



**FOOD FOR:**

**KAPHA**





## O EQUILÍBRIO DAS ENERGIAS DE ACORDO COM A AYURVEDA

A milenar ciência ayurvédica nos convida a um estudo mais aprofundado da dinâmica das energias humanas. Os cinco elementos básicos da Criação se manifestam no complexo psicossomático humano e se dividem em três essências energéticas doshas: Pitta (fogo), Kapha (terra/água) e Vata (ar/éter).

Como nossos corpos fazem parte da Natureza, são nascidos como uma combinação energética destes elementos. O sistema tridosha da ciência Ayurveda é particularmente útil em ajudar a manter nossa consciência de que nutrição significa uma interação entre as forças do alimento e de nossa própria constituição.

Os doshas, ou “fatores de desequilíbrio” governam nossos fatores biológicos e psicológicos. Se entram em desequilíbrio, o resultado pode oscilar de uma sensação sutil de desarmonia no complexo corpo-mente para o desenvolvimento de doenças.

Para melhor compreensão, basta imaginar o corpo humano como uma fogueira, que precisa dos três tipos de energia em harmonia para realmente se equilibrar e pulsar no espetáculo que foi criado para ser.

Se falta madeira, ou se temos vento em excesso, logo acaba o combustível e ficam só as brasas. Se falta ar, o fogo diminui e a madeira se acumula. Assim, equilibrando estas forças em nosso sistema, é possível usufruir de uma existência realmente magnífica e em harmonia com o todo.

Existem sete tipos de constituição básica: kapha, vata, pitta, vata-pitta, pitta-kapha, kapha-vata e kapha-vata-pitta. Existem variações sutis dos diferentes tipos constitucionais. Ter consciência disto nos faz mais aptos a compreender e escolher o que comer, quando comer e como alterar nossa alimentação de acordo com a temporada. É um fator chave para se compreender como equilibrar a alimentação que deve ser fonte de vida e harmonia.



**KAPHA**

É o princípio da água biológica. É considerado um ser formado por elementos da água e da terra. Lubrifica as juntas umedece a pele, dá energia ao coração e aos pulmões, ajuda a curar feridas e preenche os espaços do corpo - razão pela qual pessoas com a constituição kapha tendem a desenvolver excesso de peso.

Kapha se manifesta na garganta, nariz, sinus, boca, juntas e citoplasma.

Pessoas com a predominância constitucional em kapha possuem corpos bem-desenvolvidos, possuem digestão lenta que se torna ainda mais demorada com a ingestão de alimentos oleosos.

Se dão bem com alimentos amargos, pungentes e adstringentes, os quais os ajudam a equilibrar-se, são especialmente desequilibrados por doces, azedos e salgados. Frutas excessivamente doces podem desarranjá-los.

A única excessão é o mel não processado e não aquecido, que é considerado um antídoto. Todos os laticínios tendem a causar desordens em kapha, com exceção de leite de cabra não-pasteurizado.

Pessoas kapha geralmente não são muito sedentas e devem respeitar esta tendência evitando excessos de água.



Exercícios físicos são muito importante para kaphas. Se dão mal se não se exercitam com regularidade, ou se tiram soneca durante o dia.

Tolerância, calma, perdão e amor são características predominantes em kapha.

Outras características: honestidade, generosidade, lealdade, estabilidade mental, ser comedido nas palavras, entusiasmo e compreensão.

Tem tendências à cobiça, apego, inveja e possessividade. Intellectualmente, podem ser lentos para compreender, mas depois que capturam um conceito costumam retê-lo bem.

Seus arquétipos: touro, leão, elefante, cavalo.

Exercício, jejum e calor (sol e sauna) são importantes tratamentos para excesso de kapha.

Sintomas de desequilíbrio: constipação, inchaço, sentir-se pesado, doença de pele, lentidão mental, preguiça, depressão e excesso de muco.





## DIRETRIZES ALIMENTARES

### PARA OS TIPOS CONSTITUCIONAIS BÁSICOS

**NOTA:** As diretrizes fornecidas na tabela são gerais. Ajustes específicos para necessidades individuais talvez precisem ser feitos, isto é, alergias alimentares, força de agni, estação do ano e níveis de predominância ou agravação de cada dosha.

**\* ok em moderação**

**\*\* ok ocasionalmente**





## FRUTAS

### AGRAVA O DOSHA

ABACAXI

AMEIXAS FRESCAS

BANANA

COCO

GRAPEFRUIT (TORANJA)

FIGOS FRESCOS

KIWI

LARANJA

MELÂNCIA

UVAS

LIMÃO

MELÕES

ABACATE

PAPAIA

RUIBARBO

TÂMARA

TAMARINDO

### EQUILIBRA O DOSHA

AMEIXAS SECAS

BERRIES

CAQUI

CEREJAS

CRANBERRIES

DAMASCO

FIGOS SECOS

MANGA

MAÇÃ VERDE

MAÇÃ

MORANGOS\*

PERA

PÊSSEGO\*

ROMÃ

UVAS SECAS

\*ok em moderação \*\*ok ocasionalmente





## AGRAVA O DOSHA

ABÓBORA

AZEITONAS PRETAS

AZEITONAS VERDES

BATATA DOCE

BATATAS BRANCAS

MANDIOCA

INHAME

PEPINO

TOMATE CRU

## EQUILIBRA O DOSHA

ACELGA

AGRIÃO

AIPO

ALCACHOFRAS

ALFACE

ALHO

ALHO- PORÓ

ASPARGOS

BERINJELA

BETERRABA

BRÓCOLIS

BROTOS

CEBOLA

CENOURAS

COENTRO

COGUMELOS

COUVE

COUVE DE BRUXELAS

COUVE-FLOR

DENTE DE LEÃO

ERVA DOCE

ERVILHAS

ESPINAFRE

FOLHAS DE BETERRABA

FOLHAS VERDES

MELÃO DE SÃO CAETANO

MOSTARDA

PIMENTAS

PIMENTÕES VERDES

QUIABO

RABANETES

RAIZ DE BARDANA

RAIZ FORTE

REPOLHO

SALSA

SALSÃO

TOMATE COZIDO

VAGEM







**GRÃOS**

## AGRAVA O DOSHA

ARROZ (INTEGRAL, BRANCO) \*

ARROZ VERMELHO \*

AVEIA (COZIDA) \*

BOLACHA DE ARROZ\*\*

TRIGO E DERIVADOS\*\*

## EQUILIBRA O DOSHA

AMARANTO\*

ARROZ SELVAGEM

AVEIA

CENTEIO

CEVADA\*

CUSCUZ\*\*

FARELO DE AVEIA\*

MILHO\*

PAINÇO

QUINOA\*

TRIGO SARRACENO\*



\* ok em moderação \*\* ok ocasionalmente





## AGRAVA O DOSHA

BROTOS MUNG

FEIJÃO VERMELHO

GRÃOS DE SOJA\*\*

MISSÔ\*

MOLHO DE SOJA (SHOYU) \*

LENTILHA PRETA

TOFU (ORGÂNICO, GELADO) \*

## EQUILIBRA O DOSHA

ERVILHAS

FEIJÃO AZUKI\*

FEIJÃO BRANCO\*

FEIJÃO CARIOCA\*

FAVA

FEIJÃO MOYASHI\*

FEIJÃO PRETO\*

GRÃO DE BICO\*

LENTILHA (MARROM) \*

LENTILHAS VERMELHAS\*

TEMPÊ\*



## AGRAVA O DOSHA

CREME DE LEITE

IOGURTE (INTEGRAL, CONGELADO  
OU COM FRUTAS)

LEITE DE VACA

MANTEIGA

QUEIJOS

SORVETE

## EQUILIBRA O DOSHA

GHEE\*

LEITE DE CABRA DESNATADO

QUEIJO DE CABRA

WHEY PROTEIN







## CARNES

### AGRAVA O DOSHA

ATUM

CARNE DE VACA

BÚFALO

FRUTOS DO MAR

CORDEIRO

PORCO

PATO

### EQUILIBRA O DOSHA

CAMARÃO

CARANGUEJO

OVOS

GALINHAD'ANGOLA

FRANGO

COELHO

PERU





## CONDIMENTOS

### AGRAVA O DOSHA

CHUTNEY DE MANGA

GERMAL

KETCHUP

PICKLES

MAIONESE

SAL

MOLHO DE SOJA (SHOYU)

TAMARI

VINAGRE

### EQUILIBRA O DOSHA

ALGAS MARINHAS

CEBOLINHA

ERVAS

LIMÃO

MOSTARDA

PIMENTA DO REINO

PIMENTA MALAGUETA

RAIZ-FORTE

GENGIBRE







## NOZES/CASTANHAS

### AGRAVA O DOSHA

AMÊNDOAS

AMENDOIM

AVELÃ

CASTANHA DE CAJU

CASTANHA-DO-PARÁ

CACAU

MACADÂMIA

NOZ PRETA

NOZES

PECÃS

PINHÃO

PISTACHE

### EQUILIBRA O DOSHA

COCO





**SEMENTES**

## AGRAVA O DOSHA

GERGELIM

TAHINE

## EQUILIBRA O DOSHA

CHIA

PIPOCA

LINHAÇA

SEMENTES DE ABÓBORA

SEMENTES DE GIRASSOL



\* ok em moderação \*\* ok ocasionalmente



**AGRAVA O DOSHA**

ABACATE

AZEITE DE OLIVA

CÁRTAMO

DAMASCO

LINHAÇA

NOZES

PRÍMULA

**EQUILIBRA O DOSHA**

COCO

GERGELIM

GHEE

AMÊNDOAS





## AGRAVA O DOSHA

ÁLCOOL

BEBIDAS GASEIFICADAS

BEBIDAS GELADAS

BEBIDAS LÁCTEAS GELADAS

CALDO DE MISSÔ

ICE TEA

LEITE DE ARROZ

SUCO DE CEREJA

SUCO DE LARANJA

SUCO DE PAPAIA

SUCO DE ROMÃ

SUCO DE TOMATE

SUCOS AZEDOS

## EQUILIBRA O DOSHA

ÁGUA

ÁGUA DE COCO

SUCO DE LIMÃO

CALDO DE VEGETAIS

CHÁ PRETO

CHAI

CIDRA DE MAÇÃ

NÉCTAR DE PÊSSEGO

SUCO DE ABACAXI

SUCO DE ALOE VERA

SUCO DE AMEIXA

SUCO DE BERRIES

SUCO DE CENOURA

SUCO DE CEREJA

SUCO DE CRANBERRY

SUCO DE DAMASCO

SUCO DE GRAPEFRUIT

SUCO DE MAÇÃ

SUCO DE MANGA

SUCO DE PÊSSEGO

SUCO DE ROMÃ

SUCO DE UVA





## AGRAVA O DOSHA

ALCAÇUZ

MARSHMALLOW

ROSA MOSQUETA

## EQUILIBRA O DOSHA

AÇAFRÃO

ALFAFA

AMORA NEGRA (BLACKBERRY)

BANCHÁ

BARDANA

BERRIES DE ZIMBRO

CABELO DE MILHO

CAMOMILA

CANELA

CAPIM-LIMÃO

CASCA DE LARANJA

CHÁ MATE

CHICÓRIA

CONFREI

DENTE DE LEÃO

ERVA-DOCE

EUCALIPTO

FENACHO (FENUGREEK)

FRAMBOESA

GENGIBRE (FRESCO)

GINSENG

HIBISCO

HORTELÃ

JASMIM

LAVANDA

LÚPULO

MARACUJÁ (FOLHAS E FLORES)

MENTA

MILEFÓLIO

MORANGO

PALHA DE AVEIA (OAT STRAW)

POEJO

ROSA MOSQUETA (ROSE HIP)

SABUGUEIRO

SALSAPARRILHA

SALVIA

SASSAFRÁS

TREVO

TREVO VERMELHO

URTIGA

VIOLETA

## TODOS OS TEMPEROS SÃO BEM-VINDOS

AÇAFRÃO

AJWAN

ALECRIM

ALHO

ANIS

ASSAFÉTIDA

BAUNILHA

CAIENA\*

CANELA

CARDAMOMO

CASCA DE LARANJA

COENTRO

COMINHO

CÚRCUMA

ENDRO (DILL)

ESTRAGÃO

EXTRATO DE AMÊNDOAS

FOLHA DE LOURO

FUNCHO

GENGIBRE

HORTELÃ

MANJERICÃO

MANJERONA

MENTA

NOZ-MOSCADA

ORÉGANO

PÁPRICA

PIMENTA DA JAMAICA

PIMENTA DO REINO

PIMENTA LONGA

SAL\*\*

SALSINHA

SEMENTES DE MOSTARDA

SEMENTES DE PAPOULA

TOMILHO

TREVOS





## AGRAVA O DOSHA

MELADO

RAPADURA

AÇÚCAR DEMERARA

CALDO DE CANA

FRUTOSE

MALTE DE CEVADA

## EQUILIBRA O DOSHA

XILITOL

STEVIA

MEL

AÇÚCAR DE COCO\*





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flavio Passos    puravida 