

Twój typ według Ajurwedy to VATA-PITTA

Jesteś typem z podwójną doszą, oznacza to że twoje cechy fizyczne zdominowane (określone) są przez dwie dosze: vata i pitta. Dosha Vata jest suchą, zimną, ruchliwą, lekka, szorstka, delikatna. Dosha 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 vata i pitta.

Odpowiednie jedzenie to takie, które zawiera dużo składników odżywczych nie jest zbyt suche i zbyt tłuste. Potrawy powinny być ciepłe i świeżo ugotowane należy, unikać jedzenia mrożonego, głęboko smażonego, tłustego, bardzo mocno przyprawionego, słonego i kwaśnego oraz jedzenia typu fast food.

Warzywa

Szparagi, ogórki, marchewka, dynia, cukinia, kapusta, rzodkiewka i szpinak. Warzywa te można jeść gotowane lub jako zupę warzywną.

Owoce

Takie jak awokado, winogrona, mango, melony, arbuzy, gruszki, granaty, śliwki, papaya, słodkie pomarańcze powinny być częścią twojej diety.

Ziarna

Zaleca się jęczmień, owies, pszenicę, ryż basmati, ciemny chleb, biały ryż, makarony. Należy spożywać pestki dyni, nasiona słonecznika i rodzyńki.

Produkty mleczne

Zaleca się świeże mleko, świeże masło, twaróg, sklarowane masło (ghee), kozie mleko, kozi ser, maślanekę.

Orzechy i nasiona

-

Zioła i przyprawy

Kolendra, goździki, koper, czarny pieprz, kurkuma, mięta i kminek.

Oleje

W niewielkich ilościach można spożywać olej kokosowy, oliwę z oliwek, ghee (sklarowane masło), olej kukurydziany, olej sezamowy.

Napoje

Wskazane są herbaty ziołowe (rumiankowa, różana, lukrecjowa), lemoniadę, maślanekę (nie kwaśną).