



# KRÁSA PODLE ÁJURVÉDY

# 2





## Kráska vnitřní versus kráska vnější

Podle ájurvédy přichází kráska zevnitř a projevuje se navenek. Všechno vychází z nás, všechno vychází z vědomí a toto božské vědomí ví. Dříve jsme zmínily důležitost péče o vlastní tělo a jeho ducha prostřednictvím výživy, životní hygieny, protože všechno, co se odehrává uvnitř, je vidět navenek. Přejeme-li si tedy být krásné, je třeba udělat to potřebné uvnitř. Což, jak jsme viděly dříve, spočívá v tom, že se naučíme znát svou konstituci, svou prakti, svou hlubokou povahu a její nerovnováhu v daném okamžiku, vakruti. Podle dóši nebo dóš se dále naučíme stravovat, zavést rituály životní hygieny v každodenním životě, aby se zlepšila naše pohoda i vnitřní rovnováha, abychom uměly meditovat, provádět fyzická cvičení atd. Později si ukážeme, o jaké konkrétní rituály se jedná.

## Kůže – obal našeho těla

Kůže pokrývá naše tělo a dává nám vzezření, které máme. Je to největší orgán lidského těla a zastává několik funkcí. Pokožka představuje hranici těla. Separaci vnitřního světa od světa vnějšího. Chrání nás proti agresi prostředí. Je natolik jemná a subtilní,

že nám umožňuje vnímat pocity přicházející zvnějšku. Dovoluje komunikaci mezi tím, co přichází zvnějšku a zevnitř. Reguluje vodu v těle i teplotu. Občas je těžce zkoušená, například v případě extrémních teplot nebo jejich prudkých výkyvů. Teplota a zima, vlhko a sucho... připomíná vám to něco? Z techničtějšího pohledu se kůže podílí na metabolickém procesu jako zásobárna tuků... od nevhledné a houževnaté celulitidy až po kožní vyrážky (jako akné) v případě, že je v nerovnováze. Má aktivní ochranný účinek na imunitní úrovni, zejména prostřednictvím pH, „kyselé“ bariéry, kterou kůže produkuje.

Kůži bychom mohly definovat také jako zrcadlo duše, protože občas se emoce hluboce projevují právě prostřednictvím tohoto úžasného živoucího orgánu. Takže se červenáme hanbou, bledneme strachy, někdo se nám dostane pod kůži... Když jsme napjatí, kůže se stáhne, když se uvolníme, odrazí se to i v naší tváři.

## SEDM TKÁNÍ NEBOLI DHÁTU

Pod kůží se nacházejí další tkáně, které v ájurvédě naznačují zdravotní stav osoby. Jsou-li tedy naše tkáně zdravé, budeme mít zdravou pokožku. Jsou-li naše tkáně v nerovnováze, naše kůže to



pocítí v různých více či méně prudkých podobách.

Tkáni je celkem sedm a všechny jsou spojené, od těch nejsvrchnějších po ty nejhlubší. Každá má svou specifčnost a umožňují tělu a duchu nastolit rovnováhu. Při ájurvédském hodnocení je nezbytné znát tkáň nebo tkáně podílející se na nerovnováze, abychom udělaly všechno nezbytné pro návrat k normálu.

### **Rasa – plazma**

Rasa, první tkáň. Pod kůží cirkuluje lymfa, cytoplazma, hleny, mezibuněčné výživné látky. Rasa je základní substancí, esencí „živin“, které jíme. Což nás vede k úvahám o kvalitě potravy, kterou kupujeme a jíme. Má přímý účinek na tvorbu a obnovu dalších tkání. Její přídatnou tkání je mateřské mléko a menstruační krev a jejím odpadem jsou hleny. Má „výživovou“ roli.

### **Rakta – krev**

Krevní tkáň je hlavním sídlem rakta dhátu. Přetváří kůži a tkáně na cévy a je přímo spojena s energií jater a menstruace. Její přídatné tkáně jsou krevní cévy a šlachy a jejím odpadem je žluč. Nerovnováha na úrovni druhé tkáně se může projevit problémy gynekologického charakteru u žen, zejména v rámci menstruačního cyklu. Krev vyživuje tělo a přenáší hluboké informace. Když je „intoxikována“, informace se šíří víceméně všude a intoxikují naše tělo, ale rovněž našeho ducha.

### **Mamsa – sval**

Mamsa dodává tělu tvar a je odpovědná za tonus a mládí kůže. Je tvořena svalovými vlákny, která dodávají život celému tělu a umožňují stabilitu a harmonii

pohybu. Její přídatné tkáně jsou vazy a kůže a jejími odpady ušní maz a rýma. Její hlavní funkcí je tvarovat skelet.

### **Meda – tuk**

Meda je čtvrtá tělesná tkáň. Její přídatnou tkání je předstěra, omentum, a jejím odpadem je pot. Její funkcí je lubrikovat tělo. Tuk v našem těle hraje velmi významnou roli, navzdory problémům, se kterými se setkáváme v naší společnosti a které jsou svázány s jeho přebytkem v našich tukových tkáních a v našich cévách. Podílí se na fungování mozku, na ochraně buněk před patogenními prvky, je zdrojem energie, obsahuje hormony úzce spojené s ženským cyklem a přímo spojené s tělem a funkcemi, kterým se říká ženské. Rovněž nás chrání před nárazy. Když spadneme na zadek nebo na stehna, tak i když je dopad bolestivý a vzniknou po něm modřiny, hrozí nám mnohem menší riziko, že si něco zlomíme, než když spadneme přímo na kloub bez obalu tuku, jako je zápěstí nebo koleno.

### **Asthi – kosti**

Co říct o páté tkání, než že její hlavní funkcí je držet naše tělo. Neboť bez kosterní struktury by se zhroutilo. Přídatné tkáně asthi jsou zuby a odpadem jsou chlupy po těle, vousy a nehty. Osteoporóza je součástí nerovnováhy na úrovni asthi.

### **Madždža – kostní dřev**

V kostní dřevě se tvoří krvinky a mozkové buňky, které jsou chráněny svrchní tkání, tedy asthi. Její přídatné tkáně jsou vlasy a odpad tvoří slzy. Její funkcí je „výplň“





kostí. Bývá narušená hlavně v rámci vážných, dokonce velmi vážných nemocí, kdy ztrácí svou vitalitu.

### Šukra – reprodukční tkáň

Šukra je tkáň života. Jsou to mužná a ženská pohlavní fluida. Bez šukry není početí, rozmnožování, tedy ani obnova. Je to

nejsubtilnější a věčná tkáň, protože nepodléhá procesu stárnutí. Je samotným zdrojem mládí. Je úzce spojena s ódžas, kterou můžeme sledovat prostřednictvím imunity. Kombinace obou dodává lidské bytosti veškerou vnitřní a vnější krásu ve všech rovinách. Šukra nemá přidatné tkáňe ani odpad.



## RŮZNÉ DÓŠI KŮŽE

S dóšami jsme se seznámily již v předchozích kapitolách. Jejich stručný přehled však uvádíme i v tabulce níže.

Každá kůže má rovněž svoje vnitřní vlastnosti. Později uvidíme podrobněji, kdy je dóša vyvážená a kdy je v nerovnováze.

KAPHA	PITTA	VÁTA
suchá	tučná	tučná
chladná	teplá	chladná
lehká	lehká	těžká
nepravidelná	intenzivní	stabilní
mobilní	fluidní	slizká
zřídla	páchnoucí	hustá
drsná	tekutá	měkká

### Kůže typu váta

#### Vyvážená

Zvláště zdravé kůže váta je její jemnost, měkkost, svěžest a citlivost. Může být napnutá, dokonce lehce začervenat a velmi zářivá. Může být poměrně poddajná navzdory malému sklonu k suchosti. Vlasy jsou tenké a jemné, občas zvlněné a hedvábné a často mají kaštanovou, tmavou barvu. Nehty jsou měkké a jemné stejně jako prsty. Ústa pěkně vykreslená a ladná.

#### Nevyvážená

Kůže suchá, drsná, rozpraskaná a extrémně citlivá. Trpí pod vlivem chladu a větru, protože se rychle dehydratuje. Stejně tak když je horko a sucho. Snadno se vysuší a při nedostatku vody a tuku vznikají vrásky. Oči zapadají a objevují se namodralé odlesky. Vlasy zmatní a lámou se, stejně tak nehty, které mají rýhovaný vzhled. Kolem úst vznikají vrásky a obličej se propadá. Váta doslova vysychá.



### **Kůže typu pitta**

#### *Vyvážená*

Kůže typu pitta je růžová, občas posetá pihami, teplá, poddajná a velmi dobře hydratovaná. Vlasy jsou tenké, měkké a zářivé, spíše světlých odstínů. Oči plnou vnitřním ohněm a jsou velmi expresivní. Zrak je vynikající. Ústa jsou pěkně vykreslená, růžová a nehty rovněž růžové a dobře vykreslené.

#### *Nevyvážená*

Začervenání, záněty, podráždění, pupínky, akné. Voda a tuk unikají všemi póry kůže. Vlasy ztrácejí svůj lesk a mohou padat. Zrak se zhoršuje, oči ztrácejí svůj lesk, pitta se doslova přehřívá v důsledku spalování a zapaluje se ve všech význačech tohoto slova.

### **Kůže typu kapha**

#### *Vyvážená*

Kůže kapha je velmi dobře hydratovaná, plná, s velmi jemnou zrnitostí, měkká a vyživená. Tento typ kůže je elastický, s menším množstvím vrásek. Obličej je spíše kulatý, tělo je masité. Vlasy jsou husté, je jich hodně a jsou lesklé. Plná ústa jsou masitá, se smyslnými rty. Nehty jsou pevné a dobře vytvarované.

#### *Nevyvážená*

Přináší mastnou, dokonce velmi mastnou pleť, akné, lupy a problémy s pigmentací. Kůže je najednou chladná, vlhká a lepka-vá (studený pot) a významně ztrácí barvu.



## **Rady k životní hygieně pro krásnou a zdravou pleť**

Mít krásnou pleť vyžaduje každodenní práci. Zdravá výživa, vhodné fyzické cvičení... jde o to naučit se dobrou hygienu života jak na úrovni fyzické, tak mentální. Meditovat, okysličovat se, být šťastná, pozitivně myslet a ideálně žít ve zdravém prostředí bez jakéhokoli znečištění.

V dnešním světě bohužel nemáme vždy možnost zvolit si ideální prostředí pro každodenní život. Ale dobrou zprávou je, že můžeme zavést životní styl způsobený našim důmům.

Nejprve budeme dbát na to, abychom se maximálně vyhýbaly následujícím prvkům, které jsou zdrojem znečištění našeho těla a našeho ducha, jejichž odrazem je pleť.

### **ZBĚSILOST NAŠEHO MODERNÍHO SVĚTA**

Dnes celý život letí rychle, velmi rychle, příliš rychle... Žijeme v hyperaktivním, propojeném, individualistickém a často násilném světě. Jíme příliš, špatně a marnotratně. To má hluboký dopad na naše tělo, naše buňky, naši psychiku a vyvolává vyhoření, autoimunitní onemocnění, chronický stres, rakovinu. Celý den nás bombardují elektromagnetické vlny, jsme vyrušováni a vábeny telefony, sociálními sítěmi. Kvůli znečištění je naše kůže neustále drážděna a produkuje proslulé volné radikály. Naše buňky oxidují víc, než se obnovují. Výsledkem je kůže matná, unavená, povadlá, přidušená, předčasně zestárlá a se žalostnou energií.



A protože na každého mají tyto prvky různý vliv, reagujeme odlišně.

## TABÁK

Je to jeden z nepřátel naší pokožky. Je vysoce toxický, vysušuje a vyvolává předčasné vrásky. Má velmi škodlivý vliv na naše zdraví obecně, z čehož se odvíjejí nemoci.

## ALKOHOL

Ájurvéda nezakazuje konzumaci alkoholu, pokud jde o občasné vypití sklenky kvalitního červeného vína, které je prospěšné pro srdce a kardiovaskulární systém. Naopak bílé víno, ostatně velmi kyselé, silný a sladký alkohol jsou pro naše zdraví a naše buňky zkázonosné, nemluvě o nadměrné konzumaci. Alkohol vysušuje a může způsobit i kožní záněty, protože zahřívá. A co dodat o páchnoucím dechu při probuzení nebo neustávající bolesti hlavy...

## KOFEIN

Malá káva ráno nebo šálek dopoledne, po jídle, odpoledne a občas večer: konzumace kávy může být hodně vysoká. A kofein je přítomen i v čaji ve formě teinu, v čokoládě a v nápojích jako Coca-Cola. Jenže vysušuje, je kyselý a dráždí kůži. Při vysokých dávkách může v našem těle napáchat škody – třeba hypertenzi, potíže se zažíváním i překyselení.



## SUCHÝ VZDUCH V NAŠEM ŽIVOTNÍM PROSTORU

Zbytečná klimatizace a topení mají otravný sklon vysušovat nám kůži, oči, dráždit plíce a sliznice. V prostředí s „klimou“ můžeme lehce onemocnět kvůli virům a bakteriím, které se snadno přenášejí přes špatně udržované filtry do už tak vymezených prostorů...

Naštěstí máme k dispozici veškeré možnosti, jak omezit určité množství těchto prvků navozujících nerovnováhu, a můžeme dbát na to, abychom upřednostnily co nejvíc následujících činností.

## SPÁNEK

Spánek je zásadní pro naše orgány, náš mozek a naši kůži. Je to zdroj dobré pohody a zdraví. Při nadbytku spánku mohou nastat negativní důsledky, když je nedostatečný, pocítí to celý náš metabolismus. Ale ani tady si nejsme všechny rovny. Dobrý spánek regeneruje naše buňky. V ájurvédě metabolisme denních událostí probíhá mezi 23 h a 2 h ráno. V tuto dobu bychom měly být v Morfeově náručí a nechat tělo, aby dělalo svou práci – očišťování a autoregulaci – a poskytlo nám prostředky, díky nimž se následující den probudíme s odpočatou a vyhlazenou pokožkou v nejlepší formě.

## ZDRAVÁ VÝŽIVA PŘÍZPŮSOBENÁ DŮŠÁM

Co sníme, to se odrazí v našem těle a naší mysli. Vnitřní krása úzce souvisí s krásou vnější. Zdravě jíst, dopřát si





vyváženou a různorodou stravu je velmi významné pro naše buňky a zdraví. Ájurvéda zavazuje, znalost naší praktiky i naší vakruiti nám umožní zaměřit se na potraviny, které jsou nejvhodnější pro naši rovnováhu. Užitečná může být konzultace s přesvědčenou praktikující osobou, protože vám dokáže poradit a dovede vás provázet na vaší cestě za každodenní pohodou.

## DÝCHÁNÍ

Není nic jednoduššího a přirozenějšího, a přesto často dýcháme špatně! Kůže totiž dýchá taky. Například když obalíte část své paže igelitem, takhle uvězněná se začne potit, jak se pokouší dýchat, a v určité chvíli se buňky zadusí. Když igelit odstraníme, kůže bude zvlhlá, bílá a bez života. A to věru není hezký pohled. DÝCHEJTE, okysličujte svoje tělo, buňky, mozek, přinese to zaručenou pohodu. Praktiky jako vědomé dýchání nebo pránájama (jogínské dýchání) vám přinesou velký prospěch.

## SPORT

Fyzické cvičení je skvělý způsob okysličení organismu a výsledky budou na vaší pleti vidět. Plíce se nafouknou vzduchem, buňky našich svalů rovněž, všechno se hýbe, krev obíhá, kůže dýchá a potí se a toxiny se vylučují. Naše pH se stabilizuje, dokonce se přechýlí k zásaditosti, což je velmi prospěšné pro acidobazickou rovnováhu, která je už tak velmi namáhána a je špatná z hlediska naší kyselé výživy. Ideální sportovní aktivita je 45 minut

chůze denně doplněná intenzivnějším cvičením stylu „kardio“ – pro optimální efekt aspoň 30 minut třikrát týdně.

## SLUNCE

Je vyžadována umírněnost, jako ve všem. Když to přeženeme, slunce spálí kůži, buňky oxidují a stárnou a může to vést až k rakovině kůže. Ovšem rozumně zvolená sluneční lázeň je nepochybně dobrá pro naše tělo, naši kůži a naši náladu. Každopádně se musíme vyhnout teplým hodinám od poledne do 16 hodin a chránit kůži ochranným filtrem nebo i slunečníkem, případně mít kůži zakrytou oblečením a na hlavě klobouk.

## PITÍ VODY

V ájurvédě se pije po probuzení velká sklenice teplé vody na pročištění hlenů vytvořených během spánku. Voda čistí ústa, tracheu, rozpouští hleny, čistí lymfu a krev. Doporučuji pít vodu čistou, dynamizovanou, předem převařenou a nearomatizovanou. Proč? Protože tak žaludek nepracuje a orgány jsou vyčištěné – efekt „spláchnutí“ je zaručen, navíc teplá voda pomáhá jít na stolicí, prospěšnost je tedy znásobená. Po zbytek dne můžete pít teplou vodu ve formě bylinných čajů, až 8 sklenic denně. Pijte taky čistou vodu nebo vodu s příchutí, ale pozor, abyste nepily příliš, tedy ne víc než 2 litry. Pokud se nepotíte a máte sklon k zadržování vody, je vhodné podívat se, co nefunguje správně. Naslouchejte svému tělu a držte se zdravého rozumu!



## PÉČE

Ošetřovat své tělo a obličej kvalitními a dostupnými produkty a doprovázet to vhodnými činy, to je způsob, jak dosáhnout ideálního celku. Radost spojená s účinností a pohodou, co lepšího si můžete pro fyzické blaho i náladu dopřát?

## Výživa

Nebudeme se pouštět do detailů výživy a ájurvédské stravy, protože to není účelem této publikace, přesto je nutné upřesnit, že stravování je nedílnou součástí krásy. Bez zdravé a vyvážené stravy upravené pro naše dóši pleť nebude moct vyjádřit svou krásu ani ji vyzářit do okolí.

Jídlo je v ájurvédě velmi důležité, jde o rituál. Dopřát si čas k přípravě jídla, nasávat vůně, vybírat si potraviny, ochucovat je, vařit. Nemusíte být vůbec velká šéfkuchařka, už skutečnost, že se o výživu zajímáme a věnujeme jí trochu svého času, je dobrý návyk. Během přípravy se potraviny živí našimi úmysly, proto je důležité vykonávat tuto etapu vědomě a bez zbrklosti. V ájurvédě se vaří každý den a zbytky se následující den nedojídají! Proč? Protože další den už nemají pránu, tedy víc energie... Je to ekvivalent mrtvé potravy, bez živin. Neboť v ájurvédě se upřednostňuje prána a cirkulace energie v těle.

Navykněme si taky potraviny vařit. Vaření se rovná předtrávení, proto ájurvéda počítá s vařením potravin. Kvalitní potraviny vaří pomalu s bylinkami a kořením, aby byly

dobré a příjemné na pohled i na chuť. Syrové potraviny jsou vyhrazeny silným trávicím ohněm (které jsou na západě velmi vzácné) a obzvláště typům pitta, které mají větší trávicí schopnost než ostatní dóši, zejména když jsou vyvážené, ale nesmí se toho zneužívat. Syrovým potravinám dáváme přednost na začátku jídla, ve velmi malém množství, po nich následují vařená a teplá jídla. Saláty se jí ideálně v létě...

Vyhněme se rovněž všem zpracovaným potravinám, které jsou nasycené cukry, tuky a jsou špatné pro naše zdraví, protože hrozí, že ucpou naše kanálky fyzické – žíly a tepny – i mezibuněčné kanálky *šróty*, kterým se v sanskrtu říká také *nádí* (kanálky), *márga* (průchod) a *patha* (cesta) – všechny tři jsou synonyma slova *šróta*. Čím je naše strava jednodušší, tím lépe nám bude a tím méně to pocítí peněženka!

Ovoce se má jíst buď na začátku jídla, nebo mimo hlavní chody. Trávicí enzymy štěpící ovoce totiž nejsou stejné jako enzymy pro trávení jiných potravin a hrozí riziko špatného trávení – tedy nestrávené potravy, která poškodí tělo a jeho rovnováhu.

Tady je ideální složení našeho talíře:  
70 % ovoce a zeleniny  
15 % proteinů  
10 % sacharidů  
5 % lipidů (oleje)

Mít hlad je znamením dobrého zdraví. Vynechávat jídla nebo jíst příliš je známkou nerovnováhy. Dobrá znalost dóši vám umožní pochopit, jestli jsme v harmonii se svým hladem, nebo ne. Je důležité jíst ve stejné hodiny a ve správnou chvíli.



## Které jsou ty správné chvíle?

Sledujeme-li denní rytmus dóš, které taky definují naši schopnost trávení, dojdeme k následujícímu rytmu:

Snídaně před 8 h, kapha

Svačinka v 10 h – dóša váta tuhle malou přestávku ocení, protože má přirozeně rychlý metabolismus

Oběd mezi 12 a 14 h (naše trávicí schopnost je na vrcholu), pitta

Svačinka 15 až 16 h (pro vátu, ale není to nutné), váta

Večeře 18 až 19:30, kapha

Čím je naše trávicí schopnost vyšší, tím víc můžeme jíst; čím je slabší, tím víc v důsledku toho snižujeme příjem potravy. Takže ideální chvíle pro zajedení hladu je hodina oběda.

Tím pádem, milé dámy, jestli je nějaké jídlo, které se nesmí vynechat, je to právě oběd! Můžete se případně obejít bez snídaně nebo večeře, ale nikoli bez oběda, chcete-li zhubnout nebo se prostě jen cítit dobře a lehce. Vaše tělo vám to dokáže vrátit.

A k jídlu vám doporučuji teplou vodu. Ideální je voda převařená a doplněná několika kapkami citronu nebo v podobě domácího bylinkového čaje s kořením.

Poslouchejte stále svoje tělo, své pocity... Po jídle si dopřejte čas k pozorování, co se ve vás děje. Po hodině, po třech hodinách, po šesti hodinách... Jak se cítíte? Těžká? Nafouknutá? Trpíte plynatostí? Nebo se naopak cítíte lehká, s příjemným

pocitem po těle i v ústech? Zaobírejme se tím, i to je péče o zdraví a pokožku, umožní nám to upravit stravu podle toho, co nám tělo říká.

## VÝZNAM ŠESTI CHUTÍ V ÁJURVÉDĚ, RASA

Když vaříte podle ájurvédských zásad, pamatujte na „ideální“ kombinaci 6 chutí ve vašem jídle. Proč? Poněvadž každá chuť má své zvláštnosti a jejich kombinace má vliv na chuť a působení potravin v našem organismu.

### Sladké

Sladká chuť je v našem současném stravování velmi zastoupena. Skládá se z prvků vody a země. Je hladká, osvěžující a těžká. Sladká chuť zvyšuje esenci života a zklidňuje nás. Při umírněné konzumaci podporuje produkci plazmy, zlepšuje krev, svaly, tuk, kosti, kostní dřev a reprodukční fluida. Tedy živí všech 7 tkání, o nichž jsme mluvily v předchozí kapitole. Pokud je jí nadbytek, zhoršuje kaphu a působí rýmu, zácpu, pocit těžkosti, ztrátu chuti, špatné trávení, lenost a přibírání.

Sladkou chuť mají cukr, mléko, rýže, obilí, datle, javorový sirup a lékořice

### Kyselé

Kyselá chuť a spíše osvěžující účinek příjemný pro chuť, stimuluje chuť k jídlu a zvyšuje trávicí schopnost. Dodává tělu energii, vyživuje srdce, osvětluje mysl a podporuje tvorbu slin. Má následující vlastnosti: tekutá, lehká, zahřívající,



olejová. Při nadbytku způsobuje přecitlivělost zubů, vyvolává žízeň, podporuje překyselení těla, vředy a všechny druhy zánětů.

Kyselou chuť mají citrusy, rajčata, kysaná smetana, jogurt, ocet, sýr, citron, nezralé hrozny, zelené mango a kvašené potraviny jako kysané zelí.

### **Slané**

Slaná chuť zklidňuje vátu a zesiluje kaphu a pittu. Skládá se z živlu vody, ze své podstaty je zahřívající, těžká, olejová a hydrofilní. Při umírněné konzumaci sůl zvyšuje a udržuje elektrolytickou rovnováhu v buněčné tekutině. Ruší všechny ostatní chutě, podněcuje tvorbu slin, zesiluje chuť potravin, pomáhá trávení, vstřebávání a vylučování odpadu. Naopak příliš soli ztěžuje pittu a kaphu, zahušťuje krev, která je pak viskóznější, a může vyvolat hypertenzi, předčasně stárnutí a otoky.

Slanou chuť mají mořská sůl a různé další soli.

### **Hořké**

Tato chuť je na západě používána méně než na východě. Skládá se z živlů vzduch a éther, je přirozeně čerstvá, lehká a suchá. Zvyšuje vátu a snižuje pittu a kaphu. Kromě toho, že zlepšuje chuť potravin, je antioxidant a hubí choroboplodné zárodky, zklidňuje popáleniny, zahřívání a problémy kůže, snižuje horečku a zpevňuje pleť. V malých dávkách výrazně omezuje plynatost a nadýmání a taky tuky. Při nadbytku oslabuje plazmu, krev, svaly, kostní dřev a sperma, doslova vysušuje tělo i ducha.

Hořkou chutí vynikají: kurkuma, aloe vera, pískavice, santalové dřevo, rebarbora a káva.

### **Ostré**

Ostrá chuť zklidňuje kaphu a zhoršuje pittu a vátu. Skládá se z živlů vzduch a oheň. Při umírněné konzumaci zvyšuje zažívání a absorpci a čistí ústa, dutiny, stimuluje sekreci v očích a v nose. Přináší jas. Při nadbytku působí snížení libida a podporuje impotenci, působí zápaly, únavu, žízeň a horko. Je-li pitta zhoršená, vyvolává průjmy a nevolnost. Je-li podrážděná váta, působí třas, nespavost, bolesti svalů, kolitidy nebo ulcerózy a také problémy s pleť.

K této chuti se řadí kajenský pepř, chilli, cibule, česnek, hořčice, zázvor (hlavně mletý) a assa foetida (ločidlo čertovo lejno).

### **Trpké**

Trpká chuť má vysušující účinek s pocitem dušení. Skládá se z živlů vzduchu a země a je přirozeně čerstvá, suchá a těžká. Při umírněné konzumaci zklidňuje pittu a kaphu, ale zvyšuje vátu. Zastavuje krvácení a léčí vředy. Při nadbytku působí zácpu, vysušuje a blokuje hlas. Kvůli zvýšené nerovnováze váty vyvolává nervosvalové problémy.

Příklady potravin: zelený banán, granátové jablko, okra, kurkuma, alfalfa, vrcholák (arjuna, ájurvédská rostlina, která stimuluje srdeční činnost) a alunové soli.

