

Kapha - zasady odżywiania, co jeść, czego unikać, przykładowy jadłospis

3 posiłki główne, ewentualnie 1 przekąska

- to dieta odchudzająca.
- dbać o regularne wypróżnienia (zalecamy Triphalę). Ścisła dieta bez wspomagania jelit, może zaszkodzić.
- dobra po okresie ciąży albo dla kogoś, kto ma dużo Kaphy i w zimie nabiera dużo ciała.
- pofolgować można latem i te produkty, które nie są wskazane, można względnie bezkarnie jeść latem.
- jeśli chcesz schudnąć, to latem dalej dieta regulująca. Niesprzyjający czas na odchudzanie to wiosna, kiedy w przyrodzie nasila się Kapha.
- to dieta, w której jest bardzo mało zbóż, a najmniej pszenicy. Zboża raz dziennie, najlepiej jeść na obiad, zdecydowanie nie na kolację.
- dużo warzyw i strączków – Kapha bardzo dobrze sobie z nimi radzi.
- to dieta wegetariańska, Kapha w ogóle nie potrzebuje mięsa, mięso ją obciąża, spowalnia trawienie.
- wszystko to, co wam się kojarzy z jedzeniem kalorycznym (kaszki, skrobiowe ziemniaki, suszone, słodkie owoce, orzechy, nasiona) jest niewskazane
- jeśli chcemy popracować nad metabolizmem, to ustalamy ścisłą dietę, trzymamy się godzin posiłków.
- śniadania nie musisz jeść. W większości nie jesteś rano głodna i nie należy zmuszać się do jedzenia. Lepiej poczekać, zgłodnieć i zjeść śniadanie „na wynos” około 10.
- następny posiłek, obiad – około 13-14.
- kolacja – około 18-19, nie za późno, bo inaczej spowodujemy przybieranie na wadze.
- przekąski nie są potrzebne, choć Kapha na pewno z chęcią by je jadła. Ewentualnie jedna przekąska po południu.
- takiej diety nie utrzymujemy długo, najlepiej 3-8 miesięcy i wracamy do bardziej liberalnej wersji diety.

Owoce

Najlepsze: jabłko, gruszka, cytryna

Dobre: wszystkie kwaśne – grejpfruty, cytrusowe, pomarańczowe, jagodowe (truskawki, maliny), brzoskwinie, śliwki

Niewskazane: słodkie owoce, winogrona, mango, figi i daktyle (to są owoce niewskazane przy cukrzycy)

Unikaj: banany (nasilają produkcję śluzu, szczególnie niedobre wieczorem), arbuzy i melony (wychładzają, spowalniają metabolizm)

Warzywa

Ogólna zasada: gotowane na parze, krótko gotowane z małą ilością wody. Jeśli już sałatka to na ciepło (krótko smażona, po tajsku, typu „stir fry”), ziemniaki traktuj jak zboża, a nie warzywo

Najlepsze: marchewka, pietruszka, seler, burak, brokuł, kalafior, kapusta, brukselka, fasolka szparagowa, bób, groszek zielony, wszystkie zielone liście (seler naciowy, szpinak, brukselka), szparagi, grzyby, kukurydza na kolbie świeża, koper włoski, zielona pietruszka, świeże zioła, cebula, czosnek

Niewskazane: sałatki, sałaty z ogórkami, pomidorami, oliwkami, ogórek (wychładza, gasi ogień trawienny, można ewentualnie, ale tylko w sezonie, posypyany odrobiną czarnej soli lub pieprzu), bakłażan (tłusty), słodkie ziemniaki, glony (słony), cukinia w nadmiarze, oliwki, papryka

Zboża

Ogólna zasada: Raz dziennie, najlepiej w porze obiadu

Najlepsze: Te, które mają dużo błonnika, bo są najmniej oczyszczone. Ponieważ są one też dość ciężkie, stąd w diecie Kaphy jest ich niewiele.

Gryka niepalona (wysusza i rozgrzewa), jęczmień (średnia lub drobna), kukurydza (na kolbie i kasza), żyto (chleb żytni – najlepszy chleb dla Kaphy). Komosa ryżowa biała (lżej strawna, dobrze ugotowana, niedogotowaną to spustoszenie w jelitach)

Dobre: żyto, chleb żytni na zakwasie, ryż basmati (mało), orkisz (umiar), komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana (umiar)

Niewskazane: pszenica (szczególnie biała mąka, na drożdżach), korzystniej działa orkisz, płatki owsiane (jeśli już owsianka, to z przyprawami, cynamonem), korzystniej działają połączone płatki orkiszowe, żytnie i jęczmienne, pęczak (może być ciężkostrawny)

Nasiona i orzechy

Ogólna zasada: jak najmniej w diecie Kaphy. Korzystniejsze pestki. Namoczone. Wtedy szczególnie obserwuj Watę

Najlepsze: migdały (namoczone, obrane ze skórki, zmiksovane lub dobrze pogryzione). Wskazane pestki dyni, słonecznika, mogą być przyprażone lub namoczone, ale nie powinny być solone. Len, chia na ciepło.

Niewskazane: tłuste i solone, też w takiej wersji migdały niewskazane. Orzeszki ziemne

Fasolki

Ogólna zasada: wszystkie są dobre. Strączki mają cierpki, wysuszający charakter, dlatego po prawidłowo ugotowanych strączkach Kapha będzie dobrze się po nich czuła. Zawsze namoczone, wypłukane, dobrze ugotowane, bogato przyprawione

Najlepsze: fasolka perełka (drobna, biała), soczewica czerwona, fasolka czarne oczko (rewelacyjna, pyszna), czarna fasolka, fasolka mung dal, mung dal

Niewskazane: cieciora (jeśli już to dobrze ugotowana i doprawiona, na wyjazdach/w restauracjach/kupne hummusy raczej unikaj)

Produkty mleczne

Ogólna zasada: lepszy jest świeży niż fermentowany, głównie ze względu na zawartość soli.

Jeśli Kapha jest chora (nadmiar śluzu) to jak najmniej nabiału. W okresie zimy w ogóle bez nabiału, a jeśli koniecznie, to w ciągu dnia (nie rano i nie wieczorem).

Zatkany nos, zatoki to prawdopodobnie efekt zjedzenia wieczorem białego sera, jogurtu, podobnie działa banan.

Jeśli chodzi o mleko, trzeba dopasować indywidualnie – krowie czy kozie. Kozie jest lżejsze, ale trzeba to sprawdzić indywidualnie.

Najlepsze: Świeży, bo mniej soli, jajka korzystniej gotowane, masło klarowane, małe ilości jogurtu dobrej jakości żywego bez cukru, twarożek

Niewskazane: Mleko nabiał krowi w zimne dni, nabiał wieczorem szczególnie jogurt i ser biały. Kolorowy nabiał. Nabiał z cukrem

Oleje

Ogólna zasada: nie potrzebuje dużo tłuszczu

Dobre: olej słonecznikowy (dobry dla wszystkich dosz), olej musztardowy (rozgrzewa), mała ilość masła klarowanego

Niewskazane: Olej kokosowy, sezamowy, olej lniany (w umiarze)

Mięso

Ogólna zasada: dieta Kaphy może być wegetariańska.

Ewentualnie raz w tygodniu drób lub ryba (pieczoną)

Najlepsze: Kurczak, indyk, dziczyzna, słodkowodne ryby, owoce morza (w umiarze)

Niewskazane: Wołowina (najkorzystniejsze wywary), wieprzowina (zwłaszcza smalec)

Słodycze

Ogólna zasada: ścisła dieta dla Kaphy jest bez cukru w każdej postaci. Jedynie miód (4-5 łyżek dziennie). Zwiększ białko i tłuszcz w dobrej jakości, jeśli ciągnie do słodkiego, w ten sposób bilansuj cukier we krwi

Niewskazane: Większość, naturalne słodzidła, biały cukier, czekolada

Przyprawy

Ogólna zasada: wszystkie, może używać wszystkich, nawet ostrych. Jak najmniej soli, wskazana czarna sól

Najlepsze: niemal wszystkie, ostre, ziołowe, ziarenka, nasiona

Niewskazane: sól (najkorzystniej czarna sól), tłuste i słone sosy (sojowy, majonez), ketchup

Napoje

Ogólna zasada: ciepła woda, kawa zbożowa, herbata zielona (w umiarze), herbaty owocowe, ziołowe.

Ważne, żeby Kapha piła ciepłe napoje, żeby nie spowalniać metabolizmu zimnymi napojami

Najlepsze: Ciepła woda, kawa zbożowa, rooibos, herbata zielona (w umiarze), herbaty owocowe, ziołowe, herbaty ajurwedyjskie na bazie przypraw.

Niewskazane: Herbata albo kawa po przebudzeniu, słodkie mleka roślinne

Przykładowy jadłospis dla Kaphy

Na rozruch

ok 8.00 namoczone migdały, herbata ziołowa lub woda z cytryną i miodem

Śniadanie

ok. 10.00, gdy pogoda sprzyja, dzień/trawienie już się rozkręciło – może to być sok warzywny lub sałatka owocowa, płatki lub kasza na słońo.

Obiad

ok 13.00/14.00 dał czyli różne małe fasolki ugotowane do konsystencji sosu z warzywami, które możesz dodać oddzielnie ugotowane na parze, np. w tym samym garnku nad fasolką, warzywa z jajkiem, warzywa z kaszą, ryba, mięso pieczone z warzywami.

I przekąska

2-3 godziny po obiedzie, ok 16.00, owoc słodki albo pestki dyni/słonecznika.

Kolacja

ok. 18.00 (19 najpóźniej) fasolka z warzywami, warzywa z pestkami, zupy warzywne