



FOOD FOR  
**VATA**



## O EQUILÍBRIO DAS ENERGIAS DE ACORDO COM A AYURVEDA

---

A milenar ciência Ayurveda 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 os doshas: **Pitta (fogo), Kapha (terra/água) e Vata (ar/éter).**

Como nossos corpos fazem parte da Natureza, são nascidos como uma combinação energética deste 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, pittha-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.



Vento, ar e éter. É o princípio do movimento do corpo e a energia que governa o movimento biológico. É o regente da respiração, movimento dos tecidos e músculos, do coração, impulsos nervosos e movimentos intra e extra-celulares.

Pessoas com uma constituição vata são geralmente magras, com caixa torácica não-protuberante e possuem veias e tendões visíveis. Tendem a ter pele seca e rachada. São pessoas muito criativas que possuem mentes alertas, ativas e incansáveis. Se movem e falam com velocidade, mas se cansam e ficam fatigados com facilidade. Sua força de vontade é fraca e tendem a sair do centro facilmente. Não são mentalmente estáveis e tendem a ser nervosos, ansiosos e temerosos. Seu arquétipo animal é o coelho, cachorro, rato, camelo, bode ou corvo.

Desequilíbrio em vata é muitas vezes reconhecido em um nível psicológico, como nervosismo, medo, ansiedade, insônia, dor, tremores e espasmos. Pode também manifestar-se como pele grosseira, artrite, sensibilidade e excitabilidade, dores físicas diversas. Existe uma tendência ao desequilíbrio no intestino grosso, como excesso de gases, dores na parte de trás das costas, ciática, paralisia e neuralgia. Personalidades vata são adversamente afetadas por climas frios, tempestuosos, chuvosos e ventanias, que podem desequilibrar seu sistema nervoso.

Em geral, tudo o que causa excesso, como exercício ou trabalho físico ou mental extremo, dieta extrema, raiva, supressão de necessidades naturais, condições severas de temperaturas ou qualquer prática levada ao limite irá causar desequilíbrio em vata.

Pessoas vatas gostam de sabores doces, salgados e azedos. São muitas vezes desequilibrados por sabores amargos, secos ou picantes. Um pouco de óleo em sua pele e em sua comida e um ambiente calmo, suave e estável ajudam a equilibrar este dosha.



Um dos princípios chave é se alimentar de forma a equilibrar vata. Vata é equilibrado por alimentos que tendem a ser adocicados, não necessariamente alimentos que tenham alto índice glicêmico. Podem ser frutas com baixo índice glicêmico ou alimentos liquefeitos que sejam oleosos e cremosos que tenham sabor levemente adocicado.

Os melhores alimentos para acalmar vata são: pólen de flores, alimentos vivos ricos em óleos, como abacates ou castanhas, sopas e sucos verdes (combinados com oleaginosos) e vegetais liquefeitos. Todos devem estar no mínimo em temperatura ambiente (levemente aquecidos funcionam muito bem aqui). Ervas que aquecem o sistema também são úteis para equilibrar vata: gengibre, pimenta caiena, cardamomo, canela, cominho, assafétida.

A idéia aqui é que estas ervas aqueçam e auxiliem na digestão minimizando gases e equilibrando vata. Alimentos liquefeitos (no liquidificador) ajudam muito, assim como tahine, óleo de gergelim, e queijos e manteigas feitos com sementes cruas. Vegetais adocicados como cenoura e beterraba são bons.

Vegetais doces e aguados: aspargos, pepinos, algas marinhas, gengibre, quiabo, batatas doces, inhames e brotos (em quantidade moderada), são todos muito bons para acalmar vata. Evitar feijões de qualquer espécie, pois estes tendem a criar gases e agravar o vata.





O sabor chave para vata é o doce, pois satisfaz e acalma o sistema nervoso. O sistema Ayurveda relaciona o doce como o sabor mais próximo dos deuses. Ainda assim, um pouco de sal pode ajudar a trazer calor.

Azedo ajuda a trazer um pouco de acidez, que também ajuda no equilíbrio. Assim sendo, vata é equilibrado por uma culinária morna, oleosa, adocicada, salgada, úmida e cremosa.

Alimentos que agravam vata: comida gelada, refrigerantes e bebidas carbonatadas, saladas desacompanhadas de oleaginosos (molhos oleosos, azeite, abacate, castanhas e sementes germinadas liquefeitas e temperadas).

Vegetais da família dos crucíferos (repolho, brócolis, couve-flor), assim como os vegetais notívagos (berinjela, tomate, pimentão) tendem a produzir gases e devem, portanto, ser evitados. Excesso de fibra deve ser evitado. Excesso de frutas secas pode também desequilibrar, pois tende a agravar o vata e ainda são doces demais. Maçãs e peras funcionam.



## DIRETRIZES ALIMENTARES PARA OS TIPOS CONSTITUCIONAIS BÁSICOS

Estas diretrizes são sugestões da Ayurveda para auxiliar a equilibrar os elementos naturais em cada organismo. É importante notar que o contexto geral de uma dieta e estilo de vida devem ser levados em consideração.

Por exemplo: formular uma alimentação rica em alimentos e vegetais que equilibram Pitta e temperar com limão que agravam Pitta vai, no contexto total, criar um ponto favorável ao equilíbrio.

Com isto em mente, este não deve ser considerado um manual para se seguir à risca. Apenas uma coletânea de insights para observação e estudo.

**\* ok em moderação**

**\*\* ok ocasionalmente**







## FRUTAS

### AGRAVA O DOSHA

FRUTAS SECAS EM GERAL

CAQUIS

CRANBERRIES

FIGOS (SECOS)

MAÇÃS (CRUAS)

PERAS

MELÕES

PÊSSEGOS

ROMÃS

TÂMARAS (SECAS)

UVAS PASSAS

### EQUILIBRA O DOSHA

ABACATE

ABACAXI

AMEIXAS

AMEIXAS SECAS (HIDRATADAS)

BANANA

BERRIES

CEREJAS

COCO

DAMASCO

FIGOS (FRESCOS)

GRAPEFRUIT (TORANJAS)

KIWI

LARANJAS

LIMAS

LIMÕES

MAÇÃS (COZIDAS OU ASSADAS)

MANGAS

MELÕES

MORANGOS

PAPAIA

PÊSSEGOS

TÂMARAS (FRESCAS)

TAMARINDO

UVAS



## VEGETAIS

### AGRAVA O DOSHA

AIPO (SALSÃO)

ALCACHOFRA

AZEITONAS VERDES

BERINJELA

BRÓCOLIS CRU

BROTOS

CEBOLAS (CRUAS)

COUVE CRUA

COUVE DE BRUXELAS

COUVE-FLOR (CRUA)

ERVILHAS (CRUAS)

FOLHAS DE BETERRABA

FOLHAS DE DENTE DE LEÃO

MELÃO DE SÃO CAETANO

MILHO VERDE

NABOS

PIMENTÃO

RABANETE (CRU)

RAIZ DE BARDANA

RAIZ-FORTE

REPOLHO (CRU)

TOMATES (CRUS)

### EQUILIBRA O DOSHA

(Obs.: ingerir sempre com óleos naturais)

ABÓBORA

ABOBRINHA

AGRIÃO E RÚCULA

ALCACHOFRA COZIDA

ALFACE

ALHO

ALHO PORO

ASPARGOS

AZEITONA PRETA

BATATA DOCE

BETERRABA

CEBOLA COZIDA

CENOURA

COENTRO

COUVE-FLOR

ERVILHA COZIDA

ESPINAFRE REFOGADO

FEIJÕES VERDES

FOLHAS DE NABO

FUNCHO ANIS

PEPINO

QUIABO COZIDO

RABANETE (COZIDO)\*

REPOLHO (COZIDO) \*

SALSA\*

VAGEM





## GRÃOS

### AGRAVA O DOSHA

AVEIA (SECA)

BOLACHA DE ARROZ

CENTEIO

CEREAIS PIPOCADOS (CORN  
FLAKES, FLOCOS DE ARROZ, ETC.)

CEVADA

CUSCUZ\*

FARELO DE AVEIA\*

FARELO DE TRIGO\*\*

GRANOLA COMUM

MACARRÃO

MILHO

PAINÇO

PÃO

POLENTA\*\*

SAGU\*

TAPIOCA\*

TRIGO SARRACENO

### EQUILIBRA O DOSHA

AMARANTO\*

ARROZ, TODOS OS TIPOS\*

AVEIA (COZIDA) \*

QUINOA COZIDA\*





## FEIJÕES

### AGRAVA O DOSHA

ERVILHA PARTIDA\*

ERVILHAS (SECAS) \*

SOJA EM GRÃO OU FARINHA\*\*

FEIJÃO AZUKI\*

FEIJÃO BRANCO\*

FEIJÃO BRANCO – NAVY BEANS\*

FEIJÃO CARIOCA\*

FAVA

FEIJÃO PRETO\*

FEIJÃO VERMELHO

GRÃO DE BICO\*

LENTILHA (MARROM) \*

MISSÔ\*\*

TEMPÊ

### EQUILIBRA O DOSHA

BROTOS MUNG

LENTILHAS VERDES OU PRETAS



**LATICÍNIOS**

## **AGRAVA O DOSHA**

LEITE EM PÓ

IOGURTE

FROZEN IOGURT

## **EQUILIBRA O DOSHA**

GHEE

MANTEIGA

WHEY PROTEIN

QUEIJOS MATURADOS (HARD CHEESE)

LEITE DE CABRA

QUEIJO DE CABRA

SORVETES (DE VERDADE)

CREME AZEDO



\* ok em moderação \*\* ok ocasionalmente





## CARNES

### AGRAVA O DOSHA

CARNEIRO

COELHO

CORDEIRO

PORCO

### EQUILIBRA O DOSHA

ATUM

CARNE DE VACA

BÚFALO

CAMARÃO

FRUTOS DO MAR

FRANGO

OVOS

PATO

PEIXES (ÁGUA FRESCA OU MAR)

PERU (ESCURO)

SALMÃO

SARDINHAS





## CONDIMENTOS

### AGRAVA O DOSHA

CHOCOLATE

CAFÉ

RAIZ-FORTE

### EQUILIBRA O DOSHA

ALGAS MARINHAS

BROTOS

CEBOLINHA

FOLHAS DE COENTRO\*

GERSAL

KETCHUP

LIMA

LIMÃO

MAIONESE

MOSTARDA

PIMENTA DO REINO\*

PIMENTA MALAGUETA\*

SAL

TAMARI

VINAGRE





## NOZES/CASTANHAS

### AGRAVA O DOSHA

NENHUM

### EQUILIBRA O DOSHA

AMÊNDOAS

AMENDOIM

AVELÃ

CASTANHA DE CAJU

CASTANHA DO BRASIL

COCO

MACADÂMIA

NOZ PRETA

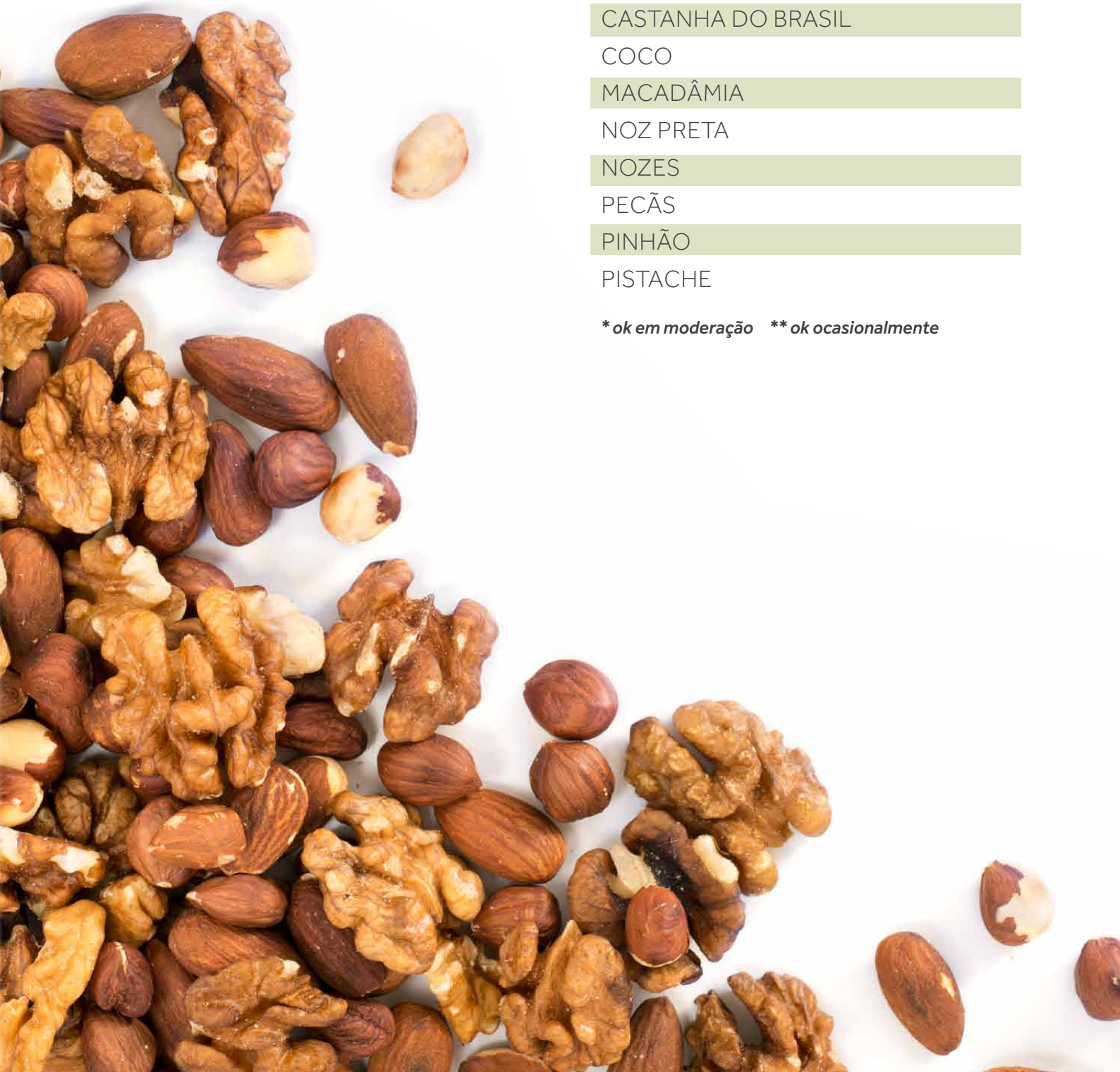
NOZES

PECÃS

PINHÃO

PISTACHE

*\* ok em moderação    \*\* ok ocasionalmente*







## SEMENTES

### AGRAVA O DOSHA

PIPOCA

PSYLLIUM\*\* (EM EXCESSO)

### EQUILIBRA O DOSHA

CHIA

GERGELIM

LINHAÇA

SEMENTES DE ABÓBORA

SEMENTES DE GIRASSOL

TAHINE



\* ok em moderação \*\* ok ocasionalmente

**AGRAVA O DOSHA**

LINHAÇA

**EQUILIBRA O DOSHA**

GERGELIM

GHEE

AZEITE

COCO

ABACATE





## BEBIDAS

### AGRAVA O DOSHA

ÁLCOOL

BEBIDAS CAFEINADAS

BEBIDAS GASEIFICADAS

BEBIDAS GELADAS

BEBIDAS LÁCTEAS GELADAS

CAFÉ

CHÁ PRETO

LEITE DE SOJA

SUCO DE MAÇÃ

SUCO DE TOMATE

### EQUILIBRA O DOSHA

CALDO DE MISSÔ\*

CALDO DE VEGETAIS

LEITE DE AMÊNDOAS

LEITE DE CASTANHAS EM GERAL

LEITE DE COCO

SUCO DE LIMÃO

SUCO DE ALOE VERA

SUCO DE BERRIES (EXCETO DE CRANBERRIES)

SUCO DE CENOURA

SUCO DE MANGA

SUCO DE PAPAIA

SUCO DE UVA

SUCOS AZEDOS







## AGRAVA O DOSHA

AMORA NEGRA (BLACKBERRY)

BARDANA

CANELA\*

CHÁ MATE

DENTE DE LEÃO

GINSENG

HIBISCO

JASMIM\*\*

LÚPULO\*\*

MANJERICÃO\*\*

MARACUJÁ (FOLHAS E FLORES)

MILEFÓLIO

TREVO VERMELHO\*\*

URTIGA\*\*

## EQUILIBRA O DOSHA

AÇAFRÃO

ALCAÇUZ

BANCHÁ

CABELO DE MILHO

CAMOMILA

CAPIM-LIMÃO

CASCA DE LARANJA

CHICÓRIA

CONFREI

CRISÂNTEMO

ERVA-DOCE

EUCALIPTO

FRAMBOESA\*

GENGIBRE (FRESCO)

HORTELÃ

LAVANDA

MARSHMALLOW

MENTA

MORANGO\*

POEJO

SABUGUEIRO

SALSAPARRILHA

SALVIA

SASSAFRÁS

TREVO





TEMPEROS

## TODOS OS TEMPEROS SÃO BEM-VINDOS

AÇAFRÃO

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

SAL

SALSINHA

SEMENTES DE MOSTARDA

SEMENTES DE PAPOULA

TOMILHO



\*ok em moderação

\*\*ok ocasionalmente

## AGRAVA O DOSHA

MAPPLE SYRUP

XYLITOL (EM EXCESSO)

## EQUILIBRA O DOSHA

STEVIA

CALDO DE CANA\*\*

MEL CRU

MELAÇO\*\*

RAPADURA\*\*

AÇÚCAR DE COCO\*







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

Flavio Passos    puravida 