

За балансиране на вата доша:

Мляко, извара.

За балансиране на питта доша:

Гхий, шафран, кориандър, аджвайн (семена от целина), асафетида, кимион.

За балансиране на капха доша:

Джинджифил, мед, черен пипер.

Чатни при изразено слузообразуване:

10-15 мл. Вода;

1 чаена лъжичка кафява захар или 2-3 супени лъжици гърд (нерафинирана нецентрофугирана захар традиционна за Изтока)

черен пипер

джинджифил

Изброените съставки се смесват и се варят на слаб огън до сгъстяване.

Консумира се след като се охлади и след 15 минути се чувства подобрение.

При стрес и безсъние, за успокояване на нервите и повдигане на съзнанието, както и за подобряване на дишането:

За 4-5 дни се поставя леко затоплено гхий в двете ноздри.

При повишено артериално налягане, което се съпътства с кисела среда в кръвта:

Чимен, моркови, кореноплоди (задушени), ябълки, банани, кокос, сок от тиквички, спанак.

5 грама чимен се накисват във вода и престояват през нощта. Сутринта се изяждат зрънцата и се изпива водата.

Астма:

Канела, гърд, кокосов орех, сусамови семена. Ежедневно се приемат по 30 грама смес от изброените съставки с храната.

При повишена киселинност:

Аджвайн, хималайска сол, гърд, шафран.

При диабет:

1 супена лъжица чимен и трипхала се накисват във вода и престояват през нощта. Приемат се на сутринта в продължение на три месеца.

При проблеми със щитовидната жлеза:

Чатни от кориандър (пресен или на зрънца, които се киснат през нощта) 2-3 пъти дневно.

Болки при уриниране:

3-4 чаши топла вода с гхий за деня.

При косопад, суха коса, побеляване на косата, пърхут:

Кисело мляко се държи за 5-6 дни в меден съд на стайна температура и след това се прави масаж на косата един път седмично. След масажа се измива с шампоан.

При затлъстяване (то обичайно се дължи на хранене извън подходящото за това време):

Моркови, ананас, зеленчуци като тиквички, спанак, патладжан.

Хладка вода с една чаена лъжичка лимонов сок и толкова мед (разтапят маснатата тъкан).

Чимен киснат във вода.

Констипация:

1 чаша хладко мляко с една лъжица гхий

Трипхала (тридошова)

Харитаки (той е и антисептик)

При слабост и слаба имунна система:

10-15 зърна малък кафяв нахут, 5-6 стафиди, 2-3 смокини се накисват във вода и престояват през нощта. На сутрината за закуска се дъвчат и водата се изпива.