



Morada Ayurveda
terapias integradas

Lista de alimentos recomendados

Kapha

Isabel Norões

O que são os Doshas

Às manifestações da natureza formadas por uma única substância que se apresentam em cinco estados diferentes, chamamos de elementares (éter, ar, fogo, água e terra) este é o Princípio Único: manifestações cósmicas que combinadas formam os Doshas.

É importante conhecê-los pois eles definem nossa personalidade, nosso funcionamento orgânico, podendo nos ajudar a prevenir doenças e obter a cura através do diagnóstico e tratamento.

Os antigos sábios da medicina Ayurvédica classificaram 7 tipos de indivíduos conforme os elementares:

- ☀ **Vata** (combinação do éter com o ar)
- ☀ **Pitta** (combinação do fogo com a água)
- ☀ **Kapha** (combinação da terra com a água)

Podemos ser dois ou três ao mesmo tempo. Vata-Pitta, Vata-Kapha e Vata-Pita-Kapha que chamamos bidosha e tridosha. Em harmonia eles apresentam metabolismo e excreções normais, mente em paz e relações sociais felizes.

COMO SABER SE O DOSHA KAPHA ESTÁ NA SUA CONSTITUIÇÃO

A presença de cada Dosha na constituição de uma pessoa é diagnosticado através da Anamense, um processo realizado em conjunto com um Terapeuta ou Consultor Ayurvédico.

Na Anamnese é construído um perfil baseado nas características físicas, mentais e emocionais de cada um, esse perfil permite o enquadramento nos Doshas constitucionais estabelecidos pelo Ayurveda.

DICAS GERAIS PARA ALIMENTAÇÃO DOSHA KAPHA

- ☀ Privilegie os alimentos de sabores picantes, adstringentes e amargos.
- ☀ Acrescente folhas refogadas, legumes cozidos, batatas doce, feijões, lentilha, grão de bico (bem temperadinhos e picantes)!
- ☀ Pode caprichar nos temperos!
- ☀ Nos pães, prefira pão de centeio ou chapati torrãozinho.
- ☀ Use a farinha de grão de bico.
- ☀ Elimine ou diminua : açúcar, refrigerante, chocolate, massa refinada, crustáceos e queijos amarelos.

Frutas



Abacate



Limão



Maçã



Romã

Legumes e Verduras



Abóbora



Couve-flor



Espinafre



Inhame



Milho



Pimentão



Rabanete

Ervas e Especiarias



Açafrão da
Terra



Assafétida



Canela



Cardamomo



Coentro



Cravo



Erva-doce



Feno-Grego



Gengibre



Gengibre
em pó



Hortelã



Malagueta



Noz-moscada



Pimenta do
Reino



Salsa



Sementes de
Mostarda

Grãos



Amendoim



Centeio



Cevadinha



Ervilha seca



Feijão Aduki



Feijão Mung



Feijão comum



Lentilha



Sementes de
Girassol



Sementes de
Abóbora



Soja



Painço



Quinoa



Trigo Sarraceno

Outros

- ☀ Açúcar de frutas
- ☀ Açúcas Mascavo
- ☀ Chá de ervas picantes
- ☀ Chás de ervas tônicas
- ☀ Ghee
- ☀ Laticínios
- ☀ Mel fresco
- ☀ Melado
- ☀ Óleo de Coco
- ☀ Refresco de Limão
- ☀ Refresco de Lima
- ☀ Suco de Cana
- ☀ Suco de frutas ácidas
- ☀ Tofu

Isabel Norões

Sou formada em Educação Física e pós-graduada em Psicomotricidade. Pratico Hatha Yoga pro 18 anos. Atualmente faço minhas práticas matinais em casa sozinha e com minha família.

Em 2011, fazendo aula percebi que uma professora estava mais alegre e perguntei-lhe o que tinha acontecido de tão bom. Ela falou que o que aconteceu de diferente foi que ela tinha feito um curso de Ayurveda no final de semana. Eu nunca tinha ouvido falar de Ayurveda e a partir daquele dia não larguei mais!

Comecei a estudar Ayurveda na Chacarananda, depois fui à Índia com um grupo de estudantes conhecer Ayurveda na fonte. Voltando da Índia em 2012 me tornei vegetariana, iniciei o Curso de Terapeuta Ayurvédico pela Escola Brahma Vidyalaya - MG e fiz formação em Hatha Yoga no Espaço Clara Luz em Fortaleza-CE em 2015.

Criei também na mesma época a Casa do Ayurveda como um espaço de terapias e tratamentos para o bem-estar integral das pessoas.

Em 2020, o mundo mudou e a Casa do Ayurveda virou Morada Ayurveda on-line, compartilhando com mais pessoas o conhecimento e a vivência do Ayurveda. Hoje moro em Florianópolis com minha filha e quatro gatinhos.

Gratidão ao Universo!



Quer saber mais sobre
alimentação ayurvédica?

EMAIL

moradaayurveda@gmail.com

TELEFONE | WHATSAPP

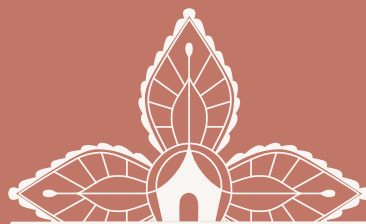
(48) 9 9651 7372



Mais Ayurveda e conteúdos sobre
alimentação e autocuidado nas
nossas redes!

@moradaayurveda

moradaayurveda.com.br



Morada Ayurveda
terapias integradas