

Produkt	Rasa	Wirja	Wipaka	Cechy	Wpływ na dosze
Zboża					
amarantus	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	lekki	W↓ P↓ K↓
jęczmień	słodki	wychładzający	słodki	lekki, moczopędny	W↑ P↓ K↓
gryka	cierpki, słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	ciężka	W↓ P↑ K↓
kukurydza	słodki	rozgrzewający	słodki	lekka, sucha	W↑ P↑ K↓
proso	słodki	rozgrzewający	słodki	suche, lekkie	W↑ P↑ K↓
otręby owsiane	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	suche, lekkie, twarde	W↑ P↓ K↓
owies, suchy	słodki	wychładzający	słodki	twardy, suchy	W↑ P↓ K↓
owies, gotowany	słodki	wychładzający	słodki	ciężki	W↓ P↓ K
quinoa	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	uziemiająca	W↓ P↓ K↓
ryż basmati	słodki	wychładzający	słodki	lekki, miękki, zdrowotny	W↓ P↓ K↓
ryż brązowy	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki	W↓ P↑ K↑
wafle ryżowe	cierpki, słodki	wychładzający	słodki	wysuszające, lekkie	W↑ P↓ K↓
ryż biały	słodki	wychładzający	słodki	zatrzymuje wodę, miękki	W↓ P↓ K↑
żyto	cierpki	rozgrzewający	słodki	suche, lekkie	W↑ P↑ K↓
sago	cierpki, słodki	wychładzający	słodki	wysuszające, lekkie	W↑ P↓ K↓
orkisz	ostry, cierpki	rozgrzewający	słodki	lekki, suchy	W↑ P↓ K↑
pszenica	słodki	wychładzający	słodki	ciężka, oleista, przeczyszczająca	W↓ P↓ K↑
Warzywa strączkowe					
azuki	cierpki	wychładzający	ostry	twardy, ciężki	W↑ P↓ K↓
ciociorka	słodki	wychładzający	ostry	sucha, twarda, ciężka	W↑ P↓ K↓
fasola kidney	cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężka, twarda	W↓ P↓ K↑
soczewica brązowa	cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężka, twarda	W↑ P↓ K↓
soczewica czerwona	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekka, miękka	W↑ P↓ K↓
fasola mung	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekka, sucha	W↓ P↓ K↓
fasola pinto	cierpki	wychładzający	ostry	ciężkostrawna	W↑ P↓ K↓
soja	cierpki, słodki	wychładzający	ostry	oleista, ciężka	W↑ P↓ K↑

LECZ SIĘ SAM!

sos sojowy	cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	sfermentowany	W↓ P↑ K↑
tofu	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	-	W↓ P↓ K↓
tur dal	cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężki, twardy	W↓ P↑ K↓
urad dal	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki, miękki, oleisty	W↓ P↑ K↑
fasola biała	cierpkie	wychładzające	ostre	ciężkostrawna	W↑ P↓ K↓
Nabiał					
masło	kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekkie, zawiązuje stolec	W↓ P↓ K↑
maślanka	słodki, kwaśny, cierpki	wychładzający	słodki	ciężka, oleista, wiążąca	W↓ P↑ K↑
ser, twardy	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężki, oleisty	W↓ P↑ K↑
ser, miękki	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężki, oleisty	W↓ P↓ K↑
ser, biały	kwaśny, słony	rozgrzewający	ostry	lekki	W↓ P↓ K↓
mleko krowie	słodki	wychładzający	słodki	przeczyszczające, ciężkie, śluzotwórcze	W↓ P↓ K↑
ghee	słodki	wychładzający	słodki	wzmacnia agni, trawienna	W↓ P↓ K↓
mleko kozie	słodki	wychładzający	ostry	lekkie, wzmacniające, śluzotwórcze	W↓ P↓ K↓
śmietana	kwaśny	rozgrzewający	ostry	ciężka, oleista	W↓ P↑ K↑
jogurt, świeży	słodki, kwaśny	wychładzający	słodki	śluzotwórczy	W↓ P↓ K↑
jogurt, stary	kwaśny	rozgrzewający	ostry	śluzotwórczy	W↓ P↑ K↑
Produkty zwierzęce					
wołowina	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężka, gruba	W↓ P↑ K↑
kurczak	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	lekki, oleisty	W↑ P↓ K↓
kaczka	słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	rozgrzewająca, ciężka	W↓ P↑ K↑
jajka, żółtko	słodki	rozgrzewający	słodki	zwiększa cholesterol	W↓ P↑ K↑
jajka, białko	słodki	rozgrzewający	słodki	-	W↓ P↓ K↓
ryby słodkowodne	słodki, cierpki	rozgrzewający	słodki	lekkie, oleiste, miękkie	W↓ P↓ K↓
ryby morskie	słony	rozgrzewający	słodki	oleiste, rozgrzewające	W↓ P↑ K↑
łosoś	słodki	rozgrzewający	słodki	oleisty, rozgrzewający	W↓ P↑ K↑

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

tuńczyk	słodki, słony, cierpki	rozgrzewający	ostry	rozgrzewający	W↓ P↑ K↑
jaźnięcina	słodki	rozgrzewający	słodki	wzmacniająca, ciężka	W↑ P↑ K↑
wieprzowina	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężka, oleista	W↑ P↑ K↑
królik	słodki	wychładzający	ostry	suchy, twardy, cierpki	W↑ P↓ K↓
krewetki	słodki	rozgrzewający	ostry	lekkie, oleiste	W↓ P↓ K↓
indyk	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	–	W↑ P↓ K↓
dziczyzna	cierpki	wychładzający	ostry	lekka, sucha, twarda	W↑ P↓ K↓
Orzechy i pestki					
migdały, ze skórką	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
migdały, bez skórki	słodki	wychładzający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↓ K↑
brazylijskie	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste	W↓ P↑ K↑
nerkowce	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
kokos	słodki	wychładzający	słodki	sprzyja wydzielaniu śluzu	W↓ P↓ K↑
laskowe	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	energetyzujące	W↓ P↑ K↑
makadamia	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	energetyzujące	W↓ P↑ K↑
ziemne	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie	W↓ P↑ K↑
pecan	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↑ K↑
pinii	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	bardzo energetyzujące	W↓ P↑ K↑
pistacje	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
włoskie	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
pestki z dyni	słodki	rozgrzewający	ostry	oleiste, ciężkie, twarde	W↓ P↑ K↓
sezam	słodki, gorzki, cierpki	rozgrzewający	ostry	oleisty, ciężki, wygładzający	W↓ P↑ K↑
pestki słonecznika	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	oleiste, lekkie, miękkie	W↓ P↓ K↓
Oleje					
awokadowy	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, słodki	W↓ P↓ K

LECZ SIĘ SAM!

canola	cierpki	wychładzający	ostry	sucha, lekka	W P↓ K↓
ghee	słodki	wychładzający	słodki	ciężkie, wzmacnia ogni	W↓ P↓ K↓
gorczycowy	ostry	rozgrzewający	ostry	silnie pachnący	W↓ P↓ K↑
kokosowy	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↓ K↑
kukurydziany	słodki, cierpki	rozgrzewający	ostry	suchy, rozgrzewający	W↑ P↑ K↓
migdałowy	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki	W↓ P↑ K↑
oliwa	słodki	wychładzający	słodki	ciężka, powoduje cellulitis	W↓ P↓ K↑
rycynowy	słodki, gorzki	rozgrzewający	słodki	ciężki, wychładzający na zewnątrz, rozgrzewający wewnątrz	W↓ P↓ K↑
sezamowy	słodki, gorzki	rozgrzewający	słodki	wzmacnia, nawilża	W↓ P↑ K↑
słonecznikowy	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	wygładzający, nawilżający	W↓ P↓ K↓
sojowy	cierpki	wychładzający	ostry	suchy, twardy, ciężki	W↑ P↓ K↑
z orzeszków ziemnych	słodki	rozgrzewający	słodki	wzmacniający	W↓ P↑ K↑
Przyprawy					
ajwan	ostry	rozgrzewający	ostry	lekki, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
ziele angielskie	ostry	rozgrzewający	ostry	zwiększa ogni, obniża kapha	W↓ P↑ K↓
anyżek	ostry	rozgrzewający	ostry	lekki, detoksyfikujący	W↓ P↑ K↓
bazylia	słodki, ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	napotna	W↓ P↑ K↓
liść laurowy	słodki, ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	napotna	W↓ P↑ K↓
czarny pieprz	ostry	rozgrzewający	ostry	suchy, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
kardamon	słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	lekki, oleisty, poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
pieprz cayenne	ostry	rozgrzewający	ostry	gorący, suchy	W↓ P↑ K↓
cynamon	słodki, ostry	rozgrzewający	ostry	suchy, lekki, oleisty	W↓ P↓ K↓
goździki	ostry	rozgrzewający	słodki	lekkie, oleiste	W↓ P↑ K↓

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

kolendra	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekki, oleista, wyglądzająca	W↓ P↓ K↓
kmin	ostry, gorzki	wychładzający	ostry	poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
koper włoski	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	delikatnie przeczyszczający	W↓ P↓ K↓
kozieradka	ostry, gorzki	rozgrzewający	ostry	wzmocnia agni	W↓ P↑ K↓
czosnek	wszystkie, poza słonym	rozgrzewający	ostry	oleisty, ciężki	W↓ P↑ K↓
imbir, suszony	ostry	rozgrzewający	ostry	lekki, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
imbir, świeży	ostry	rozgrzewający	słodki	lekki, soczysty poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
chrzan	ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	wzmocnia agni	W↓ P↑ K↓
asafetyda	ostry	rozgrzewający	ostry	sucha, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
macierzanka	ostry, cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	wzmocnia agni	W↓ P↑ K↓
majeranek	ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	wzmocnia agni	W↓ P↑ K↓
mięta	słodki	wychładzający	ostry	uspokaja pitta	W↓ P↓ K↓
gorczyca	ostry	rozgrzewający	ostry	oleista, lekka	W↓ P↑ K↓
gałka muskatołowa	słodki, cierpki, ostry	rozgrzewający	ostry	stymuluje trawienie	W↓ P↑ K↓
oregano	cierpki, ostry	rozgrzewający	ostry	poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
papryka	ostry	rozgrzewający	ostry	stymuluje agni	W↓ P↑ K↓
pietruszka	cierpki, ostry	rozgrzewający	ostry	może pobudzać pitta	W↓ P↓ K↓
mak	cierpki, słodki	rozgrzewający	ostry	wiąże stolec, obniża agni	W↓ P↑ K↓
rozmaryn	cierpki, słodki	rozgrzewający	ostry	–	W↓ P↑ K↓
woda różana	słodki, kwaśny	wychładzający	ostry	–	W↓ P↓ K↓
sól kamienna	słony	rozgrzewający	słodki	–	W↓ P↑ K↓
sól morska	słony	rozgrzewający	ostry	ciężka, zatrzymuje wodę	W↓ P↑ K↑
szafran	słodki, cierpki, gorzki	rozgrzewający	słodki	suchy, lekki, afrodyzjak	W↓ P↓ K↓
kurkuma	gorzki, ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	lekki, suchy, poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
wanilia	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	–	W↓ P↓ K↓

LECZ SIĘ SAM!

Owoce					
ananas	słodki, kwaśny	rozgrzewający	słodki	ciężki, ostry	W↓ P↑ K↑
arbuz	słodki	chłodzący	słodki	ciężki	W↑ P↓ K↑
awokado	cierpki, kwaśny	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki, miękki	W↓ P↓ K↑
banan, zielony	cierpki	wychładzający	ostry	miękki, lekki	W↑ P↓ K↓
banan, dojrzały	słodki	rozgrzewający	kwaśny	gładki, ciężki	W↓ P↑ K↑
brzoskwinia	kwaśny, słodki, cierpki	rozgrzewający	słodki	ciężka, płynna	W↓ P↑ K↓
cytryna	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	soczysta, trawienna	W↓ P↑ K↑
daktyl	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, energetyzujący	W↓ P↓ K↑
figa	słodki	wychładzający	słodki	ciężka, energetyzująca	W↓ P↑ K↑
granat	kwaśny, słodki, cierpki	wychładzający	słodki	gładki, oleisty	W↑ P↓ K↓
grapefruit	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężki, hydrofilowy	W↓ P↑ K↑
gruszka	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	sucha, ciężka	W↑ P↓ K↓
jabłko, dojrzałe	kwaśny, słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekkie	W↑ P↓ K↓
jabłko, niedojrzałe	cierpki, kwaśny	wychładzający	ostry	lekkie	W↑ P↑ K↓
jabłko, słodka	słodki	wychładzający	słodki	oleista, wodnista	W↓ P↓ K↓
jabłko, kwaśna	kwaśny	wychładzający	ostry	lekka	W↓ P↑ K↓
kiwi	słodki, cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężki, hydrofilowy	W↓ P↑ K↑
kokos	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↓ K↑
limonka	kwaśny	wychładzający	słodki	odświeżająca, trawienna	W↓ P↑ K↑
malina	słodki, kwaśny, cierpki	wychładzający	ostry	moczopędna	W↓ P↓ K↓
mango dojrzałe	słodki	rozgrzewający	słodki	energetyzujące	W↓ P↓ K↓
mango niedojrzałe	kwaśny, cierpki	wychładzający	słodki	ciężkie	W↑ P↑ K↓
melon kantalupa	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki, wodnisty	W↓ P↓ K↑
melon	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, hydrofilowy	W↓ P↓ K↑
morela	słodki	rozgrzewający	słodki	oleista, ciężka, miękka	W↓ P↓ K↑

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

papaja	słodki, kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężka, tłusta	W↓ P↑ K↓
pomarańcza	słodki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	ciężka	W↓ P↑ K↓
rabarbar	słodki	rozgrzewający	słodki	przeczyszczający, ciężki	W↓ P↑ K↑
rodzynki	kwaśny	wychładzający	słodki	lekkie, przeczyszczające	W↑ P↓ K↓
śliwka	słodki, kwaśny,cierpki	rozgrzewający	słodki	ciężka, wodnista	W↓ P↑ K↑
śliwka suszona	słodki	wychładzający	słodki	wygładzająca, przeczyszczająca	W↓ P↓ K↓
śliwodaktyl	cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekki, suchy	W↑ P↑ K↓
tamarynd	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	rozgrzewający	W↓ P↑ K↑
truskawka	słodki, kwaśny,cierpki	wychładzający	ostry	przeczyszczająca, alkalizująca	W↑ P↑ K↓
winogrona zielone	kwaśny, słodki	rozgrzewający	słodki	płynny, wzmacniający	W↓ P↑ K↑
winogrona czerwone/ fioletowe	słodki, kwaśny,cierpki	wychładzający	słodki	gładkie, energetyzujące	W↓ P↓ K↓
wiśnia	słodki, cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekka, wodnista	W↓ P↑ K↓
żurawina	cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekka, sucha	W↑ P↑ K↓
Warzywa					
bakłażan	cierpki, gorzki	rozgrzewający	ostry	trudny do strawienia	W↑ P↑ K↓
botwinka	cierpki, kwaśny	wychładzający	ostry	lekka	W↑ P↓ K↓
brokuł	cierpki	wychładzający	ostry	suchy	W↑ P↓ K↓
burak	słodki	wychładzający	ostry	ciężki	W↓ P↑ K↓
cebula gotowana	słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	wiatropędna, trawienna	W↓ P↓ K↓
cebula surowa	ostry	rozgrzewający	ostry	ciężka, zwiększająca apetyt	W↑ P↑ K↓
chilli	ostry	rozgrzewający	ostry	gorąca	W↓ P↑ K↓
cukinia	cierpki	wychładzający	ostry	ciężka, wodnista	W↓ P↓ K↑
dandelion, liście	gorzki	rozgrzewający	ostry	lekki, moczopędny	W↑ P↓ K↓
groch zielony	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	lekki	W↓ P↓ K↓
grzyby (pieczarki)	cierpki, słodki	rozgrzewający	ostry	suche, ciężkie, zwalniające	W↑ P↓ K↓

LECZ SIĘ SAM!

Słodycze					
słód jęczmienny	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, płynny	W↓ P↓ K↑
cukier daktylowy	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, energetyzujący, oleisty	W↓ P↓ K↑
fruktoza	słodki	wychładzający	słodki	oleista, płynna	W↓ P↓ K↑
miód	słodki	rozgrzewający	słodki	rozgrzewający, przyspiesza metabolizm tłuszczu	W↓ P↑ K↓
cukier palmowy	słodki	rozgrzewający	słodki	wzmacniający, ciężki	W↓ P↑ K↑
syrop klonowy	słodki	wychładzający	słodki	lekki, wzmacniający	W↓ P↓ K↑
melasa	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężka, sprzyja krwawieniu	W↓ P↑ K↑
syrop ryżowy	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, płynny	W↓ P↓ K↑
sukanat (turbinado)	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↓ K↑
biały cukier	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, oleisty, energetyzujący	W↑ P↓ K↑