

Twój typ według Ajurwedy to KAPHA-VATA

Jesteś typem z podwójną doshą, oznacza to że twoje cechy fizyczne określone są przez dwie doshe: vata i kapha. Dosha Vata jest sucha, zimna, ruchliwa, lekka, szorstka, delikatna. Dosha kapha jest ciężka, lepka, słodka, zimna.

Należy pamiętać, że podstawową zasadą jest to że należy być ostrożnym przy spożywaniu pokarmów, których właściwości są podobne do właściwości twoich dominujących doshy vata i kapha.

Odpowiednie dla twojego typu jedzenie powinno być ciepłe, gotowane, odżywcze może zawierać niewielkie ilości oleju. Można spożywać pokarmy kwaśne w smaku. Posiłki należy spożywać o określonych godzinach i nie wolno się przejadać. Do przyrządzania potraw należy używać dużo przypraw należy unikać zimnego, mrożonego, głęboko smażonego, tłustego oraz jedzenia ciężko strawnego.

Warzywa

Szparagi, gotowane na parze brokuły, groch, szpinak, cukinia, bakłażan, dynia, pomidory,

Owoce

Dojrzałe jabłka, pomarańcze, cytryny, melony, winogrona, agrest, granaty i truskawki

Ziarna

Jęczmień, owies, ryż basmati, ciemny chleb, fasola mung, kukurydza, gryka

Produkty mleczne

Świeże mleko,), świeże masło, twarożek, ghee (sklarowane masło), kozie mleko, maślanka, jogurt

Orzechy i nasiona

Migdały, orzeszki ziemne, sezam, pestki dyni, orzechy włoskie

Zioła i przyprawy

Czarny pieprz, kardamon, chili, cynamon, goździki, kolendra, koper, imbir, mięta, szafran i kurkuma

Oleje

Olej kukurydziany, olej sezamowy, ghee (sklarowane masło), olej słonecznikowy

Napoje

Woda mineralna, świeże soki owocowe, herbaty ziołowe, woda z miodem, od czasu do czasu czarna herbata i kawa