach, nowotworach – bo nasilają one tendencje autoimmunologiczne.

Zboża

Ogólna zasada: Słodki smak wzmacnia, uziemia, odżywia ciało, i to jest dla Vaty wskazane.

Najlepsze: Pszenica, jeśli jest pełnoziarnista (łączona z białą mąką), płatki owsiane (najlepsze to takie, które faktycznie powstały przez zgniecenie ziaren a nie obgotowane, przetworzone, ale gotowane a nie zalewane wodą - przy gotowaniu zachodzą odpowiednie procesy w skrobi), kuskus pełnoziarnisty, brązowy ryż w małych ilościach i dobrze

ugotowany (do postaci kleiku, papek, congee – gdy się je brązowy ryż i czuć skrobię, to oznacza, że on jest nieugotowany a wtedy powoduje wzdęcia).

Dobre: Ryż basmati biały i brązowy, amarantus (sam smakuje jak piasek, ale można go łączyć z kaszą jaglaną albo płatkami, można go też zmielić w młynku do kawy i dodawać do jedzenia w takiej postaci, wtedy zagęści jedzenie i bardziej go przyswoimy), komosa ryżowa, kasza gryczana, kasza jaglana (wysusza, neutralna do rozgrzewającego, dlatego gotujemy ją z dodatkiem masła klarowanego, z jakimś suszonym owocem, jabłuszkiem, gruszką lub marchewką i porem w wersji słonej, dobra w każdej postaci oprócz „poppingów” - dmuchana nasila Vatę).

Niewskazane: Kukurydza (wysusza), wszystkie typu musli, suche ziarna zbóż sklezione czymś słodkim, kasza kukurydziana, jęczmień (wysusza i wychładza – ale połączenie: kasza jęczmienna i pokrojony w kostkę, gotowany razem burak z masłem klarowanym, skropione cytryną i posypane zieloną pietruszką jest ok).

Nasiona i orzechy

Ogólna zasada: Wszystko co suche, jest niedobre dla Vaty. Dla Vaty najważniejsze jest to, żeby ją namoczone orzechy, a jeśli lubi nasiona to najsensowniej jest je namaczać, miksować lub ewentualnie prażyć. (Prazone orzechy to zalecenie dla Pitty. Same orzechy są dość ciężkie i praży się je lub soli, żeby dodać im trochę ognia, co sprawi, że będą lekkostrawne.) Jeśli ktoś ma w sobie dużo Vaty i ma tendencję do wzdęć i zaparc, to lepsze będą dla niego namoczone – zaburzona Vata jest wysuszona, więc nie ma sensu dawać jej czegoś, co jeszcze bardziej wysuszy. Ale jeśli jest Vata, która jest w normie i dba o siebie, a lubi prażone orzechy, to może zjeść prażone. Pestki słonecznika. Prażone pestki słonecznika smakują wybornie i z tego można zrobić świetny deser. Siemę lniane, pestki dyni – lepiej smakują, jak się je upraży. Dla Vaty możemy je odrobinę posolić, dla Pitty lepiej nie. Vata ma tendencje do przejadania się orzechami, próbuje nimi zastąpić posiłek, ale zbyt duża porcja zjedzonych orzechów siedzi jej na żołądku przez dalsze 2-3 godziny. Dla Vaty wyzwaniem jest to, aby nie przejadać się orzechami – 30 gram to dzienna dawka orzechów. Nerkowce są teraz modne. Dodaje się do nich bardzo dużą ilość chemii. Lepiej wybierać lokalne orzechy lub nerkowce z upraw ekologicznych. Podobnie bardzo dużo chemii jest w migdałach, zwłaszcza kalifornijskich. Orzechy brazylijskie – 1-2 dziennie, namoczone albo prażone, dobre ze względu na cynk. Najprostszy sposób na prażenie – 200 gram migdałów lub orzechów (orzechy włoskie lepiej robić na patelni, bo one są delikatniejsze, nierówne) wyłożyć na blaszkę i wstawić do piekarnika o temp. 100 stopni. Czas – 7-10 minut (trzeba obserwować, są dobre, gdy pękają i robią się większe). Potrzeb

o ściereczkę materiałową (zostawiać skórki), zsypać do słoika. Na tej samej zasadzie prażyć słonecznik, dynię.

Najlepsze: Sezam, szczególnie tahini, gomasio, migdały - namoczone i zmiksowane.

Najlepsze nasiona dla Vaty to nasiona sezamu, a najlepiej w postaci pasty sezamowej - tahini. Tahini – najprostszy wariant do wprowadzenia w kuchni, 100% pasty sezamowej (najtaniej można ją kupić w sklepach z azjatycką lub arabską żywnością). Można używać do: jaglanki zamiast masła klarowanego, gotowanych warzyw na parze, dressingu do sałatki (po zmieszaniu z czymś słodkim), można tym smarować chleb i na to warzywa, można na zasadzie deseru – wylać na talerz, na to syrop daktylowy i jeść palcem. Dobre źródło wapnia, świetne dla kobiet ok. 50-tki – w temacie osteoporozy. Dobra propozycja dla Vaty to gomasio - japońska posypka do jedzenia przyrządzona z uprażonego sezamu i soli. To przyjemny w smaku i wartościowy dodatek do większości dań. Można przygotować ją samodzielnie w domu i przechowywać w lodówce ok. tygodnia. Najlepsze orzechy dla Vaty to są migdały. Świetnie działają na układ nerwowy. Bardzo dobre na drugie śniadanie, można z nich zrobić mleko migdałowe. Reszta orzechów mniej korzystna, lepsze są namoczone.

Niewskazane: popcorn

Fasolki

Ogólna zasada: Ajurweda do gotowania fasolek zaleca używanie 4 przypraw: asafetyda, czarny pieprz, kurkuma i kmin (ew. imbir). Z polskich przypraw – liście laurowe, owoce jałowca.

Najlepsze: Mung dal w połówkach i bez skórki, drobne fasolki: fasolka perełka, suszony zielony groszek, groch w połówkach. Ważne, żeby dobrze ugotować strączki. Dla Vaty z reguły namaczamy, nawet mung dal jeśli Vata ma delikatne trawienie. Namaczamy na kilka godzin lub na całą noc. Odlewamy wodę i gotujemy. Im mniejsze strączki, tym lepiej. Z niepolskich – mung dal bez skórki, podstawowy składnik w kiczeri, wskazana dla osób z problemami z trawieniem.

Dobre: Wszystkie ciemne fasole, włoskie, polskie białe z fioletowymi plamkami, fasola Jaś - stary gatunek fasoli. Wszystkie one potrzebują przynajmniej wymienionych wcześniej 4 przypraw, żeby były lekkostrawne. W sezonie można je ugotować z gałązką rozmarynu, ząbkiem czosnku, podać z czymś tłustym, bo fasolki są wysuszające, np. oliwą z oliwek. Trzeba balansować, żeby danie było namoczone, ugotowane i z odrobiną oleju i przypraw.

Niewskazane: Wszystkie większe fasolki są trudniejsze do strawienia, zwłaszcza cieciora. Vata jest zakochana w humusie, ale z reguły nie dogotowuje cieciora. Jeśli po roztarciu cieciora widać biały punkcik, to jest niedogotowana i spowoduje wzdęcia.

Produkty mleczne

Najlepsze: Fermentowany nabiał, jogurt, masło, masło klarowane, mleko z przyprawami, kozie mleko i jego przetwory, także roślinne mleko migdałowe. To co sfermentowane jest lepsze niż to co świeże. Lepszy jogurt niż mleko. Jogurt najlepiej robić samemu z mleka, w miarę możliwości, lub w małych ilościach kupować dobre jakościowo, żywe jogurty. Dla Vaty to opcja na lato, w inne pory roku niewskazane.

Dobre: Twarogi, mozzarella, maślanka, miękki ser lepszy niż twardy tzn. miękki ser biały, twarożek lepszy niż twarde sery dojrzewające.

Niewskazane: Ser długo dojrzewający, twardy, z pleśnią, zimne mleko, lody (uważajcie na letnie szaleństwa z tymi produktami – nadużycie można skutkować tym, że Vata po lecie będzie wyczerpana). Próbując latem nadrobić w tym względzie cały rok, można jesienią czuć się źle. Vata i sery pleśniowe: zadaj pytanie o candidę. Vata może przez umiłowanie do słodkiego mieć przerost candidy więc sery pleśniowe mogą ją dodatkowo obciążać.

Oleje

Ogólna zasada: Są dobre dla Vaty, ponieważ ją nawilżają na zewnątrz (skóra) i od wewnątrz. W czasie Panczakarmy pije się masło klarowane jako element oczyszczenia, to świetnie balansuje Vatę.

Najlepsze: Olej sezamowy do sałatek, do smażenia masło klarowane, olej słonecznikowy, olej z oliwek, ale umiejętnie stosowany (ma niską temperaturę spalania).

Niewskazane: Olej kukurydziany, kokosowy (wychładzający) - można go stosować latem, lepszy będzie słonecznikowy lub rzepakowy.

Mięso

Ogólna zasada: Nie jest polecane dla Vaty za często. Vata wyczuwa emocje zwierzęcia w mięsie, w tym toksyny. Lepiej jeść niewiele w momentach spokojnych, relaksujących, lepsze są wywary, jak np. rosół. Sporadycznie można jeść dziczyznę (nasila lękliwość Vaty).

Najlepsze: Drób (kaczki, kurczaki), ryby morskie (słone i słodkowodne)

Niewskazane: Najbardziej wieprzowina (świnie się nie pocą i toksyny zostają w mięsie), zwłaszcza smalec. Vatę obciąża wołowina. Dziczyzna.

Słodyczne

Najlepsze: Naturalne cukry, jak miód (2-3 łyżki dziennie) dodawane do rzeczy przestudzonych, syrop daktylowy, słody jęczmienne lub ryżowe, melasa.

Niewskazane: Cukier biały, trzcinowy, brązowy, syrop z agawy, lody. Ostrożnie z ksylitolem - to syntetyczny cukier.

Przyprawy

Ogólna zasada: Wszystkie przyprawy są dobre dla Vaty, ale pod warunkiem zachowania zdrowej ilości. Nie za dużo, bo wtedy podnosi się Pitta

Niewskazane: Chilli, czosnek polski, wasabi, czarny pieprz, imbir w nadmiarze np. Vata często pije za dużo herbat imbirowych. Imbir to kłącze na wszelkie dolegliwości, ale kluczem jest umiar.

Napoje

Najlepsze: Kawa zbożowa, herbata balansująca Vatę: adżłan, cynamon, kardamon, świeży imbir, koper włoski, rumianek, czarny bez, rooibos, trawa cytrynowa, mięta - kiedy jest ciepło, pokrzywa - w umiarze, genmaicha - zielona herbata z prażonym ryżem.

Niewskazane: Kawa, czarna herbata, zielona herbata w nadmiarze, yerba mate, hibiskus, herbaty owocowe w nadmiarze.

Przykładowy jadłospis dla Vaty

Śniadanie

ok. 8.00, upma z sezonowymi warzywami lub owsianka z anyżem i jabłkiem, ważne żeby śniadanie było na ciepło.

I przekąska

obrane jabłko lub namoczone migdały

Obiad

ok 12.00/13.00 wzmacniająca zupa z czerwonej soczewicy + kromka chleba pełnoziarnistego z masłem ghee lub kicheri z surówką z czerwonych buraków.

II przekąska

2-3 godziny po obiedzie, np. kisiel z owocami

Kolacja

ok. 18.00 komosa ryżowa z marchewką i zielonym groszkiem w sosie maślanym

Napój

ok. 20 złote mleko