

DIETETICKÁ DOPORUČENÍ PRO TYP KAPHA

Toto doporučení ke stravě dostáváte proto, že Vaše současné příznaky hodnotí Ājurvéda jako „zvýšenou dóšu Kapha“. Neznamená to ale nutně, že ve Vaší vrozené konstituci převažuje Kapha. Vaše Potraviny v pravém sloupci Kaphu snižují, zatímco potraviny v levém sloupci ji zvyšují.

Jedná se o typ stravy vhodný pro lidi konstituce typu Kapha a – v případě narušené rovnováhy organismu - pro zklidnění příznaků typu Kapha. Tato doporučení jsou obecná a mohou vyžadovat ještě specifické úpravy s ohledem např. na potravinové alergie, momentální zdravotní stav atp.

Doporučení neznamenají, že je nutno jíst vše, co se nachází v pravém sloupci „Vhodné“, jestliže některé položky nejsou běžnou součástí Vašeho jídelníčku (např. maso u vegetariánů apod.).

Tato doporučení nenahrazují konzultaci s kvalifikovaným ājurvédským lékařem.

DIETA Č. ...

Doporučuje se dodržovat po dobu týdnů.

Vynechat nebo omezit

(zvyšuje dóšu Kapha)

OVOCE

obecně sladké a kyselé ovoce

banány, citrony,
švestky, meloun,
datle, čerstvé fíky, grapefruit, hrozny, kiwi,
cintróny, melouny, pomeranče, papaya, ananas
blumy, rebarbora,

ZELENINA

hlavně sladká a šťavnatá zelenina
okurka, černé a zelené olivy, tuřín,
sladké brambory,
dýně, podzimní dýně, syrové rajské, cuketa

OBILOVINY

chléb (s droždím), vařené ovesné vločky,
těstoviny, rýže bílá, pšenice, kuskus,
pšen. krupice, špalda, rýžové vločky

LUŠTĚNINY

červené fazole, sojové boby, sojový sýr,
fazole mungo v mírném množství,
sojová omáčka, tofu (studené)

MLÉČNÉ VÝROBKY

slané máslo, podmáslí, měkký a tvrdý sýr
kravské mléko, zmrzlina, kyselá smetana,

Vhodné

(harmonizuje dóšu Kapha)

obecně většina svíravého ovoce
jablka, jablečkový protlak,
meruňky, bobulovité plody,
třešně, brusinky, sušené fíky, mango,
broskve, hrušky, granátové jablko,
hrozinky, jahody

hlavně štiplavá a hořká zelenina
artyčoky, chřest, zelené papriky,
brokolice,
růžičková kapusta, zelí, mrkev, květák,
kukuřice, lilek, fazolky, zelené chili,
křen, kapusta,
kedlubna, pórek, salát, houby, cibule,
hrách, výhonky,
brambory bílé, ředkvičky, špenát,
letní dýně, tuřín, celer, česnek

snídaňové obiloviny, kukuřice,
žitné krekerky, granola, ovesné otruby,
polenta, rýže natural a divoká rýže,
tapioka

všechny ostatní druhy fazolí, červená
čočka, tofu vařené,
sojové mléko, párky, loupaný hrách,
tempeh, tur dál, garbanzo, aduki

neslané máslo v mírném množství,
ghí, kozí mléko (netučné), jogurt bílý

jogurt bílý, ovocný či mražený)

netučný, kozí sýr nezrající

MASO A VEJCE

hovězí, kuřecí (tmavé), kachní, mořská ryba, skopové, vepřové, losos, sardinky, tuňák, krevety, krůtí (tmavé)

kuřecí (bílé), vajíčka (ne míchaná či smažená), ryba sladkovodní, králík, krůtí (bílé), divočina

POCHUTINY

čokoláda, tvaroh, citrón, majonéza, nakládané okurky, sůl, sojová omáčka, ocet

černý pepř, koriandr, křen, kečup, klíčky, hořčice

OŘECHY

mandle v mírném množství, vlašské, brazilské, kešu, kokos, lískové burské, pistácie, makademie

SEMÍNKY

sezamová, tahini

lněné, dýňové, slunečnicové, pražená kukuřice neslaná bez másla

OLEJE

avokádový, kokosový, olivový,

sojový, ořechový

pro interní a externí použití malé množství:
kukuřičného, slunečnicového, olej ze lněného semínka v malém množství, mandlový olej

NÁPOJE

silné pivo, tvrdý alkohol, sladká vína
mandlové mléko, nápoje sycené kyslíčkem uhlíčitým, nápoje obsahující kofein
kakao, káva, studené mléčné nápoje, grapefruitový juice, ledové nápoje, citronáda, (sladká), pomerančový džus, kyselé šťávy, papájový, džus, sojové mléko studené, tomatový džus, ledový čaj, multivitamínový džus, iced tea

aloe vera, jablečný džus, jablečný mošt, meruňková šťáva, šťáva z bobulovitých plodů,

mrkvová šťáva, třešňová šťáva

brusinkový juice, obilná káva, džus z hroznů, mangový džus, míchaný zeleninový džus, broskvový, hruškový džus, víno suché – bílé n. červené džus z granát. jablka, švestkový džus, sojové mléko teplé kořeněné

BYLINNÉ ČAJE

všechny druhy bylinných čajů a odvarů

KOŘENÍ

sůl

všechny druhy koření jsou vhodné

SLADIDLA

fruktóza, džágy, javorový sirup melasa, rýžový sirup, turbinádo bílý cukr

džusové koncentráty, surový med

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

draslík

aloe vera, aminokyseliny,

pangamín,
vitamín A, B, C, D, E B12,
železo, měď, zinek, vápník,
hořčík, mořské řasy