

DIETETICKÁ DOPORUČENÍ PRO TYP PITTA

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

Jedná se o typ stravy vhodný pro lidi konstituce typu Pitta – v případě narušené rovnováhy organismu - pro zklidnění příznaků typu Pitta. 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 ájurvédským lékařem.

DIETA Č. ...

Doporučuje se dodržovat po dobu týdnů.

Vynechat nebo omezit

(zvyšuje dóšu Pitta)

OVOCE

kyselé ovoce obecně
kyselá jablka
banány, kyselé bobulovité plody,
kyselé třešně, brusinky, grapefruit
zelené hrozny, kiwi, citróny, zelené
mango, kyselé pomeranče, papaya,
broskve, kyselý ananas, kyselé švestky
rebarbora, jahody

ZELENINA

pálivá zelenina obecně
syrová řepa, mrkev, čestvá kukuřice
ředkev, syrová cibule
lilek, česnek, chilli papričky,
křen, kedlubna, syrový pórek, zelené
olivy, pálivé papriky,
ředkvičky (syrové), syrový špenát,
rajské, tuřín

OBILOVINY

chleba (s droždím)
musli ve větším množství
suché ovesné vločky
polenta, rýže natural,
výrobky

LUŠTĚNINY

sojové párky, sojová omáčka

Vhodné

(harmonizuje dóšu Pitta)

sladké ovoce obecně
sladká jablka
jablečný protlak, sladké meruňky,
avokádo, sladké bobulovité plody,
kokos, datle, fíky, tmavé hrozny,
limónky, zralé mango, melouny,
sladké pomeranče, hrušky, sladký
ananas, sladké švestky, blumy,
rozinky a meloun, sladké třešně

sladká a hořká zelenina obecně
artyčoky, chřest, řepa
vařená, brokolice,
růžičková kapusta, zelí, vařená mrkev,
květák, celer, okurka, fazolky,
kapusta, listová zelenina, vařený
salát, hoiuby, vařená cibule,
peržel, hrách, zelené papriky,
sladké brambory, brambory (bílé),
dýně, cuketa,
vařený špenát, většina klíčků,

všechny druhy obilovin na snídani,
krupice, kuskus
krekery, granola, otruby, vařené žitné
vločky, bílá rýže, pšenice,
špalda, těstoviny, palačinky

všechny druhy fazolí a čočky, hrách,

urad dál
tur dál

MLÉČNÉ VÝROBKY

solené máslo, podmáslí,
tvrdý, kyselý sýr
kyselá smetana, kyselý tvaroh
bílý jogurt, jogurt s ovocem
zmražený jogurt

MASO A VEJCE

hovězí, kachní, vaječné žloutky,
skopové, vepřové,
mořské ryby, losos, tuňák, sardinky

POCHUTINY

čokoláda, kečup, hořčice, křen, citrón
majonéza, nakládané okurky, sojová omáčka,
nadměrné množství soli, ocet
čilli papričky
pálivé omáčky a čatný
kurkuma ve větším množství
kari směs koření

OŘECHY

mandle neloupané, vlašské ořechy,
kešu, lískové, burské oříšky, pistácie

SEMÍNKA

sezamová, tahini

OLEJE

mandlový, kukuřičný,
sezamový

NÁPOJE

tvrdý alkohol, víno, jablečný mošt, kyselé
džusy z bobulovitých plodů,
nápoje s obsahem kofeinu,
káva, kakao, horká čokoláda,
šťáva z kyselých třešní, brusinkový
džus, ledové nápoje, ledový čaj,
grapefruitový džus, citronáda, pomerančový,
ananasový, tomatový, multivitamínový džus,
slané nápoje, kyselé šťávy

BYLINNÉ ČAJE

libečkový, bazalkový, skořicový, hřebíčkový,

sojové boby, mléko,
sojová mouka v mírném množství,
tofu, tempeh,
fazole mungo

máslo neslané, ghí
měkký nekyselý, nezrající sýr,
kravské mléko, kozí mléko,
neslaný, měkký kozí sýr,
doma vyrobený jogurt - zředěný
zmrzlina

kuře (bílé maso), vaječné bílky,
sladkovodní ryby, králičí,
krevety v mírném množství,
krůtí (bílé maso)
zvěřina

černý pepř v mírném množství,
sladká čatný

mandle namočené a oloupané, kokos

dýňová, slunečnicová,
pražená kukuřice s máslem nesolená

vhodné pro interní i externí použití :
slunečnicový, sojový, olivový, ze
lněného semínka, ořechový,
pro externí použití pouze -
avokádový, kokosový

tmavé pivo, mandlové mléko, džus
ze sladkých bobulovitých plodů,
sladký třešňový džus,
hroznový, mangový, broskvový,
hruškový, švestkový džus,
obilná káva,
meruňkový, jablečný džus, džus z
granátového jablka,
sojové mléko, rýžové mléko,
zeleninové vývary

heřmánkový, vojtěškový,
ostružinový,

ze sušeného zázvoru, žen-šenový, jalovcový,

hlohový, šípkový, bezinkový

KOŘENÍ

nové koření, mandl. extrakt, anýz,
sušená bazalka, badyán, li beček,
bobkový list, kmín, hřebíček, česnek, sušený zázvor
křen, muškátový oříšek, hořčičné semínko, oregáno,
paprika, mák, rozmarýn, šalvěj, sůl, saturejka,
tymián, estragon, kajenský pepř, majoránka

SLADIDLA

med v mírném množství,
džágry, melasa

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

aminokyseliny, vitamín A, B, B12, C
meď, železo, mateří kašička

čekankový, bezinkový, fenyklový, čaj
z čerstvého zázvoru,
ibiškový, chmelový, jasmí-
nový, levandulový, lékořicový, z
pomer. kůry, jetelový, kopřivový,
mučenkový, malinový,
šafránový, mátový,
jahodový, zelené čaje

bazalka čerstvá, černý pepř,
skořice, kardamon, máta,
kopr, fenykl, čerstvý zázvor,
pomeranč. kůra, petržel, šafrán,
kurkuma, vanilka, ným

fruktóza, javorový sirup,
rýžový sirup, turbinádo,
bílý cukr ve větším množství

Aloe vera, pangamín, vitamíny
D, E, minerály: vápník, hořčík,
zinek, mořské řasy