

ELEMENT: oheň

VLASTNOSTI:

horká, pálivá, ostrá, lehká, vlhká

PITTU SNIŽUJE:

studená, těžká, suchá

PITTA

PITTU SNIŽUJE:

chladné nápoje, minerální voda,
šťávy z čerstvého ovoce

potraviny sladké, hořké a svíravé
chuti

OBILOVINY:

rýže basmati, ječmen, pšenice,
amarant, kuskus

OVOCE:

všechno sladké a zralé ovoce;
mango, banány, hrušky, sladká
jablka, hroznové víno, broskve,
medový meloun, třešně

ZELENINA:

hořké a sladké druhy; brambory,
avokádo, artyčok, červené a bílé
zelí, květák, kapusta, salát, celer,
cukety, zelené fazolky, brokolice,
dýně a okurky

KOŘENÍ:

kopr, koriandr, fenykl, kardamom,
bazalka, petržel, máta, heřmánek,
meduňka

ČAJ:

heřmánek, bezový květ, sléz, ibišek,
kopřiva, lékořice, meduňka,
řebříček

LUŠTĚNINY:

fazole, čočka (žlutá, červená), hrách
mungo, fazole, hrášek

SLADIDLA:

palmový cukr, javorový sirup,
surový třtinový cukr

ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY:

přírodní mléko, sladké lassi,
šlehačka, tvaroh, smetanový sýr,
máslo, mořské plody a říční ryby,
králičí a krutí maso

PITTU ZVYŠUJE:

pobyt venku v horkém počasí
potraviny kyselé, ostré a slané
chuti

hodně práce, rozčilování se, stres

káva, tvrdý alkohol

slané, tvrdé sýry, červené maso

kyselé ovoce; grepfruit, ananas,
meruňky, rebarbora

pálivá zelenina- feferonky, česnek,
chili, ředkvičky, křen

PITTA