

## **Twój typ według Ajurwedy to KAPHA**

Aby zrównoważyć Kapha dosha należy spożywać pokarmy i napoje, których właściwości są przeciwieństwem charakteru Kaphy. Dobrze jest jeść potrawy lekkie, suche, gorzkiego i gorące.

Dieta Kaphy powinna zawierać więcej potraw ostrych, kwaśnych i pikantnych. Należy spożywać takie produkty jak kalafior, szpinak, marchewkę, fasolę, sałatę oraz używać przypraw. Kapha powinna unikać produktów mlecznych oraz spożywać mniej napoi.

Przejadanie się, spanie w ciągu dnia, brak regularnych ćwiczeń, spożywanie zbyt dużej ilości słodczy oraz smażonych potraw powoduje wzrost Kapha.

Osoby typu Kapha powinny uprawiać sporty oraz zażywać jak najwięcej ruchu. Nadmiar Kaphy głównie gromadzi się w żołądku oraz w górnych partiach ciała. Wymioty powodują usunięcie nadmiaru Kaphy z organizmu.

### **KAPHA-DIETA**

	<b>Należy jeść więcej</b>	<b>Należy jeść mniej</b>
	Suchego, lekkiego, ostrego, rozgrzewającego jedzenia	Ciężkiego, zimnego, słodkiego, kwaśnego, wilgotnego jedzenia
<b>Warzywa</b>	Szparagi, buraki, brokuły, brukselka, kiełki, kapusta, marchewka, seler, groch, bakłażan, sałata, szpinak, cukinia, rzodkiewka	Avocado, kalafior, kukurydza, grzyby, ziemniaki, dynia, pasternak
<b>Owoce</b>	jabłka, morele, gruszki, jagody, wiśnie, brzoskwinie, suszone owoce, papaya, granaty,	Banany, owoce cytrusowe, daktyle, kokosy, figi, winogrona, mango, melony, ananasy, śliwki, truskawki, rabarbar
<b>Ziarna</b>	jęczmień, kukurydza, proso, gryka, żyto	Owies, ryż, pszenica
<b>Fasole</b>	Fasola mung, tofu, soczewica	Fasola nerkowata,
<b>Orzechy i nasiona</b>	Pestki słonecznika i dyni	Wszystkie orzechy, sezam
<b>Zioła i przyprawy</b>	Wszystkie przyprawy	Sól
<b>Oleje</b>	Kukurydziany, słonecznikowy, gorczycowy	Większość olei
<b>Napoje</b>	Ciepłe napoje, herbaty ziołowe, soki owocowe i warzywne	Napoje gazowane, napoje zimne lub z lodem, alkohol
	Suchego, lekkiego, ostrego, rozgrzewającego jedzenia	Ciężkiego, zimnego, słodkiego, kwaśnego, wilgotnego jedzenia