

Had & Lama



Vyhledávat vlastnosti

- lehký
- suchý
- teplý
- zředěný
- proměnlivý
- drsný

Preferovat chuť

- štiplavá
- hořká
- svíravá

KAPHA DÓŠA
ELEMENTY

Přítěžuje

- přejídání
- sladkosti
- chléb
- sedavý způsob života

Nevyhnutelné

- cvičení
- časté změny rutiny
- sociální styky
- dlouhé pauzy mezi jídly

Pomáhá

- veganská strava
- nízkotučná
- změny/výzvy
- detoxikace
- zelenina a koření
- nelpět na věcech