**Pracovní list metabolické typy**

**Metabolické typy: Kapha, Pita, Váta**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Endomorf - Kapha** | **Mezomorf - Pita** | **Ektomorf - Váta** |
| Velká vitalita, síla a vyrovnanostJídlo je požitkem, jsou gurmáni a užívají si život.Stále bojuje s váhouPomalý či zaškrcený BMRČasto stagnující lymfa, potíže se štítnou žlázou, pocity chladu, těžkosti, oteklé nohy a kotníky. Chroničtí dietářiLínější povahy (sport ne)Preferovat osvěžující, neutrální a teplé potraviny, jíst ostré a hořké jídlo i koření. Nejíst tučné a sladké | Spíše svalnatější stavba tělaPořád velký až vlčí hlad, rychlé trávení Vnitřní horko Silná sebevědomá osobnost, temperamentní, netrpělivý, výkonný, plný energie, organizační talent, všestrannostNezřízenost v jídle, obzvláště mnoho kávy, masa, alkoholu, sladkostí, nikotinuNedostatek nebo až zas příliš pohybuZáliba ve fast foodech, těžkém silně sytícím jídle, v hotových jídlech, steacíchPreferovat slané, ostré a kyselé potraviny  | Hubenější či menší subtilní postavaCitlivá srdečná upřímná osobnost, starostlivost a soucit s ostatními, kreativita, umělecky nadaný spíše společenský člověkČasto je mu zima, často pocit studených nohou i rukouNepravidelných hlad, nepravidelné trávení – trávení hodně ovlivněné prožívajícími emocemiRád jí sladkosti, pečivo, sladké nápoje, mnoho syrového ovoce, část raw nebo alternativní stravaPreferovat teplé, horké a neutrální potraviny, sladkou, slanou a kyselou chuť, vynechat ostré a hořké  |

Jsou možné následující smíšené typy:

Kapha-Váta

Kapha-Pitta

Pitta-Váta

**Dotazník-který jste typ?**

1. Ektomorf, mezomorf, endomorf
2. Jaký máte biorytmus? (kapha: nemám rád vlhké počasí a zimu, kvalitně a dlouho spím, jsem aktivní spíš ráno než odpoledne, Váta: lehký přerušovaný spánek, rychle se unavím či vyčerpám, mám odpor k zimě, chladu větrnému počasí, pitta: krátký ale hluboký spánek, plný energie, odpor k vedrům, nejaktivnější v poledne a odpoledne
3. Jaké máte nejčastější zdravotní potíže?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Kapha  | Pitta | Váta  |
| Tělesná stavba |  |  |  |
| Biorytmus  |  |  |  |
| Nejčastější zdravotní potíže |  |  |  |
| Pocit hladu |  |  |  |
| Tělesná hmotnost |  |  |  |
| Jaký význam má pro Vás jídlo? |  |  |  |
| Rychlost trávení |  |  |  |
| Termoregulace |  |  |  |

**Dotazník správně funguje tehdy, pokud je metabolický typ v rovnováze, v harmonii - tj. není překyselený, v nerovnováze.**

**Jak vypadá acidobazická nerovnováha?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapha (země/voda)** | **Pita (oheň/voda)** | **Váta (vzduch/prostor)** |
| Snadno ukládá tuk-obezitaPotíže se štítnou žlázouZaškrcený BMR, zpomalené tráveníInzulinová rezistence, diabetesúnava, otoky, zvýšený cukr v krvi, zvýšený cholesterol, zahleněnístagnující lymfa záněty ledvin, močových cest | Bolestivé kloubySklony k zánětůmPředčasné šedivění, vypadávání vlasůPodrážděnostNadměrné poceníZáněty střevní sliznice a žaludku**Stres!**Kritika okolí, přetěžování sebe i ostatních, neschopnost rpacovat v kolektivuArtróza, artritida, ostruhaPálení žáhyChronická únava | Stále pocit zimy či chladuAkné, kožní problémy, vyrážky a atopické ekzémySuchá kůže, hodně tvorba vrásekRychle se unavíZácpa, plynatostSklon ke sladkému a rozhoupanému krevnímu cukru-potíže s inzulinemPodváha Nervozita, poruchy spánku, bolesti hlavy, obětavost pro jiné, bledost, vyčerpanost, migrény, nízký krevní tlak, hypofunkce štítné žlázy.Vata je založena umělecky, muzikálně, kreativně, ráda pomáhá druhým a má sociální cítění. Neumí říkat NE. |

**Tipy pro harmonizaci a odkyselení**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapha (země/voda)** | **Pita (oheň/voda)** | **Váta (vzduch/prostor)** |
| Chybí hořká, kyselá a ostrá chuť, Nejíst těžká, slaná a tučná jídla, sladkosti a alkoholJíst teplé, neutrální a osvěžující potraviny, při překyselení nejíst studené potravinyV létě více syrové zeleniny a ovoce a syrové stravy obecně ,v zimě lehká a suchá jídla s malým množstvím tuku a cukru, např.na zeleninové polévky, dušená zelenina,brambory, nákypy apod.**Dělená strava****Hodně pít****Pravidelný pohyb****Pečovat o střevo a lymfu**snídaně malá, velký oběd, lehká večeře. Svačiny nejsou potřeba, rozestup mezi jídly min.4 hodiny**Typ draslík – zinek – chrom (K – Zn-Cr typ)**K: saláty, brambory, banány, mangoZn: všechny druhy luštěninChr: ananas, mango**Se:** obiloviny, para ořechy**I:** mořské řasy a rybyVláknina: dýně, batáty, mrkev, sladké ovoce, celozrnný chléb, rýže, těstoviny2x ročně kůra z chlorelly (6 tablet denně/1měsíc) a křemelinypH balance dlouhodoběpsychologie: nemít monotónní den, potřebuje strukturu, zapisovat | Chybí sladká, hořká chuťJíst neutrální, osvěžující potraviny a studené potravinyNejíst fast foody a nejíst rychle nejíst tolik masa, omezit alkohol, kávu, sladkostiKořenová a listová zelenina hlavně v syrovém stavu, Ovoce všechny druhy uzrálé a sladké (banány, jablka, hrušky, broskve, meruňky, jahody, maliny, mango, hrozny, papája, melouny)všechny čerstvě vylisované ovocné i zeleninové šťávyOřechy a semenaObiloviny vařené i syrové, vločky celozrnný chléb, těstoviny,bramboryMléčné: tvaroh a zakysané mléčné výrobky, smetana Živočišné bílkoviny v malém množství (drůbež, ryby, zvěřina)Luštěniny káva Nutrirestartčaj Nutrirestart**Typ hořčík (Mg-typ)****Mg:** petržel, brokolice, okurky, fenykl, kadeřavá kapusta), banány, hrozny, ořechy, luštěniny | Chybí slaná, kyselá a sladká chuť.Nevhodné hořké a ostré.Nejíst syrovou stravu, do těla je potřeba dostat teplo! Přes den pít horké nápoje, jíst zahřívací koření, jídlo pokud možno teplé (polévky), nejíst syrové ovoce k snídaniMandlové mlékoTeplá zelenina, brambory, rýže, obilné kašeGurmáni, mají rádi esteticky upravené jídlo**Vysoká citlivost na emoce a nálady při jídle** – nedívat se při jídle na TV, nečíst ani neřešit rodinné problémy.Dbát na pravidelnost v jídle! (často zapomínají, že se mají najíst)Syrové saláty jen v malém množstvíNe celozrnný chléb, ale raději knackebroty nebo toustový špaldový chlébPravidelná jídla se zdravými sacharidy (brambory, těstoviny, rýže, obiloviny) a malé svačiny během dne jsou pro vás velmi důležitéDrůbež, ryby, tvarohy, sýry, mandlová a sezamová kaše, vejceBrambory, červená čočkaMáslo, jogurt, podmáslí, šlehačka, smetanalněný olej Byliny a koření sladké a oteplující - Bazalka, oregáno, šalvěj, tymián, zázvor, kardamom, koriandr, muškátový ořech, kurkumin, černý pepř, anýz, skořice, hřebíček, zázvor**B typ:** vitaminy B, železo,vápník,vitamin a vitamin C |

**Kapha**

Péče o lymfu: kartáčování, pohyb, pitný režim, sprchování studenou a teplou vodou

1x týdně bazický den

1x týdně sauna, lymfodrenáže, reflexologie

Péče o střevo: probitika, dostatek vlákniny, pohyb, dělená strava, pitný režim

**Pitta**

Sport-odbourávač stresu

1x týdně ovocný den

1x ročně kúra na očistu jater a žlučníku

Naplánovat si více času pro sebe (uvolnění, relaxace, masáže, kosmetika, sport)

Zvolnit tempo

**Váta**

Posílit slabá místa: moc cukru, přetěžují slinivku, ucpané cévy a metličky Nejlepší čističem cév je vitamin C a pro krev nejlepší železo. Kúra s čerstvě lisovanými šťávami: mrkev+jablko nebo celer+mrkev+pomeranč – pít vždy ráno

Tenké střevo nedostatečně vstřebává živiny – vyčistit mechanicky křemelinou a 1x ročně bazický týden z polévek. Dodat minerály (pH balance dlouhodobě) a vitaminy!

Pohyb – jóga, tanec, jízda na koni, gymnastika. Nejsou vhodné vytrvalostní sporty.

Silná potřeba harmonie!