

**ELEMENT:** prostor a vzduch

**VLASTNOSTI:**

lehká, chladná, pohyblivá, suchá, hrubá

**VÁTU SNIŽUJE:**

sladká, kyselá, slaná, těžká, mastná, teplá

VÁTA

## VÁTU SNIŽUJE:

teplé a vlhké prostředí (sauna, vana horké vody, masáž teplým olejem)

**OBILOVINY:**

rýže basmati, pšenice, špalda, quinoa, bulgur, vařený oves, těstoviny

**OVOCE:**

všechno sladké a zralé ovoce; mango, banány, ananas, švestky, fíky, meruňky, hroznové víno, broskve, jahody, třešně

**ZELENINA:**

sladké brambory, chřest, avokádo, artyčok, mrkev, cukety, červená řepa, ředkev, kapusta, dýně a okurky, černé olivy, řapíkatý celer

**KOŘENÍ:**

kardamom, kmín, zázvor, skořice, hřebíček, hořčičné semínko, oregáno, bazalka, majoránka, tymián, rozmarýn, šajvěj

**ČAJ:**

anýz, šalvěj, fenykl, koriandr, šípek, sléz, lékořice

**LUŠTĚNINY:**

červená čočka, hrách mung, cizrna

**SLADIDLA:**

med, javorový a agávový sirup, surový třtinový cukr

**ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY:**

přírodní mléko, sladké lassi, šlehačka, ghí, máslo, říční ryby, kuřecí maso, vejce

## VÁTU ZVYŠUJE:

potraviny štiplavé, hořké a svíravé chuti  
hodně práce, rozčilování se, stres, časté cestování

káva, černý čaj

vychlazené a bublinkové nápoje

nepravidelná strava, hladovění

syrové a sušené ovoce, jablka, hrušky, brusinky

syrová a nadýmavá zelenina- květák, brokolice, kedlubny, zelí, kukuřice

Váta