



Amadea Morningstar e Urmila Desai

LA CUCINA AYURVEDICA

Ricette e consigli per una vita sana ed equilibrata

NUOVA EDIZIONE



CIBO PER LA MENTE,
SAGGEZZA PER IL CORPO

Amadea Morningstar
e Urmila Desai

LA CUCINA AYURVEDICA

Ricette e consigli per una vita
sana ed equilibrata

CIBO PER LA MENTE, SAGGEZZA PER IL CORPO

NUOVA EDIZIONE RIVEDUTA E AGGIORNATA



Indice

Prefazione	9
Introduzione.....	13
Storia dell'Ayurveda	17
La nutrizione secondo l'Ayurveda.....	23
Scoprite la vostra costituzione	29
Attributi e fabbisogno alimentare di ogni costituzione	33
<i>Vata</i>	33
<i>Pitta</i>	36
<i>Kapha</i>	39
Comprendere la nutrizione ayurvedica: il gusto (rasa)	45
I sei gusti e la loro azione	46
La digestione	53
Combinazioni alimentari e preparazioni.....	56
Equilibrare agni	57
L'apparato digerente	58
I <i>chakra</i> e il cambiamento di dieta.....	63
Nutrirsi in armonia con le stagioni	71
Pronti per cucinare.....	77
Pianificare pasti equilibrati	82
Menù per tutte le stagioni	85
<i>Tridosha</i>	85
<i>Vata</i>	88
<i>Pitta</i>	93
<i>Kapha</i>	97

RICETTE	101
Alcune spezie e i loro benefici	103
Piatti a base di cereali e legumi	107
Grano.....	109
Riso.....	110
Orzo	116
Segale, miglio e grano saraceno	119
Fagioli mung	123
Ceci	133
Lenticchie nere.....	135
Fagioli azuki.....	137
Piselli spezzati	138
Fagioli rossi	142
Tofu.....	146
<i>Kichadi</i> : piatti a base di riso basmati e <i>dal</i>	152
Chapati, focacce, pane	163
Minestre e zuppe.....	170
Contorni e piatti a base di verdure.....	185
Verdure	186
Curry.....	222
Insalate	229
Oli	241
Altri condimenti e accompagnamenti.....	243
Latticini	257
Spuntini.....	263
Frutta secca	264
Dessert e dolcificanti	273
Frutta.....	295
Succhi di frutta	306
Bevande	307
Latte	314
Latte di soia	320
Tè, tisane e infusi	321

Colazione.....	333
Granturco.....	339
Avena	345
Amaranto e quinoa.....	347
Uova	340
Carne, vino e fumo.....	349
Appendice I	
Domande e risposte	350
Appendice II	
Gli alimenti e i tipi costituzionali di base	354
Appendice III	
Informazioni di base sulle sostanze nutritive.....	363
Appendice IV	
Glossario dei termini sanscriti e italiani	368
Appendice V	
Tavola di conversione dei termini latini	375
Appendice VI	
Bibliografia.....	382
Appendice VII	
Indice delle ricette.....	385
Indice analitico	390
Nota sulle autrici	397

La nutrizione secondo l'Ayurveda

Gli antichi saggi stabilirono dieci principi sui quali basare una dieta sana:

- 1) I cibi devono essere caldi (solitamente cotti).
- 2) I cibi devono essere gustosi e facili da digerire.
- 3) I cibi devono essere assunti in quantità appropriate, né in eccesso, né in difetto.
- 4) I cibi devono essere assunti con lo stomaco vuoto, dopo che l'ultimo pasto è stato digerito del tutto, non prima.
- 5) È necessario che gli alimenti operino insieme e non contrastino tra loro nell'azione che svolgono.
- 6) I cibi hanno bisogno di essere consumati in un ambiente piacevole e con l'attrezzatura adeguata.
- 7) Non si dovrebbe mangiare in fretta.
- 8) Mangiare non dovrebbe essere un orribile protrarsi degli affari.
- 9) Mentre si sta mangiando è meglio concentrare la propria attenzione sul cibo.
- 10) Bisogna consumare solo del cibo con un valore nutritivo adatto alla

propria particolare costituzione, alle proprie caratteristiche mentali ed emotive.

(*CHARAKA*, p.XXXV)

Questi concetti possono sembrare ovvi, eppure se pensate ai momenti in cui avete mangiato in questi ultimi giorni, è probabile che troviate perlomeno alcuni, forse molti, esempi di un modo di cibarsi diverso da questi.

Tra tutti i punti essenziali per mantenere una buona salute, cibarsi in quantità appropriate è considerato il più importante. Per l'Ayurveda il cibo è sia nutrimento che medicina, e ciò che si mangia è di vitale importanza.

Perché il cibo necessita di essere "caldo"? In questo caso "caldo" ha un duplice significato. Lo scopo della nutrizione ayurvedica è migliorare la digestione. Nell'Ayurveda i cibi considerati riscaldanti come qualità, siano essi caldi o freddi come temperatura, solitamente stimolano la digestione e cucinare il cibo spesso accresce la sua digeribilità; esempi ovvi di questo sono i legumi e i cereali.

È assai improbabile che un fagiolo o un chicco di riso crudi vengano ricevuti bene da un organismo robusto, per non parlare di uno malato.

La cottura tende ad ammorbidire e ad alleggerire molti cibi, qualità queste altamente considerate dall'Ayurveda perché favoriscono e facilitano la digestione. La cottura è una valida prevenzione contro la crescita dei batteri e per la scelta dei cibi, aspetto probabilmente ancora più importante nel 700 a.C. o nel 2000 a.C. e ancora oggi in molte parti del mondo. I cibi crudi sono utilizzati specialmente dalle costituzioni *Pitta* e *Kapha*.

Al giorno d'oggi, in alcuni casi, un medico ayurvedico potrebbe consigliare un digiuno a base di frutta o di succhi per una particolare costituzione o circostanza, ma l'attenzione, nella medicina ayurvedica, viene primariamente dedicata a una corretta e appropriata preparazione dei cibi. Questo di solito comprende il modo di cucinarli.

In questa prospettiva di guarigione il corpo è costituito da sette tipi di tessuti vitali o *dhatu*. Questi *dhatu* operano insieme per assicurare un buon funzionamento del corpo. Essi sono: *rasa* (il plasma), *rakta* (il sangue), *ma-masa* (i muscoli), *meda* (il grasso), *asthi* (le ossa), *majja* (il midollo e i nervi), e *sukra* e *artav* (i tessuti riproduttivi).

Ogni *dhatu* nutre il successivo e sono elencati in ordine dal più superficiale al più profondo. Una condizione

nella quale il sangue (*rakta*) è malnutrito è meno seria e più facile da curare di una nella quale la funzionalità del midollo (*majja*) è stata danneggiata. Un esempio tipico di questa situazione nella medicina occidentale è il cancro.

Di solito se una condizione maligna si è diffusa al midollo osseo, si tratta di uno stadio molto avanzato ed è molto più difficile da curare di una limitata al sangue.

Nella fisiologia dell'Ayurveda sono descritti anche gli *srota* che sono canali vitali del corpo attraverso i quali si muove l'energia. Se un canale viene bloccato dai rifiuti o da altre sostanze, non funzionerà in modo efficiente. L'energia si può accumulare fino a bloccarsi o restare intrappolata in alcune zone del corpo.

Questo concetto probabilmente è familiare alla maggior parte delle persone che lavorano con il corpo (i professionisti che si occupano di massaggio, di agopuntura, di agopressione, di Yoga o di Rolfing).

Questo concetto può sembrare meno chiaro per coloro che non hanno familiarità con il funzionamento delle energie. Mentre gli *srota* operano come vasi sanguigni o nervi nella loro trasmissione dell'energia, essi sono l'equivalente energetico di questi, non forme fisiche di per sé.

Nella medicina tibetana si parla di energia del corpo o di campo energetico del corpo in relazione agli *srota*. Gli

srota sono la condizione energetica dalla quale ha inizio la condizione fisica. In aggiunta ai *dhatu* e agli *srota*, c'è un terzo concetto di base nella fisiologia ayurvedica, quello di *ama*. *Ama* sono i rifiuti che il corpo accumula principalmente a causa di una scarsa digestione e assimilazione.

Mentre il policlorinatodifenile, il DDT e il sodio tricloroacetato non erano in circolazione quando i Rishi svilupparono l'Ayurveda, è probabile che il loro accumulo nei tessuti del corpo, oggi verrebbe considerato come una forma tossica di *ama*.

Oltre che da cibo e bevande, assorbiamo le sostanze tossiche dall'ambiente circostante, e se effettivamente non le metabolizziamo ed espelliamo, (compito più gravoso in aree urbane e industriali), esse si accumulano nei tessuti, dobbiamo esserne consapevoli.

Nell'Ayurveda una buona salute può essere mantenuta in due modi:

1) sostenendo e rifornendo i tessuti vitali (*dhatu*) quando ne hanno bisogno, per mezzo di una dieta e di un regime appropriato,

2) pulendo e rimuovendo ogni ostacolo al buon funzionamento dell'organismo.

Questo significa eliminare *ama* e purificare gli *srota* bloccati. Tradizionalmente veniva usato l'esempio di una lampada a olio che deve avere un'adeguata quantità d'olio da bruciare per fare luce. Inoltre deve essere pulita e

protetta dalla polvere, dal vento e dagli insetti per poter ardere e illuminare. È ovvio che secondo questa definizione di buona salute, ben poche persone al mondo si stanno mantenendo sane.

Approssimativamente tre quarti della popolazione mondiale non riceve cibo a sufficienza, mentre il restante quarto sta annegando nei rifiuti creati da un consumo e da un inquinamento eccessivi. Nelle aree urbane di tutto il globo, molte persone povere lottano per sopravvivere.

Molti sono denutriti, così sono meno in grado di difendersi dagli elevati gradi di inquinamento che li circondano. Questo è vero sia per la città di New York che per Brasilia.

Un esempio frequente è il piombo. Se un bambino ha inadeguate riserve di calcio, è più facile che assorba il piombo. Da dove proviene questo piombo?

Sono soprattutto le automobili, gli autobus e i camion che lo scaricano nelle grandi città, sebbene anche la vecchia pittura degli edifici ne sia una fonte. Ironicamente, il piombo, un metallo pesante, tende a stabilirsi vicino al livello del terreno, così i bambini e gli animali ne assorbono di più degli adulti che li accompagnano.

Mangiare cibi ricchi di calcio (latticini e ortaggi verdi) rafforzerà direttamente le ossa e i nervi. Allo stesso tempo il calcio inizierà a prendere il posto del piombo tossico, espellendolo letteralmente dal corpo.

Non è necessario vivere in zone povere del pianeta per sperimentare questa condizione. È stato stimato che il

40% dei bambini che abitano in città americane sono vittime di una quantità tossica di piombo (10 ppm o più).

* * * * *

È detto che dallo Spirito (*Purusha*) e dalla Materia (*Prakriti*) venne l'Intelligenza Cosmica (*Mahad*). Da *Mahad* scorse l'ego (*Ahamkar*). *Ahamkar* potrebbe anche essere tradotto come l'innata intelligenza corporea. *Ahamkar* poi si manifestò come i cinque elementi (*Mahabhuta*) per creare i mondi organici e inorganici. Questi cinque elementi sono terra (*prithi*), acqua (*jala*), fuoco (*tejas*), aria (*vayu*), ed etere (*akash*).

I cinque elementi si uniscono insieme in ogni creatura in una differente combinazione. E così ogni persona è leggermente diversa da ogni altra per l'individuale miscela di elementi e per il modo in cui essi si equilibrano tra loro. È necessario operare con queste differenze e rispettarle. Ciò che aiuta una persona non necessariamente aiuterà un'altra; ognuno è unico. In questo sistema, per la guarigione è essenziale l'idea che la nostra salute e la nostra costituzione sono direttamente influenzate da quello che mangiamo.

Nell'Ayurveda il cibo e le azio-

ni sono le chiavi per la guarigione. Se mangiamo e ci comportiamo in modo che vengano rafforzate la nostra costituzione e l'ambiente che ci circonda, è probabile che entrambi restino puliti, luminosi e sani.

Se mangiamo e ci comportiamo in modo che vengano danneggiati i nostri corpi e il pianeta, consapevolmente o meno, è probabile che ne soffriamo le conseguenze.

Dagli anni '90 questo diventa sempre più evidente sia a livello personale che per il pianeta. Noi non siamo separati dal nostro ambiente. Siamo una parte di esso, ed esso si manifesta in noi.

Nell'Ayurveda i sensi sono considerati gli strumenti principali per raccogliere informazioni riguardo al corpo e alle sue necessità. Questo può sembrare ovvio, ma non lo è per la medicina occidentale.

Un medico ayurvedico ascolterà il polso del paziente, ne annuserà l'odore, guarderà l'aspetto nell'insieme, ascolterà il timbro della voce e quello che il

paziente sta dicendo. Il medico consiglierà cibi ed erbe basati sui gusti adeguati per equilibrare la condizione del paziente. Il metodo cinese e altri metodi tradizionali operano in modo simile.

Nella medicina occidentale un esame del sangue rappresenta l'ingresso principale nel regno dell'accertamento dello stato di salute. Il medico occidentale considera numeri astratti come chiavi per la diagnosi. È probabile che il buon medico occidentale utilizzi i suoi sensi se è avveduto. Ma nell'Ayurveda questo sta alla base della diagnosi e della cura. I migliori *vaidya* sono quelli che possono sia sentire che intuire le più sottili sfumature del polso del paziente. Essi usano i loro sensi, e non uno strumento estraneo.

Le erbe sono molto usate nell'Ayurveda come sostegno vitale per i cibi. Utilizzando erbe particolari, si può mutare profondamente l'equilibrio della costituzione. Le erbe sono usate per stimolare la digestione e accrescere l'assorbimento. Esse vengono usate per equilibrare un'ampia varietà di condizioni.

Insieme ai cibi, alle azioni, e alle erbe c'è una quarta chiave fondamentale per la guarigione nell'Ayurveda: i pensieri e i sentimenti di una persona che cerca la guarigione.

“Una determinata dieta o un farmaco specifico non saranno efficaci se vengono assunti di malavoglia dall'individuo... Saranno efficaci solo quando la persona avrà la sensazione che prendendoli sarà in grado di mantenere la propria salute abituale o di liberarsi dalla malattia di cui soffre”.

(SUSRUTA-CHARAKA)

Secondo la nostra concezione, questo significa che un piatto ti deve piacere, altrimenti è improbabile che abbia voglia di finirlo, o perlomeno, di mangiarlo di nuovo. È di aiuto sapere perché un cibo particolare è raccomandato per la tua salute e per il tuo equilibrio. Conoscere il “perché” può aiutarti nel sostenere i tuoi sforzi. L'Ayurveda coinvolge in modo attivo la persona.

Per utilizzare questo sistema, è necessario essere disposti a mangiare cibi particolari, prendere erbe specifiche o medicine a base di erbe e seguire certe basilari abitudini di vita. Esso richiede di più della passiva accettazione del trattamento vigente nella medicina occidentale (con l'assunzione di farmaci).

Non tutti sono in grado di assumere un ruolo attivo nella loro guarigione.

La natura dell'Ayurveda è basata sul buon senso. Per esempio se avete un'eruzione bruciante sulla pelle, è bene prendere sostanze rinfrescanti, sia esternamente che internamente. Un'eruzione secca indica la necessità di idratazione interna.

Secondo l'Ayurveda, quello che accade dentro al corpo si rivela all'esterno.

L'Ayurveda opera in questo modo, rinfrescando quello che ha bisogno di essere rinfrescato, scaldando quello che ha bisogno di essere scaldato, idratando o asciugando quando è necessario.

La pratica dell'Ayurveda si rivolge al corpo, alla costituzione dell'individuo, e a quello che è necessario per il suo equilibrio. È specifica per il singolo. Se siete malati di cuore, verrete trattati con un programma specifico per la vostra costituzione, non per la malattia cardiaca in particolare.

Un altro aspetto particolarmente interessante dell'Ayurveda è che offre un sistema comprensibile. In questi tempi

ci sono decine di raccomandazioni a disposizione per come trattare meglio una determinata patologia.

Questo lascia spesso le persone perplesse e confuse su cosa scegliere. I miei pazienti condividono spesso con me la loro frustrazione riguardo l'alimentazione. "Ho letto molto riguardo questo problema", uno mi disse, "e sento che la soluzione sta nell'alimentazione. Ma come faccio a sapere quale esperto può offrire il giusto consiglio per me?".

Comprendendo qual è la vostra costituzione di base e quali sono le vostre condizioni, potete utilizzare la nutrizione come ricca fonte di guarigione. Sta a voi: siete voi che mangiate per voi stessi, e nessun altro.

Questo può rendervi profondamente consapevoli. Non è così facile come prendere una medicina o scongelare un pasto già pronto. Eppure i suoi effetti positivi si estendono in direzioni che vanno ben più lontano di quanto possiate immaginare.

Scoprite la vostra costituzione

La particolare combinazione di energie presenti in noi quando entriamo in questo mondo al momento della nascita è conosciuto nell'Ayurveda come costituzione innata o *prakruti*. Quello che facciamo con la nostra costituzione dipende da noi. Essa è la raccolta di documenti originali per la salute, la vitalità e il benessere, ma può anche essere il trampolino verso le difficoltà, se ignoriamo le sue esigenze.

I cinque elementi si uniscono insieme per creare tre tipi costituzionali di base che sono *Vata*, *Pitta* e *Kapha*.

Se aria ed etere predominano nella vostra costituzione, siete di natura *Vata*. Se fuoco e acqua dominano nella vostra composizione fisica, *Pitta* è il risultato. Se acqua e terra hanno ascendente sul vostro corpo alla nascita, la vostra costituzione è *Kapha*.

Come potete sapere che non si tratti semplicemente di stereotipi culturali? Questo certamente fu uno degli interrogativi che mi posi accostandomi all'Ayurveda. Possiedo un'innata resistenza verso la creazione di categorie di comodo, specialmente categorie di per-

sone. Forse questa è una delle ragioni per cui ho impiegato così tanto tempo per investigare sull'Ayurveda. Gli esseri umani sono di gran lunga più complessi e straordinari di quanto ogni descrizione standardizzata potrebbe convenire, sia essa ayurvedica, astrologica, biochimica o psicologica. Le persone usano spesso le classificazioni anche come un modo per sentirsi sicuri. "Ah, sono un tipo *Kapha*, ecco perché ho un problema di peso!". Oppure "Oh, sono un tipo *Vata*, non c'è da stupirsi se raramente mantengo le promesse". Oppure "Ah, ah! Essendo un tipo *Pitta* di certo sarò collerico, lasciami condividere la mia collera con te!".

Usare i limiti per restare limitati o per diventare più limitati non è quello che cerchiamo in questa sede.

La comprensione riguardo la nostra natura e le sue risorse può essere utile e ci può dare sostegno per la guarigione e per il cambiamento. Sperimentate voi stessi. Se vi è utile, lo scoprirete.

Che cosa significa in pratica comprendere la vostra costituzione? Idealmente un esperto medico ayurvedico può valutare il polso e darvi informazio-

ni circa la vostra *prakruti* (costituzione). Dall'esame del polso egli può constatare quali elementi sono in equilibrio, quali non lo sono e che cosa bisogna fare. Il polso è utilizzato in modo simile alla medicina cinese o tibetana.

Lavorare con un professionista di Ayurveda dotato di talento è una preziosa risorsa. Ma se vivete in una cittadina occidentale dove non ci sono *vaidya*? Ogni costituzione ha certe caratteristiche fisiche, emotive e attributi mentali che ci fanno conoscere quali elementi sono presenti. La tavola che segue può aiutarvi per farvi un'idea più chiara riguardo il vostro tipo costituzionale, così potrete usare queste ricette con il massimo beneficio. Fate un segno vicino all'opzione che meglio vi descrive. Di quando in quando sarà possibile optare per più d'una scelta.

Sommate tutte le risposte. La costituzione con il maggior numero di risposte date di solito indica la vostra costituzione principale. Se avete segnato due costituzioni quasi con la stessa frequenza, potete essere un duplice *dosha*: *Vata-Pitta*, *Pitta-Kapha* eccetera. Raramente tutti e tre saranno relativamente uguali, questo caso, comunque, denota un tipo *tridoshico* o *Vata-Pitta-Kapha*.

Se avete annotato degli aspetti in un *dosha* diverso dalla vostra costituzione nell'insieme, questo può indicare uno squilibrio in quel *dosha*. Per esempio, se avete scelto principalmente aspetti *Pitta*, ma avete anche segnato “unghie fra-

gili” e “sonno leggero”, questo potrebbe indicare che siete un tipo *Pitta*, con uno squilibrio in *Vata* (si veda il testo per ulteriori informazioni).

Allora, qual è il risultato? Una descrizione corrisponde a voi più di un'altra?

I tipi *Vata* tendono a essere persone leggere, veloci, forti, creative.

I tipi *Pitta* hanno un intelletto acuto, sentimenti appassionati, (talvolta repressi) ed è probabile che vogliano comandare.

I tipi *Kapha* sono solidi, affidabili, non se la prendono, ma non dovrebbero essere irritati oltre il dovuto. Tradizionalmente il *Kapha* arrabbiato viene paragonato a un elefante inferocito o a un toro pronto a caricare.

Siete ancora incerti riguardo la vostra costituzione? (I tipi *Vata* lo sono spesso). Quale tipo di clima vi attrae maggiormente? In questo contesto la temperatura e l'umidità sono fattori-chiave, come il dott. Robert Svoboda indica nel suo libro *Prakruti, La tua Costituzione Ayurvedica*.

I tipi *Vata* preferiscono climi caldi, i *Pitta* preferiscono quelli più freddi, e ai *Kapha* va bene tutto escluso l'umidità. Il vostro corpo di quando eravate bambini è un altro fattore-chiave. Considerate questi aspetti come fattori decisivi se siete ancora in dubbio.

Più di una di queste descrizioni si adatta a voi? È possibile. Molte persone sono nate con una duplice costituzione, oppure con due *dosha* che predominano.

Per esempio un *Pitta-Kapha* può includere gli attributi di entrambe queste costituzioni. Queste persone di solito si sentono a loro agio in ruoli di comando e hanno lo slancio per raggiungere le mete che si prefiggono.

Un *Vata-Pitta* è pronto a reagire velocemente, con molta energia mentale e immaginazione. Costui è in grado di esprimersi con sensibilità. Poiché il gusto dolce calma questo tipo è probabile, se esagera, che si trovi ad avere a che fare con l'ipoglicemia.

I *Vata-Kapha* amano le sfide. Mentre l'agilità mentale e la persistenza sono risorse definite per loro, la paura e l'inerzia possono diventare validi collaboratori per far loro svolgere nel modo giusto il nuovo progetto in cui hanno intenzione d'imbarcarsi. Queste persone hanno bisogno di calore per mantenersi in salute e a loro agio.

Avete segnato principalmente una categoria con pochi punti-chiave in un'altra? Se questi aspetti si sono sviluppati solo negli ultimi anni come per esempio, "cambiamento di peso", "pelle secca", "ero solito rispondere velocemente con rabbia, ma ora rispondo più spesso con paura", essi potrebbero descrivere la vostra *vikruti*.

Questo squilibrio si può mostrare nel nostro *dosha* costituzionale o in un *dosha* diverso dalla nostra costituzione innata. Ecco un esempio di quest'ultima condizione: supponiamo che foste un po' grassottelli da bambini. Eravate

una persona gentile e tollerante verso le necessità altrui. Da giovani eravate interessati a fare lotta libera e ossessionati dal fatto di raggiungere certi traguardi di peso per le gare.

Durante gli anni successivi, diventarono la norma diete a elevato contenuto di proteine, esercizio intenso, qualche digiuno ottenendo così una figura slanciata. Comunque, il problema è sorto. Vi siete trovati a sperimentare attacchi di panico e di insonnia. Avete iniziato ad avere paure irrazionali circa il vostro corpo, le vostre prestazioni e l'immagine di voi stessi. Avete perduto l'equilibrio. Stiamo parlando di una persona la cui costituzione originale (*prakruti*) era *Kapha*, ma che ha sviluppato uno squilibrio nel *dosha Vata* dovuto a scelte di vita. Questo squilibrio di *Vata* sarebbe conosciuto come la sua *vikruti*. Da una prospettiva nutrizionale ayurvedica, questa persona avrebbe bisogno di equilibrare sia *Kapha* che *Vata*, dando rilievo allo squilibrio immediato, *Vata*.

Sarebbero raccomandati cibi cotti che calmano e scaldano. Chiaramente sarebbe utile guardare le condizioni psicologiche che sottostanno alle scelte di questa persona. Noi vorremmo offrire una guida nutrizionale che renda una persona in grado di sperimentare sufficiente calma interiore da essere in grado di affrontare le questioni più profonde con cui si deve confrontare. Questo cambiamento di dieta è qualcosa che la persona può fare per se stessa.

VATA

- Magri, solitamente lo siete stati; potete essere insolitamente alti o bassi
- Magri da bambini
- Ossa leggere e/o giunture sporgenti
- Fate fatica ad aumentare di peso
- Occhi piccoli, attivi, scuri
- Pelle secca, si screpola facilmente
- Carnagione scura rispetto ai familiari, si abbronzia facilmente
- Capelli scuri, ispidi
- Preferite climi caldi, umidi, solatii
- Appetito variabile, potete avere molta fame, per accorgervi che "gli occhi contenevano più dello stomaco"
- Evacuazione irregolare con feci dure o secche; stitichezza
- Digestione a volte buona a volte no
- Disdegnate le abitudini
- Pensatori creativi
- Amate essere fisicamente attivi
- Vi sentite più rilassati mentalmente quando fate esercizio fisico
- Cambiate idea facilmente
- Tendete alla paura o all'ansia sotto stress
- Sognate spesso, ma ricordate raramente i vostri sogni
- Di umore e idee mutevoli
- Vi piace mangiucchiare e fare spuntini
- Nella malattia sono più probabili disturbi nervosi o dolori acuti
- Sonno leggero
- Pensate che i soldi vadano spesi
- Interesse sessuale variabile, fantasia
- Unghie fragili
- Sudorazione scarsa, mani e piedi freddi
- Polso sottile, variabile, veloce
- Sete variabile

PITTA

- Corporatura media, proporzionata
- Corporatura media da bambini
- Struttura ossea media
- Potete acquistare o perdere peso facilmente se lo volete
- Occhi penetranti, verdi, grigi, ambra
- Pelle e capelli grassi
- Carnagione chiara rispetto ai familiari, soggetta a scottature solari
- Capelli fini, leggeri, grassi, biondi, rossi o grigi prematuramente
- Preferite luoghi freschi, ben ventilati
- Appetito buono; vi irritate se saltate un pasto o non potete mangiare quando avete fame
- Evacuazione facile e regolare, con feci morbide, lubrificate, almeno una o due volte al giorno
- Digestione generalmente buona
- Vi piace pianificare e amate la routine, specialmente se la create voi
- Buoni iniziatori e guide
- Amate l'attività fisica, specialmente le competizioni
- L'esercizio fisico vi aiuta a tenere le emozioni sotto controllo
- Avete le vostre opinioni e vi piace comunicarle
- Tendete all'ira, alla frustrazione o all'irritabilità sotto stress
- Ricordate i sogni facilmente, spesso sognate a colori
- Esprimete le vostre idee e sentimenti in modo energico
- Vi piacciono i cibi altamente proteici, come pollo, pesce, uova e fagioli
- Nella malattia sono probabili febbri, eruzioni cutanee o infiammazioni
- Di solito dormite bene
- Spendete per cose speciali o acquisti che vi avvantaggeranno
- Pronto interesse sessuale, iniziativa
- Unghie flessibili, ma piuttosto forti
- Sudate spesso, circolazione buona
- Polso pieno, forte, mani calde
- Solitamente assetati

KAPHA

- Tendete a essere di corporatura massiccia
- Grassottelli e robusti da bambini
- Struttura ossea pesante
- Acquistate peso facilmente e fate fatica a perderlo
- Occhi grandi, attraenti, folte sopracciglia
- Pelle spessa, fresca, ben lubrificata
- Vi abbronzate lentamente, in modo uniforme; la pelle rimane fresca
- Capelli spessi, ondulati, leggermente grassi, scuri o chiari
- Ogni clima per voi è gradevole, purché non sia troppo umido
- Appetito buono; vi piace mangiare, e potete saltare i pasti senza problemi fisici (anche se non lo gradite)
- Evacuazione regolare, quotidiana, costante, con feci spesse e pesanti
- Buona digestione, a volte un po' lenta
- Lavorate bene nella routine
- Abili nel gestire in modo scorrevole un'organizzazione o un progetto
- Amate soprattutto le attività comode
- L'esercizio fisico tiene il vostro peso sotto controllo più della dieta
- Cambiate idee e opinioni lentamente
- Tendete a evitare le situazioni difficili
- Generalmente ricordate i sogni solo se sono intensi o significativi
- Siete saldi, affidabili, lenti nel cambiare
- Amate i cibi grassi, il pane e gli amidi
- Nella malattia è probabile un'eccessiva ritenzione di liquidi o muco
- Sonno profondo e pesante
- Risparmiate con facilità
- Stabile interesse sessuale e iniziativa
- Unghie forti e spesse
- Sudorazione moderata, mani fredde
- Polso stabile, lento, ritmico
- Raramente assetati