**Pracovní list metabolické typy**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Endomorf - Kapha** | **Mezomorf - Pita** | **Ektomorf - Váta** |
| Velká vitalita, síla a vyrovnanost  Jídlo je požitkem, jsou gurmáni a užívají si život.  Stále bojuje s váhou  Pomalý či zaškrcený BMR  Často stagnující lymfa, potíže se štítnou žlázou, pocity chladu, těžkosti, oteklé nohy a kotníky.  Chroničtí dietáři  Línější povahy (sport ne)  Preferovat osvěžující, neutrální a teplé potraviny, jíst ostré a hořké jídlo i koření. Nejíst tučné a sladké | Spíše svalnatější stavba těla  Pořád velký až vlčí hlad, rychlé trávení  Vnitřní horko  Silná sebevědomá osobnost, temperamentní, netrpělivý, výkonný, plný energie, organizační talent, všestrannost  Nezřízenost v jídle, obzvláště mnoho kávy, masa, alkoholu, sladkostí, nikotinu  Nedostatek nebo až zas příliš pohybu  Záliba ve fast foodech, těžkém silně sytícím jídle, v hotových jídlech, steacích  Preferovat slané, ostré a kyselé potraviny | Hubenější či menší subtilní postava  Citlivá srdečná upřímná osobnost, starostlivost a soucit s ostatními, kreativita, umělecky nadaný spíše společenský člověk  Často je mu zima, často pocit studených nohou i rukou  Nepravidelných hlad, nepravidelné trávení – trávení hodně ovlivněné prožívajícími emocemi  Rád jí sladkosti, pečivo, sladké nápoje, mnoho syrového ovoce, část raw nebo alternativní strava  Preferovat 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-obezita  Potíže se štítnou žlázou  Zaškrcený BMR, zpomalené trávení  Inzulinová rezistence, diabetes  únava, otoky, zvýšený cukr v krvi, zvýšený cholesterol, zahlenění  stagnující lymfa  záněty ledvin, močových cest | Bolestivé klouby  Sklony k zánětům  Předčasné šedivění, vypadávání vlasů  Podrážděnost  Nadměrné pocení  Záněty střevní sliznice a žaludku  **Stres!**  Kritika okolí, přetěžování sebe i ostatních, neschopnost rpacovat v kolektivu  Artróza, artritida, ostruha  Pálení žáhy  Chronická únava | Stále pocit zimy či chladu  Akné, kožní problémy, vyrážky a atopické ekzémy  Suchá kůže, hodně tvorba vrásek  Rychle se unaví  Zácpa, plynatost  Sklon ke sladkému a rozhoupanému krevnímu cukru-potíže s inzulinem  Podváha  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 alkohol  Jíst teplé, neutrální a osvěžující potraviny, při překyselení nejíst studené potraviny  V 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, mango  Zn: všechny druhy luštěnin  Chr: ananas, mango  **Se:** obiloviny, para ořechy  **I:** mořské řasy a ryby  Vláknina: dýně, batáty, mrkev, sladké ovoce, celozrnný chléb, rýže, těstoviny  2x ročně kůra z chlorelly (6 tablet denně/1měsíc) a křemeliny  pH balance dlouhodobě  psychologie: nemít monotónní den, potřebuje strukturu, zapisovat | Chybí sladká, hořká chuť  Jíst neutrální, osvěžující potraviny a studené potraviny  Nejíst fast foody a nejíst rychle  nejíst tolik masa, omezit alkohol, kávu, sladkosti  Kořenová 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 šťávy  Ořechy a semena  Obiloviny vařené i syrové, vločky celozrnný chléb, těstoviny,  brambory  Mléčné: tvaroh a zakysané mléčné výrobky, smetana  Živočišné bílkoviny v malém množství (drůbež, ryby, zvěřina)  Luštěniny  káva Nutrirestart  čaj 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 snídani  Mandlové mléko  Teplá zelenina, brambory, rýže, obilné kaše  Gurmáni, 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 množství  Ne celozrnný chléb, ale raději knackebroty nebo toustový špaldový chléb  Pravidelná jídla se zdravými sacharidy (brambory, těstoviny, rýže, obiloviny) a malé svačiny během dne jsou pro vás velmi důležité  Drůbež, ryby, tvarohy, sýry, mandlová a sezamová kaše, vejce  Brambory, červená čočka  Máslo, jogurt, podmáslí, šlehačka, smetana  lněný 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!