

## Twój typ według Ajurwedy to PITTA

Aby zrównoważyć Pitta dosha należy spożywać pokarmy których właściwości są przeciwieństwem charakteru Pitty.

Dobrze jest jeść potrawy słodkie, zimne i lekkie. Takie jak produkty zbożowe, ryż, makarony, fasole, produkty mleczne – z wyłączeniem potraw kwaśnych w smaku. Dobre są także arbuzy i ogórki.

Picie dużej ilości wody oraz smarowanie czoła maścią z drzewa sandałowego także równoważy Pitta dosha.

Osoby typu Pitta powinny unikać długotrwałego przebywania na słońcu, gorąca oraz intensywnego uprawiania sportów, spożywania pikantnego jedzenia. Aby pozbyć się nadmiaru Pitty, który głównie gromadzi się w jelicie cienkim należy zażywać środki przeczyszczające.

### PITTA-DIETA

	<b>Należy jeść więcej</b>	<b>Należy jeść mniej</b>
	Chłodnego, słodkiego i soczystego jedzenia	Kwaśnego, pikantnego, słonego i tłustego jedzenia
Warzywa	Szparagi, brokuły, brukselka, kiełki, kapusta, kalafior, seler, kukurydza, ogórek, sałata, grzyby, groch, ziemniaki, pasternak, cukinia sałatki	Awokado, marchewka, chili, bakłażan, rzodkiewka, oliwki, cebula, pomidory, rzepa, marynaty
Owoce	Jabłka, banany, daktyle, winogrona, mango, melony, granaty	Brzoskwinie, jagody, morele, śliwki
Ziarna	Jęczmień, owies, pszenica, ryż	Kukurydza, proso, żyto, gryka
Fasola	Wszystkie rodzaje	Soczewica
Orzechy i nasiona	Kokosy, pestki dyni i słonecznika	Wszystkie orzechy, nasiona sezamu
Produkty mleczne	Nie solone masło, masło sklarowane(ghi), mleko, miękkie sery, maślanka	Śmietana, jogurt, twarde sery, zsiadłe mleko, lody
Zioła i przyprawy	Kardamon, kolendra, kminek, koper, trawa cytrynowa, mięta, kurkuma	Bazylija, liście laurowe, goździki, cynamon, pieprz cayenne, czosnek, kozieradka, imbir, nasiona gorczycy, gałka muszkatołowa, pieprz
Oleje	Kokosowy, słonecznikowy, sojowy	Migdałowy, kukurydziany, sezamowy, z oliwek, z orzechów
Napoje	Zimne napoje, mleko, woda, mleko kokosowe, soki owocowe i warzywne	Napoje gazowane, napoje gorące, kawa, herbata, alkohol