

PECKOVINY

Jaké ovoce patří do této skupiny? Meruňky, broskve, švestky, višně, třešně, ale také nektarinky, blumy aj. Jsou šfavnaté, mají sladkou, někdy trpkou i kyselou chuť. Většinou je jejich účinek ochlazující a vlastnost je lehká, někdy středně těžká. Všeobecně pomáhají zlepšit hydrataci. Pomáhají čistit krev, játra, trávicí trakt, mají jemný projímavý účinek. Pro svůj ochlazující účinek jsou vhodné zejména v letních měsících. Obsahují minerály i vitamíny, mají pozitivní vliv na regeneraci kůže i vlasů. Pokud jsou zralé a čerstvé, ájurvéda je označuje za sattvické.

Meruňky

Jsou sladké, mírně kyselé. Ochlazují, ale podporují peristaltiku a trávení. Vhodné zejména pro pittu, kapha v malém množství. Váta si musí dát pozor, protože mohou vysušovat, tedy je lepší je konzumovat vařené v kombinaci s ghí.

Broskve

Sladké, ochlazující, a tedy intenzivně zklidňující pittu, hydratující vátu. Pro kaphu mohou být těžší, proto je dobré je konzumovat v menším množství anebo vařené s kořením.

Švestky

Sladké i kyselé, velmi intenzivně ochlazující. Mají projímavý účinek a podporují přirozenou očistu těla. Jsou vhodné pro pittu, kapha velmi zřídka a pro vátu jsou spíše nevhodné v čerstvém stavu, protože vyvolávají průjem a nadýmají. Váta je může konzumovat vařené.

Třešně

Jsou sladké a šfavnaté. Ochlazují, proto jsou ideální pro pittu, váty uzemňují, a pokud jsou hodně sladké, kapha by je měla konzumovat v menším množství, protože sladká chuť ji zvyšuje.

Višně

Jsou kyselé a trpké. Ochlazují a čistí, zejména krev (jako většina červeného ovoce). Jsou vhodné pro pittu i kaphu. Vátu zatěžují a vysušují.

