



Mityba pagal žmogaus konstitucijos tipą

Kalbamės su žolininku
Virgilijumi Skirkevičiumi.

KAS VIENAM
KENKIA, KITAM GALI BŪTI
GYVYBIŠKAI SVARBU

Maistas žmones veikia skirtingai, ir, vienodai valgant, produktų poveikis ir jų nauda ar žala organizmui gali skirtis. Panaši situacija ir su ligomis: vienam pakanka, kad papūstų kiek šaltesnis vėjelis, ir sloga garantuota. Kitą gali perpūsti kiaurai, bet jis nesusirgs. Kas lemia polinkį sirgti tam tikromis ligomis? Kaip maistas gali padėti išsaugoti sveikatą?

Kalbamės su žolininku
Virgilijumi Skirkevičiumi.



Ajurveda apie ligų prigimtį

Senoji indų medicina Ajurveda skelbia, kad žemė ir viskas, kas joje yra, žmogus taip pat, yra penkių pagrindinių elementų – žemės, oro, vandens, ugnies, erdvės – ir jų derinių produktas.

Pagal Ajurvedą, yra 3 pagrindiniai žmogaus konstitucijos tipai, arba došos: vėjas (vata), tulžis (pita) ir gleivės (kapha).

Erdvės ir vėjo elementus žmogaus organizme valdo vėjo doša, ugnies ir iš dalies vandens – tulžies, o žemės ir vandens – gleivių doša. Kiekvieną žmogų veikia visos trys došos, skiriasi tik jų proporcijos.

Taigi senoji indų medicina žmogaus organizmą suvokia per šių trijų došų koncepciją. Jei došos veikia darniai, žmogus neserga.

Jei suserga, vadinasi, išsiderina prigimtinius došų balansus, o įsivyravusi doša tampa ligų priežastimi. Žinodamas savo došą, žmogus gali rinktis jam tinkamus produktus ir taip išvengti ligų. Dažniausiai viena doša yra vyraujanti, o kita ar kitos yra silpnesnės, šešėlyje.



Pagrindiniai konstitucijos tipai (došos) – vėjo, tulžies ir gleivių

> Vėjo (vata) konstitucijos tipo žmonės

dažniausiai yra smulkaus sudėjimo, liekni, labai aukšti arba, priešingai, labai žemo ūgio, kaulėti, siaurų pečių, klubų. Tamsaus gymio, lengvai įdega saulėje, jiems perkaisti praktiškai neįmanoma. Jiems būdingas sausumas – plaukų, odos, sąnarių. Jie nepastovūs – kaip vėjas keičia kryptį, taip jie nuomonę, požiūrį. Aistringi, tačiau aistra dažnai juos ir pražudo. Kūrybiški, spinduliuoja idėjomis, bet greitai pavargsta.

> Gleivių (kapha) konstitucijos tipo žmonės

stambūs, jų akys didelės, dantys stiprūs. Jų oda balta, todėl nudega raudonai ir niekada neparuduoja. Jų kraujotaka gera, todėl galūnės retai būna šaltos. Tai lėti, ištikimi, nemėgstantys nieko gyvenime keisti žmonės. Jie viską į save krauna, niekam nepasakoja, ką galvoja, kol galiausiai „sprogsta“. Jų savybė kaupti lemia ir svorio augimą.

> Tulžies (pita) konstitucijos tipo žmonės

dažniausiai yra raudonplaukiai, strazdanoti, turi pigmentinių dėmių, vidutinio ūgio ir kūno sudėjimo. Turi gerą apetitą, greitą reakciją. Tačiau labai neramūs, sakoma – tulžingi, lyg ir pikti. Tai karšti žmonės, kurie miega atsiklojęs, vaikšto vienasmarškiniai, jų kojos ir rankos visada šiltos.



Nustatykite savo konstitucinį tipą pagal testą

Fizinės ir psichologinės savybės	Vata	Pita	Kapha
Kūno sudėjimas	Smulkūs, kaulėti, matosi sausgyslės. Mažo arba didelio ūgio.	Vidutinio ūgio, gražaus kūno sudėjimo, grakštūs.	Tvirta kūno sudėjimo, turi polinkį į apkūnumą, raumeningi, nekaulėti.
Dantys	Kreivoki, neteisingas sukančimas, dažniausiai dideli.	Lygūs, reti, gelsvo atspalvio.	Lygūs, gražūs, balti, stiprūs.
Akys	Mažos, sausos, blankios: tamsios, rudos, žalios.	Žvitrūs, skvarbios, žalios ar pilkos.	Didelės, patrauklios, blakstienos ilgos, dažniausiai melsvos.
Mėgstamas skonis	Saldus, sūrus, rūgštus.	Saldus, kartus, aitrus.	Aštrus, kartus, aitrus.
Fizinis aktyvumas ir temperamentas	Labai aktyvūs, tačiau neryžtingi ir nenusakomi.	Vidutiniškai aktyvūs, kartais irzlūs, agresyvūs, greitai užsigaunantys.	Apatiški, ramūs, su polinkiu į gobšumą.
Kalba	Greita.	Aštri, kandi.	Lėta, monotoniška.
Rankos ir kojos	Dažnai šaltos, ypač šla kojos.	Karštos rankos ir kojos, nemalonus kvapas.	Rankos drėgnos, bet nesiskundžia kojų ir rankų atšalimu.
Miegas	Nepakankamas, su pertrūkiais. Sapnuoja baimę, skrydžius, šuolius, bėgimą.	Trumpas, bet gilus. Sapnuoja ugnį, muštynes, prievartą.	Sunkus, ilgas. Sapnuoja vandenį, jūrą, romantiką.
Gerosios savybės	Gyvybingumas, įsijautimas, vaizduotė. Subalansuoti – labai dvasingi, spindi iš laimės.	Lyderiai, kontroliuoja situaciją, suprantantys kitus, inteligentiški.	Mylintys, kantrūs, atleidžiantys, gerbian-tys kitus. Retai užpyksta, krizių metu išlaiko kantrybę.

Pastaba:

Pagal savo prigimtį žmonės paprastai retai kada būna tipinio ryškaus Vatos, Pitos arba Kapchos sudėjimo, dauguma turi vyraujančią konstituciją su šiek tiek kitos konstitucijos požymių. Jei jaučiate, kad kažkuriame punkte Jums tinka dviejų konstitucijų požymiai, žymėkite abu. Jei tinka visi trys, visgi pasistenkite atrinkti du labiausiai Jus charakterizuojančius požymius. Jei Jūs taip ir neapsisprendžiate,

koks tipas ar tipai konkrečiame punkte Jums būdingiausi, taip pat žymėkite Vata. Būtent Vatai būdingas nesugebėjimas apsispręsti. Pabaigoje suskaičiuokite, kurios raidės pažymėjote daugiausiai (V – Vata tipas, P – Pita tipas, K – Kapcha tipas), tokia doša yra vyraujanti. Jei atlikus testą paaiškėjo, kad Jumyse vyrauja du tipai, vadinasi esate dvigubos konstitucijos atstovas, pavyzdžiui Vata-Pita, Pita-Kapcha arba Vata-Kapcha.

Pita siejama su uždegimais, alergija, skrandžio rūgštingumu, širdies, kraujagyslių sistemos ligomis; **kapha** – su peršalimo ligomis, kosuliu, sloga, mieguistumu, apatija, sunkia galva, žemu spaudimu; **vata** – su silpnu imunitetu, nuovargiu, pilvo pūtimu, užkietėjusiais viduriais, nervingumu, priklausomybėmis.

Tulžis (pita)

KAIP MAITINTIS?

Reikėtų maitintis tris kartus per dieną tuo pačiu laiku, stengtis nepersivalgyti. Jei jaučiate alkį, stiprinkitės dažniau, bet sumažinkite porcijas. Apetitą padės sureguliuoti kartus skonis, tad daugiau valgykite įvairių rūšių lapinių salotų. Privalote nuolat rūpintis maisto ir vandens švara, nes pita tipo žmonės yra labai jautrūs teršalams. Labiausiai tinka šaltas arba šiltas, bet tik ne karštas maistas. Beje, šio tipo žmonės gali maitintis vegetariškai.

KĄ VALGYTI?

Daržovės. Būtina valgyti daug šviežių daržovių. Tinka kopūstai, salierai, agurkai, lapinės daržovės, salotos, grybai, bulvės, aguročiai.

Vaisiai. Obuoliai, vyšnios, figos, vynuogės, mangai, moliūgai, apelsinai, kriaušės, ananasai, slyvos, razinos, džiovintos slyvos.

Baltymai. Jums labiausiai tinka ankštinėse kultūrose esantys baltymai. Nerauginto pieno produktai, paukštiena, liesa mėsa, žuvis ir jūrų gėrybės. Raudoną mėsą ir kiaušinius valgykite tik retkarčiais. Nevartokite arba mažai vartokite raugintų produktų, kefyro, grietinės, sviesto ir sūrio.

KO ATSISAKYTI?

- Kepto, riebaus, sūraus ir rūgštaus maisto.
- Aliejaus ir riebių padažų.
- Neprinokusių ir rūgščių vaisių.
- Vartoti kuo mažiau burokėlių, morkų, česnakų, svogūnų, ridikėlių, špinatų, pomidorų.
- Alkoholio, kavos ir arbatos, nes visi šie produktai dar labiau didina pitos energiją.

Grūdai. Jums tinka kviečiai, ryžiai, miežiai, avižos. Jie gerina virškinimą ir nesunkina skrandžio.

Prieskoniai. Kardamonas, kalendros, mėtos, kmynai, šafranas ir ciberžolės.

Gėrimai. Tinkamiausia žolelių arbata, retkarčiais galite pasimėgauti vynu.



Gleivės (kapha)

KAIP MAITINTIS?

Mėgstate skaniai ir gausiai pavalgyti. Jei valgis patinka, sunkiai susilaikote nepersivalgiusi. Jei norite būti sveika ir liekna, valgykite saikingiau: nuo stalo pakilkite vis dar jausdama alkį. Mažiau valgykite saldumynų, nes jūsų svorio didėjimas yra tiesiogiai susijęs su cukrumi. Beje, jūsų tipo žmonės yra linkę susirgti diabetu, tad saldumynų vėčiau atsisakyti. Labiausiai tinka šiltas, lengvas ir sausas, nedaug vandens ir riebalų turintis maistas.

KĄ VALGYTI?

Daržovės. Labiausiai tinka šviežios arba troškintos daržovės. Vietoj sriubos geriau suvalgyti lėkštę salotų. Tinka burokėliai, briuseliniai ir žiediniai kopūstai, morkos, salierai, špinatai, česnakai, svogūnai, bulvės.

Vaisiai. Obuoliai, abrikosai, kriaušės ir granatai.

Baltymai. Tinka nugriebtas pienas ir kefyras, galima valgyti paukštieną, kartą per savaitę iššivirti kiaušinį. Kitų pieno produktų ir raudonos mėsos vėčiau atsisakyti.

Grūdai. Tinka mažai virtos miežių, grikių, kukurūzų, sorų ir rugių kruopos.

Prieskoniai. Krapai, kmynai, imbieras, kardamonai, muskatas, cinamonas, gvazdikėliai, salierų ir petražolių lapai. Šiam tipui tinka ir aitrūs prieskoniai.

Gėrimai. Prieš valgį rekomenduojama išgerti ko nors kartaus arba aštraus. Ypač tinka imbiero pagardinta arbata. Iš ryto galima gerti kavą su nedideliu kofeino kiekiu, žaliąją arbatą, čiobrelių ar kitų žolelių arbatą.



KO ATSIKASYTI?

- > Igai virta ir kepta maisto.
- > Cukraus ir saldžių produktų, konditerijos gaminių.
- > Sūraus, riebaus ir rūkyto maisto.
- > Netinka šalti gėrimai: sultys, limonadas, mineralinis vanduo.

Vėjas (vata)

KAIP MAITINTIS?

Vatos tipo žmonės nuolat jaučia alkį, todėl jiems nepatartina vaikščioti tuščiu skrandžiu. Jei priklausote šiam tipui, privalote maitintis reguliariai: valgyti penkis kartus per dieną nedidelėmis porcijomis. Būtinai gerai pasistiprinkite iš ryto. Prieš valgį išgerkite kelis gurkšnius šilto vandens. Jums labiausiai tinka šiltas maistas, skysti patiekalai ir šilti gėrimai.

KAJ VALGYTI?

Daržovės. Burokėliai, morkos, agurkai, virti svogūnai ir česnakai, ridikėliai, moliūgai ir cukinijos. Šviežios daržovės jums nelabai tinka, geriau valgyti virtas arba troškintas. Ypač gerai šilta daržovių sriuba.

Vaisiai. Tinka visi saldūs vaisiai, ypač vynuogės ir mangai, taip pat abrikosai, bananai, vyšnios, datulės, figos, arbūzai, persikai, apelsinai, ananasai ir slyvos.

Baltymai. Šiltas pienas, grietinė, sviestas. Troškinta mėsa, virta žuvis. Tinkamiausia mėsa – vištiena ir kalakutiena.

Grūdai. Kviečiai, ryžiai ir avižinės kruopos. Tinka karštos košės, įvairūs miltiniai patiekalai, šviežia duona, pyragai ir sausainiai.

Prieskoniai. Tinkamiausias prieskonis yra imbieras, nes jis gerina virškinimą ir sušildo iš vidaus. Tinka saldūs prieskoniai: cinamonas, muskato riešutas, kardamonas, gvazdikėliai, anyžiai, bazilikai. Jie sužadina apetitą, kurio vata tipo žmonės dažnai stings.

Gėrimai. Labiausiai tinka šilta vaistažolių arbata. Juodojoje arbatoje ir kavoje esantis kofeinas neigiamai veikia vata tipą.

KO ATSIŠAKYTI?

- Aštrių ir sunkių valgių.
- Vengti arba mažai vartoti kopūstinių daržovių, salierų, žalių lapinių daržovių, grybų, žirnių, paprikų, bulvių, pomidorų.
- Neprinokusių ir aštrių vaisių: obuolių, kriaušių, granatų.
- Šaltų gėrimų, alkoholio, kavos ir juodosios arbatos.



Smart Hit^{IV}TM Polifen

polifenolių šaltinis gerai savijautai

Geresnis medžiagų biologinis
prieinamumas, stabilumas,
bei lėtas atsipalaidavimas

PAGAMINTI NAUDOJANT
PATENTUOTĄ

EFEKTYVAUS PASISAVINIMO
TECHNOLOGIJĄ MIOSOL

Maisto papildas



Mikrokapsuliuota kurkumino ir resveratrolio forma

Dažinė ciberžolė (kurkuminas) padeda palaikyti normalią imuninės bei nervų sistemų, kvėpavimo sistemos bei kepenų veiklą, normalų kepenų lipidų kiekį. Taip pat padeda palaikyti normalų apetitą bei virškinimą. Japoninis pelėvirkštis (resveratrolis) padeda palaikyti normalią širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą.

Moksliniais tyrimais įrodyta, jog mikrokapsuliuotas kurkuminas gali būti pasisavinamas iki 6 kartų geriau nei įprasti kurkumino milteliai. Mikrokapsuliuotas kurkumino ir resveratrolio kompleksas susikaupė iki 2,5 kartų geriau nei atskiri mikrokapsuliuoti preparatai.