Suggerimenti per riequilibrare KAPHA

Kapha dovrebbe preferire cibo secco, con sapori amaro, piccante e astringente. Meglio se vegetariano. Se onnivoro preferire carne bianca di qualità. Il formaggio solo quelli freschi di capra. Il pesce in genere va bene, soprattutto quello azzurro. Evitare i molluschi e i crostacei. Per un sonno più ristoratore evitare proteine animali a cena. Per questo Dosha, mangiare rispettando gli orari, soprattutto la sera. Il pasto principale è il pranzo perché Agni, il fuoco digestivo è più forte. Seguire la stagionalità degli alimenti. Per evitare gas intestinali le buone regole sono utilizzare le spezie adeguate, non mischiare cibi come: carne e formaggio, o la frutta e i dolci dopo il pasto. Bere quando si ha sete acqua a temperatura ambiente o tisane calde.

CEREALI

Riso basmati , riso integrale (ogni tanto) preferire il riso cotto al forno. Orzo, quinoa, Amaranto, farro, miglio, grano saraceno. La cosa importante è diversificare. Il riso mangiarlo con i legumi e le spezie. Per una migliore digestione cucinare le spezie con il Ghi

OLII

Olio extravergine di oliva a crudo, piccole quantità. Olio di soia, olio di lino (prenderlo dal frigo e conservare in frigo) Ghi (burro chiarificato)

VERDURA

Asparagi, bietola, zucchine, sedano, cardo, carote (cotte) cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, cavolo cappuccio, finocchio, indivia, rucola, radicchio, broccoli, pomodoro, porri, ravanello, cipolla, scalogno, spinaci (cotti) Evitare: patate, melanzane, rape, spinaci crudi, cipolle crude, zucca.

LEGUMI

Per questo Dosha le piccole quantità vanno bene (tre cucchiai a pasto) Preferenza per: lenticchia, fagioli mungo, lenticchie decorticate.

FRUTTA

tutta la frutta astringente va bene, come la mela, melograno, papaya, kiwi, lampone, limone, arance, mandarino, mirtillo, mora, nespola, susina. Frutta secca: mandorle e semi di sesamo (in piccole quantità)

SPEZIE

In genere vanno bene tutte le spezie: curcuma, cumino, alloro, anice, menta, salvia, timo, zafferano, pepe nero, origano, rosmarino, cannella, finocchio, cardamomo, zenzero . Le spezie cotte aiutano la digestione e l'assorbimento delle sostanze nutritive.

BEVANDE

Acqua calda bollita almeno per 10 minuti, tisane calde ai frutti di bosco, caffè ogni tanto, tè, infuso di zenzero

DOLCIFICANTI

Miele.