

ROČNÉ OBDOBIE	MESIAC	DOSHA V PREBYTKU	ODPORÚČANÁ CHUŤ	ODPORÚČANÉ KVALITY
ZIMA	polovica januára – polovica marca	KAPHA	sladká, kyslá, slaná	olejová, horúca
JAR	polovica marca – polovica mája	–	pálivá, horká, zvieravá	suchá, horúca
LETO	polovica mája – polovica júla	VATA	sladká	olejová, studená
OBDOBIE DAŽĎOV	polovica júla – polovica septembra	PITTA	sladká, kyslá, slaná	olejová, horúca
JESEŇ	polovica septembra – polovica novembra	–	sladká, horká, zvieravá	suchá, studená
SKORŠIA ZIMA	polovica novembra – polovica januára	–	sladká, kyslá, slaná	olejová, horúca

### Ayurveda v skutočnosti popisuje 6 ročných období.

Nám ide hlavne o to, aby sme porozumeli charakteristikám a kvalitám jednotlivých období, ktoré ayurveda definuje a následne to dokázali využiť v praxi.

#### DOSHA V PREBYTKU

Každá dosha zažíva v určité období počas roka svoje najväčšie štádium nerovnováhy. V tomto období je nevyhnutné brať zvýšený ohľad na kontrolu danej doshy a to hlavne v prípade, že daná dosha zároveň prevláda vo vašej konštitúcii.

#### ODPORÚČANÁ CHUŤ

V strave majú byť vždy zastúpené všetky chute. Avšak počas rôznych období sa odporúča zvýšený príjem určitých chutí.

#### ODPORÚČANÉ KVALITY

Konzumujte potraviny a prispôbujte svoj životný štýl tak, aby ste dostatočne zásobovali telo danými kvalitami.

*Príklady:*

**Olejová** – mesiac, voda, sezamový olej, ghí, mlieko, spánok, odpočinok počas dňa

**Suchá** – slnko, oheň, vietor, neem, púpava, moong dal, med, suchá masáž

**Studená** – mesiac, vietor, striebro, uhorka, mlieko, cukor, mäta, fenikel, pasta zo santál. dreva

**Horúca** – slnko, oheň, zlato, zázvor, čierne korenie, pohyb, sauna, horúci kúpeľ