

Mūsu uzdevums ir šīs došas turēt līdzsvarā, kas nodrošina labu veselību un ideālu svaru. Edot atbilstoši savas došas tīrām, jūs uzturat savu gremošanas un vielmaiņas sistēmu, ko saņēmtā sauc par Agni – veselīgu! Vajā Agni nevar pienācīgi pārstrādāt pārtiku, tāpēc daļa pārtikas nesagremojama, kas rada toksīnus. Sakotnēji tie uzkrājas zarnās, bet galu galā nonāk visā ķermenī, kas var nosprostot tādus kanālus kā zarnas, limfātisko sistēmu, elpavus un artērijas, kā arī smalkos enerģētiskos kanālus. Tas var radīt hormonālus traucējumus un svaru pieaugumu. Piesāņots organisms ir tendēts izmantot cukura rezerves, nevis tauku rezerves, tāpēc ir palielināta apetīte un liekais svars. Lai ēdienam būtu veselīgāka, piedāvājam testu un produktu sarakstu, kas uzlabos Jūsu dzīves kvalitāti!

art – cilvēkus. enerģijām, kas veido visu, ko mēs redzam un neredzam, un elementiem – ētera, gaisa, uguns, ūdens un zemes –, Pēc ājurvēdas mācības Visums sastāv no pieciem elementiem un dek grupēti trīs enerģijas stāvokļos, ko sauc elementiem un dek grupēti trīs enerģijas stāvokļos, ko sauc par došām, kuras darbojas gan fiziskā, gan garīgā, gan emocionālā līmenī.

Ēters, kas sabiezē, kļūst par gaisu. Tam kustoties, rodas berze, kas izraisa karstumu jeb uguni. Šī uguns rada mitrumu, kurš kondensējas par ūdeni, kas visbeidzot sabiezē par zemi.

Cilvēka organismā šie pied elementu kļūst par bioloģiskiem

elementiem un dek grupēti trīs enerģijas stāvokļos, ko sauc

par došām, kuras darbojas gan fiziskā, gan garīgā, gan

emocionālā līmenī.

Mūsu uzdevums ir šīs došas turēt līdzsvarā, kas nodrošina

labu veselību un ideālu svaru. Edot atbilstoši savas došas

tīrām, jūs uzturat savu gremošanas un vielmaiņas sistēmu,

ko saņēmtā sauc par Agni – veselīgu! Vajā Agni nevar

pienācīgi pārstrādāt pārtiku, tāpēc daļa pārtikas

nesagremojama, kas rada toksīnus. Sakotnēji tie uzkrājas

zarnās, bet galu galā nonāk visā ķermenī, kas var

nosprostot tādus kanālus kā zarnas, limfātisko sistēmu,

elpavus un artērijas, kā arī smalkos enerģētiskos kanālus.

Tas var radīt hormonālus traucējumus un svaru pieaugumu.

Piesāņots organisms ir tendēts izmantot cukura rezerves,

nevis tauku rezerves, tāpēc ir palielināta apetīte un liekais

svars. Lai ēdienam būtu veselīgāka, piedāvājam testu

un produktu sarakstu, kas uzlabos Jūsu dzīves kvalitāti!



## Figūras Draugi



# Sargā savu AGNI,

jo mēs esam tas, ko ēdam!

Zeme/Ūdens



Uguns/  
Nedaudz ūdens



Gaiss/Ēters



**Kaphas** (smaga, stabila, auksta, gluda, lēna, maiga, taukaina, lipīga, mitra) cilvēkiem vajadzētu būt termiski apstrādātu pārtiku un reizi salātus, jāizvairās no taukiem un eļļām. Slikti reaģē uz piena, kviešu un gaļas produktiem. Piemērota garša došas līdzsvarošānai – **rūgts, sīvs, savēļkošs!**

**Pitas** (karsta, nedaudz viskoza, asa, dedzinoša, griezīga, skāba) cilvēkiem vajadzētu attēlēt no asiem un skābiem ēdieniem, lai vēl vairāk nelietu eļļu uguni. Ēdieniem jābūt atvēsinātiem un normētiem, neceptiem. Vairāk jāēd termiski neapstrādāti, nevis gatavoti ēdieni. Piemērota garša došas līdzsvarošānai – **salds, rūgts, savēļkošs!**

**Vātai** (viegla, sausa, raupja, tra, aktīva, auksta) piemīt neviemīga gremošanas uguns, tāpēc ēdiet mazas porcijas. Vēlamas siltas, sātīgas, mitras un maigas maltītes. Ēdiet tikai tad, kad jūtaties izsalcis, vienā un tajā pašā laikā un mierīgā gaisotnē. Visspīdīgākā uguns ir 13.00. Izvairieties no aukstiem, gāzētiem un kofeīnu saturošiem dzērieniem un stipri ceptiem ēdieniem! Piemērota garša došas līdzsvarošānai – **salds, sāls, skābs!**

Lai ēstu atbilstoši savam došas tipam, vispirms noskaidrojiet, kura ir Jūsu dominējošā doša. Cilvēka ķermenī ir visas trīs došas. Jūs varat dominēt vairāki bioloģiskie spēki (došas), un parast viena vai divas došas būs galvenās, kas noteiks Jums piemēroto dzīvesveidu!

**JAUNUMS!** Ar strukturēšanas tehnoloģiju apstrādāts ūdens

Zinātnieki  
nofotogrāfēja  
mani:



un arī  
parastu  
ūdeni...



Ar  
mīlestību  
& pateicību,



Tālrunis: 200 108 00 pasutit@memory.com

### Izmantotā literatūra:

1. Dr. D. Frawley „Ayurveda and the mind”. 1996.
2. A. Morningstāra „Ayurvedic cooking for westerners”. 1995.
3. A. Anand „Eat right for you body type”. 2010.
4. G. Warrier, Dr. H. Verma, K. Sullivan „Secret of Ayurveda”. 2001.



**Figūras Draugi**

Tērbatas ielā 59 / 61 - 1, LV 1001, Rīga

Tālrunis: 67360771, Fakss 67360775, info@figurasdraugi.lv

[www.figurasdraugi.lv](http://www.figurasdraugi.lv)

© 2012 Figūras Draugi, Slaiduma formula ir reģistrēta firmas zīme.  
Šī materiāla kopēšana un izplatīšana ir Autortiesību likuma pārkāpums!



Izlasiet jautājumus un veiciet atzīmes tukšajos lauciņos. Lai gūt objektīvu vērtējumu, varat to darīt kopā ar draugu. Rezultātā dominēs viena vai divas došas, reti visas trīs. Rezultātā varat iegūt kādu no šiem septiņiem konstitucionālajiem pamattipiem (Vāta, Pīta, Kapha, Vāta/Pīta, Pīta/Kapha, Kapha/Vāta, Vāta/Pīta/Kapha).

|                                 | <br>vāta | <input type="checkbox"/> | <br>pīta | <input type="checkbox"/> | <br>kapha                        | <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Augums</b>                   | Garš vai īss                                                                              | <input type="checkbox"/> | Vidējs                                                                                    | <input type="checkbox"/> | Parasti īss, bet var būt garš                                                                                       | <input type="checkbox"/> |
| <b>Miesasbūve</b>               | Tieva, kaulaina                                                                           | <input type="checkbox"/> | Vidēja, laba muskulatūra                                                                  | <input type="checkbox"/> | Drukna ar tendenci palielināties                                                                                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Āda</b>                      | Plāna, sausa, vēsa, raupja, nespodra, bāla sejas krāsa                                    | <input type="checkbox"/> | Silta, mitra, sarkanīga, taukaina, mirdzoša ar tieksmi uz izsitumiem                      | <input type="checkbox"/> | Bieza, maiga, mitra, taukaina, gluda, auksta, balta vai bāla                                                        | <input type="checkbox"/> |
| <b>Mati</b>                     | Sausi, plāni vai biezi, nedaudz viļņaini vai spuraini                                     | <input type="checkbox"/> | Smalki, mīksti, taukaini, priekšlaikus nosimojuši vai izkrituši                           | <input type="checkbox"/> | Biezi, taukaini, spīdīgi vai viļņaini                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Galva un seja</b>            | Maza, šaura un garena                                                                     | <input type="checkbox"/> | Vidēja lieluma, stūrainā                                                                  | <input type="checkbox"/> | Lielā, apaļā, bāla ar maigām kontūrām                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Acis</b>                     | Mazas, pievilcīgas, nervozas                                                              | <input type="checkbox"/> | Vidējas, caururbjošas, viegli iedegas                                                     | <input type="checkbox"/> | Lielas, laipnas, balti acu āboli                                                                                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Mute, zobi</b>               | Nelidzeni, biezas, bojātas smaganas, griež zobus                                          | <input type="checkbox"/> | Bieži asiņo smaganas, dzeltenī, vidēji zobi, var būt slikta elpa                          | <input type="checkbox"/> | Stipri, labi veidoti, veseli zobi un smaganas                                                                       | <input type="checkbox"/> |
| <b>Lūpas</b>                    | Mazas, plānas un sausas                                                                   | <input type="checkbox"/> | Vidējas                                                                                   | <input type="checkbox"/> | Lielas, biezas un maigas                                                                                            | <input type="checkbox"/> |
| <b>Plaukstas un pēdas</b>       | Mazas, tievas, sausas, aukstas, ar saplaisājušu ādu, nemierīgas                           | <input type="checkbox"/> | Vidēji lielas, siltas, veselīgas                                                          | <input type="checkbox"/> | Lielas, smagnējas, aukstas un mierīgas                                                                              | <input type="checkbox"/> |
| <b>Kājas un rokas</b>           | Mazas un tievas, pārāk īsas vai garas, ar izvirzītiem cēlgaliem                           | <input type="checkbox"/> | Vidējas                                                                                   | <input type="checkbox"/> | Lielas, apaļīgas, labi attīstītas rokas; lielas, masīvas kājas                                                      | <input type="checkbox"/> |
| <b>Nagi</b>                     | Trausli, šauri                                                                            | <input type="checkbox"/> | Vidēji lieli, mīksti                                                                      | <input type="checkbox"/> | Lielī, balti, stipri                                                                                                | <input type="checkbox"/> |
| <b>Balss</b>                    | Zema, vāja, aizsmakusi                                                                    | <input type="checkbox"/> | Augsta, vidēja, asa, labi nostādīta                                                       | <input type="checkbox"/> | Patikama, dziļa                                                                                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Fiziskā izturība</b>         | Zema, ātri nogurst                                                                        | <input type="checkbox"/> | Vidēja, bet koncentrēta                                                                   | <input type="checkbox"/> | Spēcīga                                                                                                             | <input type="checkbox"/> |
| <b>Gaita</b>                    | Ātra, neparasta                                                                           | <input type="checkbox"/> | Ātra, bet stabila                                                                         | <input type="checkbox"/> | Lēna un mierīga                                                                                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Imūnsistēma</b>              | Vāja, mainīga                                                                             | <input type="checkbox"/> | Vidēja, jutīga pret karstumu                                                              | <input type="checkbox"/> | Spēcīga                                                                                                             | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tendence uz slimībām</b>     | Sāpes, nervu slimības, artrīts, liels stress, vājums                                      | <input type="checkbox"/> | Temperatūra, iekaisumi, asins, aknu slimības, paaugstināts kuņģa skābums, grēmas          | <input type="checkbox"/> | Grēmošanas sistēmas slimības, tūskas, gļotas, plaušu slimības, aizcietējums, korpulence, augsts holesterīna līmenis | <input type="checkbox"/> |
| <b>Ēstgriba</b>                 | Mainīga, nervoza, vēlme ieturēt bagātīgas maltītes                                        | <input type="checkbox"/> | Lieliska, pārmērīga, nepieciešams daudz pārtikas, reti kad izlaiž maltītes                | <input type="checkbox"/> | Vidēja, bet pastāvīga, nepieprasa daudz pārtikas                                                                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Slāpes</b>                   | Nelielas, reti                                                                            | <input type="checkbox"/> | Lielas                                                                                    | <input type="checkbox"/> | Vidējas                                                                                                             | <input type="checkbox"/> |
| <b>Svīšana</b>                  | Reti, bez smakas                                                                          | <input type="checkbox"/> | Daudz, bet ne ilgstoši, ar izteiktu smaku                                                 | <input type="checkbox"/> | Sāk svīst vēlāk, bet daudz aukstu sviedru ar vāju smaku                                                             | <input type="checkbox"/> |
| <b>Vielmaiņa</b>                | Slikta, mainīga                                                                           | <input type="checkbox"/> | Laba                                                                                      | <input type="checkbox"/> | Vidusmēra                                                                                                           | <input type="checkbox"/> |
| <b>Izkārnījumi</b>              | Sausi, ir tendence uz aizcietējumiem un gāzēm                                             | <input type="checkbox"/> | Mīksti, regulāri, ar tendenci uz caureju                                                  | <input type="checkbox"/> | Regulāra vēdera izeja, cieta un stingra                                                                             | <input type="checkbox"/> |
| <b>Urīnēšana</b>                | Reti                                                                                      | <input type="checkbox"/> | Bagātīgi, dzeltens urīns                                                                  | <input type="checkbox"/> | Vidēji, skaidrs urīns                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Miegs</b>                    | Viegls, saraustīts, agri ceļas, daudz nemierīgu sapņu                                     | <input type="checkbox"/> | Vidējs, bet labs miegs, krāsaini sapņi                                                    | <input type="checkbox"/> | Dziļš miegs, no rīta grūti pamosties, sapņi neregulāri, romantiski                                                  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Runa</b>                     | Neparasta, aizrautīga, ātra, var izlaist vārdus                                           | <input type="checkbox"/> | Skaidra, griežīga, stingra un nosvērta, loģiska                                           | <input type="checkbox"/> | Lēna, skanīga, skaidra, ritmiska                                                                                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Atmiņa un mācīšanās</b>      | Koncentrējoties ātri uztver informāciju, laba īslaicīgā atmiņa, bet ātri visu aizmirst    | <input type="checkbox"/> | Vidēji ātri uztver informāciju, ļoti laba atmiņa, reti kad kaut ko aizmirst               | <input type="checkbox"/> | Paiet laiks, lai uztvertu informāciju, bet pēc tam to neaizmirst                                                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Seksuālā daba un auglība</b> | Mainīga, zema aktivitāte un maza auglība                                                  | <input type="checkbox"/> | Mērena, kaislīga, valdonīga                                                               | <input type="checkbox"/> | Nepārtraukta iekāre, laba seksuālā enerģija un auglība                                                              | <input type="checkbox"/> |
| <b>Satraukums</b>               | Ātri pieaug, bet tikpat ātri pazūd                                                        | <input type="checkbox"/> | Ātri satraucas un ilgi nevar nomierināties                                                | <input type="checkbox"/> | Nosvērts un lēni satraucas                                                                                          | <input type="checkbox"/> |
| <b>Pozitīvās emocijas</b>       | Spēja pielāgoties                                                                         | <input type="checkbox"/> | Drosmē                                                                                    | <input type="checkbox"/> | Mīlestība                                                                                                           | <input type="checkbox"/> |
| <b>Negatīvās emocijas</b>       | Bailes, nemiers, nervozitāte                                                              | <input type="checkbox"/> | Dusmas, greisirdība                                                                       | <input type="checkbox"/> | Pieķeršanās, depresija, trūkst pašmotivācijas, sevis žēlošana un mantkārība                                         | <input type="checkbox"/> |
| <b>Nauda</b>                    | Impulsīvs tērētājs                                                                        | <input type="checkbox"/> | Apdomīgs tērētājs, mīl greznību un gardēžu maltītes                                       | <input type="checkbox"/> | Negribīgs tērētājs, mīl taupīt, bet tērē to pārtikai, izklaidei un īpašumam                                         | <input type="checkbox"/> |
| <b>Atpūta</b>                   | Patīk ātrums, ceļošana, dejošana, teātris, parki, mākslinieciskas nodarbes                | <input type="checkbox"/> | Patīk sacensības, politika, debates, pētniecība, medības                                  | <input type="checkbox"/> | Patīk ziedīt, burāšana, ēšana ārpus mājas vai ēst gatavošana, filmu skatīšanās, lasīšana                            | <input type="checkbox"/> |
| <b>Raksturs</b>                 | Aktīvs un nodarbināts                                                                     | <input type="checkbox"/> | Organizēts un koncentrējies                                                               | <input type="checkbox"/> | Lēns un sistemātisks                                                                                                | <input type="checkbox"/> |
| <b>Sabiedriskums</b>            | Dažkārt jaunā sabiedrībā kautrējas, bet var būt ļoti plāpīgs                              | <input type="checkbox"/> | Draudzīgs un pašpārliecināts                                                              | <input type="checkbox"/> | Komunikabls un viegli iegūst jaunus draugus                                                                         | <input type="checkbox"/> |
| <b>Spēja piedot</b>             | Viegli piedod un aizmirst pārdarījumus                                                    | <input type="checkbox"/> | Ir grūtības piedot                                                                        | <input type="checkbox"/> | Viegli piedod                                                                                                       | <input type="checkbox"/> |
| <b>Personība</b>                | Aizrautīga, dzīvīga, radoša un ar bagātu iztēli                                           | <input type="checkbox"/> | Prasmīga un disciplinēta, analītiska, sparīga ar tieksmi uz perfekcionismu, akurāta       | <input type="checkbox"/> | Mīloša, mierīga, pacietīga, laimīga, atbalstoša, patīk mājīgums                                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Prāta daba</b>               | Ātri pielāgojas apstākļiem, bet neizlēmīgs                                                | <input type="checkbox"/> | Inteliģents, kritisks, izlēmīgs, mīl loģiku un sakārtotību                                | <input type="checkbox"/> | Lēns, mierīgs, jūtīgs                                                                                               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Ticība</b>                   | Neparasta, mainīga                                                                        | <input type="checkbox"/> | Koncentrēta, fanātiska                                                                    | <input type="checkbox"/> | Nemainīga, uzticīga, konservatīva                                                                                   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Nodarbošanās</b>             | Mākslinieks, filozofs, komunikācijas speciālists, organizators, modelis, aktieris         | <input type="checkbox"/> | Vadītājs, mākeris, pašnodarbinātais, analītiķis, politiķis, izglītības darbinieks         | <input type="checkbox"/> | Audzintājs, aprūpētājs, medmāsa, pavārs, pašnodarbināts uzņēmējs                                                    | <input type="checkbox"/> |

**Kopā:**

**Kopā:**

**Kopā:**



## IETEICAMIE PRODUKTI PĒC BIOLOĢISKĀ TIPA

**Dārzeni un pākšaugi.** Pastāv uzskats, ka augu daļas, kas atrodas virs zemes, ir uzbudinošas, saknes – balstošas, miza – sildoša, stublājs un lapas – atvēsinošas. Vātai vajag piesargāties no uzpūšanos izraisošiem un svaigiem dāržiem, tiem jāpievieno garšvielas, lai uzlabotu gremošanu. Pītai var lietot gan svaigus, gan termiski apstrādātus dāržus, Kaphai katrā maltītē ir jāiekļauj viegli pagatavoti dārzeni. Pākšaugi nav piemēroti Vātai, jo pastiprina gāzes un pārslogo gremošanas sistēmu, labākā izvēle ir lēcas. Pākšaugi piemēroti Pītai un Kaphai un ir labāks proteīnu avots nekā piens un gaļa.

|                            |  |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Produkts                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Artišoki                   | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Aunaziņi                   | 😞/😊                                                                               | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Baklažāni                  | 😊 + garšvielas                                                                    | 😊                                                                                 | 😊 + garšvielas                                                                    |
| Bietes                     | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Brokoļi                    | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Burkāni                    | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Cukini                     | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Čili pupiņas               | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Diedzētas sēklas, asni     | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Gurķi                      | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Kāļi                       | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Kāposti                    | 😊 + garšvielas                                                                    | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Ķiploki                    | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Kukurūza                   | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Lapu salāti                | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊 tikai vasarā                                                                    |
| Lauku pupas                | 😞                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Paprika                    | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Munga pupiņas              | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Redīsi                     | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Sarkanās lēcas             | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Selerijas                  | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Sēnes                      | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Sīpoli (pagatavoti)        | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Sīpoli (svaigi)            | 😞                                                                                 | 😞                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Sojas pupiņas              | 😞                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Spargeļi                   | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Spināti                    | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Tofu                       | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Tomāti – tikai pagatavoti! | 😊 + garšvielas                                                                    | 😞                                                                                 | 😊 + garšvielas                                                                    |
| Pākšu pupiņas              | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Ziedkāposti                | 😞                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |
| Zirņi                      | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 | 😊                                                                                 |

**Olbaltumvielas.** Gaļa un zivis ir grūti sagremojamas un var vairot toksīnus. Tomēr cilvēkiem ar vāju Vātu ieteicams ēst gaļu sautējumos. Pītai olbaltumvielas nav ieteicamas, jo ir sildošas, taču dažus veidus var ēst. Kaphai nav ieteicams lietot ne gaļu, ne zivis, jo tas ir smags un grūti sagremojams uzturs, taču proteīnus var uzņemt ar pākšaugiem.

|                    |  |  |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkts           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Olas               | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊 vārītas                                                                           |
| Brieža gaļa        | 😞                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Cūkas gaļa         | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Jēra gaļa          | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Jūras zivis        | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Jūras veltes       | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Liellopu gaļa      | 😊                                                                                   | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Saldūdens zivis    | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Vistas/titara gaļa | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Truša gaļa         | 😞                                                                                   | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |

**Augļi.** Tie ir harmonizējoši, attīroši un atvēsinoši, tos ieteicams ēst no rītiem. Svaigus augļus nedrīkst ēst kopā ar citiem ēdieniem. Tie piemēroti Vātai, taču tie nedrīkst veidot maltītes lielāko daļu. Tāpat Vātai nevajadzētu ēst žāvētus augļus, ja vien pirms lietošanas tie nav kārtīgi izmērcēti. Svaigi un kaltēti augļi ir lieliski piemēroti Pītai, taču nedrīkst ēst skābus augļus. Kaphai jāēd augļi, kas nav pārāk saldi vai blīvi.

|                  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkts         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| Āboli            | 😊 labāk termiski apstrādātus                                                       | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Apelsīni         | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Ananass          | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Aprikozes        | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Arbūzs           | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Banāni           | 😊                                                                                  | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Bumbieri         | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Citrons un laims | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Dateles          | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😞/😊                                                                                 |
| Dzērvenes        | 😊                                                                                  | 😞                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Granātāboli      | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Greipfrūti       | 😊                                                                                  | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Kivi             | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Ķirši            | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Mango            | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Melones          | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Ogas, saldas     | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Persiki          | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Plūmes           | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊 žāvētas                                                                           |
| Rabarberi        | 😊                                                                                  | 😞                                                                                   | 😞                                                                                   |
| Vīģes            | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊 žāvētas                                                                           |
| Vīnogas          | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Zemenes          | 😊                                                                                  | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |
| Žāvēti augļi     | 😊 - izmērcēti                                                                      | 😊                                                                                   | 😊                                                                                   |

**Graudaugi.** Vātai un Pītai savā uzturā būtu jāiekļauj daudz graudaugu. Kaphai vajadzētu izvēlēties vieglākus un sausākus graudaugus mazākos daudzumos.

|                              |  |  |  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkts                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Aunaziņu milti               | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Auzas (nevārītas un vārītas) | 😊 tikai vārītas                                                                       | 😊                                                                                     | 😊 nevārītas vārītas                                                                   |
| Baltie rīsi                  | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😞                                                                                     |
| Basmati rīsi                 | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Brūnie rīsi                  | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Griķi                        | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Kartupeļi                    | 😊 + garšvielas                                                                        | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Kukurūzas milti, polenta     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Kvieši, manna, kuskuss       | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Kvinoja jeb kinva            | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Maize                        | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😞                                                                                     |
| Mieži                        | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Prosa                        | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Rudzi                        | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |
| Saldie krekeri un pārsļas    | 😞                                                                                     | 😊                                                                                     | 😊                                                                                     |



**Piena grupa.** Piena produkti vislabākie ir nepārstrādāti. Var palielināt gļotu daudzumu. Piemēroti Vātai, Pītai nevajadzētu lietot skābpiena produktus un dzeltenos, cietos un ļoti sāļos sierus. Kaphai jāizvairās no piena produktiem, aizvietojoiet tos ar rīsu, mandeļu vai sojas pienu.

|                                                   | vata | pitta | kapha |
|---------------------------------------------------|------|-------|-------|
| <b>Produkts</b>                                   |      |       |       |
| Biezpiens                                         | +    | +     | +     |
| GaŅs piens (svaigs vai uzvārīts, tad – atdzisēts) | +    | +     | +     |
| Jogurts                                           | +    | +     | +     |
| Kazas piens                                       | +    | +     | +     |
| Paniņas                                           | +    | +     | +     |
| Rīsu, sojas piens                                 | +    | +     | +     |
| Saldaiss krējums                                  | +    | +     | +     |
| Siers, balts, mīksts                              | +    | +     | +     |
| Siers, cietš                                      | +    | +     | +     |
| Skābais krējums                                   | +    | +     | +     |
| Sviests                                           | +    | +     | +     |

**Garšvielas.** Tās veicina gremošanu, un tām piemīt dziedinošas spējas. Tās lieliski noder Kaphas un Vātas sasildīšanai. Pītai vajadzētu izmantot maigās garšvielas. Lielveikalos lielākoties pārdod apstarotas garšvielas, tāpēc iegādājieties tās bioveikalos.

|                  | vata | pitta | kapha |
|------------------|------|-------|-------|
| <b>Produkts</b>  |      |       |       |
| Baziliks         | +    | +     | +     |
| Čili pulveris    | +    | +     | +     |
| Dilles           | +    | +     | +     |
| Fenhelis         | +    | +     | +     |
| Ingvers          | +    | +     | +     |
| Kanēlis          | +    | +     | +     |
| Kardamons        | +    | +     | +     |
| Ķīmenes          | +    | +     | +     |
| Koriandra sēklas | +    | +     | +     |
| Krustnagliņas    | +    | +     | +     |
| Kumīns           | +    | +     | +     |
| Kurkuma          | +    | +     | +     |
| Laurlapas        | +    | +     | +     |
| Majorāns         | +    | +     | +     |
| Māmatki          | +    | +     | +     |
| Melnie pipari    | +    | +     | +     |
| Muskatrieksts    | +    | +     | +     |
| Rozmarīns        | +    | +     | +     |
| Safrāns          | +    | +     | +     |
| Sāls             | +    | +     | +     |
| Sinepes          | +    | +     | +     |
| Timiāns          | +    | +     | +     |
| Vanīja           | +    | +     | +     |

**Cukuri.** Baltais cukurs saasina visas došas, slikti uzsūcas un rada toksīnus. Kaphai ieteicams medus.

|                           | vata | pitta | kapha |
|---------------------------|------|-------|-------|
| <b>Produkts</b>           |      |       |       |
| Augļu cukurs              | +    | +     | +     |
| Baltāis cukurs            | +    | +     | +     |
| Kļavu sīrups              | +    | +     | +     |
| Medus                     | +    | +     | +     |
| Miežu iesala sīrups       | +    | +     | +     |
| Niedru cukurs             | +    | +     | +     |
| Nerāfinēts brūnāis cukurs | +    | +     | +     |

**Tauki.** Vēca eļļa palielina toksīnu daudzumu, tāpēc pārliecinieties, vai nav beidzies derīguma termiņš. Kopumā taukvielas palielina Pītu. Kaphai taukvielu lietošanu vajadzētu ierobežot, tās ir piemērotas Vātai. Nelietojiet margarīnu!

|                         | vata | pitta | kapha |
|-------------------------|------|-------|-------|
| <b>Produkts</b>         |      |       |       |
| Avokado                 | +    | +     | +     |
| Brazīlijas rieksti      | +    | +     | +     |
| Ciedru rieksti          | +    | +     | +     |
| Ģī (attīrīts sviests)   | +    | +     | +     |
| Indijas rieksti         | +    | +     | +     |
| Ķirbju sēklas           | +    | +     | +     |
| Kokosriekstu eļļa       | +    | +     | +     |
| Kukurūzas eļļa          | +    | +     | +     |
| Linsēklu eļļa, sēklas   | +    | +     | +     |
| Mandeles                | +    | +     | +     |
| Oliveļļa                | +    | +     | +     |
| Olīvas                  | +    | +     | +     |
| Pekaniēksti             | +    | +     | +     |
| Pistācijas              | +    | +     | +     |
| Rapšu eļļa              | +    | +     | +     |
| Saulespuķu eļļa, sēklas | +    | +     | +     |
| Sezama eļļa, sēklas     | +    | +     | +     |
| Sinepju eļļa            | +    | +     | +     |
| Sviests bez sāls        | +    | +     | +     |
| Valrieksti              | +    | +     | +     |
| Zemesrieksti, eļļa      | +    | +     | +     |

## Sešas garšas

Pēc ājūrvēdas ēdiena garša tiek uzskatīta par būtisku ēdiena sastāvdaļu, kas stimulē nervu sistēmu un ietekmē arī pārējās organisma sistēmas. Tās uzmodrina dzīves enerģiju un atmodina prātu, stimulē Agni, kas veicina pilnīgu ēdiena sagremošanu. Visas sešas garšas ietekmē došas, tāpēc tās var pasliktināt vai uzlabot veselības stāvokli.

| Garša | Elementi       | Ēdieni                                                                                                                                     |
|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salds | Zeme un ūdens  | Mieži, sviests, kāposti, saldaiss krējums, bumbieri un banāni, vīnogas, lēcas, piens, auzas, sezameļļa, siņoli, zirņi, rīsi, rudzi, kvieši |
| Sāļš  | Uguns un ūdens | Sāls                                                                                                                                       |
| Skābs | Zeme un uguns  | Siers, citrusaugļi, ķirši, mežrozītes, marinējumi, etiķis, jogurts                                                                         |
| Ass   | Uguns un gaiss | Melnie un čili pipari, ķīmenes, kumelītes, kanēlis, dilles, ingvers, sinepes, muskatrieksts, pētersīļi, redīsi, paprika                    |
| Rūgts | Ēters un gaiss | Ziedkāposti, kafija, siera amoliņš, nātres, rabarberi, lapu dārzeņi                                                                        |
| Sīvs  | Zeme un gaiss  | Āboli, baklažāni, banāni, brokoļi, bumbieri, cigoriņi, fenhelis, selerijas, spargeli, pupas, ziedkāposti                                   |

Produkti ar saldu garšu dod spēku, un tiem piemīt vēdera izeju mīkstinājošs un tonizējošs efekts. Sāļi produkti ir stimulējoši, tie uzlabo šūnu membrānas un arī mīkstina vēdera izeju. Sīva garša ir diurētiska, stimulējoša, veidna svišanu un atbrīvošanos no iesnām un klepus. Rūgta garša ir diurētiska un līdzsvarojoša, veidna atbrīvošanos no toksīniem. Savēlkoša garša stimulē prāta darbību un ķermeņa kontrakcijas, kā arī likvidē pārmērīgu sekrēciju.