

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

Proponuję 3 posiłki główne, max 2 przekąski w ciągu dnia, jeśli potrzeba

Elementy Pitty to:

- dieta liberalna, gdy zdrowa: może zjeść wszystko, „konie z kopytami”
- dieta restrykcyjna, ścisła: kiedy choruje wymaga ścisłej diety, bez wyskoków
- To dieta, która nie obciąża wątroby, służy też ładnej skórze, skóra promienieje. Można mieć dietę dla Vaty (np. gdy zaparcia, dużo lęku, strzelające stawy) z uwzględnieniem zaleceń dla Pitty po to, aby mieć ładną skórę.
- skóra leczy się powoli ponieważ ma połączenie z wieloma organami, poprawa przychodzi wolno. Źródło problemów ze skórą leży w środku, stąd nakładanie produktów na skórę nie pomoże. Należy przejść na dietę balansującą Pittę.
- Jest to dieta zasadowa, dominują elementy zasadotwórcze.
- Dieta dla Pitty jest ściśle powiązana z porą roku. Latem lub kiedy jest gorąco, warto przestrzegać najważniejszych zasad balansowania Pitty

Owoce

Ogólna zasada: jedz osobno, nadmiar słodkiego smaku podrażnia Pittę

Najlepsze: jabłko dojrzałe najlepiej bez skórki, gruszka, winogrona czerwone/fioletowe/czarne, melony, arbuzy, granat, daktyl, ale nie za dużo, kokos, figi, rodzynki najlepiej namoczone

Dobre: Słodkie cytrusy, mandarynki, słodkie jagody i borówki, maliny, truskawki (w umiarkowanych ilościach), limonka

Niewskazane: Kwaśne, małe owoce - truskawki, maliny, porzeczki, jeżyny, wiśnie, czereśnie. jemy ich dużo i wtedy to zaburza. Niekorzystne brzoskwinie, zwłaszcza kwaśne i twarde, nadmiar awokado, miąższ kokosa: jest zbyt tłusty

Warzywa

Ogólna zasada:

Jeśli zdrowa, może dużo surowych warzyw. Dobrze to robi, masz mocne trawienie.

„Ugotuj” w soli, occie - marynata. Choć są ciężkostrawne, neutralizują nadmiar kwasu. Jak

jest chora - lepiej jeść warzywa na parze, przede wszystkim nie smażone. Jeśli kiełki, to zblanszowane

Najlepsze: Kalafior, brokuły, kapusta, seler, seler naciowy i korzenny, jarmuż, por gotowany, szpinak, zielone liście, kiełki strączków, ogórek w sezonie letnim, szparagi, okra, bataty

Dobre: Cukinia, dynia i pochodne, jak kabaczki, groszek zielony świeży i w strączkach, botwina, marchew gotowana, sałata

Niewskazane: Podziemne warzywa takie jak marchew, pietruszka, rzodkiewka, ziemniaki, bo zakwaszają. Poza tym: papryka, bakłażan (za tłusty), glony morskie (za słone)

Unikaj: Surowa cebula, chilli, pomidory w nadmiarze, zwłaszcza przetworzone (soki, przeciery i koncentraty)

Zboża

Ogólna zasada: Głodna jest nerwowa i zła, więc żeby utrzymać stabilny poziom cukru we krwi może jeść dwa posiłki zbożowe. Często jest uzależniona od chleba. Jedz z warzywami.

Najlepsze: Ryż basmati biały i brązowy, pszenica pełnoziarnista lub 50/50 z białą pszenicą, pełnoziarnisty kuskus, płatki różne np. owies, orkisz, kasza jaglana nieprażona, komosa ryżowa, amarantus.

Niewskazane: Brązowy i pełnoziarnisty ryż, gryka (ewentualnie niedużo wiosną i zimą, zimną jesienią ale małe ilości bo mocno rozgrzewa), kukurydza (jest kwasotwórcza). Kasza jaglana w umiarze z niewielką ilością tłuszczu

Nasiona i orzechy

Ogólna zasada: Najlepsze dla zdrowej Pitty - przyprażone z odrobiną soli (na sucho, bez tłuszczu). Czymś innym jest prażenie orzeszków ziemnych na sucho, czyli bez dodawania dodatkowego tłuszczu, a prażenie na tłuszczu. Zwykle prażenie na sucho jest dla Pitty lepsze. Orzech jest już dosyć tłusty sam w sobie. Orzechy i nasiona spożywane w nadmiarze zakwaszają, zaburzają. Po 1-2 miesiącach jadania nerkowców może już mieć złe objawy. maks. 10-12 sztuk dziennie. Jak ma dużo ruchu lub ciężko pracuje, to może zwiększyć ich ilość.

Najlepsze: Migdały (niezakwaszające, lekkie, regulują poziom cukru we krwi)

Niewskazane: Prażone i solone, np. fistaszki. Generalnie jedz w małych ilościach i równoważ czymś co nawodni, odkwasi

Fasolki

Ogólna zasada: Większość jest korzystna, przygotowywać z przyprawami: zwłaszcza kurkumą (warto wzmacniać wątrobę, to narząd który pierwszy u może się nadwyżyć)

Produkty mleczne

Ogólna zasada: Lepszy słodki niż fermentowany, kwaśny w nadmiarze zaburza

Najlepsze: Świeże masło (niesolone) i mleko, biały ser, twarożki, jajko z płynnym żółtkiem (czasem lepiej służy białko niż żółtko, żółtko jest bardziej tłuste) Lepszy słodki niż sfermentowany, kwaśny smak w nadmiarze ją zaburza. Wszystkie produkty z kategorii „świeże” są dobre.

Niewskazane: Śmietana, kwaśna śmietana, jogurt, sery słone i długodojrzewające podnoszące Pittę, feta, sery leżące w solankach.

Oleje

Ogólna zasada: Nie za dużo, z równowagi wytrącają ją smażone i duszone potrawy, ponieważ obciążają wątrobę.

Najlepsze: Masło klarowane, olej słonecznikowy i kokosowy

Niewskazane: Olej sezamowy (rozgrzewa), olej lniany (rozgrzewa, można stosować dla Pitty z Vata, można stosować w zimniejszym sezonie)

Unikaj: Olej musztardowy (z czarnej gorczycy), mocno rozgrzewa

Mięso

Ogólna zasada: mięso jedzone w nadmiarze będzie nasilać irytację, złość. Jeśli już, to mięso gotowane, grillowane, pieczone bez tłuszczu (ale uwaga – pieczone mięso jest dwa razy bardziej rozgrzewające, bo już samo mięso jest rozgrzewające, a mięso upieczone jeszcze bardziej, więc jeśli Pitta jest rozgrzana, to lepiej nie dogrzewać jej pieczonym mięsem).

Dobre: Chudy drób (więc najmniej gęś, bo jest tłusta), słodkowodne ryby, dziczyzna, indyk, krewetki i owoce morza w umiarze.

Niewskazane: Pozostałe mięsa: wołowina, wieprzowina, szczególnie smalec.

Słodyczne

Ogólna zasada: W umiarze wskazany, bo balansuje

Najlepsze: Naturalne, słody zbożowe, syrop klonowy

Dobre: Naturalne. Jeśli dobre trawienie, to spokojnie ciasto po obiedzie.

Niewskazane: Biały cukier, czekolada, miód, bo rozgrzewa więc w małych ilościach, jaguary, melasa

Przyprawy

Ogólna zasada: Są w porządku, ale w umiarze. Przy odczuciu ciepła w żołądku lub przełyku (zwiastuny zgagi) należy je redukować.

Najlepsze: Zielona kolendra (wychładza)

Dobre: Świeże bazylia, mięta, koperek, kardamon, koper włoski, szafran, kumin, kurkuma

Niewskazane: Nadmiar przypraw, soli, suszonych włoskich ziół: bazylia, majeranek, macierzanka (są rozgrzewające), nadmiar soli, suszony imbir zbyt ostry.

Unikaj: Chilli, czosnek w nadmiarze (a łatwo go przedawkować, bo trochę uzależnia, pobudza), wasabi, musztarda, sos sojowy, czyli fermentowane i słone dodatki

Napoje

Ogólna zasada: Ajurweda nie zaleca zielonej herbaty, bo pobudza, ochładza i wysusza. Można zredukować ten efekt dodając prażony ryż/jęczmień/owies. Można kupić gotową herbatę z prażonym ryżem, lub samemu to zrobić – uprażyć na patelni ryż i wymieszać z zieloną herbatą.

Najlepsze: Kawa zbożowa, rooibos, zielona herbata z prażonym ryżem, koper włoski, lukrecja, rumianek, lawenda, trawa cytrynowa, mięta, pokrzywa

Dobre: Woda, ziołowe herbatki.

Niewskazane: kawa, czarna i zielona herbata, yerba maté (pobudzają), kwaśne napoje np. cytrusowe soki, soki z kartonów, przetworzone. Dla tych, którzy lubią herbatę zieloną: Herbata Gemaicha (herbata zielona z prażonym ryżem). Adżłan, kozieradka

Przykładowy jadłospis dla Pitty

Śniadanie

ok. 8.00 opcje:

- upma – wytrawne śniadanie z sezonowymi warzywami - szparagi, zielony groszek
- kasza jaglana z kalarepą
- kasza jaglana z anyżem, jabłkiem, mleczkiem kokosowym

- płatki orkiszowe na wytrawnie z migdałami
- komosa ryżowa z jajkiem sadzonym
- pieczywo mieszane (możesz zagrzać na patelni) + masło + twarożek lub wędlina lub omlet
- Pieczywo pełnoziarniste (możesz zagrzać na patelni) + masło + ser twarogowy lub twarożek ze szczypiorkiem lub jajka sadzone lub omlet ze szpinakiem

Przekąska

Conajmniej 2 godziny po śniadaniu, wybierz z opcji:

- Arbuz
- Melon
- Winogrona
- Gruszka
- Jabłko
- Mandarynki

Obiad

ok 13.00/14.00 dal 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/ryżem, ryba z warzywami.

I przekąska

2-3 godziny po obiedzie, ok 16.00, owoc albo uprażone na suchej patelni pestki dyni/słonecznika lub namoczone migdały lub kisiel z owocami lub budyń lub szarlotka

Kolacja

ok. 18.00 zupy warzywne, zupy krem z posypką z prażonych pestek dyni lub słonecznika

Napoje w ciągu całego dnia

1,5 litra ciepłej wody łyżkami w ciągu dnia

drugie 1,5 litra po filiżance z opcji: zupa, kawa zbożowa, rooibos, koper włoski, lukrecja, rumianek, lawenda, trawa cytrynowa, mięta, pokrzywa