

Twój typ według Ajurwedy to VATA

Aby zrównoważyć Vata dosha należy spożywać pokarmy, których właściwości są przeciwieństwem charakteru Vaty.

Zalecane są potrawy ciepłe, tłuste i ciężkie. Jedzenie powinno być przyrządzane i spożywane w ciszy i spokoju.

Wskazane są potrawy słodkie i kwaśne oraz świeże warzywa, makarony, ryż, produkty mleczne, słodkie jedzenie i napoje, zwłaszcza ciepłe napoje.

Vata powinna unikać zbyt częstego podróżowania, oglądania telewizji, spędzania długich godzin przed komputerem wszystkich nadmiernie pobudzających czynności.

Dla zrównoważenia Vaty wskazane są masaże ciepłym olejem oraz zabiegi oczyszczające okrężnicę (gdzie gromadzi się nadmiar Vaty).

VATA-DIETA

	Należy jeść więcej	Należy jeść mniej
	Ciepłego, ciężkiego, wilgotnego i słodkiego jedzenia	zimnego, lekkiego, suchego, ostrego, cierpkiego jedzenia
Warzywa	Awokado, szparagi, marchewka, bakłażan, por, oliwki, dynia, rzodkiewki, szpinak, cukinia	Surowych lub mrożonych warzyw, grochu, brukselki, kiełki, kalafior, kapusta, ogórek, kukurydza, sałata, grzyby, ziemniaki
Owoce	Morele, banany, wiśnie, świeże figi, brzoskwinie, owoce cytrusowe, daktyle, mango, winogrona, ananas, jagody, śliwki	Suszone owoce, jabłka, śliwki suszone, melony
Ziarna	Ryż, owies, pszenica, makarony	Jęczmień, kukurydza, gryka, dmuchane krakersy ryżowe, suche muslii
Fasole	Fasola Mung, soja (zawarta w tofu, mleku i serze)	Większość fasoli, soczewica
Orzechy i nasiona	Wszystkie rodzaje orzechów, pestki dyni i słonecznika, sezam	Prażone orzechy
Zioła i przyprawy	Bazylią, kminek, goździki, cynamon, pieprz, kolendra, koper, czosnek, cebula, imbir, kurkuma, gałka muszkatołowa	Nasiona kolendry, pietruszka, kozieradka
Oleje	Większość olei, zwłaszcza sezamowy	Olej kukurydziany
Napoje	Ciepłe napoje, herbaty ziołowe, ciepłe mleko, soki owocowe i warzywne (bez lodu)	Napoje gazowane, napoje z lodem, ice tea, alkohol
	Ciepłego, ciężkiego, wilgotnego i słodkiego jedzenia	zimnego, lekkiego, suchego, ostrego, cierpkiego jedzenia