

ELEMENT: země a voda

VLASTNOSTI:

těžká, chladná, mastná, stabilní, pevná

KAPHU SNIŽUJE:

ostrá, hořká, trpká, suchá, teplá, lehká

KAPHA

KAPHU SNIŽUJE:

pohyb (procházka, cvičení, výlet)

masáž nasucho

teplá, kořeněná, lehce stravitelná
jídla, jíst 2x-3x denně

OBILOVINY:

ječmen, jáhly, kukuřice, pohanka,
amarant, quinoa, žito

OVOCE:

trpké ovoce a tepelně upravené
ovoce; mango, jablka, meruňky,
třešně, višně, borůvky, brusinky,
ostružiny, rybíz, angrešt, sušené
ovoce a švestky

ZELENINA:

hořké a ostré druhy; celer, artyčok,
česnek, cibule, listový salát,
ředkvičky, petržel, feferonky,
pórek, květák, špenát, brokolice,
mrkev, červená řepa

KOŘENÍ:

zázvor, černý pepř, kmín, chili, kari,
kurkuma, skořice, kardamom,
hřebíček, fenykl, bazalka, koriandr

SLADIDLA:

jen omezeně med

LUŠTĚNINY:

fazole bílé i tmavé druhy, čočka,
hrách (mung dál), hrášek

ČAJ:

heřmánek, šalvěj, kopřiva,
přeslička, pampeliška, zlatobýl

ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY:

kozí mléko, rostlinná mléka,
kořeněné lassi, ghí, mořské plody a
divoké ryby, králičí maso

KAPHU ZVYŠUJE:

dlouhý spánek, spaní přes den
potraviny sladké, kyselé a slané chuti
sladké, tučné potraviny, pšeničné pečivo,
oves

studená voda, pivo, ocet

zmrzlina, smetana, tučné sýry, máslo,
jogurty

sladké ovoce; banány, meloun,
hrušky, datle

rajčata, cuketa, dýně, lilek

jehněčí, vepřové a hovězí maso

Kapha