



FOOD FOR

PITTA



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.



PITTA

Pitta é formado de fogo e água, governa a energia do metabolismo, afeta na digestão, assimilação e temperatura corporal.

Aqueles de constituição predominantemente pitta são donos de uma digestão forte, apetite voraz, elevada temperatura corporal e intolerância ao calor e ao sol.

Suam bastante, possuem constituição e força moderadas, ganham massa muscular com facilidade, possuem forte odor corporal e pele mais acobreada.

Sua pele é oleosa e existe uma tendência a ter cabelos grisalhos mais cedo. Mãos e pés são geralmente quentes. Gostam de bebidas geladas, alimentos doces, amargos e adstringentes.

Psicologicamente, possuem boa compreensão e inteligência.

Não exageram no ritmo de trabalho, mas são ambiciosos. Tem uma tendência em direção à vaidade, intolerância, orgulho, agressividade, teimosia, ódio, fúria e inveja.

Seus arquétipos: tigre, gato, macaco, coruja ou urso.

O calor do verão ou do meio dia agrava pitta. No verão, costumam sofrer palpitações, resfriados de verão, prostração, furúnculos e outras desordens na pele, assaduras, desmaios, suor excessivo e exaustão. Outras causas de desequilíbrio: fúria, cobiça, medo, digestão imprópria ou sistema ácido, alimentos muito picantes, salgados e secos, sementes de gergelim e linhaça (ou óleo), carne, vinho. Alimentos doces, adstringentes e amargos ajudam a equilibrar pitta, assim como banhos gelados e de lua.



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

ABACAXI (AZEDO)

AMEIXAS (AZEDAS)

BERRIES (AZEDAS)

CAQUI

CEREJAS (AZEDAS)

CRANBERRIES

DAMASCO (AZEDO)

KIWI**

LARANJAS (AZEDAS)

LIMÕES

MAÇÃ VERDE

MANGAS VERDES

ROMÃS

RUIBARBO

PAPAIA*

TAMARINDO

GRAPEFRUIT

EQUILIBRA O DOSHA

ABACATE

ABACAXI (DOCE)

AMEIXAS (DOCES)

AMEIXAS SECAS

BANANA

BERRIES (DOCES)

CEREJAS

COCO

DAMASCO (DOCE)

FIGOS

LARANJAS (DOCES)

LIMAS

MAÇÃ

MANGAS MADURAS

MELANCIA

MELÕES

MORANGOS*

PÊSSEGOS

TÂMARAS

UVAS SECAS





AGRAVA O DOSHA

AGRIÃO

ALHO

ALHO PORRO CRU

BERINJELA**

BETERRABA (CRUA)

CEBOLA CRUA

COUVE**

COUVE-RÁBANO (KOHLRABI) **

ESPINAFRE COZIDO**

FOLHAS DE BETERRABA

FOLHAS DE MOSTARDA

AZEITONAS VERDES

FOLHAS DE NABO

MILHO FRESCO**

NABO

PIMENTAS

PIMENTÕES VERDES

RABANETE CRU

RABANETE NEGRO (DAIKON RADISH)

RAIZ DE BARDANA

RAIZ-FORTE

TOMATE

EQUILIBRA O DOSHA

ABÓBORAS

AGRIÃO*

AIPO

ALCACHOFRAS

ALFACE

ALHO PORRÓ COZIDO

ASPARGOS

AZEITONAS PRETAS

BATATA BRANCA

BATATA DOCE

BETERRABA COZIDA

BRÓCOLIS

BROTOS

CEBOLA COZIDA

CENOURAS (COZIDAS)

CENOURAS (CRUAS) *

CHERIVIA - PARSNIP

COENTRO

COGUMELOS

COUVE

COUVE DE BRUXELAS

COUVE FLOR

DENTE DE LEÃO VERDE

ERVA DOCE

ERVILHA

FEIJÕES VERDES

FOLHAS VERDES

GRAMA DE TRIGO

MELÃO DE SÃO CAETANO

PEPINO

QUIABO

RABANETE COZIDO

REPOLHO

SALSA

SALSÃO

VAGENS





GRÃOS

AGRAVA O DOSHA

ARROZ INTEGRAL*

AVEIA (SECA) *

CENTEIO*

FARELO DE TRIGO**

MILHO*

MUESLI**

PAINÇO – MILLET

PÃO (FERMENTADO COM
LEVEDURA) **

POLENTA**

TRIGO SARRACENO*

EQUILIBRA O DOSHA

AMARANTO*

ARROZ (BRANCO, BASMATI,
SELVAGEM) *

AVEIA (COZIDA) *

BOLO DE ARROZ**

CEREAIS SECOS **

CEVADA*

CRACKERS**

CUSCUZ**

DURHAM FLOUR*

FARELO DE TRIGO**

GRANOLA**

MACARRÃO**

PANQUECAS**

PÃO DOS ESSÊNIOS*

QUINOA *

SEITAN (CARNE DE TRIGO) **

SPELT*

TAPIOCA*

TRIGO**

TRIGO BROTADO





FEIJÕES

AGRAVA O DOSHA

MOLHO DE SOJA (SHOYU) *

LENTILHAS

TUR DAL*

URAD DAL*

MISSÔ**

EQUILIBRA O DOSHA

ERVILHA PARTIDA*

ERVILHAS (SECAS)*

ERVILHAS BLACK EYED PEAS*

FARINHA DE SOJA (ORGÂNICA) **

FEIJÃO AZUKI*

FEIJÃO BRANCO**

FEIJÃO BRANCO – NAVY BEANS*

FEIJÃO CARIOCA*

FEIJÃO DE LIMA, FEIJÃO FAVA - LIMA BEANS*

FEIJÃO MUNGO*

FEIJÃO PRETO*

FEIJÃO VERMELHO-KIDNEY BEANS*

GRÃO DE BICO*

GRÃOS DE SOJA (ORGÂNICA) **

LENTILHAS (MARROM E VERMELHA) *

MUNG DAL*

QUEIJO DE SOJA (ORGÂNICO) **

TEMPÊ*

TOFU (ORGÂNICO)*

AGRAVA O DOSHA

MANTEIGA (SALGADA)

SORO DA MANTEIGA (BUTTERMILK)

QUEIJOS MATURADOS (HARD CHEESE)

CREME AZEDO (SOUR CREAM)*

IOGURTE (INTEGRAL, CONGELADO OU COM FRUTAS)

EQUILIBRA O DOSHA

MANTEIGA (SEM SAL)

QUEIJOS FRESCOS SEM SAL

QUEIJO COTTAGE

LEITE DE VACA

GHEE

LEITE DE CABRA

QUEIJO DE CABRA (SOFT, SEM SAL)

SORVETES*

CREME AZEDO (SOUR CREAM) *

IOGURTE (FRESCO E DILUÍDO)





CARNES

AGRAVA O DOSHA

CARNE DE VACA

PATO

OVOS (GEMA)

PEIXES DO MAR

CORDEIRO

PORCO

SALMÃO

SARDINHAS

FRUTOS DO MAR

ATUM

EQUILIBRA O DOSHA

CAMARÃO*

CARANGUEJO

COELHO

FRANGO

OVOS (CLARA)

PEIXES BRANCOS

PERU





CONDIMENTOS

AGRAVA O DOSHA

GERMAL

KELP

KETCHUP

LIMÃO

MAIONESE

SHOYU

MOSTARDA

PIMENTA MALAGUETA*

RAIZ-FORTE

SAL (EM EXCESSO)

VINAGRE

EQUILIBRA O DOSHA

ALGAS MARINHAS

BROTOS

CARDAMOMO

COENTRO

CÚRCUMA

ERVAS

LIMA

PIMENTA DO REINO

SAL (EM MODERAÇÃO)

TAMARI





NOZES/CASTANHAS

AGRAVA O DOSHA

AMÊNDOAS (COM A PELE)

AMENDOIM

AVELÃ

CASTANHA DE CAJU

CASTANHA DO BRASIL

MACADAMIA

NOZES

PECÃS

PINHÃO

PISTACHE

EQUILIBRA O DOSHA

AMÊNDOAS

(DEMOLHADAS E SEM PELE)

COCO



AGRAVA O DOSHA

CHIA

GERGELIM

TAHINE

EQUILIBRA O DOSHA

PIPOCA (COM MANTEIGA)

PSILIUM

LINHAÇA

SEMENTES DE ABÓBORA

SEMENTES DE GIRASSOL



AGRAVA O DOSHA

AMÊNDOA

CÁRTAMO

DAMASCO

GERGELIM

EQUILIBRA O DOSHA

COCO

ABACATE

GHEE

AZEITE DE OLIVA

LINHAÇA

PRÍMULA





AGRAVA O DOSHA

ÁLCOOL

CIDRA DE MAÇÃ

SUCO DE BERRIES (AZEDO)

BEBIDAS GASEIFICADAS

SUCO DE CENOURA

SUCO DE CEREJA

SUCO DE GRAPEFRUIT

CAFÉ

SUCO DE PAPAIA

SUCO DE ABACAXI

SUCOS AZEDOS

SUCO DE CRANBERRY

SUCO DE TOMATE

EQUILIBRA O DOSHA

ÁGUA

ÁGUA DE COCO

CALDO DE MISSÔ

CALDO DE VEGETAIS

CHÁ PRETO

CHAI

LEITE DE AMÊNDOAS

SUCO DE ALOE VERA

SUCO DE AMEIXA

SUCO DE DAMASCO

SUCO DE LARANJA DOCE

SUCO DE MAÇÃ

SUCO DE MANGA

SUCO DE PÊSSEGO

SUCO DE ROMÃ

SUCO DE UVA



AGRAVA O DOSHA

CHÁ MATE

GENGIBRE INTENSO

GINSENG

ZIMBRO

MANJERICÃO

POEJO

SÁLVIA

SASSAFRÁS

TREVO

EQUILIBRA O DOSHA

ALCAÇUZ

ALFAFA

AMORA NEGRA (BLACKBERRY)

BANCHÁ

BARDANA

CAMOMILA

CAPIM-LIMÃO

CEVADA

CHICÓRIA

CONFREI

CRISÂNTEMO

DENTE DE LEÃO

ERVA-DOCE

FRAMBOESA

GENGIBRE SUAVE

HIBISCO

HORTELÃ

JASMIM

MILEFÓLIO

LAVANDA

LÚPULO

MARACUJÁ (FOLHAS E FLORES)

MARSHMALLOW

MENTA

MORANGO

PALHA DE AVEIA (OAT STRAW)

SABUGUEIRO

SALSAPARRILHA

TREVO VERMELHO

URTIGA





EQUILIBRA O DOSHA

AÇAFRÃO

BAUNILHA

CANELA

CARDAMOMO

CASCA DE LARANJA

COENTRO

COMINHO

CÚRCUMA

ENDRO (DILL)

ESTRAGÃO

FUNCHO

GENGIBRE (MODERAÇÃO)

HORTELĂ

MANJERICÃO (FRESCO)

MENTA

PIMENTA DO REINO (MODERAÇÃO)

SALSINHA





AGRAVA O DOSHA

MEL

MELADO

EQUILIBRA O DOSHA

CALDO DE CANA

XILITOL

STEVIA

AÇÚCAR DE COCO*





www.flaviopassos.com

Flavio Passos puravida 