



Nutrição Ayurvédica

LISTA DE ALIMENTOS E PROPRIEDADES

www.ayus-ayurveda.com

Este Ebook é fruto dos ensinamentos que tivemos na Escola Bhrama Vidyalaia, na School of Ayurveda & Panchakarma e na nossa busca pessoal pelo Ayurveda,

Muito agradecida, dedicamos aos nossos mestres:

**Dr. Rague Ribeiro Jr.
Dr. Prof. David Frawley
Dr. Sapna Rajesh**

Namasté, Cris Egger e Camila Marcório



www.ayus-ayurveda.com



ALIMENTOS DOCES

MADHUR

➔ Aumenta Kapha. ⚡ Diminui Vata e Pitta.



TERRA E ÁGUA

ALIMENTOS SALGADOS

LAVANA

➔ Aumenta Kapha.e Pitta ⚡ Diminui Vata



ÁGUA E FOGO

ALIMENTOS PICANTES

KATU

➔ Aumenta Vata e Pitta ⚡ Diminui Kapha



FOGO E AR

ALIMENTOS ÁCIDOS

AMLAKA

➔ Aumenta Pitta e Kapha. ⚡ Diminui Vata



TERRA E FOGO

ALIMENTOS AMARGOS

TIKTA

➔ Aumenta Vata ⚡ Diminui Pitta e Kapha



AR E ÉTER

ALIMENTOS ADISTRINGENTES

KASHAYA

➔ Aumenta Vata ⚡ Diminui Pitta e Kapha



TERRA E AR

os 6 sabores

A alimentação Ayurvédica é baseada nos cinco elementos terra, água, fogo, ar, éter.

Existem 6 sabores, de acordo com os elementos que os compõem, que devem se possível estar presente em cada refeição

Doce

MADHHURA

Salgado

LAVANA

Ácido

AMLA

Picante

KATU

Amargo

TIKTA

Adstringente

KASAYA

terra e água



oleoso, pesado, frio

água e fogo



oleoso, quente, pesado

terra e fogo



oleoso, leve, quente ou aquecido

fogo e ar



seco, quente, leve

ar e éter



seco, frio, leve

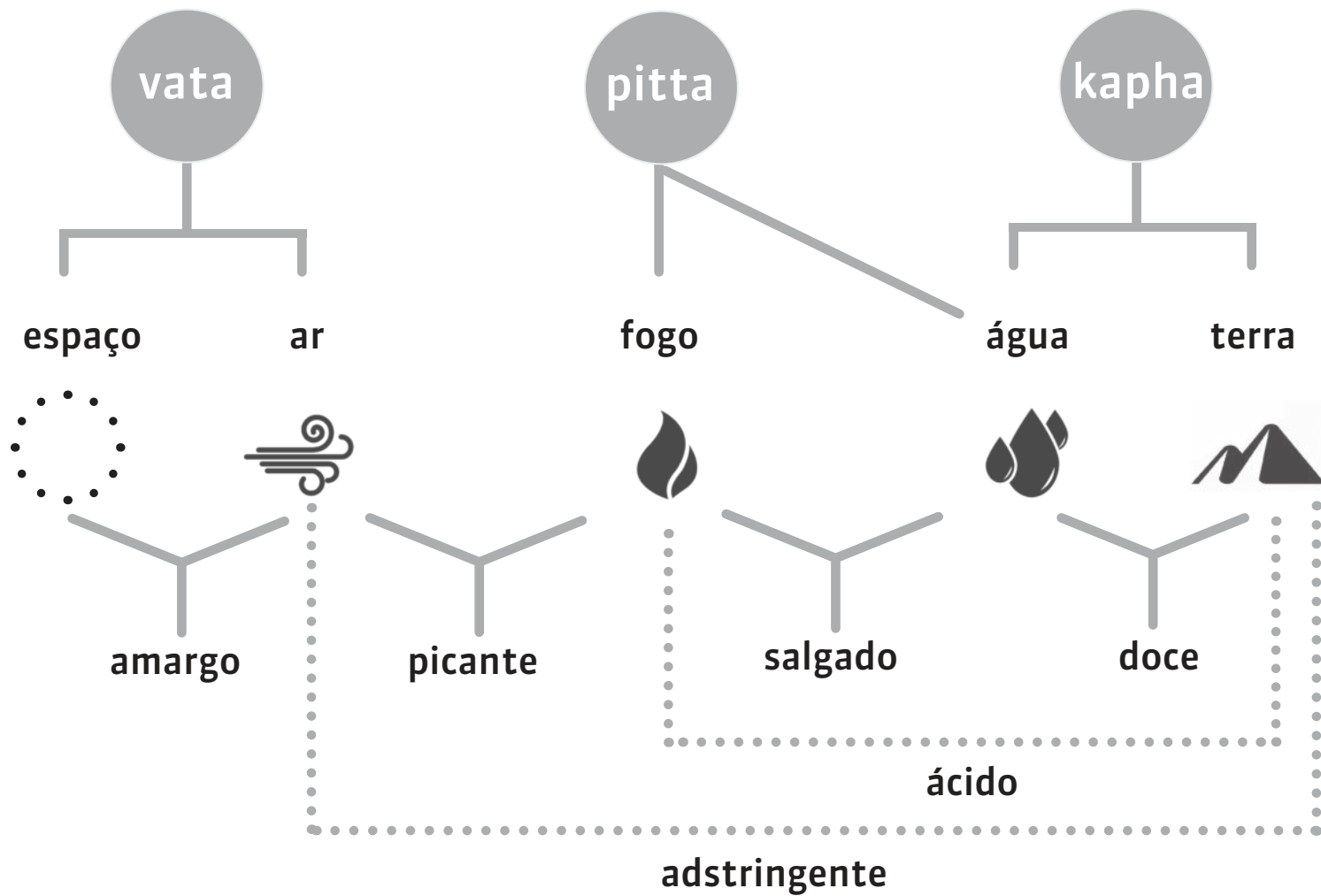
terra e ar



seco, frio, pesado

Vata Pitta Kapha





O sabor doce

MADHUR

QUALIDADES: Oleoso, pesado, frio

Funções:

- Nutre os tecidos, a mente, os cabelos, as raízes e as cordas vocais
- Fortifica o leite materno
- Aumenta a quantidade e qualidade dos espermatozóides
- Promove força muscular
- Bom para as crianças, pessoas frágeis ou subnutridas

Uso Excessivo:

Agrava Kapha, aumenta a gordura, causa obesidade, cansaço, aumento de apetite, pouco desejo sexual, dificuldade de movimentar-se, aumenta a letargia.

ALIMENTOS DOCES MADHUR

↗ Aumenta Kapha.

↘ Diminui Vata e Pitta.



O sabor salgado

LAVANA

QUALIDADES: Pesado, oleoso, quente

Funções:

- indicado em casos de espasmos ou asma.
- Ajuda na digestão
- Adiciona sabor a comida

Uso Excessivo:

Queda de cabelo, cabelos grisalhos, rugas, problemas de pele, queimação
Acelera o processo degenerativo

ALIMENTOS SALGADOS

LAVANA



Aumenta Kapha.e Pitta



Diminui Vata



O sabor ácido

AMLA

QUALIDADES: oleoso, leve, quente

Funções:

- Melhora a digestão
- Aumenta o apetite e o fogo digestivo
- Dá sabor ao alimento
- Ótimo para problemas de gases e urina.

Uso Excessivo:

Refluxo, catarata, vertigem, coceira ou alergia, febre, queimação, edemas, doeca de pele, subnutrição de todos os tecidos especialmente RASA e RAKTA

OBS: Nao se deve comer alimentos ácidos juntos com fermentados.
Por exemplo: salada de tomate e mozzarella

ALIMENTOS ÁCIDOS

AMLA



Aumenta Pitta eKapha.



Diminui Vata



O sabor picante

KATU

QUALIDADES: quente, leve, seco

Funções:

- Pacifica doenças acima da cavidade torácica
- Indicado para doenças na garganta, doenças de pele
- Indicado para doenças de indigestão alimentar
- Bom contra edema ou inflamação

Uso Excessivo:

Dores nas articulações, principalmente nas intervertebrais
Desequilíbrio de Vata e Pitta

ALIMENTOS PICANTES

KATU

↗ Aumenta Vata e Pitta

↘ Diminui Kapha



O sabor amargo

TIKTA

QUALIDADES: seco, leve, frio

Funções:

- Ajuda a remover oleosidade de outros alimentos.
- Combatem fungos, bactérias e vermes.
- Alivia a sede
- Reduz gordura
- Contra a diarreia
- Purifica o leite materno
- Limpa a garganta.

Uso Excessivo:

Secura interna nas mucosas da pele, Constipação, perda de força, tremores, insônia.

OBS: ótimo anti Kapha

ALIMENTOS AMARGOS

TIKTA

↗ Aumenta Vata

↘ Diminui Pitta e Kapha



O sabor adstringente

KASHAYA

QUALIDADES: pesado, seco, frio

Funções:

- Seca e purifica o sangue
- Seca, enrijece e tonifica
- Bom para cicatrizações
- Bom para Kapha

ALIMENTOS ADISTRINGENTES

KASHAYA

↗ Aumenta Vata

↘ Diminui Pitta e Kapha



LISTA DE ALIMENTOS

01.FRUTAS



	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 ABACAXI	DOCE ÁCIDO	FRIO	DOCE	↙	↙	↗ 	Refrescante, laxativo, diurético. Limpa o fígado, neutraliza excesso de bilis e acidez. Ajuda a neutralizar os efeitos do Álcool
 AMEIXA	DOCE ÁCIDO	FRIO	DOCE		↗		Ajudam contra a febre e tosse seca. Refrescantes, laxativas, aliviam a sede mas podem causar gases.
 AMORA	ADSTRING. DOCE	FRIO	DOCE	↗	↙	↙	Diuréticas, hemstásicas Neutraliza edemas e ajuda na reducao do peso.
 BANANA	DOCE ADSTRING.	FRIO	ÁCIDO	↙	↙	↗	Laxativas, nutritivas. Verdes sao boas pra desinteria, diarreia, tosse e hemorragia.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



CAQUI

DOCE
ÁDSTRING.

FRIO

DOCE



É emoliente, nutritivo. Verde é bom pra diarréia e hemorragias intestinais. Maduro é bom pra tosse seca.



CEREJA

DOCE
ÁCIDO

QUENTE

DOCE



Sao purificadoras e limpam o sangue.
Boas para o coração.
O suco tem fortes poderes medicinais.



DAMASCO

DOCE
ÀCIDO

FRIO

DOCE



Aliviam a sede e são bons para tosse secas.
São também laxativo
São ligeiramente toxicos



FIGO

DOCE
ADSTRING.

FRIO

DOCE



São nutritivos, emolientes e laxativos.
Bons para o fígado e rins.
Bom alimento para ganhar peso

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



LIMÃO

ÁCIDO
- ADSTRING.

FRIO

ÁCIDO



Combinado com sal aliviam Vata. É estimulande, refrescante, expectorante. É bom pra a insolação, febre, com mel ajuda a reduzir gordura. Estimulannte digestivo
Neutralizar a azia.



MACA

DOCE
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Em excesso aumentam vata.
Cozidas é bom para Vata (café da manha, por exemplo)
Boas para a diarreia, hemorragias



MAMÃO

DOCE
- PICANTE

QUENTE

DOCE



Ajudam a digerir os alimentos
É um dos frutos mais fortificantes e facil de combinar com outros alimentos.É emoliente, estimulante, digestivo e laxativo. Ajuda a regular o metabolismo do açúcar.



MANGA

DOCE
ÁCIDA

QUENTE

DOCE



Emoliente, diurética, refrescante. Boa para a digestão fraca e obstipação. Da vitalidade é muito revigorante. A casca da manga é bom para diarreia, desinteria e hemorróidas.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



FRAMBOESA / AMORA

DOCE
ÁCIDO

FRIO

DOCE



Melhoram a vitalidade sexual.
Ajudam na formação do sangue.



JUJUBA

DOCE
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Tonica, expectorante, emoliente. Acalma o coração, forma o sangue, neutraliza a acidez e acalma as úlceras.
Para o vômito e a tosse.



LARANJA

DOCE
ÁCIDO

FRIO

DOCE



Em excesso aumentam Pitta.
São estimulantes, expectorantes, neutraliza a tosse e vômitos harmonizando o estomago



LIMA

DOCE
ADSTRING.

FRIO

ÁCIDO



Neutraliza os efeitos do Alcool
O suco é bom pra palpitações, é eficaz para febres
Boa para gargarejos.
A casca da lima favorece a circulação da energia no fígado. É boa para insolações tomada com sal.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



MELÃO

DOCES

FRIO

DOCE



Refrescantes, febrifugos e diuréticos



MELÃO CANTALOUPE

DOCE

FRIO

DOCE



Não se devem comer nas refeições, nem quando ha diarréia ou intestino solto.



MELANCIA

DOCE

FRIO

DOCE



Refrescante, boa para queimaduras e insolação.
Boa para febres elevadas



PERA

DOCE

FRIO

DOCE



Nutritivas, laxativas, febrífugas, e ante tosse. Fortificam os pulmões. Boas para a Tosse seca, sobretudo o xarope.
Boas para a febre, excesso de bile hiperacidez.



Limão

Reduz Kapha. Combinado com sal aliviam Vata.

É estimulante, refrescante, expectorante. É bom pra febre e para artrite e nevralgia.

Bom estimulante digestivo, ajuda a neutralizar a azia.

Bom para gargarejos contra dor de garganta. Tomado com mel ajuda a evacuar o muco e reduzir gordura.

Estimula a circulação da bilis e ajuda a dissolver cálculos biliares. Externamente é bom para picadas de insetos e dores neurais.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



PESSEGOS

**DOCES
ÁCIDOS**

FRIO

DOCE



Emolientes, refrescantes, laxativos. Bons para febre e tosse. Ajudam na cura dos tecidos danificados. Ajudam a aliviar vômitos e náuseas.



ROMA

**DOCE
ADSTRING.
ÁCIDA**

FRIO

DOCE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**



É adstringente, purificadora, ajuda a formar o sangue. Preferível consumir em suco. Limpa a bile e o sangue. Boa para cálculos biliares, hiperacidez, febre, malária. Bom para a diarreia e disenteria.



UVAS

**DOCE
ÁCIDO**

FRIO

DOCE



Fortificante, Nutritivas, emolientes, diuréticas, laxativas. Boas para a anemia e para a bronquite. O suco é bom para a febre e para neutralizar os excessos de bile e acidez.



TAMARAS

DOCE

FRIO

DOCE



Nutritivas, tônicas, afrodisíacas. Secas agravam Vata. Emolientes, laxativas, refrescantes. Combinam bem com arroz e cereais. Super tônico com amendoas. Boas para crianças debilitadas, para doenças pulmonares, febris ou asma. Fortificam o sistema reprodutor para o homem e mulher.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



TANGERINAS

ÁCIDOS

FRIO

DOCE



Refrescantes espectorantes, estimulantes aliviam a sede. Promove o apetite, acalma o estomago, para os vômitos e tosse, ajuda na eliminação do muco.



TORANJA- GRAPEFRUIT

ÁCIDO

QUENTE

ÁCIDO



Boa de manhã para eliminar muco Estimulante, expectorante, adstringente. Ajuda na digestão do açúcar e gordura, sendo boa pra perder peso.

02.CEREAIS



RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



ARROZ INTEGRAL

DOCE

NEUTRO

DOCE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Tônico, nutritivo, emoliente, laxativo, energético. harmonizador para o estômago e pulmões. Nutre todos os tecidos. Ótimo alimento para yoga e meditação. Alimento Sático.



ARROZ BASMATI

DOCE

NEUTRO

DOCE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Suave e fácil de digerir. Pode ser consumido quando ha vômitos ou incapacidade de digerir. O arroz refinado aumenta as toxinas e não deve ser consumido.



AVEIA

DOCE

FRIO

DOCE



Acalmam e fortificam a mente e os nervos. É emoliente e laxativa. Pode ser pesada se associada ao leite. Ajuda a formar o tecido reprodutor.



CENTEIO

**DOCE
ADSTRING.**

FRIO

DOCE



Diurético, e um dos melhores cereais pra Kapha

	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 CEVADA	DOCE	FRIA	DOCE	↗	↙	↙	Em excesso pode agravar Vata. Diurética, emoliente, anti-reumática. Boa para doenças pulmonares, tosse e artrite. Nutre a pele e fortifica os rins. Neutraliza a diarreia.
 MILHO	DOCE	NEUTRO	DOCE	↗	↙	↙	Em excesso agrava Vata. É diurético, muito nutritivo, fortifica o fígado, rins, baço. Ajuda a aumentar o poder da percepção.
 PAINÇO	DOCE	FRIO	DOCE	↗	↙	↗	Emoliente, diurético, nutritivo. Bom alimento para a debilidade
 QUINOA	DOCE ADSTRING.	FRIO	DOCE	EQUILIBRA OS 3 DOSHAS			Ótimo pra Vata. Excelente alimento com alto teor proteico.

RASA

SABOR

VIRYA

ENERGIA

VIPAK

PÓS DIGESTIVO

V

VATA

P

PITTA

K

KAPHA

EXTRAS

TRIGO

DOCE
-ADSTRING**FRIO****DOCE**

Muito nutritivo, forma tecido muscular e energia. Fortifica o coração, acalma a mente e neutraliza a insônia. Bom para úlceras, colite e hemorroidas.

A farinha branca é altamente tamásica - prejudicial e não deve ser consumida, aumentando Kapha, provocando AMA (toxinas) e doenças. Embrutece a mente.



03.FEIJÕES E LEGUMINOSAS



RASA

SABOR

VIRYA

ENERGIA

VIPAK

PÓS DIGESTIVO

V

VATA

P

PITTA

K

KAPHA

EXTRAS**DOCE
ADSTRING.****POUCO
FRIO****DOCE**

Nao são tão difíceis de digerir como outros feijões

**DOCE
ADSTRING.****FRIO****DOCE****EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**Excelente alimento. Muito Sattvico. Excelente para o verão.
Bons para febre ou infecções, problemas no fígado, desintoxi-
cação com drogas, tabaco, álcool ou cancer no seio.**DOCE
ADSTRING.****FRIO****DOCE**Nutritivo, afrodisíaco, diurético
Ajuda a aumentar o tecido reprodutor, aumenta a energia.
Batido no liquidificador como pastinha é mais fácil de digerir.**DOCE
ADSTRING.****POUCO
QUENTE****DOCE**São muito nutritivas e fortificantes, mas também difíceis
de digerir

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



ERVILHAS

DOCE
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Pesadas, difíceis de digerir, melhor come-las como sopa.
Boa para a diarreia. consolidam fortemente as fezes.



FEIJÃO AZUKI

DOCE
ADSTRING.

POUCO
FRIOS

DOCE



Purificadores, diuréticos e tônicos para o coração. Promovem circulação. Bons para edemas, para a menstruação atrasada ou problemática.



FEIJÃO CARIOQUINHA

DOCE
ADSTRING.

FRIO

DOCE



Contém proteínas mas são um pouco difíceis de digerir.



FEIJÃO DE FAVAS

DOCE
ADSTRING.

FRIO

DOCE



Aumenta muito Vata.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



LENTILHA NEGRA
(BLACK GRAM)

DOCE
ADSTRING.

POUCO
FRIO

DOCE



Nutritivo, afrodisíaco, emoliente, um dos feijões mais fortificantes. Boa para a diarreia, desintéria, artrite, paralisia, problemas de fígado. Aumenta o tecido reprodutor, o sêmen e melhora o leite materno



SOJA

DOCE
ADSTRING.

FRIO

DOCE



Diurética, diaforética. O leite de soja é ótimo substituto para os laticínios para Kapha. Bom para infecções dos pulmões e linfa associados a febre.



TOFU

DOCE
ADSTRING.

FRIO

DOCE

EQUILIBRA OS
3 DOSHAS

Equilibra os 3 doshas. Ótimo para PITTA. Sâttvico. Contra febre.



04.NOZES E SEMENTES



NOZES

Sao tônicas, nutritivas fortificantes e rejuvenecedoras. Ótimas fonte de proteínas e gorduras vegetais. Ajudam a aumentar os tecidos gordurosos, medula e nervoso e reprodutor.

Ajudam a formar músculos. Fortificam a memória e a criatividade.
De natureza Sáttivca e excelente fortificante para o yoga e meditacao.

Ótimo em forma de leite (leite de nozes)



Não combinam com feijões ou com lacticínios como o leite e yogurte mas associam-se bem com cereais.

Antídotos: podem ser tomadas com gengibre, cardamomo ou chas de especiarias

Sao melhores quando deixadas de molho durante a noite e ingeridas sem casca.

	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 AMENDOAS	DOCE -AMARGAS	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Nutritivas, afrodisíacas, emolientes, laxativas. Boas para tosse. Aumentam a medula e o semen, fortificam os rins, órgãos reprodutores e o cérebro. Ótimo para rejuvenescimento. Combinam bem com arroz e legumes. Ótimo como leite de amendoas.
 AMENDOINS	DOCE ADSTRING.	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Bom alimento fortificante e fonte de proteínas. Os amendoins crus podem ser cozidos como os feijões. Tostados a seco aumentam vata.
 AVELÃ	DOCE	FRIO	DOCE	↙	↗	↗	Como as nozes em geral
 CASTANHA DE CAJÚ	DOCE	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Como as nozes em geral e tem boas propriedades expectorantes

	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 COCO	DOCE	FRIO	DOCE	↙	↙	↗	Refrescante, diurético, demulcente e emoliente. Nutre a pele e bom para períodos de recuperacao febril ou infeccções
 MACADAMIA	DOCE	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Como as nozes em geral mas Altamente nutritivas e oleosas.
 NOZ	DOCE	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Nutritivas, afrodisíacas, laxativas. Ajudam a nutrir a medula e o tecido nervoso e sao moderadamente fortificantes para o tecido reprodutor.
 NOZ DE PECAN	DOCE	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Bem parecida com as nozes, no entanto mais nutritivas e mais fáceis de digerir

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



CASTANHA DO PARÁ

DOCE

QUENTE

DOCE



Como as nozes em geral. particularmente oleosas, pesadas



PINHOES

DOCE

**POUCO-
QUENTE**

DOCE



Extremamente sátvicos. Ótimas para Vata. São Nutritivos, tônicos, emolientes, rejuvenescedores. Fortificam o pulmão, nervos e sistema reprodutor.



PISTACHIOS

DOCE

QUENTE

DOCE



Como as nozes em geral. São tônicos e sedativos, bons para a anemia, neurastenia e ajudam a formar músculos. A preparação comercial tostada e salgada não é muito saudável



SEMENTES DE ABÓBORA

DOCE

QUENTE

DOCE



São relativamente leves. Em excesso agravam Vata. Tem propriedades especiais antiparasitária, até para as tênias, Diminui o tecido reprodutor

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



SEMENTES DE GERGELIM

DOCE

**POUCO-
QUENTE**

DOCE



Sao nutritivas, tónicas e rejuvenecedoras. Nutrem todos os tecidos e oragos internos, assim como a pele. ajudam no crescimento dos dentes, ossos e cabelos. Bons para tdos tipos de debilidade.O Óleo de gergelim tem fortes propriedades nutritivas.



SEMENTES DE GIRASSOL

**DOCE
-AMARGAS**

FRIA

DOCE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Boas para febres, infecções. limpam o pulmão e a linfa. Sao ótimas para inflamações



SEMENTES DE LOTUS

**DOCE
ADSTRING.**

FRIA

DOCE



Sao altamente nutritivas. Tônicas, nutritivas, calmantes, afrodisiacas e rejuvenescedoras.
São boas para infertilidade. Assosiam-se bem com tónicos ayurvédicos como Ashwaganda e Shatavari.



05.LEGUMES

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



ABÓBORA

DOCE

FRIA

DOCE



Emolientes, expectorantes e nutritivas.
São boas para tosse e laringite.



ABOBRINHA

DOCE

FRIA

DOCE



Diurética, purificadora, refrescante, espectorante. Bom alimento refrescante para o verão.



AOBORA AMARGA- JILÓ

AMARGO

FRIA

PICANTE



Antipiréticos, purificadoras, anti ácido. limpam o fígado, bile e sangue. Reduzem tumções, aliviam febre e diarreia.



AIPO

**ADSTRING.
DOCE
SALGADO**

FRIA

PICANTE



Limpa a mente as emoções e melhora a percepção. Bom para a meditação. Bom para o cérebro. Limpa o sangue. Bom suplemento mineral para os 3 doshas.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



ALCACHOFRA

DOCE
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Pode-se come-las com manteiga ou limão.
Sao purificadoras, hemostaticas e diuréticas. Limpam o fígado e sao boas para menstruação excessiva.



ALFACE

ADSTRING.

FRIA

PICANTE



Limpa o sangue e a linfa,ajuda a limpar a mente e evacuar as emoções quentes.



ALGAS

SALGADA
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Aliviam edemas e congestões, bom alimento para a tiróide
Boas para dissolver cistos, tumores benignos.



ASPARGOS

DOCE
AMARGO
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Sao diuréticos, bons para doenças como herpes e doenças venéreas. Bons para a febre, edema e artrite.

	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 BATATA	ADSTRING.	FRIA	DOCE	EQUILIBRA OS 3 DOSHAS			Nutritivas, fortificantes, tônicas, diureticas, sedativas e ajudam a produzir o leite materno e ajudam a parar a diarreia. para Vata: de preferência batatas cozidas, ou purê , a vapor e para Kapha assadas.
 BATATA DOCE	DOCE	FRIA	DOCE	↙	↗	↗	Muito nutritivas, mas pesadas. Não combinam bem com outros legumes.
 INHAME	POUCO DOCE	FRIA	DOCE	↙	↗	↗	Propriedades semelhantes á batata doce, mas é mais fácil de digerir. Bom para o Alzheimer.
 BERINJELA	DOCE ADSTRING.	FRIA	DOCE	↗	↙	↗	Muito Nutritiva, emoliente



BETERRABA



CEBOLAS



CENOURA



FOLHAS DE COENTRO

RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
DOCE	QUENTE	DOCE	↙	↗	↗	Purificadoras, laxativas e tônicas. Formam o sangue e aumentam a menstruação.
PICANTE DOCE	QUENTE	DOCE	↙	↗	↙	Crua agrava Vata. São estimulantes, diaforéticas, afrodisíacas e expectorantes. Boas para constipações, gripes debilizantes e debilidade sexual. Cozidas com óleo podem ter as mesmas propriedades fortificantes que a carne e fornecer capacidades de executar exercícios físicos.
DOCE PICANTES	POUCO QUENTE	DOCE	↙	↗	↙	São diuréticas, estimulantes, promovem a circulação do sangue, boa para os olhos. São purificadoras e anti-septicas. Boas para edema-
PICANTES	FRIA	PICANTE	—	—	—	Estimulantes, diuréticos, diaforéticos. Bons para alergia de pele, febre, dores de garganta e hiperacidez. Limpam o sangue, a bile

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



COGUMELOS

DOCE
ADSTRING.

FRIA

PICANTE



Diuréticos, adstringentes e hemostáticos. Bom para edemas e excesso de peso. Tem propriedades anti cancerigenas, anti tumores, reduzem o colesterol e promovem longevidade.



COUVE

ADSTRING.
DOCE

FRIA

PICANTE



Purificadoras, diuréticas e adstringentes.



BRÓCOLIS

ADSTRING.
DOCE

FRIA

PICANTE



Purificadoras, diuréticas e adstringentes.
Purificam o fígado e o sangue



COUVE DE BRUXELAS

ADSTRING.

FRIA

PICANTE



Purificadoras, diuréticas e adstringentes.

	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 COUVE FLOR	DOCE ADSTRING.	FRIA	DOCE	↗	↙	↙	Sattvica. Tem propriedades emolientes e nutritivas. Combina bem com os laticínios. São purificadoras, diuréticas e adstringentes.
 COUVE LOMBARDA	ADSTRING. DOCE	FRIA	PICANTE	↗	↙	↙	Purificam o sangue
 COUVE RÁBANO	ADSTRING. DOCE	FRIA	PICANTE	↗	↙	↙	Purificam o sangue
 ERVILHAS	DOCE ADSTRING.	FRIA	DOCE	↗	↙	↙	São purificadoras, adstringentes e limpam o sangue

	RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
 ESPINAFRE	ADSTRING.	FRIA	PICANTE	↗	↙	↙	Sao purificadores, emolientes, refrescantes. Bom para a febre e tosse. Limpam o sangue.
 FEIJAO VERDE	ADSTRING. DOCE	FRIA	DOCE	↗	↙	↙	Purificador, diurético e adstringente, ajudando a limpar o fígado e o sangue
 BROTO DE ALFAFA	ADSTRING. DOCE	FRIA	PICANTE	↗	↙	↙	Excelente formas de vitaminas e minerais. Purificadores e diuréticos, limpam o sangue, reduzem a gordura e tumores. Bons para condições de sangue tóxico, como acne, furúnculos e para condições de artrite, obesidade, edema.
 BROTO DE GIRASSOL	ADSTRING. DOCE	FRIA	PICANTE	↗	↙	↙	Semelhantes a alfafa. mas sao mais purificadores e menos diuréticos



BROTOS DE FEIJÃO



MILHO



FOLHAS DE MOSTARDA



NABO

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

**ADSTRING.
DOCE**

FRIA

DOCE



Purificadores, anti-ácidos, febrífugos.
Neutralizam as toxinas, limpam o fígado e a biliar
Bons para o alcoolismo

DOCE

**POUCO
QUENTE**

DOCE



É nutritivo, fortificante, diurético, bom para hepatite, cálculos biliares e renais, edemas

**PICANTES
AMARGAS**

QUENTE

PICANTE



Ajudam a evacuar muco. Estimulantes, expectorantes

ADSTRING.

FRIA

PICANTE



Limpam o sangue, a linfa e diminuem as hemorragias.



PEPINO

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

DOCE
ADSTRING.

FRIA

DOCE



Refrescante, diurético, bom para as infecções urinarias.
As sementes sao mais ainda diuréticas e ajudam a dispersar o muco. Bom antídoto do iogurte ou farinha de trigo e pão de trigo



PIMENTA MALAGUETA-
CHILIES

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Estimulante e digestivo.
Boas para constipação, congestão, debilidade, falta de apetite e indigestão. Sao boas contra os parasitas.



PIMENTAO

ADSTRING.
DOCE

FRIA

DOCE



São purificadores e refrescantes



QUIABO

DOCE

FRIA

DOCE



Emoliente, muito fortificante, diurético, purificadora e afrodisíaco. Ajuda a micção difícil, dolorosa, Bom para a diarreia e desinteria.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



RABANETE

PICANTE
ADSTRING.

QUENTE

PICANTE



Estimulante, expectorante, bastante semelhante á sua aparentada mostarda. Ajuda a digerir comida pesada



SALSINHA

PICANTE
ADSTRING.

POUCO
QUENTE

PICANTE



Estimulante, diurética, purificadora. Boa para edemas, menstruação atrasada, purifica o sangue e linfa.



TOMATES

DOCE
ÁCIDOS

QUENTE

ÁCIDO



Refrescantes, aliviam a sede, melhoram a circulação. Podem agravar sangue tóxico.



TUPINAMBO

DOCE

FRIA

DOCE



Tônico, rejuvenescedor, bom para a impotência e infertilidade, debilidade sexual. aumenta o vigor, vitalidade e ojas. Bom em caso de emagrecimento

06.ÓLEOS



RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



ABACATE

DOCE
ADSTRING

POUCO
QUENTE

DOCE



Fortifica o fígado, nutre a pele, forifica os músculos. Bom para massagem.



AMENDOIA/ NOZES

É bom para Vata. Bom para massagens (boa absorção na pele e não tão gorduroso como o gergelim) Expectorante para a tosse e doenças de pulmões e rins. Suaviza a pele e músculos, sendo bom para tensões e dores musculares.



AMENDOIM

DOCE

POUCO
QUENTE

DOCE



Laxativo, emoliente, diurético. Frequentemente usado na cozinha mas não tem as qualidades nutritivas do óleo de gergelim.



AZEITE

DOCE

NEUTRO

DOCE



Trabalha primariamente no fígado ajuda a suavizar os cálculos biliares e bilis congestionada. Laxativo moderado. Nutre a pele e o cabelo. Bom para as saladas.



CÁRTAMO



CANOLA



COCO



GERGELIM

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

DOCE
PICANTE

QUENTE

PICANTE



Promove a circulação, nutre o coração e o sangue, bom laxativo e para a menstruação difícil ou atrasada.



Seu baixo teor de colesterol torna-se útil para colesterol elevado e obesidade. Não é bom para condições de secura.

DOCE

FRIO

DOCE



É ideal para Pitta.
Tônico, emoliente, refrigerante. Nutre e suaviza a pele, ajuda a neutralizar doenças de pele inflamatórias eczema, queimaduras e lábios ressecados. Aumenta o tecido reprodutor.

DOCE

POUCO
QUENTE

DOCE



Sáttvico, tônico, rejuvenescedor, sedativo e laxativo. Altamente nutritivo. Fortifica os 7 tecidos e as 7 camadas da pele. Fortifica os pulmões, rins, fígado e cérebro. Acalma os nervos, ansiedade, tensões musculares, alivia dores. Melhora voz e visão. Ajuda no crescimento de unhas dentes e ossos. Bom para crianças e velhos. .



GIRASSOL



LINHACA



MILHO



MOSTARDA

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

DOCE

**POUCO
FRIO**

DOCE

Ótimo para Pitta e Kapha, mas nao agrava Vata.
Bom para tosse e calor nos pulmões. nutre a pele. Bastante parecido como oleo de coco em utilizacao externas. Bom para queimaduras e feridas.

**PICANTE
DOCE**

QUENTE

DOCE



Ajuda a parar a tosse. Bom laxativo lubrificante. Alivia congestao de muco e empurra-lo para fora do sistema.



É emoliente, diurético, bom para miccao dificil e nutre a pele. Tem algumas propriedades secantes e deste modo, bom para Kapha.

PICANTE

QUENTE

PICANTE



É especifico para Kapha. Estimulantes, emoliente, anti-tus-sígeno, ajuda a aliviar muco dos pulmões. Bom para congestão, frio e sensação de peso nas articulações. Bom para dores artríticas

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

AMARGO
DOCE

QUENTE

PICANTE



É um purgativo eficaz para obstipação crónica e pode ser usado nas crianças. Bom analgésico para problemas do sist. nervoso como epilepsia e artrite.

RÍCINO



MARGARINA



SOJA

ADSTRING

POUCO
FRIO

DOCE

É feita da combinação de varios óleos vegetais. Depende dos óleos, mas a qualidade pode ser ruim. A de soja é geralmente melhor e boa pra kapha.

Bom para Pitta e Kapha. É emoliente, diurético e nutre a pele.

07.PRODUTOS LÁCTEOS

Os laticínios aumentam os sete tecidos, particularmente o plasma, tecido reprodutor. Acalmam a mente, nervos e emoções.

No entanto são também pesados, aumentam muco e sobretudo AMA (as toxinas). Não são bons para condição Kapha. São úteis em casos de agravamento de Vata ou fraqueza

A maioria dos laticínios não combinam com outros alimentos, tornando a digestão precária. É incompatível com a carne, peixe, pães, frutas ácidas, nozes.



Preparação:

Os produtos lácteos são melhores tomados quentes ou à temperatura ambiente. Se forem resfriados, aumentam as toxinas consideravelmente, e diminuem o fogo digestivo.

Os produtos lácteos pasteurizados possuem propriedades tamásicas, devem ser evitados se possível. O queijo não deve ser consumido no inverno ou primavera, pois pode agravar kapha.

Antídotos:

Para o leite, gengibre, cardamomo e canela. Para o queijo e iogurte: a mostarda, os cominhos e a pimenta caiena.



BUTTERMILK

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

ÁCIDO
ADSTRING

QUENTE

ÁCIDO



É adstringente, digestivo e diurético. Bom para a falta de apetite, indigestão, e é útil em caso de debilidade, emagrecimento e convalescência. É bem fácil de digerir e é fortificante.



GHEE

DOCE

FRIO

DOCE



É tônico, emoliente, rejuvenescedor e nutritivo. Aumenta a visão e a voz. Fortifica o fígado, rins e cérebro. Ghee preparado com gengibre, pippali, cebola e alho tem propriedades nutritivas como as da carne. É um ótimo fortificante se tomado com leite, gengibre e canela.



YOGURTE

DOCE
ÁCIDO

POUCO
QUENTE

DOCE



Em excesso obstrui os canais. Promove gordura e peso mas é bom para a anorexia, fraqueza.



KEFIR

ÁCIDO

QUENTE

ÁCIDO



Em termos de qualidades, está entre o iogurte e o soro de leite coalhado, sendo mais leve que o iogurte e mais pesado que o coalhado.



LEITE

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

DOCE

FRIO

DOCE



Rejuvenescedor, nutritivo, afrodisíaco, calmante, laxativo. Bom para o plasma e pele e para o tecido reprodutor. Bom para o estomago, tosse seca, febre. Nutre o cérebro e nervos. O leite de cabra é um pouco melhor para kapha.



MANTEIGA

DOCE

FRIO

DOCE



É nutritiva,fortificante, estabilizante. Pesada, engorda e pode obstruir e aumentar o colesterol. Ao adicionar sal aumentamos pioramos as qualidades pesada e obstrutiva.



NATAS

DOCE

FRIO

DOCE



São como o leite, mas mais pesadas e ricas. Formam muco e são difíceis de digerir. Não consumir em grandes quantidades



QUEIJO

DOCE

FRIO

DOCE



Promove fortemente muco e congestão. É muito pesado. Pode causar prisão de ventre. Aumenta muito o kapha.

08.BEBIDAS



RASA

SABOR

VIRYA

ENERGIA

VIPAK

PÓS DIGESTIVO

V

VATA

P

PITTA

K

KAPHA

EXTRAS

ÁGUA



É preferível toma-la levemente fresca ou a temperatura ambiente. Para Kapha e Vata é melhor morna ou quente. A fria e a gelada enfraquecem o fogo digestivo, gera toxinas



ÁGUA MINERAL



Ajuda a oxigenar o sangue e as células, promove circulação e fornece suplementos minerais.



CAFÉ

**PICANTE
AMARGO****QUENTE****PICANTE**

É estimulante nervoso e cardiaco, e levemente narcótico. Bom em caso de energia fraca e depressão.



BEBIDAS ALCÓLICAS

**PICANTE
DOCE
AMARGO
ACIDO****QUENTE****ÁCIDO**

Em excesso agrava os 3 Doshas. Agrava o sangue e desequilibra o fígado, pancreas e rins.

09.ESPECIARIAS





ACAFRÃO DA TERRA
(CURCUMA LONGA)



ACAFRÃO - CROCUS
SATIVUS



ALECRIM



ALHO

RASA

SABOR

VIRYA

ENERGIA

VIPAK

PÓS DIGESTIVO

V

VATA

P

PITTA

K

KAPHA

EXTRAS

**AMARGO
PICANTE
ADSTRING.**

**POUCO
QUENTE**

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

É estimulante, analgésico. Limpa o sangue. Melhora a circulação, promove a menstruação,fortifica os músculos. limpa e dessconggestiona o fígado. Ajuda na digestão do açúcar, gorduras e óleos.

PICANTE

**POUCO
QUENTE**

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Fortifica o coração, a circulação e o sangue. Dissolve coágulos sanguíneos, e ajuda na cura de feridas. Promove a mesntruacao, e Não deve ser tomado na gravidez.Alivia dores menstruais. Fortifica o fígado e o baço.

**PICANTE
AMARGO**

**POUCO
QUENTE**

PICANTE



Estimulante, diaforético e excelente emenagogo. facilita a menstruação e bom para dores de cabeça. Harmoniza e fortifica o coração

**PICANTE
AMARGO
ADSTRING.
DOCE
SALGADO**

QUENTE

PICANTE



Rejuvenescedor e afrodisíaco. Estimulante, expectorante, antisséptico. Fortifica o coração e sistema. imunológico.Combate a depressão e bom para histerias e vertigens. Serve como antídoto para comidas frias e cruas..



ANIS



ANIS ESTRELADO



ASSAFÉTIDA



CÁLAMO

RASA

SABOR

VIRYA

ENERGIA

VIPAK

PÓS DIGESTIVO

V

VATA

P

PITTA

K

KAPHA

EXTRAS

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Estimulante. Em termos botanicos é muito proximo ao funcho

**PICANTE
DOCE**

QUENTE

PICANTE



Tem propriedades semelhantes ao anis ou funcho.

**PICANTE
QUENTE**

QUENTE

PICANTE



Estimulante, carminativa. É a melhor para Aliviar a dilatação, dores e gases abdominais. Boa para parasitas, vermes. Boa para problemas mentais como nervosismo, ansiedade, vertigens e histeria. Para a tosse, preocupações, depressão e letargia. Excelente para Vata.

**PICANTE
AMARGO**

QUENTE

DOCE



Fortifica os sentidos, a percepção, a visão, audição, voz e poder de discurso. Limpa os canais e a mente em estado de depressão. É uma das melhores plantas para a yoga. É antídoto para laticínios.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



CAMOMILA

**PICANTE
AMARGA**

FRIA

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Estimulante, analgésica e calmante. Bom para dor de cabeça, dores abdominais, menstruais, de ouvidos, de dentes, ferimentos dolorosos. É um calmante e boa para o nervosismo, ansiedade, histeria e insônia.



CANELA

**PICANTE
DOCE**

QUENTE

DOCE



Fortifica o músculo do coração. Para dores de dentes, nervosas faciais ou dores na zona inferior das costas. Aumenta a fertilidade. Não tomar na gravidez. É o antídoto do açúcar. Ótima com peras.



CARDAMOMO

**PICANTE
DOCE**

QUENTE

PICANTE



Regula o metabolismo do açúcar e previne formação de muco. Acalma o feto. Bom para diarreia, gases, náuseas matinais. Alegria o coração, abre a mente e os sentidos.



COENTRO

**PICANTE
DOCE**

FRIO

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

É estimulante, diaforético, diurético. Bom para as gripes, febre, herpes, glândulas inchadas, sangue tóxico. melhora a visão e é bom para infecções dos olhos. Bom para as doenças venéreas. Limpa e descongestiona o fígado. Antídoto para as comidas quentes e especiarias picantes.

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS



COMINHO

PICANTE

**POUCO
QUENTE**



Estimulantes, carminativos, diuréticos. Combatem os gases, ajudam na digestão e são bons para combater o excesso de comida e as comidas pesadas.



CRAVO

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Estimulante, expectorante, descongestionante, anti-helmintico, analgésico e afrodisíaco. Bom para as dores de dentes, de cabeça e nervosas



ENDRO - DILL

PICANTE

**POUCO
QUENTE**

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Estimulante, carminativo, anti-espasmódico e galactagogo. Bom para cólicas, contrações ou diarreia nas crianças.



FENO-GREGO

AMARGO

QUENTE

PICANTE



Promove a longevidade, rejuvenescimento, fortifica os nervos e é bom para alergias e artrite. Melhora a pele e o cabelo. Combate o frio e dores abdominais.



FUNCHO

RASA

SABOR

VIRYA

ENERGIA

VIPAK

PÓS DIGESTIVO

V

VATA

P

PITTA

K

KAPHA

EXTRAS

**PICANTE
DOCE**

**POUCO
QUENTE**

DOCE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Estimulante, diurético. Bom para dores abdominais, dores menstruais. Trata a diarreia e cólicas. Bom para náuseas, anorexia, e tosse. Promove o semen e aumenta a visão.



GENGIBRE

**PICANTE
DOCE**

QUENTE

DOCE



Estimulante, diurético, expectorante. Melhora a circulação e digestão. Melhora dores de cabeça. Bom corretivo intestinal para diarreia e constipação. Externamente usado contra dor de cabeça, congestão dos seios nasais. Altamente benéfico.



HORTELÃ

PICANTE

**POUCO
FRIA**

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Estimulante, diurético, calmante. Boa contra cólicas, náuseas, vômitos, indigestão nas crianças. Anti insônia



HORTELA-PIMENTA

PICANTE

**POUCO
FRIA**

PICANTE

**EQUILIBRA OS
3 DOSHAS**

Estimulante, diurética, analgésica. Boa para gripes com febre e dores de garganta, dores de cabeça alérgicas. Trata dores abdominais, náuseas, vômitos. Abre a mente e sentidos e promove harmonia das emoções.



LOURO

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Estimulantes, carminativas, analgésicas e muito purificadoras, com efeitos semelhantes aos do cardamomo. Boas para diarreia e hemorroidas. Ajudam na digestão de queijo, carne, laticínios.



MANJERICÃO

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Bom para constipações, gripe, Abaixa as febres e dores no corpo, sobretudo com mel. Limpa o intestino grosso e facilita a menstruação . promove a percepção



MANJERONA

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Estimulante, diaforética, expectorante. Boa para constipações, gripes, digestão fraca e promove a menstruação



MOSTARDA

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Bom para a tosse, artrite, dores nas articulações, e articulações e é a especiaria principal para Kapha. Estimulante, analgésica, expectorante. Limpa os seios nasais.



NOZ MOSCADA



ORÉGANO



PIMENTA CAIENA



PIMENTA DO REINO

RASA SABOR	VIRYA ENERGIA	VIPAK PÓS DIGESTIVO	V VATA	P PITTA	K KAPHA	EXTRAS
PICANTE ADSTRING	QUENTE	PICANTE	↙	↗	↙	Especifica para diarreia e má absorção. Sedativo eficaz para dores abdominais e insônia. É sedativa para tratar problemas mentais como nervosismo, ansiedade, histeria (decocao com leite) natureza tamásica, não deve ser consumida excessivamente pois pode embrutecer a mente.
PICANTE	QUENTE	PICANTE	↙	↗	↙	Estimulante, diaforético, carminativo, analgésico e anti-séptico. Bom para as gripes, náuseas matinais, vômitos, espasmos intestinais. Abrem a mente e promovem harmonia de emoções.
PICANTE	QUENTE	PICANTE	↙	↗	↙	Estimulante, expectorante, diaforetica. Fortifica o coração, a circulação reavivando a energia. para a hemorragia. Boa para constipações, gripes e congestão. Ajuda na digestão da gordura. É a melhor especiaria para queimar AMA. Bom antídoto para os efeitos da comida crua.
PICANTE	QUENTE	PICANTE	↙	↗	↙	Estimulante, carminativa, descongestionante e expectorante. boa para gripes, tosse, constipação, febre. É um bom gargarejo para dor de garganta. limpa o cólon. Ajuda na digestão da gordura e ajuda a curar a obesidade.



SALVIA

RASA
SABOR

VIRYA
ENERGIA

VIPAK
PÓS DIGESTIVO

V
VATA

P
PITTA

K
KAPHA

EXTRAS

PICANTE
ADSTRING

QUENTE

PICANTE



Estimulante, diurética, diurética. Abre os pulmões cabeça e seios nasais. Ajuda a limpar os canais, melhora a voz, percepção e pensamento.



SEMENTE DE PAPOULA

PICANTE
ADSTRING
DOCES

QUENTE

DOCE



Estimulantes, adstringentes. Boas para a diarreia, dores de espasmos e tosse. Ajudam na digestão.



TOMILHO

PICANTE

QUENTE

PICANTE



Estimulante, diaforético, antiséptico. Bom para tosse. Neutraliza o mau-hálito, bom para a indigestão, gases e problemas menstruais.



INFORMAÇÕES EXTRAS

Os sabores e as emoções

As emoções tem o mesmo efeito que os alimentos ou plantas promovendo saúde ou doença.

Aumentam as características de cada sabor no organismo, mas também o consumo excessivo dos sabores, vão consequentemente levar ao desenvolvimento dessas características emocionais do indivíduo.

Assim sendo, comendo muitos doces, por exemplo aumenta-se o apego e o salgado pode aumentar a avareza.

Doce
MADHHURA

Salgado
LAVANA

Ácido
AMLA

Picante
KATU

Amargo
TIKTA

Adstringente
KASAYA

terra e água



Amor, apego

água e fogo



Avidez, ambição, avareza

terra e fogo



Inveja, ressentimento

fogo e ar



Inimizade, ódio

ar e éter



Seco, frio, leve

terra e ar



Medo, pavor

Ervas e especiarias para o equilíbrio mental

Aumenta Sattva

Brahmi
Tusli
Guduchi
Acafrão

Equilibra Rajas

Shatavari
Ashvaganda
alcaçuz (lakritze)

Diminui Tamas

Pippali
grãos de mostarda
Trikatu



antídotos

alimento	efeito negativo	antídoto
 Queijo	Aumenta a congestão e muco, agrava P+K	Pimenta do reino, chilli, malagueta.
 Ovo	Aumenta Pitta	salsa, cilantro, curcuma, cebola
 Sorvete	Aumenta o muco	Cravo, cardamomo
 Iogurte	Aumenta o muco	Cominho e gengibre
 Coalhada	Aumenta o muco	Coentro (coriandolo) cardamomo
 Aveia	Aumenta Kapha e gordura	Curcuma, semente de mostarda e cominho

antídotos

alimento	efeito negativo	antídoto
 Arroz	Aumenta kapha e gordura	Cravo, pimenta do reino
 Trigo	Aumenta kapha e gordura	Aumenta kapha e gordura
 Legumes	Aumenta o muco	Alho, cravo, pimenta do reino, malagueta, gengibre, sal e chilli
 Batata	Aumenta Pitta	Ghee com pimenta em grão.
 Tomate	aumenta kapha	lima ou cominho
 Banana	aumenta pita e kapha	cardamomo

antídotos

alimento		efeito negativo	antídoto
	Frutas secas	Criam secura, agravam vata	embebidas em agua
	Nozes	Produzem gases e aumentam Pitta	Embebidas de véspera e cozidas em óleo de gergelim e chilli.
	Creme de amendoim	pesado, pegajoso, aumenta pitta, provoca dor de cabeça	gengibre ou cominho em pó torrado (tostar)
	Sementes	Podem agravar pitta	devem ser deixadas de molho e cozidas para ficarem mais leves

Rasayana

Fortalece o corpo e rejuvenesce

Rico em Ojas, renova os tecidos , reduz vata, evita constipacoes e melhora o sistema imunológico.

alimentos

amendoas	arroz
passas	feijao Mung
damascos	manga
tamaras	uvas
ghee	romã
mel	alho
leite	acafrão

ervas

Amla
Brahmi
guducchi
shatavari
ashwanganda



Ao contrário, alimentos processados, azedos, salgados, pungentes e recosidos levam ao envelhecimento

Incompatíveis.



1. Leite com frutas ácidas ou banana
2. Carnes e peixes com creme contendo leites ou derivados.
3. Leite com paes que contenham fermento
4. Melancias com grãos, amido, fritura, queijos
(sobremesa de melancia)
5. Amido (massas, cereais) com ovos, banana ou leite
6. Mel com Ghee na mesma quantidade ou mel muito aquecido
7. Ovos com leite, carne, peixes, iogurte, queijo ou banana.



ayus-ayurveda

info@ayus-ayurveda.com

www.ayus-ayurveda.com

Camila Marcório & Cris Egger

