

Twój typ według Ajurwedy to KAPHA-PITTA

Jesteś typem z podwójną doshą, oznacza to że twoje cechy fizyczne określone są przez dwie doshe: kapha i pitta. Dosh Kapha jest ciężka, lepka, słodka, zimna. Dosh Pitta jest gorąca, ostra, wilgotna, oleista, o kwaśnym zapachu.

Należy pamiętać że podstawową zasadą jest to aby być ostrożnym ze spożywaniem jedzenia, którego właściwości są podobne do właściwości twoich dominujących doshy kapha i pitta.

Odpowiednie dla twojego typu jedzenie powinno być mało tłuste, wychładzające (ale nie zimne) soczyste, kwaśne. Wskazane jest jądanie niewielkich ilości jedzenia, nie wolno się przejadać ani jeść mocno przyprawionego jedzenia.

Należy unikać zimnego, mrożonego, głęboko smażonego i ciężko strawnego jedzenia oraz jedzenia typu fast-food.

Warzywa

Szparagi, świeża fasola, brokuły, kapusta, marchewka, rzodkiewki, ogórek, sałata, grzyby, pietruszka, groszek, szpinak, kukurydza, ziemniaki

Owoce

Jabłka, słodkie wiśnie, słodkie pomarańcze, winogrona, gruszki, melony, awokado, ananas, brzoskwinie, suszone śliwki

Ziarna

Jęczmień, owies, ryż basmati, pszenica, gryka, soczewica.

Produkty mleczne

Świeże mleko, nie wielkie ilości sklarowanego masła (Ghee), świeże domowej roboty masło, świeży ser i maślanka

Orzechy i nasiona

Pestki słonecznika, pestki dyni, migdały (wcześniej namoczone w wodzie)

Zioła i przyprawy

Goździki, koper, kolendra, kurkuma, kminek, kardamon

Oleje

Olej kokosowy, olej kukurydziany, oliwa z oliwek, olej sezamowy, sklarowane masło (ghee)

Napoje

Woda mineralna, słodkie soki owocowe, herbaty ziołowe(koperkowa, hibiskus, mięta, z płatków róży) mogą być posłodzone miodem.