



# **Nutrição Ayurvédica**

LISTA DE ALIMENTOS E PROPRIEDADES

[www.ayus-ayurveda.com](http://www.ayus-ayurveda.com)

**Este Ebook é fruto dos ensinamentos que tivemos na Escola Bhrama Vidyalai, 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](http://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

AMLTA

↗ 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

terra e água



oleoso, pesado, frio



**Salgado**

LAVANA

água e fogo



oleoso, quente, pesado



**Ácido**

AMLA

terra e fogo



oleoso, leve, quente ou aquecido



**Picante**

KATU

fogo e ar



seco, quente, leve



**Amargo**

TIKTA

ar e éter



seco, frio, leve



**Adstringente**

KASAYA

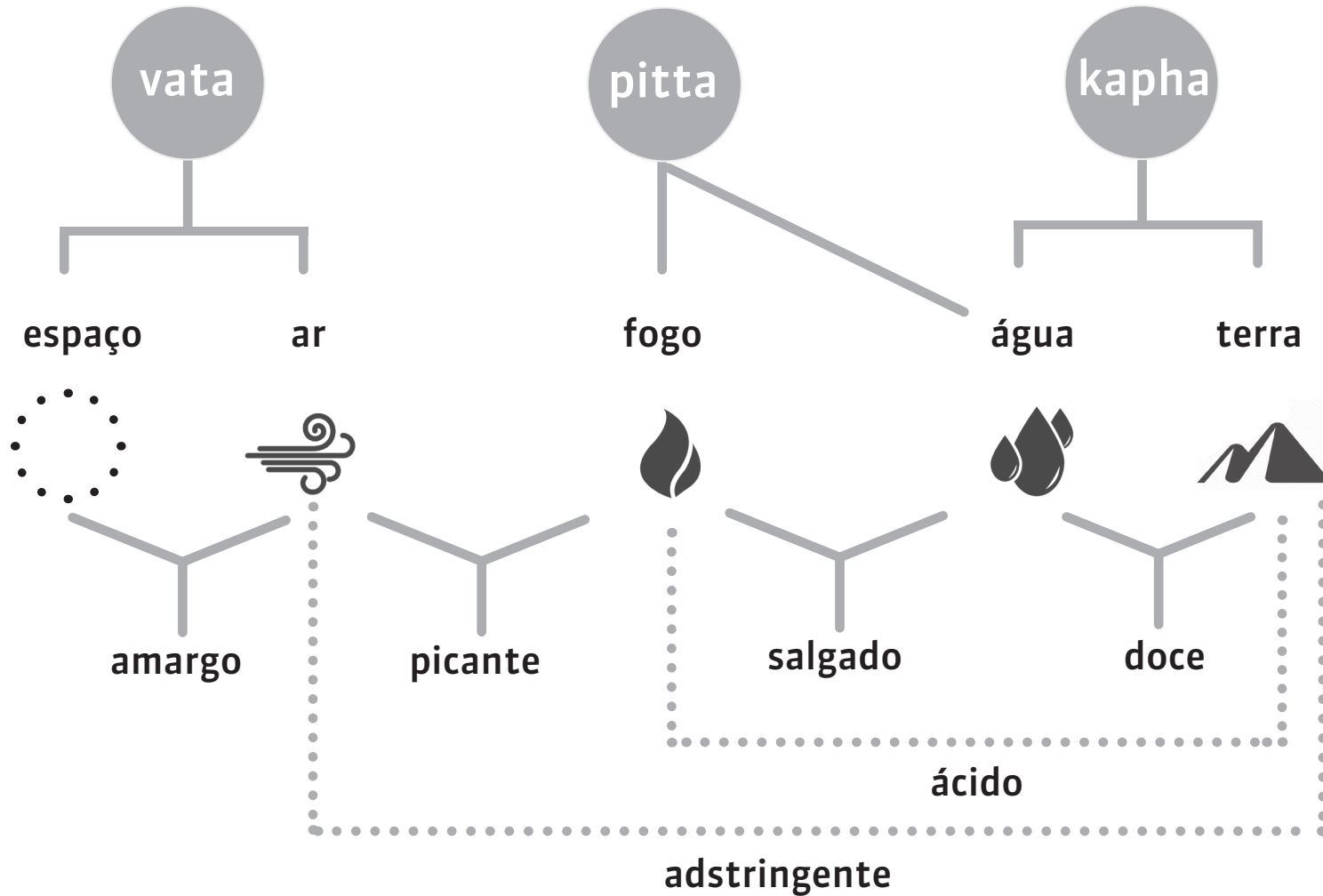
terra e ar



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, cansaco, 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



# 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, doença de pele, subnutrição de todos os tecidos especialmente RASA e RAKTA

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

## ALIMENTOS ÁCIDOS

AMLA



Aumenta Pitta e Kapha.



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 estimulante, refrescante, expectorante. É bom pra a insolação, febre, com mel ajuda a reduzir gordura. Estimulante digestivo  
Neutralizar a azia.



MACA

**DOCE**  
**ADSTRING.**

**FRIA**

**DOCE**



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



MAMÃO

**DOCE**  
**-PICANTE**

**QUENTE**

**DOCE**



Ajudam a digerir os alimentos  
É um dos frutos mais fortificantes e fácil 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, desintéria 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.  
Sao estimulantes, expectorantes, neutraliza a tosse e vomitos harmonizando o estomago



LIMA

**DOCE**  
**ADSTRING.**

**FRIO**

**ÁCIDO**



Neutraliza os efeitos do Álcool  
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**   **P**   **K**  
VATA   PITTA   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, desintoxicação com drogas, tabaco, álcool ou cancer no seio.

**DOCE  
ADSTRING.****FRIO****DOCE**Nutritivo, afrodisiaco, 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



FEIJAO LIMA



FEIÃO MUNG



GRÃO DE BICO



LENTILHA

**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 sao 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. Sáttvico. 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 iogurte 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 infeccões



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 propredades 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 tônicos 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, expectorante. 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, diuréticas, sedativas e ajudam a produzir o leite materno e ajudam a parar a diarreia. para Vata: de preferência batatas cozidas, ou puré , 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

**RASA**  
SABOR

**VIRYA**  
ENERGIA

**VIPAK**  
PÓS DIGESTIVO

**V**  
VATA

**P**  
PITTA

**K**  
KAPHA

**EXTRAS**



BETERRABA

**DOCE**

**QUENTE**

**DOCE**



Purificadoras, laxativas e tônicas.  
Formam o sangue e aumentam a menstruação.



CEBOLAS

**PICANTE  
DOCE**

**QUENTE**

**DOCE**



Crua agrava Vata. São estimulantes, diaforéticas, afrodisíacas e expectorantes. Boas para constipações, gripes, debilidade geral e debilidade sexual. Cozidas com óleo podem ter as mesmas propriedades fortificantes que a carne e fornecer capacidades de executar exercícios físicos.



CENOURA

**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-



FOLHAS DE COENTRO

**PICANTES**

**FRIA**

**PICANTE**



Estimulantes, diuréticos, diaforéticos. Bons para alergia de pele, febre, dores de garganta e hiperacidez. Limpam o sangue, a bili



**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 cancerígenas, 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.  
Sao 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**



Sao 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

**RASA**  
SABOR

**VIRYA**  
ENERGIA

**VIPAK**  
PÓS DIGESTIVO

**V**  
VATA

**P**  
PITTA

**K**  
KAPHA

**EXTRAS**



BROTOS DE FEIJAO

**ADSTRING.  
DOCE**

**FRIA**

**DOCE**



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



MILHO

**DOCE**

**POUCO  
QUENTE**

**DOCE**



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



FOLHAS DE MOSTARDA

**PICANTES  
AMARGAS**

**QUENTE**

**PICANTE**



Ajudam a evacuar muco. Estimulantes, espectorantes



NABO

**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 mucos. 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. São boas contra os parasitas.



PIMENTÃO

**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.



AMENDOA/NOZES

**DOCE**

**POUCO**  
**QUENTE**

**DOCE**



É bom para Vata. Bom para massagens (boa absorcao na pele e nao tao 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**

**NEUTRO**

**DOCE**



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



AZEITE

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



**RASA**  
SABOR

**VIRYA**  
ENERGIA

**VIPAK**  
PÓS DIGESTIVO

**V**  
VATA

**P**  
PITTA

**K**  
KAPHA

**EXTRAS**



CÁRTAMO

**DOCE**  
**PICANTE**

**QUENTE**

**PICANTE**



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



CANOLA



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



COCO

**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.



GERGELIM

**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

**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.



LINHACA

**PICANTE  
DOCE**

**QUENTE**

**DOCE**



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



MILHO



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



MOSTARDA

**PICANTE**

**QUENTE**

**PICANTE**



É especifico para Kapha. Estimulantes, emoliente, anti-tus-  
sígeno, ajuda a aliviar muco dos pulmões. Bom para con-  
gestão, 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 acidas, 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 tonico, emoliente, rejuvenescedor e nutritivo. Aumenta a visao 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 o 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**

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



AGUA 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



**RASA**

SABOR

**VIRYA**

ENERGIA

**VIPAK**

PÓS DIGESTIVO

**V**

VATA

**P**

PITTA

**K**

KAPHA

**EXTRAS**ACAFRÃO DA TERRA  
( CURCUMA LONGA)**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.

ACAFRÃO - CROCUS  
SÁTIVUS**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.



ALECRIM

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

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



ALHO

**PICANTE  
AMARGO  
ADSTRING.  
DOCE  
SALGADO****QUENTE****PICANTE**

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

**RASA**  
SABOR

**VIRYA**  
ENERGIA

**VIPAK**  
PÓS DIGESTIVO

**V**  
VATA

**P**  
PITTA

**K**  
KAPHA

**EXTRAS**



ANIS

**PICANTE**

**QUENTE**

**PICANTE**



Estimulante. Em termos botanicos é muito proximo ao funcho



ANIS ESTRELADO

**PICANTE DOCE**

**QUENTE**

**PICANTE**



Tem propriedades semelhantes ao anis ou funcho.



ASSAFÉTIDA

**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.



CÁLAMO

**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**   **P**   **K**  
VATA   PITTA   KAPHA

**EXTRAS**

**PICANTE**  
**DOCE**

**POUCO**  
**QUENTE**

**DOCE**

**EQUILIBRA OS**  
**3 DOSHAS**

Estimulante, diurético. Bom para doer abdominais, dores mentruais. Trata a diarréia 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 dores de cabeça. Bom corretivo intestinal para diarreia e obstipação. 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 insonia



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

**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 ermosismo, ansiedade, histeria ( decocao com leite) natureza tamásica, nao deve ser consumida excessivamente pois pode embrutecer a mente.



ORÉGANO

**PICANTE**

**QUENTE**

**PICANTE**



Estimulante, diaforético, carminativo, analgésico e anti-séptico. Bom para as gripes, nauseas matinais, vomitos, espasmos intestinais. Abrem a mente e promovem harmonia de emoções.



PIMENTA CAIENA

**PICANTE**

**QUENTE**

**PICANTE**



Estimulante, expectorante, diaforetica. Fortifica o coração, a circulação reavivando a energia. para a hemorragia. Boa para constipacoes, gripes e congestão. Ajuda na digestão da gordura. É a melhor especiaria para queimar AMA. Bom antidoto para os efeitos da comida crua.



PIMENTA DO REINO

**PICANTE**

**QUENTE**

**PICANTE**



Estimulante, carminativa, descongestionante e expectorante. boa para gripes, tosses, cosntipacao, febre.É um bom garga-rejo para dor de garganta. limpa o cólon. Ajuda na digestao 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

terra e água



Amor, apego

**Salgado**

LAVANA

agua e fogo



Avidez, ambição, avareza

**Ácido**

AMLA

terra e fogo



Inveja, ressentimento

**Picante**

KATU

fogo e ar



Inimizade, ódio

**Amargo**

TIKTA

ar e éter



Seco, frio, leve

**Adstringente**

KASAYA

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 Cravo, cardamomo
 Sorvete	Aumenta o muco	Cominho e gengibre
 Iogurte	Aumenta o muco	Coentro ( coriandolo) cardamomo
 Coalhada	Aumenta o muco	Curcuma, semente de mostarda e cominho
 Aveia	Aumenta Kapha e gordura	

# 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**

**umenta kapha**

**lima ou cominho**



**Banana**

**umenta 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**

**gingibre 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

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

## ervas

Amla  
Brahmi  
guducchi  
shatavari  
ashwanganda



# 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**

