

Maharishi Ayurveda- käsikirja



Sisällysluettelo

Ayurvedan periaatteet

Ayurvedan peruskäsitteitä

Ennaltaehkäisyllä onnelliseen ja pitkään elämään

- ruokavalio
- nukkuminen
- liikunta
- öljyhieronta
- Panchakarma
- rasayanat

Doshien ominaisuudet ja toiminnot

Tasapainoisen doshan vaikutukset

Seitsemän kehotyyppiä

Vata-, Pitta-, ja Kaphatyypin ominaisuudet

Kuusi makua

Ruoan kuusi tärkeintä ominaisuutta

Kuinka maut vaikuttavat doshiin

Kuinka ruoan ominaisuudet vaikuttavat doshiin

Vataa tasapainottava ruokavalio

Pittaa tasapainottava ruokavalio

Kaphaa tasapainottava ruokavalio

AYURVEDAN PERIAATTEET

- 1) Ayurveda on olennainen osa Veda-kirjallisuutta, joka on vanhinta muistiinmerkittyä tietoa ihmisen kokemusmaailmasta.
- 2) Ayurveda tulee kahdesta sanskritinkielisestä sanasta- *ayus* tarkoittaa "elämää", ja *veda* tarkoittaa "täydellistä tietoa". Täten, Ayurveda tarkoittaa "täydellistä tietoa elämästä".
- 3) Ayurvedan kaksi päämäärää ovat:
 - a. pidentää elämää ja edistää täydellistä terveyttä (lisätä vuosia elämään ja elämää vuosiin)
 - b. hävittää täydellisesti kehon sairaudet ja epätasapainot.
- 4) Ayurveda pitää yksilöä kokonaisuutena ja pyrkii luomaan harmoniaa elämän osa-alueiden välille. Täydellinen terveys tarkoittaa elämää, joka on vakiintunut täydelliseen tasapainoon. Kokonaisuudessaan Ayurvedan tarkoituksena on kehittää ihmisen toiminnan korkeimpia tasoja sekä kehossa että mielessä.
- 5) Terveyskäsite on Ayurvedassa holistinen eli kokonaisvaltainen.
- 6) Ayurvedassa kohdistetaan erityistä huomiota doshien tasapainottamiseen. Doshat ovat kolme fysiologiaa hallitsevaa pääperiaatetta (Vata, Pitta, ja Kapha).

Ayurveda
”elämän tiede”



MUUTAMIA AYURVEDAN PERUSKÄSITTEITÄ

DOSHAT: Vata, Pitta ja Kapha - kolme peruseriaatetta, jotka ovat vastuussa kaikista fysiologian toiminnoista

VATA	vastaa liikkeestä.
PITTA	vastaa ruoansulatuksesta, aineenvaihdunnasta ja muuntumisesta.
KAPHA	vastaa rakenteesta ja kiinteydestä.

DHATUT: Ayurvedassa tunnetaan seitsemän dhatua eli kudoselementtiä, jotka yhdessä muodostavat kaikki kehon kudokset ja elimet. Ruoka osallistuu jokaisen dhatun muodostukseen vaiheittaisen ruoansulatuksen ja aineenvaihdunnan kautta.

PRAKRITI: Yksilöllinen kolmen doshan välinen suhde, jossa kukin dosha toimii omassa tehtävässään tasapainoisesti. Oman prakritin tunteminen auttaa sopivan, fysiologian tarpeiden mukaisen ruokavalion ja elämäntyylin valinnassa. Prakritin täsmällinen määrittely on vaikeaa.

VIKRITI: Tieto doshien epätasapainosta. Sen havaitseminen (Ayurvedakonsultin pulssinluennassa) on prakritin määrittelyä helpompaa. Sen tietäminen on välttämätöntä, että voi tehdä oikeita valintoja pyrkimyksessä kohti täydellistä tasapainoa ja terveyttä.

AMA: Kehon eri osien heikentynyt toiminta, esim. ruoansulatuksen heikko agni, saa aikaan amaa eli kehon kuonaantumista. Ama tukkii srotat, mistä alkaa sairauden kehittyminen vaihe vaiheelta.

AGNI: Biologinen tuli, vastuussa ruoansulatuksesta, aineenvaihdunnasta ja energian tuotannosta, dhatun muodostuksesta jne. Ayurveda tuntee 13 erilaista agnia. Vahva ja tasapainoinen agni takaa hyvän terveyden ja pitkäikäisyyden.

MALAT: Fysiologiset kuona-aineet. Tärkeimmät malat ovat virtsa, uloste ja hiki. Malojen tulisi päästä pois kehosta helposti ja ilman viivytyksiä.

SROTAT: Elimistön kanavat, joita pitkin ilma, veri, lymfa, ruoka, yms. liikkuvat kohti päämääräänsä. Srotat ovat tavallisesti erikoistuneet tehtäväänsä ja muodostaneet toiminnallisen yksikön yhdessä vastaavan kudoksen tai elimen kanssa. Srotien täytyy olla puhtaita ja esteettömiä, jotta ainesosien ja nesteiden liikkuminen olisi joustavaa ja esteetöntä. Ayurvedan mukaan srotissa olevat tukokset ovat pääasiallinen syy sairauden ilmenemiseen.



ENNALTAEHKÄISYLLÄ PITKÄÄN JA ONNELLISEEN ELÄMÄÄN

Ayurveda panee paljon painoa ennaltaehkäisyyn. Ennaltaehkäisy on parempaa kuin hoitaminen sekä myös helpompaa ja halvempaa.

Jokapäiväisen elämämme neljä tärkeää tekijää ovat:

- 1) **Ruokavalio**
- 2) **Päivärytmi**
- 3) **Lepo**
- 4) **Liikunta**

Nämä alueet ovat keskenään yhteydessä ja vaikuttavat toisiinsa. Neljän tekijän oikeanlaisella toteutuksella ylläpidetään tasapainoa ja terveyttä



Ruokavalio

Ruokailussa tulee ottaa huomioon oma kehotyyppi, vuorokauden aika, vuodenaika, saatavilla oleva ruoka, paikka, ruoka-aineiden sopivuus (yksittäin tai yhdistelminä) jne. On älyllisesti melko vaikeaa määrittää jokaiselle yksilölle sopiva ruokavalio. Ayurveda antaa kuitenkin muutamia yksinkertaisia, yleispäteviä ja kaikille sopivia ohjeita.

Milloin tulee syödä?

Pitä säännölliset ruoka-ajat. Uutta ruokaa ei tulisi syödä ennen kuin edellinen ateria on sulanut kunnolla. Erityisesti tämä pitää paikkansa illalla. Lounas on päivän pääateria. Lounasaikaan ruoansulatus on tehokkaimmillaan. Päivällinen tulisi olla aina lounasta kevyempi, aamiainen ei ole kaikille välttämätöntä ja sen laatua ja määrää on syytä tarkastella.

Kuinka paljon syödään?

Ylensyöminen on ehkä kaikkein yleisin ruokailuvirhe vauriissa maissa.

Ylensyöminen:

- 1) saa kaikki kolme doshaa pois tasapainosta
- 2) saa agnin epäjärjestykseen ja sen seurauksena
- 3) tukkii srotia, mikä voi aiheuttaa sairauksia.

Pitääksemme hyvän terveyden tarvitsemme:

- 1) tasapainoiset doshat
- 2) vahvan agnin (ruoansulatuksen "tulen")
- 3) puhtaat srotat

Kun srotat ovat tukossa, ei ruoalla, rasayanoilla, lääkkeillä yms. ole toivottua vaikutusta. Siksi pitäisi aina olla valppaana oikean ruokamäärän suhteen jokaisella aterialla: ei liian vähän, mikä heikentäisi kehoa, eikä liikaa, mikä saattaisi aiheuttaa doshien tasapainohäiriöitä ja ongelmia.

Kuinka syödään?

Ruoka tulisi syödä rauhallisesti ja hyvällä mielellä, miellyttävässä ympäristössä. Huomio tulisi kohdistaa syömiseen ja pureskeluun. Hiljaisuus on suositeltavaa. Syöminen ei saisi tapahtua liian nopeasti eikä liian hitaasti. Sopiva ruokailuun käytettävä aika on 15-20 minuuttia.

Dosha-käsité on tärkeä arvioitaessa kehon ja ympäristön vuorovaikutuksen seurauksia, mukaanlukien ruokavalion vaikutukset. Eri doshia tasapainoittavien ruoka-aineiden luettelosta saadaan suuntaviivat siihen miten ruoka vaikuttaa fysiologiaan. On kuitenkin aina muistettava, että kaikki valmistusvaiheet (keittäminen, paistaminen, sekoittaminen, laimentaminen jne.) muuttavat ruoan ominaisuuksia ja niin ollen muuttavat myös ruoan vaikutusta doshiin.

Lepo

Terveysten, vaurauden ja viisauden salaisuus on aikainen nukkumaanmeno illalla ja aikainen ylösnousu aamulla. Syvää lepoa keholle ja mielelle tuo myös säännöllinen Transsendenttisen Meditaation® harjoittaminen.

Liikunta

Jokaisen tulisi suorittaa jonkin tyyppistä liikuntaa päivittäin, kuten kävelyä. Mikään ei voi korvata liikuntaa. Sitä tulisi suorittaa jokaisen yksilöllisten voimavarojen mukaisesti (käyttäen kerralla korkeintaan 50 % koko kapasiteetista.)

”Ruoka tulisi syödä rauhallisesti ja hyvällä mielellä, miellyttävässä ympäristössä.”



ÖLJYHIERONTA

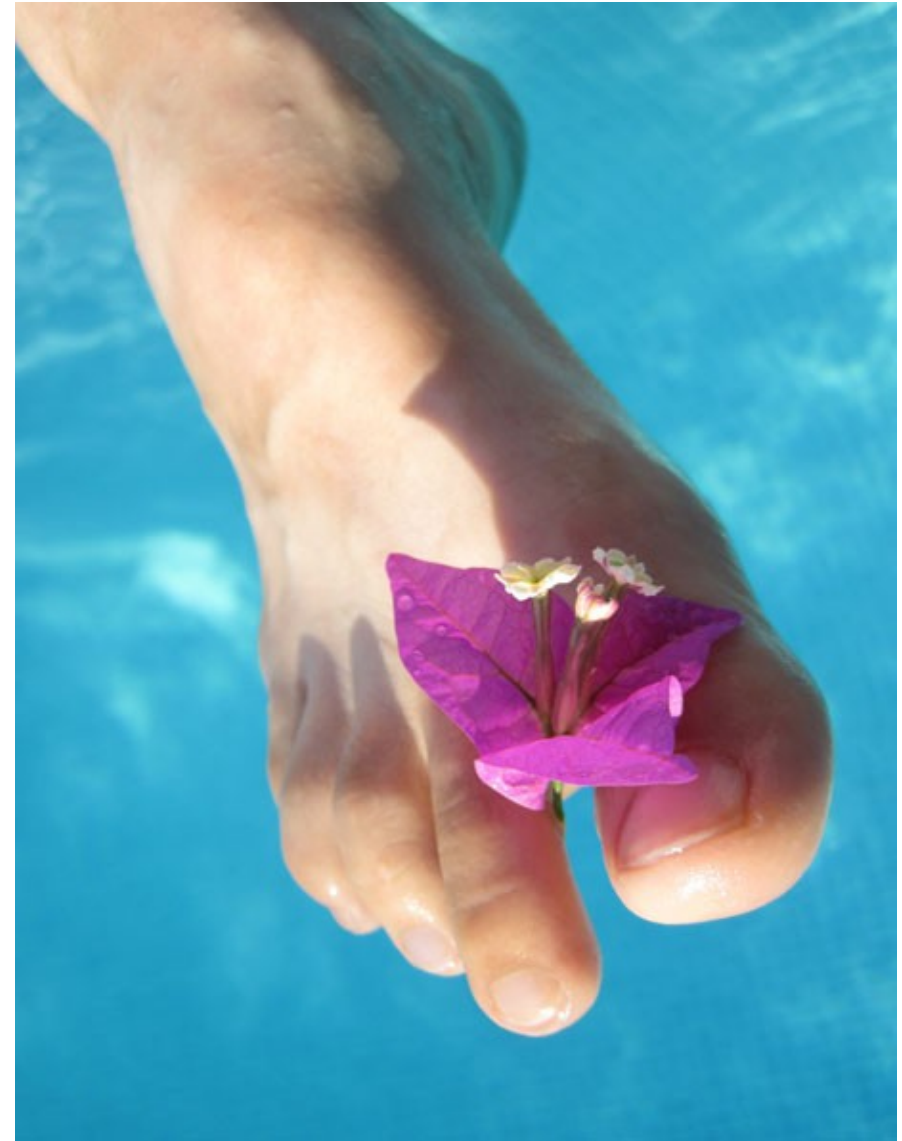
Säännöllinen kokovartalon öljyhieronta on hyväksi terveydelle. Se tekee ihon pehmeäksi, virkistää verenkiertoa, vahvistaa lihaksia, edistää ruoansulatusta ja uudistaa koko kehoa.

Kylmäpuristettua seesamiöljyä pidetään parhaimpana. Jotta öljy notkistuisi, se kuumennetaan pieneksi hetkeksi 100 C-asteeseen. Öljyn notkeus säilyy vielä pari viikkoa.

Pelkkää seesamiöljyä tehokkaampaa ovat Maharishi Ayurvedan yrttihierontaöljyt vatalle, pittalle ja kaphalle. Näiden hierontaöljyjen valmistusmenetelmä on pitkä kypsennysprosessi, eikä yrttiöljyä siksi tarvitse enää kuumentaa ennen käyttöä.

Kuinka teen öljyhieronnan?

1. Levitä öljyä ensin koko keholle.
2. Hiero sitten vähintään 10 minuuttia kohtisuoraan pitkien luiden suuntaisesti, pyörittäen nivelten kohdalla. Kaikkein tärkeimmät alueet ovat päänahka, korvat ja jalkapohjat. Öljyn tulisi olla kehonlämpöistä tai hieman lämpimämpää.
3. Hieronnassa tulee huomioida myös mitä doshaa tasapainoitetaan. Paitsi yrttiöljy, myös hierontaote valitaan sen mukaan.
4. Öljyhieronnan jälkeen suositellaan lämmintä tai kuumaa suihkua (päähän ainoastaan lämmintä, ei kuumaa vettä). Yleisesti ottaen saippuan käyttö ei ole arpeen mikäli öljyä on käytetty kohtuullinen määrä.



PANCHAKARMA

Panchakarma käsittää useita tehokkaita ja perusteellisia puhdistushoitoja. Hoitosarja valitaan pulssi-informaation ja asiakkaan kanssa käydyn keskustelun perusteella. Vääristä ruoka- ja käyttäytymistavoista johtuen fysiologisilla epäpuhtauksilla on taipumusta kerääntyä kehoon aiheuttaen srotien tukkeutumista ja dhatujen heikkenemistä. Ayurveda suosittelee panchakarma-hoitoja säännöllisin väliajoin, näin ehkäistään epätasapaino varhaisimmassa vaiheessa ja edistetään täydellistä terveyttä ja pitkäikäisyyttä.

RASAYANAT

Rasayanat ovat ayurvedisiä hyvin hienojakoisia yrtti- ja mineraalivalmisteita, joiden tarkoitus on herättää elimistön omat parantavat kyvyt muodostamaan parantavia aineita ihanteellinen määrä paikassa, jossa sitä juuri sillä hetkellä tarvitaan. Rasayanojen vaikutus on kaikkein tehokkaimmillaan panchakarma-hoidon jälkeen kun srotat ovat puhtaita ja keho tuntuu kevyeltä ja joustavalta. Ne tasapainottavat dhatuja, voimistavat immuunijärjestelmää sekä pysäyttävät tai jopa kääntävät päinvastaiseksi vanhenemistapahtuman.



DOSHIEN OMINAISUUDET JA TOIMINNOT

VATA

Ruksha
Shita
Laghu
Sukshma
Chala
Vishada
Khara

-kuivuuden ja karheuden ominaisuus
-kylmyyden ja viileyden ominaisuus
-keveyden ominaisuus
-hienojakoisuuden ja pienuuden ominaisuus
-liikkeen ominaisuus
-selkeyden ja ”ei-tahmeuden” ominaisuus
-karkeuden ja haurauden ominaisuus

TOIMINNOT:

-kuljetus
-liike
-kommunikaatio

PITTA

Sashena
Ushna
Tikshna
Drava
Amla
Sara
Katu

-hieman öljyisyyteen vivahtava ominaisuus
-kuumuuden ja lämmön ominaisuus
-terävyyden ominaisuus
-nestemäisyyden ominaisuus
-happamuuden ominaisuus
-liikkeen ja virtauksen ominaisuus
-kitkeryyden ominaisuus

TOIMINNOT:

-ruoansulatus
-aineenvaihdunta
-muodonmuutos

KAPHA

Guru	-painavuuden ominaisuus
Shita	-kylmyyden ja viileyden ominaisuus
Mridu	-pehmeuden ominaisuus
Snighda	-öljyisyyden ominaisuus
Madhura	-makeuden ominaisuus
Sthira	-vakauden ja jatkuvuuden ominaisuus
Picchila	-tahmeuden ja niljakkuuden ominaisuus

<i>TOIMINNOT:</i>	-rakenne
	-koossa pysyminen



TASAPAINOSSA OLEVA DOSHA

VATA	Innostunut, luova Kirkas ja valpas mieli Suoliston ja virtsateiden hyvä toiminta Kaikkien kehon kudosten hyvä muodostus Syvä uni Erinomainen elinvoimaisuus ja immunitetti
PITTA	Terve, kirkas iho Tyytyväinen, iloinen Lämpö- ja janojärjestelmä täysin tasapainossa Vahva ja hyvä ruoansulatus, eli hyvä agni

KAPHA	Hyvä lihasvoima Normaalit nivelet Tasapainoinen mieli Arvokkuus Hellä ja anteeksiantava luonne Voimakas ja sopusuhtainen ruumiinrakenne Rohkea, antelias, myötätuntoinen Elinvoimainen, sisukas
--------------	--

SEITSEMÄN KEHOTYYPPIÄ:

VATA
PITTA
KAPHA
VATA-PITTA
PITTA-KAPHA
VATA-KAPHA
VATA-PITTA-KAPHA

VATA-TYYPIN PERUSPIIRTEET:

- kevyt, hoikkarakenteinen
- suorittaa toiminnat nopeasti
- taipumusta kuivaan ihoon
- ei pidä kylmästä säästä, eikä tuulesta
- epäsäännöllinen näläntunne ja ruoansulatus
- nopea omaksumaan uutta tietoa, nopea unohtamaan
- taipumista murehtimiseen ja huolehtimiseen
- taipumusta ummetukseen
- taipumusta kevyeen ja keskeytyvään uneen



PITTA-TYYPIN PERUSPIIRTEET:

- normaalirakenteinen
- suorittaa toiminnat normaalilla nopeudella
- vastenmielisyys kuumaa ja kosteaa säätä kohtaan
- äkkinäinen ruokahalu ja ruoansulatus
- omaksuu uusia asioita normaalilla nopeudella
- normaalimuistinen
- vaikeuksia jättää ruokailua väliin
- taipumista ärtyneisyyteen ja kiukkuisuuteen
- yritteliäs ja nopea luonteenlaatu
- pitää kylmistä ruoista ja juomista
- taipumusta punakkaan ihonväriin, tukkaan, pisamiin ja luomiin
- hyvä puhuja, täsmällinen ja selkeä puhetapa
- nuorena runsas tukankasvu, vanhemmiten kalju

KAPHA-TYYPIN PERUSPIIRTEET:

- kiinteä, raskarakenteinen
- voimakas, kestävä
- hidas, tapoihin kiintynyt
- öljyinen, pehmeä iho
- hidas ruoansulatus, laimea ruokahalu-rauhallinen, vakaa persoonallisuus-
- hidas omaksumaan uutta tietoa, hidas unohtamaan
- hidas kiihtymään tai ärtymään
- nukkuminen on raskasta ja kestää kauan
- tukkaa on runsaasti, taipumusta tummatukkaisuuteen

KUUSI MAKUA JA JOITAKIN YLEISIÄ ESIMERKKEJÄ:

MAKEA

sokeri, maito, voi, riisi, leipä, hunaja

HAPAN

juusto, jogurtti, sitruuna

SUOLAINEN

suola

PISTÄVÄ

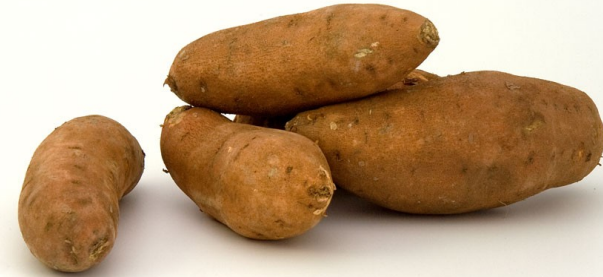
voimakkaasti maustetut ruoat, pippurit, inkivääri, kumina

KARVAS

pinaatti, muut vihreät lehtivihannekset

KUTISTAVA

pavut, hirssit



RUOAN KUUSI TÄRKEINTÄ OMINAISUUTTA JA JOITAKIN ESIMERKKEJÄ:

RASKAS

juusto, jogurtti, vehnä tuotteet

KEVYT

ohra, maissi, pinaatti, omenat

ÖLJYINEN

maitotuotteet

rasvaiset ruoat, öljyt

KUIVA

ohra, maissi, peruna, pavut

KUUMA

kuuma ruoka ja juoma

KYLMÄ

kylmä ruoka ja juoma



KUINKA MAUT VAIKUTTAVAT DOSHIIN:

VÄHENTÄÄ VATAA
makea, hapan, suolainen
LISÄÄ VATAA
pistävä, karvas, kutistava
VÄHENTÄÄ PITTAA
makea, karvas, kutistava
LISÄÄ PITTAA
pistävä, hapan, suolainen
VÄHENTÄÄ KAPHA
pistävä, karvas, kutistava
LISÄÄ KAPHA
makea, hapan, suolainen

KUINKA RUOAN OMINAISUUDET VAIKUTTAVAT DOSHIIN:

VÄHENTÄÄ VATAA
raskas, öljyinen, kuuma
LISÄÄ VATAA
kevyt, kuiva, kylmä
VÄHENTÄÄ PITTAA
kylmä, raskas, öljyinen
LISÄÄ PITTAA
kuuma, kevyt, kuiva
VÄHENTÄÄ KAPHA
kevyt, kuiva, kuuma
LISÄÄ KAPHA
raskas, öljyinen, kylmä



VATAA TASAPAINOTTAVA RUOKAVALIO

SUOSI:

Yleistä Riittävä määrä, mutta ei liikaa, ravitsevaa ja maukasta ja lämmintä, öljyistä (mutta ei liian rasvaista) ruokaa sekä lämmintä juomaa. Makeita, happamia ja suolaisia makuja.

Meijerituotteet Kaikki meijerituotteet (maito, ghee, voi yms.) Juustoista pehmeät tuorejuustot.

Makeuttajat Kaikki makeuttajat (hunajaa pieniä määriä)

Öljyt Kaikki öljyt (seesam, oliivi, auringonkukka, maissi, kookos jne.)

Viljat Kaikki vehnätuotteet, kokojyväreisi, basmatiriisi, kaurahiutaleet (keitettynä)

Hedelmät Kypsät, makeat ja mehukkaat hedelmät. Kuivat hedelmät tulee liottaa. Omenoista ja päärynöistä vain makeat ja mehukkaat lajikkeet. Kuori, joka on karkea, kitkerä ja kutistava on syytä poistaa. Viinirypäleet, banaanit (kypsät), appelsiinit, kirsikat, luumut, marjat, avokadot, persikat, taatelit, rusinat, viikunat, mangot, melonit, nektariinit, papayat, ananakset, aprikoosit

Vihannekset Porkkanat, punajuuret, muut juurikasvit, parsat, retiisi, kesäkurpitsa, kurkku, retikka, vihreät pavut, parsat, nauriit, bataatit. Kypsät, hyvinlaatuiset vihannekset, yleensä keitettynä, mieluiten gheen ja/tai öljyn kanssa nautittuna. Vihreälehtisiä vihanneksia ja tomaattia pieniä määriä.

Mausteet Melkein kaikkia kohtuullisesti, painottaen makeita ja/tai lämmittäviä mausteita kuten: Vata-churna, maustepippuri, anis, basilika, mustapippuri, juustokumina (jeera), kardemumma, vihreä korianteri, kaneli, neilikka, fenkoli, inkivääri, lakritsin

juuri, meirami, sinapinsiemenet, muskotti, salvia, timjami, rakuuna, hajupihka. Kaikki yrttimausteet ovat sallittuja.

Pähkinät ja siemenet Kaikkia pähkinöitä (ei maapähkinöitä) ja siemeniä pieniä määriä ja aina liotettuna. Liotetut mantelit ovat parhaita vatalle.

Eläinkunnan tuotteet Ei suositella, mutta jos välttämättä haluat syödä eläinkunnan tuotteita, niin suosi: Kana, kalkkuna, kala ja äyriäiset, kaikkia edellä mainittuja pieniä määriä

Palkokasvit Mung-pavut parhaita ilman kuorta (mung dal), punaiset linssit, kikherneet hyvin kypsennettyinä.

VÄLTÄ:

Yleistä Vältä hyvin kevyttä ruokaa, paistettua ruokaa, kuivaa ruokaa, kylmiä sekä voimakkaasti maustettuja ruokia ja juomia, karvasta, pistävää ja kutistavaa makua.

Viljat Ohra, ruis, maissi, hirssi, tattari, kaurahiutaleet (raakana).



Hedelmät Omena, granaattiomena ja päärynä (kuivat, kutistavat ja karvaat lajikkeet), kuivat hedelmät suurina määrinä. Omenat, päärynät, karpalot ja banaanit on parasta keittää tai paistaa, välttä raakoja banaaneja.

Vihannekset Raa'at vihannekset, vihreät lehtivihannekset, idut, kaalit, punakaali, paprikat, munakoiso, herneet, herkkusienet, parsakaali, kukkakaali, peruna. Kaikki vihannekset ovat hyviä, mikäli ne keitetään öljyisessä vedessä tai gheessä (poikkeuksena idut ja keräkaali).

Palkokasvit Kaikki muut pavut ja palkokasvit paitsi mung-pavut, punaiset linsit ja kikherneet. Erityisesti soijatuotteet (voivat aiheuttaa ummetusta).

Eläinkunnan tuotteet Vältä kaikkia, erityisesti punaista lihaa.

Juomat Kahvi ja musta tee



PITTAA TASAPAINOTTAVA RUOKAVALIO

SUOSI:

Yleistä Syö huoneenlämpöistä ja lämmintä ruokaa, mutta ei kuumaa. Juo haaleaa huoneenlämpöistä juomaa maun mukaan. Suosi makeita, kutistavia ja karvaita makuja.

Meijerituotteet Maito, ghee, voi, kirnupiimä, makea lassi, kerma, kermajuusto.

Makeuttajat Raakasokeri pieninä määrinä.

Öljyt Oliivi, auringonkukka, kookos

Viljat Vehnä, basmati- tai muu valkea riisi, ohra, kaura

Hedelmät Kaikkien tulisi olla makeita ja kypsiä. Omenat, avokatot, kookos, viikunat, viinirypäleet, mangot, melonit, appelsiinit, päärynät, ananakset, luumut, rusinat, kiiwit.

Vihannekset Endiivi, parsa, parsakaali, kaali, ruusukaali, kukkakaali, lehtiselleri, bataatti, kurkku, vihreät lehtivihannekset, lehtisalaatti, okra, peruna, idut, makeat paprikat, kesäkurpitsa, selleri, kypsä retikka gheen kanssa, vihreät pavut, herneet.

Pavut Mungdal, kikherneet, tofu ja muut soijapaputuotteet

Pähkinät ja siemenet Kookospähkinät, auringonkukan siemenet sekä kurpitsansiemenet

Mausteet Mausteita on yleensä vältettävä niiden lämmittävän vaikutuksen vuoksi, mutta seuraavat makeat, karvaat ja kutistavat ovat hyviä pieninä määrinä:

Pitta-churna, kardemumma, korianteri, kaneli, tilli, fenkoli, minttu, sahrami ja kurkuma. Lisäksi juustokuminaa (jeeraa) ja mustapippuria säästellen.

Eläinkunnan tuotteet Ei suositella, mutta jos välttämättä tahdot syödä eläinkunnan tuotteita, niin suosi: kana, kalkkuna, katkaravut; kaikkia edellä mainittuja pieniä määriä.

VÄLTÄ:

Yleistä Vältä pistäviä, happamia (poikkeuksena sitruunamehu) ja suolaisia makuja. Vältä runsasta rasvan käyttöä.

Meijerituotteet Hapanmaitotuotteet, jogurtti, piimä, juusto; erityisesti kypsytetty, vahva ja suolainen, hapankerma, smetana, suolainen voi ja rahka.

Makeuttajat Melassi, tumma siirappi, hunaja

Öljyt Maissi, manteli, saflori, seesami

Viljat Ruskea riisi, maissi, ruis, hirssi, tattari

Hedelmät Kaikki happamat tai raa'at hedelmät. Appelsiinit (hapan), ananas (hapan), greipit, viinirypäleet (hapan), oliivit, papaijat, marjat, kirsikat, aprikoosit, karpalot, banaanit, persikat, persimonit

Vihannekset Tomaatti, punajuuri, sipuli, valkosipuli, retiisit, pinaatti, porkkanat, munakoiso, voimakkaat paprikat.

Mausteet Kaikki voimakkaat, tuliset mausteet ja yrtit paitsi edellä suositellut

Pavut Linssit

Grillikastikkeet, happamat salaattikastikkeet, barbequekastike,

ketsuppi, sinappi, pikkelsi, suola, etikka ja etikkasäilykkeet

Pähkinät ja siemenet Kaikki paitsi kookospähkinät sekä auringonkukan ja kurpitsan siemenet

Eläinkunnan tuotteet Kaikki punainen liha, kananmunan keltuainen sekä kala ja äyriäiset yleensä



KAPHA TASAPAINOTTAVA RUOKAVALIO

SUOSI:

Yleistä Suosi kevyttä dieettiä, kuivaa ruokaa, vähässä vedessä keitettyä ruokaa, lämmintä ruokaa ja juomia. Suosi pistäviä, karvaita, kutistavia ja makuja.

Meijerituotteet Lassi, rasvaton tai vähärasvainen maito, ghee (pieniä määriä), pieniä määriä kokomaitoa

Makeuttajat Hunaja (ei lämmitettynä yli 40 C-asteen)

Öljyt Auringonkukka, seesami, manteli, maissi, saflori; kaikkia edellä mainittuja pieniä määriä.

Viljat Hirssi, maissi, ruis, tattari, ohra

Hedelmät Omenat, viinirypäleet, papaija, granaattiomena, papaija, aprikoosi ja päärynät (ei liian makeat lajikkeet), kuivatut hedelmät yleensä kuten rusinat, aprikoosit, luumut ja viikunat. Kaikki marjat, puolukka ja karpalo ovat parhaita kaphalle.

Vihannekset Kaikkia vihanneksia (paitsi bataatti), tomaatti, juurekset. Parhaita ovat maanpäällä kasvavat vihannekset.

Mausteet Kaikki pistävät ja tuliset mausteet (paitsi suola), erityisesti kurkuma, inkivääri, Kapha-churna, pippurit.

Pavut Kaikki palkokasvit paitsi Kidney-pavut ja tofu sekä muut soijatuotteet.

Pähkinät ja siemenet Auringonkukan ja kurpitsan siemenet

Eläinkunta Ei suositella, mutta jos välttämättä haluat käyttää niin suosi: kana, kalkkuna, katkaravut; kaikkia em. pieninä määrinä

VÄLTÄ:

Yleistä Vältä suuria määriä ruokaa, sekä raskasta ruokaa, erityisesti illalla ja yöllä, rasvaista (öljyistä) ruokaa, kylmää ruokaa ja juomaa, makeaa, hapanta ja suolaista makua.

Meijerituotteet Vältä kaikkia paitsi rasvaton maito. Kokomaito ja ghee pieninä määrinä.

Makeuttajat Vältä kaikkia paitsi ei-lämmitettyä hunajaa.

Viljat Kaura, riisi, vehnä, puurot ja höyrytetyt viljatuotteet ovat liian kosteita ja raskaita.

Hedelmät Vältä makeita, happamia tai mehukkaita. Avokado, banaani, kookospähkinä, viinirypäleet, ananas, appelsiinit, meloni, mango, luumu, persikka.

Vihannekset Vältä makeita ja mehukkaita vihanneksia kuten bataatti, tomaatit, kurkku, kesäkurpitsat, punajuuret, perunat.

Mausteet Suola

Pavut Kidney-pavut, tofu ja soijapavut

Pähkinät ja siemenet Kaikki pähkinät ja siemenet paitsi auringonkukan- ja kurpitsansiemenet

Eläinkunta Punainen liha sekä kala ja äyriäiset yleensä