



阿育吠陀醫學對於體質的判定，有獨特的見解，是依據個人所屬的主要 Doshas，而分類為十種不同的體質。

體質的形成 (Prakruti).

每個人在呱呱落地時，就已經決定了「個人的先天體質」，就像是血型。阿育吠陀認為先天體質是無法更改的，因為那是決定於父母當下的卵子與精子的狀態下而受孕的。這是基礎的基因遺傳。

接下來，則是重要的十個月，受孕媽媽可在懷胎十個月當中，利用飲食的調整，和心靈的調適，而孕育出不同體質 (prakruti) 的嬰兒。

例如：一位以 Vata dosha 為主身體質的准妈妈，又都大量攝取 Vata dosha 属性的食物，那麼胎兒受到母親營養素的滋養，出生時，自然就是 Vata 寶寶啦！這是指飲食的部分。

Doshas 可分為: Vata dosha,
Pitta dosha
Kapha dosha

<內容解釋在

實際上：一個體質的形成，包括了大地五元素 (土、水、火、風、空) 及三個不同的 Doshas (Vata, Pitta, Kapha)、人體七大組織 (血液、淋巴、肌肉、脂肪、骨骼、骨髓、生殖)，以及男性三通道或女性的五通道，七萬二千條氣脈 (以十二條 Nadi 為主軸)，及心靈層面的三個 Guna，再加上父母的基因，分別貫穿在其中，形成十種體質。

體質的定義:

單獨的類型: Vata dosha
Pitta dosha
Kapha dosha

平均混合型: Tridoshas

混合類型: Vata - Pitta
Pitta - Kapha
Kapha - Vata
Vata - Kapha
Pitta - Vata
Kapha - Pitta

什麼是 Doshas?

「Dosha」我們稱它為元素、物質、特性或液体。

三 Doshas 可分為 Vata dosha, pitta dosha, kapha dosha.

「三 Doshas」在阿育吠陀醫學中的意義，代表著體質的依據與來源。食品營養素依據三 Doshas 而分類，所以；飲食調整也是依個人所有的 Doshas 而選擇。疾病的診斷與治療，也是依據當時的 Doshas 及天生的 Doshas 體質，而決定使用的草藥。由此可見，充分的了解 Doshas 的功能與在人體上的運作，是非常重要的。

這三個 Doshas 的基本意思，若提及 Vata dosha 通常指的是「氣」，而 pitta dosha 所指的就是「火」，另一個 kapha dosha 指的就是黏液，也就是「水」。

根據古醫書中記載，宇宙間存在着大地的元素，而人體就好比是一個小型宇宙，也一樣存在着大地的元素，土、水、火、氣、空間，每個元素都有一定的物質與元素，而這些元素就分屬在不同的 Doshas 中。

現在先介紹五元素與三 Doshas 的相互關係：

土元素：

屬固態物質。屬於「穩定性」、「固定」或「剛性」。這土元素在身體上的表現，例如：骨骼，是固態的結構，亦屬於 kapha dosha。

水元素：

屬於液態物質。屬性是「流通性」。屬於不穩定的特質。水元素屬於 kapha dosha，及小部份的 pitta dosha。

火元素：

火的特徵屬性是「轉變」。這是個「轉換」的力量，從固體物質到液体物質，或到氣體，反之亦然。「火元素」在形式上是有實質內容物。火元素是屬於 pitta dosha。

氣元素：

屬於「氣態物質」，特徵屬性是「流通性與活力」。氣元素的存在，是沒有形式的。屬於 Vata dosha。

空間元素：

是一切事件（五元素）發生、重組、聚集的空間。沒有物理存在。只有單獨的物質距離。屬於 Vata dosha。

宇宙中的每個物質，均由這五個基本要素所組成的。即使五個元素都有其貢獻，但仍有一個元素佔主導位置，其次之。

元素與三 Doshas

Dosha	Vata	pitta	kapha
屬性	氣、空間	火、水 (少量)	土、水 (黏稠)
元素	氣、空間	火、水 (少量)	土、水 (黏稠)
特質	乾燥、冷性、流動、輕、薄、粗糙、不穩定、不粘稠、空、理、寒	油性、熱性、輕、激烈、液体、体味、傳播、酸、鹹、辣	油膩、冷/涼感、重型、穩定、密集、平滑、黏性、液体、酸、鹹、甜

Vata dosha 的特質，如何表現在身體外觀及個性上。

1. 乾：乾性的皮膚，頭髮，嘴唇和舌頭，大腸乾燥，有便秘的傾向，有沙啞的聲音。

2. 輕：瘦的身體框架，骨骼，肌肉，有過輕的體重，和淺層的睡眠。

3. 冷性：手脚冰冷，血液循環不良，不喜歡冷，喜歡熱，有僵硬的肌肉。

4. 粗：粗裂的皮膚，指甲，頭髮，牙齒裂縫大，手和腳底有裂縫。

5. 微妙：微妙的恐懼，焦慮和不安全感，輕微的震顫，纖細的身體，（不穩定），時好，時壞的身體。

6. 移動（流動）：快速的走路，說話，會同時做很多事，不安的眼睛，手和腳，關節不穩定，許多的夢想，喜歡旅遊，但不會長時間停留在一個地方，擺動的情緒，信心容易動搖，鬆散的想法。

7. 清晰的：洞察力強，可以立即領會，而快速的忘記，空空的頭腦，較易孤独。

8. 嚥：喉嚨有乾乾澀澀的感覺，打嗝，呃逆。

※ 在身體上，Vata 人有體重過輕的傾向，卻又有大而突出的牙齒。

※ 身體框架小，卻很高很瘦，往往眼睛乾澀。

※ 不規則的食慾和求知慾，往往消化不及和吸收不良。

※ 不穩定的健康，可能很少孩子，或沒有孩子。

※ 在行為上，Vata 人很容易興奮。

※ 實際上，他們的思緒是清楚的，沒有太多的想法，快速的作決定。

※ 可能給出一個錯誤的答案，但卻很有信心。

※ 他們有良好的想像力和享受白日夢。

※ Vata 人經常喜歡独处，但因為害怕恐懼或孤独，恐懼黑暗，和封閉的空間，而選擇與人相處。

※ 由於喜歡變化，Vata 人經常搬動家具或居留的地方，以免感覺无聊。他們不喜歡停留，喜歡不斷的行動。由於他們的積極性，使得好花錢，過多的瑣事開銷，以至於儲蓄困難。

任何狀態都有可能使得體內的 Vata dosha 過於活躍，而導致身體的不平衡。例如：經常出差，頻繁活動，特別是坐飛機，大聲喧嘩，噪音，不斷的刺激，藥物，酒精，操凍，冷的食物，這些都會使得 Vata 人崩潰，像癲狂一樣，尤其年紀稍長的人。

Pitta dosha 的特質. 如何表現在身體外觀及個性上.

1. 熱: 良好的消化火, 食慾旺盛. 体温常常略為高於^{平均}水平. 討厭熱. 有過早花白的現象. 頭髮呈現灰色. 髮髻線後退或禿頭. 有棕色柔軟的頭髮. 呈現棕色的身體膚色.
2. 尖銳: 鋒利的牙齒, 不同的眼睛. 尖鼻子. 下巴尖細. 心型臉. 有良好的吸收和消化. 有記憶力和理解力. 急躁的個性. 有探索的精神.
3. 光/鮮: 中型的身體結構. 不能忍受明亮的燈光. 有光澤的皮膚和明亮的眼睛.
4. 油: 油性的體質. 頭髮和糞便呈油性. 對油炸食物敏感. (這可能導致頭痛).
5. 液體: 大便鬆散(液體. 拉稀). 柔軟. 細膩的肌肉. 過量的尿液. 汗水和求知慾.
6. 傳播: 容易有皮疹. 蕁麻疹. 座瘡. 全身性炎症或某些地區.
7. 酸度: 身體的胃酸. 酸性 pH 值敏感的牙齒. 唾液過多.
8. 味覺: 嘴裡有鹹. 酸的味道. 感覺噁心. 嘔吐.
9. 紅. 黃: 有時紅紅的眼睛. 皮膚. 黃色的眼睛. 皮膚. 尿液. 糞便若膽汁過盛. 黃色會加重.

※ 憑藉著這些特質. Pitta 人敏感且行動快速. 一個中等框架和重量. 他們可能有尖銳或淡藍色的牙齒. 有時會牙齒出血. 他們的眼睛明亮. 但往往害怕敏感的光.

※ Pitta 人通常有求知欲和強烈的興趣. 喜歡冷飲. 有良好的學習能力. 理解力和集中力. 他們被賦予智慧. 紀律嚴明. 能成為優秀的領導者.

※ Pitta 人在自己的原則下. 從不讓步. 有時會導致狂熱的行動. 他們有批判性和完美主義. 往往也容易生氣. 他們熱愛崇高的職業. 常常大量的錢用在奢侈品中. 過著中等奢華的生活.

身体
Kapha dosha 的特質. 如何表現在外觀和個性上

1. 重: 重型的骨骼和肌肉, 大型骨架, 体重趨於超重, 皮膚澤層有稠油的感覺.
2. 慢: 走路和說話緩慢, 穩定的食慾和緩慢的新陳代謝, 經常口渴, 消化緩慢.
3. 冷: 皮膚濕冷, 反復感冒, 充血和咳嗽. 渴望甜食和冷飲(涼).
4. 油膩的: 油性皮膚, 毛髮和糞便呈現油質, 潤滑. 關節和其它器官呈現油質.
5. 液体, 充血性障礙, 水腫, 過度流涎, 粘液.
6. 硬度: 硬度和堅固的肌肉, 緊湊, 濃縮.
7. 平滑: 皮膚光滑, 柔和和平靜的性質. 光滑的器官, 性情是厚於柔和的態度.
8. 密實: 密集的脂肪, 厚厚的皮膚, 頭髮, 指甲和糞便.
9. 軟(柔軟): 看起來柔和悅目, 愛, 關心, 同情, 善良和寬恕.
10. 靜態: 夢生, 睡覺, 无所事事.
11. 粘性: 黏稠性是凝聚力的質量, 有密實且有硬度的關節, 肌肉, 組織和器官, 喜歡擁抱, 是相親相愛的類型.

12. 昏沈: 早晨醒來時, 精神是昏沈的, 往往把咖啡當成興奮劑, 來作新一天的開始.

13. 混濁的: 唾液過多, 消化緩慢.

14. 甜: 渴望糖果, 甜味, 甜味可刺激精子的生成量, 可增加精液.

15. 鹹咸: 幫助消化和增長, 提供能源, 維持水份. 在身體會保留過多的水份, 引發水腫.

上述的特質, 發展出一個大骨架的身體, 大眼睛, 堅固的牙齒, 厚, 捲曲的頭髮, 他們有光滑, 油膩和多毛的皮膚.

* Kapha 人有穩定的食慾和求知欲, 但往往有緩慢的消化力和新陳代謝. 這現象導致體重增加. 這 Kapha 人想要減輕體重有很大的困難, 因為^{渴望}“甜和鹹”會導致水腫.

* Kapha 人被賦予了深刻的, 穩定的信心, 耐心和同情心. 他們有良好的記憶, 悅耳的聲音和單調的談話內容. Kapha 人節省資金, 不冒險的 Kapha 人患有貪婪, 執著, 佔有慾和懶惰. 由於強而有力的體質, Kapha 人賦予卓越的實力, 知識, 和平, 溫和和長壽. Kapha 人容易有與水相關的疾病如: 感冒, 鼻塞充血, 粘液過多涉及其他的病症. 呆滯, 超重, 糖尿病, 頭痛也很常見.

勾选完以上的表格後，請自行將分數個個相加總起來，填在下行空格：

Vata 表格分數 _____ . Pitta 表格分數 _____ . Kapha 分數 _____

以最高分的，即是主導 Dosha. 次高分的為次要 Dosha.

案例 1:

Vata 38 , Pitta 24 , Kapha 26

我們稱為 Vata 人。體質以 Vata Dosha 為主導，其它二項的分數與最高分有些差距，因此；稱為單獨類型的 Vata 體質。

案例 2:

Vata 38 . Pitta 35 , Kapha 24

此類型，我們稱他/她為 Vata-Pitta 人。
為混合型

案例 3:

Vata 38 . Pitta 37 , Kapha 38

此類型屬於平均混合型，我們稱為 Tridoshas.

現在我是 _____ 人，簽名: _____

此問卷佔有 70% 的可信度，可作為你天生的體質參考。

阿育吠陀是最古老的療養系統。採取的是「全面癒合」的方式，它提供一種根據個人 Dosha 體質正確的飲食習慣。

這種方法組成一種邏輯，透過個人的飲食需求，營養素經由腸火 (Agni) 的消化或吸收，再經由渠道傳送營養物質進入各個組織，傳遞給單個細胞，以維持關鍵性的生命功能。

食品營養素是否被消化和吸收，取決於腸火 (Agni) 的穩定性與強弱。不穩定的腸火，或過旺或不足的腸火，都無法將食品細化，因而產生黏狀不被消化的物質，殘留在體內。經過一段時間之後，這些腐壞的殘留物，將形成毒素 (Ama)，佔住在渠道中的一個位置。

當渠道中被各种不同的毒素佔聚在不同的角落，渠道的運行就不能順暢，也無法將有效的物質送達到各個組織，因此組織開始受到損害，細胞也因此沈睡或變質。如果：渠道沒有被清理順暢，不但新鮮有效的營養物質，無法送達到組織，也無法滋養細胞，反而會吸引哪些毒素所散發出來的不良物質。

渠道中的毒素未被清除，日子久了，渠道開始受損，若黏、腫塊、腫瘤就慢慢的形成，疾病因而產生了。

渠道：也就是「通道」，負責運送與轉換，例如：血漿渠道負責運送血漿，和淋巴液到血漿組織。如果在這個血漿渠道中有太多的塊狀物的阻塞，那麼就會有腺體腫大，淋巴阻塞，及淋巴癌的產生。可見：維持渠道暢通是多重要的事。

再回頭提到腸火 (Agni) 的部分。腸火指的就是消化的火。

如果，腸火不能將營養素細化，那麼將無法成為有效的物質，也無法在渠道中被運送。組織和細胞沒有被有效的營養滋養，就會日漸萎靡，終究：致一個體弱的狀態，最終導致疾病。

對於飲食我們統是色、香、味俱全，統是讚嘆廚師的手技。但自從學習了阿育吠陀之後，我學會一套飲食邏輯，用在我的生活中。

根據古醫書 (Caraka Samhita) 中記載，每種食物都有自己的味道 (Rasa) 也都有冷或熱的特性，還提及了轉換後的味道，也就是指消化後 (Vipaka) 的味道。

如果，我們將冷的食物與熱的食物一起吃，在消化上將產生衝突。

腸火 (Agni) 決定食物是否被消化，所以食物的搭配已有很大的空間，不被消化的食物，或者是兩種或兩種以上不同味道的食品放在一起，可能導致腸火被抑制，反而產生毒素。相反的；食物如單分別吃，可能刺激腸火，使得消化更迅速，甚至有助於燃燒毒素 Ama。

不良的食物相結合，可能產生消化不良、發酵腐敗和氣體 (Vata) 的產生，可導致毒血症或疾病。

不相容的食物：

1. 避免牛奶 - 與香蕉、櫻桃、酸味的水果、魚、肉、伏格一起使用。
① 在胃中胃酸的作用下，會導致牛奶凝固，而且牛奶是甜味，水果是酸味，在消化上會互相抵觸。
2. 豆類避免與水果、奶酪、雞蛋、牛奶、肉、伏格一起食用。
3. 蛋避免與水果、冬瓜、豆類、奶酪、魚、牛奶、肉類、伏格一起。
4. 穀物避免與水果、芋薯。
5. 蜂蜜不可與等量的 Ghee 一起服用。

6. 熱飲料避免與芒果、奶酪、魚、肉、澱粉一起使用。

7. 檸檬不可與黃瓜、牛奶、蕃茄、酸奶 (代格) 一起服用。红柿。

8. 甜瓜不可與乳製品、雞蛋、油炸食物、穀物、澱粉一起。

② 果糖 (水果的糖) 和其它的糖類，都會迅速被消化，但是：澱粉類要相當長的一段時間才能消化，在這情況下果糖不會被消化。

9. 茄子、馬鈴薯、蕃茄不可與冬瓜、黃瓜、奶製品一起。

10. 蘿蔔不可與西瓜、牛奶。

11. 樹薯粉不可與水果、香蕉、芒果、豆類、蔗糖一起。

12. 酸奶 (代格) 不可與酸味的水果、奶酪、蛋、魚、熱飲、肉類、牛奶、瓜類、芒果、澱粉。

13. 玉米不可與紅棗、葡萄乾、香蕉與乾果。

14.

什麼是適當的攝入量？

每個人需要的食物量不同，沒有一定的份量。阿育吠陀建議我們，想像的把胃分成三個部份，第一個部份應該充滿固體，第二個部份充滿著液體，如湯、溫水，而第三個部份保持空的狀態，可讓氣體交換。

① 這個下列的狀態，得以評估是「適當的量」。

- 不論是站着，坐着，躺著，輕步運動，吸呼，說話和笑聲都有輕鬆的感覺。
- 所有的器官感覺，都是愉快的。
- 腹部沒有感沉重或膨脹感。
- 兩側側腰無疼痛感。

② 若攝入的飲食量不足時，可能會有的情況。

- 對於器官感覺降低
- 免疫力降低
- 身體的強度耗弱。
- 不覺得飢餓或口渴。
- Vata dosha 未穩定，造成 Vata 的障礙症。

③ 若攝入過量的飲食，亦有可能有些的困擾。

- 全身酸痛，可能全身乏力。
- 腹部絞痛、痞痛、脹氣、頻頻打嗝、膨脹、沉重感、腹部有硬度。
- 腹瀉或嘔吐，口乾、昏眩或頭暈。
- 飯後胃脘心臟有些阻塞，呼吸困難。
- 血管痙攣
- 在兩側側腰有剛度的感覺。

當我們攝入易消化的食物，對於消化系統不會有過度的磨損，適當的量可提高長壽。若攝入油質、平滑的食物，很容易往下運行，可幫助平衡 Vata dosha。然而，過度油膩的食物，會讓消化過程延遲，會阻礙 kapha dosha 的消化能力。如果，前一餐的食物沒有被徹底的消化，緊接著又攝入下一餐，那麼前一餐的置留物，就會形成毒素在體內。

當一個人有被折磨的心理或情緒受創時，如憤怒、焦慮、悲傷、恐懼，不適當或不愉快的氣氛下，所攝入的食物，都有可能轉換為有害或有毒的物質。吃的太快或者過慢（不滿足心靈）都會影響消化的過程。

關於毒素 Ama

有毒的、病態的物質 - 称之为「毒素 Ama」。

不容易消化的食物，或者不相容的食物，當它們被攝入時，會形成「消化困難」。那些未消化的物質會成為膠水狀、粘性，它們可能會聚集在体内的任何地方，經過時間的堆積，漸漸形成有毒的、病態物質 Ama。這些病態物質經由腸道的發酵，可以傳遍全身，阻塞各個不同的通道，疾病因而產生。

在現代的醫學中，不論中、西醫都認為毒素常起源於消化系統。而阿育吠陀醫生認為，減少毒素 Ama 的產生，是任何一個草藥醫生所關注的。

毒素在体内時，一般會有的症狀，如腹脹，渠道被封鎖，全身酸痛、便秘、腹瀉、唾液過多、疲勞、乏力、發火燒（胃的燒），脹胃脹氣，眩暈，頭痛，沉重，消化不良，懶惰，嗜睡，食慾不振，精神和身體疲勞，身體有麻木感，腹部疼痛，大量排尿，煩躁不安，鼻塞氣血，僵硬的背、頸和臀部、無味覺、口渴，嘔吐，打哈欠，大便下沉。

人人都要避免毒素 Ama 的形成，例如，矛盾的食物組合，吃太快，心情低落（在用多時），生冷食物，冰冷飲料，暴飲暴食。幫助清除 Ama 的香料及草藥：

當消化不良的情形，若產生在 Vata 人時，可能會讓 Vata 人產生便秘，或一些部位有麻麻的感覺及疼痛，在腸胃有過多的氣體。

若是 Kapha 人消化不良時，可能會出現過度口渴，眼花，暈厥，出汗，身體有燒灼感，口中有酸臭味，增加了更多的 Pitta。

而 Kapha 人若消化不良時，會出現沉重的身體，臉夾，眼睛腫脹，飯後打嗝。

在印度的多片藥，飯後都提供一些小香料給吃客，以幫助消化。經常可見的是茴香子，孜然，

「消化密訣」- 提供一些小偏方，以提高消化的能力。

- 取半茶匙新鮮的薑末，加上少許的岩鹽，加入一杯溫水中，在餐前喝下，以刺激腸火 (Agni)。
- 「塩」可以幫助消化，也有助於保持水分，有利於 Vata，唯 Kapha 僅少量攝取，以避免過多的水份留在体内，而形成水腫。
- 酥油 (Ghee) 可刺激腸火，改善消化，可在菜盤中加入一、二匙 Ghee，也有助於腸胃蠕動，對於 Vata 體質尤其有利。
- 在飯後一杯溫水，有助消化，重點是要一口一口慢慢喝，倘若飯後喝冷飲，將封鎖消化。因為「冷」讓消化火降低甚至冷卻。
- 在飯後一小時，取花果混合水，有助於消化。
- 一小時後；一杯胡蘿蔔汁加少許薑粉。
- ；一杯蕃茄汁，加入半份的黑胡椒和塩塩（少許）混合。
- 取半茶匙丁香粉混合一茶匙鹽，在餐前五分鐘，可刺激消化火。
- 飯後；咀嚼半茶匙的茴香和孜然種子。
- 用多時；一小時以內避免深入性的研究，如開會、寫作、討論等。
- 邊吃邊看電視，將抑制適當的消化。

根据古医书中的记载，生命的三大支柱，食品营养素、睡眠和心靈成長。如果这些支柱是衰弱或是有缺陷的，生命也将失去光彩。

如果：一個人遵循健康的飲食方式，就不需要任何的藥物。反之，若是秉持著不健康的飲食方式，那再多的藥品也是无效的。

因此：建議要精心的選擇食物，根据自身的Dosha体质，与食物本身的消化能力，季節，牙齒，身体狀況或疾病的当下，攝入适合的營養素。

阿育吠陀營養學，独特的以「味道」来作为 Dosha 体质的分類，为了让各位讀者容易理解，先以圖表方式呈現，後面再細細的解說。

	Vata	Pitta	Kapha
味道(初始)	苦, 澀, 辣	酸, 鹹, 辣	酸, 鹹, 甜
消化後的味道 Vipaka	苦 → 澀 → 辣	酸 → 鹼	鹹 → 甜
冷/熱效力 Virya	冷: 苦, 澀 熱: 辣	熱: 酸, 鹹, 辣	冷: 甜 熱: 酸, 鹹
元素	氣, 空間	火, 水(少量)	土, 水

不論是草藥還是食品營養素，阿育吠陀都依六种味道分類，將酸、甜、苦、辣、鹹、澀分屬在三個 Doshas 及五元素中。

- 苦、澀、辣 被分配屬於 Vata dosha 的自身已擁有的味道。元素則屬於「氣和空間」。
- 酸、鹹、辣 被分配屬於 pitta dosha 的自身已擁有的味道。元素則屬於「火及少量的水」。
- 酸、鹹、甜 被分配屬於 Kapha dosha 的自身已擁有的味道。元素則屬於「土及水」。

	效力 Virya	Doshas	元素	消化後 Vipak
苦	冷	Vata	氣, 空間	辣
澀	冷	Vata	氣, 空間	辣
辣	熱	Vata, Pitta	氣, 空間, 火	辣
酸	熱	Pitta, Kapha	火, 土, 水	酸
鹹	熱	Pitta, Kapha	火, 土, 水	甜
甜	冷	Kapha	土, 水	甜

○ 假設一個 Vata 人，又經常攝取自身已擁有的苦、澀、辣味的食物，那麼；是會造成 Vata dosha 過盛，因而產生 Vata 所屬的疾病。

相反的，若能夠多攝取自身沒有的酸、鹹、甜口味的食物，那麼就能保持平衡的 Vata。

六種味道

酸：酸味的影响：

- 促進消化 · 增進食慾 · 讓食品具有口感 · 產生酸澀，提供飽和度。
- 過度的酸味，會生口渴，敗壞的牙齒，提高 pitta，分解肌肉，使身體軟弱，產生化膿的傷口及腫脹。

食品：酸味的水果，如檸檬、酸橙、柚子、鳳梨、百香果、櫻桃、李子、羅望子、葡萄柚、香蕉、红柿、伏格、奶酪、奶清、奶油、酒醋、醬油、氨基酸物質、酸白菜、碳酸飲料、汽水、啤酒、香檸。

① 有利於 Vata，困於 Kapha，加劇提高 pitta。

甜味：可幫促進組織增長。

- 增加水份、液體、冷性、沉重、油膩、肥胖。
- 增加精子數量，安撫身體，滋養。

食品：所有的半糖類、蜂蜜、甘蔗產品、小麥、大米、小米、大麥、燕麥、玉米、豆類、牛奶、酥油、甜水果、椰子、紅棗、甜橙、芒果、甘藷、甜薯、甜瓜、甜菜、花椰菜、牛肉、魚、羊肉、香料。

① 有利於 Vata 和 pitta，提高 Kapha

苦味：• 可排出腸道蟲蟲，• 消除灼熱感，減少痕癢，提高母乳，• 淨化血液、解毒。

食品：橄欖、柚子、可可、酒藜麥、深綠蔬菜、苦瓜、咖啡因等。

① 有利於 pitta 和 Kapha。

辣味：功能：促進消化、幫助吸收，減輕腫脹，減輕肥胖。

食品：辣椒、黑胡椒、芥菜籽、生薑、小茴香、豆蔻、大蒜、肉桂、洋葱。

① 有利於 Kapha，扰乱 Vata，提高 pitta。

鹹味：功能：增加食慾、祛痰、潤腸通便、增加唾液。

食品：海產品、鹽、鹹菜、海帶、海鮮。

① 有利於 Vata，扰乱 pitta and Kapha。

涩味：功能：鎮靜，收縮、癒合

食品：薑黃、蜂蜜、核桃、扁豆、豆芽、捲心菜、芹菜。

① 有利於 pitta 和 Kapha，扰乱、提高 Vata。

水果特性与体质

大部份的水果属于甜味，酸味，有时带些涩味，均属于「冷」的效力。又甜又冷的水果，会增加 kapha。

水果在功能上均有解渴，退热，替代性，通便，温和潔淨及增加 Ama。

水果的元素是「土和水」，在组织上均有建構血漿，淨化血液，降低其过盛的組織，同时；提高体内高度純度。

攝取过多的果糖水份，会造成不明原因的呆滯，可能它們过度散開我們的氣息，身体变得过于敏感，尤其是住在城市中，过着有压力的生活。

① 过量的水果，会导致身体更冷，以 Vata 为主身体质的人，应先加热，再食用，即可攝入「甜味」，滋养組織，温湿的腸度，才不會讓身体更冷。

② 以 kapha dosha 为主身体质的人，若过量攝取水果，會導致^有水腫及疲勞的現象。

③ 涼涼的水果，對於^{身体的} pitta 体质有降低^{身体的}燒灼感，是不錯的。

蘋果: Vata < 金蘋果 × 黃熟蘋果 ✓, Pitta < 酸蘋果 × 甜蘋果 ✓, Kapha < 生熟皆可 ✓

味道 (Rasa) = 甜，涩，有時酸

效力 (Virya) = 冷，乾燥。

消化後 (vipaka): 甜 ↓ P, K, ↑ V,

vipaka.

甜，涩 → 甜

酸，涩 → 辣

主治: 腹瀉，腸出血或潰瘍 (促進受損的細胞膜癒合)。

牙齒出血，膽囊疾病，炎症，血球中的膽固醇，

排毒養顏，慢性腸炎，關節炎，疱疹，病毒，酸

性胃，纖維，降輻射，降血壓。

pitta → ① 蘋果汁 - 有利於胃炎，結腸炎，發燒感，膀胱感染

② 蘋果皮 - 含「鈣」量高。

③ 有利於 pitta 和 kapha，加重 Vata (煮過的例外)。

Vata 人 → ① 酸蘋果最好是烤過，否則對於 Vata，將會過於乾燥，剥去皮，否則會產生「氣滯」。

2. 生的蘋果，即使是刺激 Vata，但可以減輕便秘，牙齒出血，和过度的流涎。要脆吃，有利於解便秘。

功用: ① 可增加膽汁分泌，避免膽結石。忌: 多食會脹氣。

For 止瀉和痢疾: 煮一個蘋果，讓皮變軟，加入肉荳蔻，藏紅花和 1 茶匙酥油，慢慢吃。

For 心臟肌肉，放鬆血管，緩解腳部浮腫，靜脈曲張，失眠，性衰弱和關節炎。

甜品: ① 5 顆蘋果去皮，去核，然後搗碎，加入一些蜂蜜。

<蘋果醬> ② 1/2 茶匙荳蔻粉。

③ 一指藏紅花及肉荳蔻

④ + 滴玫瑰水或幾個玫瑰花瓣。

以上全部混合，取 1/2 蘋果醬，在飯後一小時服用。

香蕉

Rasa: 甜, 澀

Virya: 熱

Vipaka: 酸

未成熟: 澀

Virya: 冷

Vipaka: 辣

↑ V, ↓ P, K

成熟的 Rasa: 甜

Virya: 熱

Vipaka: 酸

↓ V ↑ P, K

(P 过量: 潰瘍)

功效:

- 潤腸通便 · 營養 · 滋補 · 重型 ·
- 強化 · 壯陽藥 · 激勵肌肉 · 脂肪 · 神經 · 和生殖組織 ·

成熟的香蕉 - 通便

過利症: 未成熟的香蕉 - 治腹瀉

For 未成熟的 → 腹瀉, 痢疾, 咳嗽, 肺出血, 嬰幼兒, 神經, 酗酒
Vata 高血壓, 心臟疾病, 巧止中風, 腹瀉, 痲瘋, 含高的鉀
維生素和碳水化合物 @ 與酥油 + 小豆蔻 + 香蕉可緩解低
血糖, 便秘, 肌肉痙攣, 也增強肌肉和脂肪, 神經,
和生殖組織。

注意事項:

1. 吃了香蕉, 一小時以內不能喝任何的液體。
2. 晚上不要吃香蕉。
3. 不能香蕉與牛奶或酸奶一起。
4. 在發燒, 浮腫, 嘔吐, 咳嗽帶有粘液和流鼻涕時, 不能吃香蕉。

熟的香蕉

1. 用於情感憂創, 多養分的吃, 低血糖, 便秘, 肌肉痙攣。

① 取一根香蕉切碎

② 一茶匙酥油

③ 少許小豆蔻

混合一起吃。

2. 如果有排尿的灼熱感, 失眠, 便秘, 酸性 pH, 可吃 1 或 2 根香蕉占孜然粉, 會有些幫助, 這採用的時間為中午與晚之間。

3. 乾咳, 煩帶著些許胸痛, 取 1-2 根香蕉 + 1 茶匙蜂蜜和 2 個捏的黑胡椒粉, 每日 2-3 次。
切碎

4. For 肌肉無力或肌肉萎縮: 取 2 根香蕉, 5 個蘋果, 5 個新鮮紅棗, 1-2 匙蜂蜜, 2 個捏生薑粉, 混合一起。

5. For 慢性支氣管炎, 哮喘的情形, 在一根香蕉去皮, 取 7 個丁香, 放入在香蕉裡, 放一整夜。
第二天早上, 吃了香蕉丁香, 再過一小時後; 喝一杯加了蜂蜜的溫水, 這可減少喘氣反給肺能量。

生香蕉:

1. For 腹瀉, 取 2 個綠色香蕉切碎, 加入 1 茶匙 Ghee 和 2 個捏薑粉, 在一小時之後; 喝下一杯溫熱水。

2. For 尿多, 糖尿病, 取 1 根生綠色香蕉與 1/2 杯苦似汁混合, 每日一次。

3. For 停止打嗝, 取 2 根香蕉切碎 + 1 茶匙 Ghee, 1/2 茶匙蜂蜜, + 2 個捏薑粉, 一起混合。

功用:

① 潤腸通便, 改善便秘, 痔瘡出血, 胃腸肺出血 @ 含鉀豐富 - 預防高血壓和心臟病。降低胃酸 @ 解酒解毒。

益:

① 向雪膠吃 - 易讓血液中 "含氧" 逐漸。

② 骨折吃 - 不利骨折癒合, 因含磷豐富高 容易造成體內鈣質排泄。

橘子 → Vata: 酸、甜味都可吃, Pitta $\begin{cases} \text{酸味} \times \\ \text{甜味} \checkmark \end{cases}$, Kapha $\begin{cases} \text{酸} \\ \text{甜} \end{cases}$ 都不吃
 Rasa: 甜、酸
 Virya: 熱
 Vipaka: 甜味
 酸味橘子可 ↓ Vata, ↑ Pitta, ↑ Kapha
 甜味橘子可 ↓ Pitta, ↑ Kapha

性味: 甘而酸, 性涼

效能: 刺激物, 去痰, 開胃, 退熱, 解渴, 利尿

功用: 生津止渴, 潤肺化痰, 改善咳嗽, 利尿, 橘葉煎茶飲可改善乳

適應症: 咳嗽, 糖尿病, 支氣管炎, 協調胃, 牙齒, 牙齦, 喉痛

1. 一杯新鮮橘子汁 + 岩塩, 可恢復能量。
2. 可淨化血液, 於膳食中飲用可協調膽汁和壞血病。
3. For 嬰兒, 取新鮮的橘子汁 + 少量的水 + 母乳, 可於每三小時喝一次。
4. For 小孩貧血或神經衰弱, 取葡萄汁與橘子汁同等份量。

注意: 關節疼痛與膀胱疼痛的人要避免。

忌: ① 橘子雖可化痰, 但若是因感冒風寒所引起的咳嗽, 禁食橘子, 空腹也不宜吃橘子, 因為會刺激胃黏膜。

② 含有大量胡蘿蔔素, 若連續大量食用會使皮膚變黃。

③ 橘子禁止與白蘿蔔或牛奶一起進食, 因蘿蔔食後, 會在人體產生硫酸鹽, 經過代謝之後會產生「抑制甲狀腺作用的物質」而橘子中所含的類黃酮物質與此物質一起作用後, 容易導致甲狀腺腫大。橘子所含有成份會使牛奶凝固, 影響胃的消化與吸收。

鳳梨 → Vata (酸、甜皆可), Pitta $\begin{cases} \text{酸} \times \\ \text{甜} \checkmark \end{cases}$, Kapha (酸、甜皆不可食)

Rasa: 酸、甜

Virya: 熱或冷

Vipaka: 辣或甜 ↑ Vata, Pitta, Kapha

效能: 利尿, 通便, 助消化, 抗壞血病, 降汗。

適應症:

- ① 身體不適者, 如悲觀, 酸度, 黃疸, 抗酒精。
- ① 鳳梨汁可減輕便秘, 因胃灼熱的煩躁。
- ① 降尿酸
- ① 鳳梨切成小塊, 淋上蜂蜜, 可增加蛋白質和鈣。

避免:

- ① 鳳梨汁特別容易加重 Pitta dosha, 不要給七歲以下孩童喝。
- ① 不要在空腹和早睡前喝。
- ① 喝過鳳梨汁後, 在二小時以內勿食任何乳製品。
- ① 孕婦不要喝生的果汁 (未煮過), 容易造成流產, 懷孕最好不要吃鳳梨。

功用:

- ① 健胃消食, 含蛋白酶, 可幫助人體對於蛋白質的食物的消化與吸收。
- ① 解暑除煩, 生津止渴

忌:

- ① 含有「生物碱」會刺激口腔黏膜, 使口腔發癢。
- ① 由於含有荳蔻蛋白酶, 能溶解纖維蛋白和酪蛋白, 所以容易患消化道潰瘍, 肝或腎疾病或血液凝固功能不全者, 少吃或不吃鳳梨。

葡萄 → Vata 均可少量. Pitta $\begin{cases} \text{綠} \times \\ \text{紅黑紫} \checkmark \end{cases}$, Kapha: 所有的不可吃

綠色 Rasa: 酸、甜

virya: 熱

vipaka: 甜

Vata 少量, ↑ p.k.

紅果等. Rasa: 甘、酸、澀

virya: 冷

vipaka: 甘

Vata 少量, ↓ pittā, ↑ Kapha 少量.

效散: 退熱, 減緩口渴, 營養, 利尿, 止血, 瀉等, 春等.

功用: ① 生津補血, 改善痢疾, ② 益孕婦補氣血, 改善頭暈, 乏力 ③ 利尿, 浮腫

适应症:

① 最好的水果. 它提供救援, 對於那些, 身體燒灼熱, 難以解渴。呼吸困難, 較弱的 Vata 體質, 或是便秘的 Pitta, 沙啞的聲音, 咽酒, 口乾, 咳嗽。

② 幫助眼睛, 給「鐵」, 利尿和排便和「缺鐵性貧血」。

③ 它們幫助貧血症, 心臟病, 肺結核, 口渴, 熱尿, 兒童戒口癮, 感冒, 黃疸, 慢性支氣管炎, 腎臟炎, 痛風, 水腫, 癌症, 解毒, 身體不適, 酸度, 肝臟興奮劇, 便秘, 牙齒出血和蛀牙, 活力, 清理所有的組織和腺體

④ 黑色葡萄有利於造血. ⑤ 葡萄乾可滋養血。

⑥ 在發燒時, 喝葡萄汁可幫助退燒。

⑦ 少量攝取會增加 Kapha.

⑧ 包括許多維他命和礦物質

⑨ 每日少量葡萄肝, 可護肝和腺臟

⑩ 早上喝泡過的葡萄乾水, 可幫助消化

⑪ 每天少量的吃, 可平衡三 Doshas.

⑫ 根據調查, 葡萄和葡萄乾, 可防止癌症入侵。

食療:

1. 增加精子數量和耐力:

① 1 杯葡萄汁
1 茶匙新鮮的洋葱汁 > 混合一起, 每日一杯, 持續 45 天。
在睡前一小時。

※若是 Kapha 人可增加 trikatu - 捏。(薑, 黑胡椒, pippali).

2. 為膀胱炎, 尿道炎或排尿灼熱感反復發作的人:

① 1 杯葡萄汁
少許岩鹽 > 混合, 一天喝二至三次。
1 茶匙孜然粉

3. 為胸痛, 胸膜炎, 肌肉無力:

① 1 杯葡萄汁
1 茶匙蜂蜜 > 混合, 一天 2 次, 在空腹時喝。
1/2 茶匙薑粉

4. 為發燒, 及 Pitta 過盛引起的憤怒, 仇恨, 胃灼熱, 尿道口有灼熱感:

① 1 杯葡萄汁
1/2 茶匙孜然, > 混合, 每日一杯。
1/2 茶匙茴香
1/2 茶匙檀香粉

5. 針對「性衰弱」:

① 1 杯葡萄汁
Pippali 少許 > 混合, 睡前一杯 (溫的最好)。
1/2 茶匙冰糖, 或干糖, 糖
1/2 茶匙 Ashwaganda 粉

6. 一盎司的葡萄乾粉，混合可食用的梓脂，有益於牙齒、關節、膿瘡和牙周病。

7. 對於慢性咳嗽、哮喘、和呼吸道過敏症。

① 1 單位乾粉葡萄。

1 單位 Ghee

1/2 單位蜂蜜。

放入罐中混合，加溫，放置 15 天，
每天 2 次，取 1 茶匙服用。

8. 對於貧血，肝臟腫大，脾臟，便秘，有幫助。

① 每天在飯後一小時，抓一把葡萄乾吃。

Grapefruit

柚子 → Vata 可以吃，Pitta 不能吃，Kapha 不能吃。

Rasa: 酸

Virya: 熱

Vipaka: 酸

↓ Vata, ↑ Pitta, ↑ Kapha

中醫理論：柚子性寒，感冒有痰者，不宜使用。

效用：興奮劑，祛痰，理。

性味：味甘、酸、性寒。

忌：不可與心臟病藥、高血壓藥、鎮定劑、抗組織胺等藥物一起使用，不然會藥物血中濃度上升，最後相隔 2 小時後再吃。

适应症：

- 在早晨服用，消化醣類和脂肪，減輕體重。
- 刺激肝臟和胰臟。
- 保護血管，心血管癒合。
- 預防癌症，膽固醇，含 C 和鉀。
- 柚子可治癒念珠菌，是一種抗生素。

Guava

番石榴

Rasa: 甜

Virya: 冷或熱

Vipaka: 甜

性味：味甘、性平。

功用：含鹼性，甜味，降胃酸，止腹瀉。

含鉀，能預防高血壓。

忌：經常便秘者不宜。

适应症：

- 過度消化，和快速新陳代謝，食慾減退，痛風。
- 因糖尿病產生腹瀉，要吃金的。
- 如解渴，可喝番石榴殼泡的水。

注意事項：

- 若當水果吃，和果肉和皮一起吃，可防止便秘。
- 番石榴是沉重的食物，難以消化。

木瓜 — Vata. 可以吃, pitta: 少量. Kapha 不能吃.

Rasa: 甜, 酸

性味: 味甘微寒, 性平

virya: 熱,

功用: 助消化, 解渴, 潤肺止咳, 感冒咳嗽, 氣喘

vipaka: 甜

↓ Vata

= pitta, ↑ kapha

性酸, 肺燥咳

Guna: Heavy, Unctuous 油膩

咳嗽有幫助.

效能: 幫助消化, 調和身體氣色, 緩和刺激性, 通便

适应症:

- 調養消化系統和胰腸混亂
- 調節糖的代謝, 蛔蟲, 哮喘, 背痛, 結腸疾病, 肝和脾的失調, 慢性瘡病.
- 未成熟的木瓜(青木瓜)是抗寄生蟲良藥, 也是可稀釋血液, 防止心臟病發作.
- 果肉可敷在皮膚上, 減緩皮膚濕疹和皮膚炎.
- 可減緩咳嗽和月經延遲.

注意事項: 孕婦最好不要吃.
木瓜糖子一可通經.

Vata 可以吃, pitta 不可以吃, kapha 少量.

檸檬

Rasa: 酸, 澀

virya: 熱.

vipaka: 酸

↓ Vata

↑ pitta, ↓ kapha 少量

Action: 多汁, 消化

效能: 解降口渴, 去痰, 助消化

功用: 胃腸蠕動, 助消化, 降血脂, 消炎作用.

适应症: 夏天酷熱, 可消暑, 可止出血(肺出血), 子宮出血, 清潔消化道, 炎症, 感冒, 流感, 咽喉痛, 支氣管炎, 哮喘, 消化不良, 糖尿病, 壞血病, 因風濕病發燒, 關節炎, 痛風, 神經痛.

忌: 胃潰瘍, 十二指腸潰瘍, 胃酸過多者不宜食用.

食療: ① 對於噁心, 嘔吐, 消化不良 → 1 單位檸檬汁 + 1 單位蜂蜜 混合, 慢慢吞下.

② 消化不良, 消除脹氣 → 1 杯涼水 + 1 茶匙檸檬汁 + 1/2 茶匙小蘇打 混合, 並迅速喝完.

③ 對於會嘔吐的孕婦和感覺噁心的兒童.

1 杯椰子汁 + 1 茶匙檸檬汁 > 每 15 分鐘, 喝一口.

④ 對於腎結石, 或有碎石在輸尿管

1 杯水 + 1 顆檸檬汁 + 1 茶匙香茅汁 > 混合, 一天喝 2-3 杯.

注意事項: 避免與牛奶, 茶, 西紅柿一起使用, 或有消化性潰瘍時, 勿使用.

萊姆 (檸檬) (Limes - Vata 可以吃, pitta 少量, Kapha 不可吃)

Rasa: 酸, 微苦

virya: 冷

Vipaka: 甜 平靜 Vata, 过量加重 pitta 和, ↑ Kapha 產生唾液
Action: 清爽, 消化.

效用: 消化劑, 健胃, 消化不良, 解毒劑 (酸)

芒果

黃色 Rasa: 甜

virya: 熱

Vipaka: 甜

綠色 Rasa: 酸, 澀

(生的) virya: 冷

Vipaka: 辣 ↑ Vata, = P. K.

適量的攝取 = Tridoshas

效用: 鎮痛, 利尿, 收斂, 冷卻, 殺菌 - 理

功用: ①生津止渴, 利尿, ②止嘔止吐, 暈船, 暈車 ③潤咽喉

适应症: 神經和消化能力弱, 便秘, 充滿活力, 體力, 精液
痔瘡, 高C,

食療: 滋養血漿, 同時緩解脫水。

綠色(生) ① 1. 取四棵生(綠色)芒果和水一起煮, 3-5分鐘。

芒果, 加入 jaggar 或天然糖

1茶匙萊姆汁

這種飲料稱為 Pahne.

② 用於中暑, 吃青芒果加鹽, 一小時後才能喝水

③ 為有灼熱感的眼睛, 可用生芒果的果肉絞碎, 睡前敷在眼瞼上。

④ 將綠色(生)芒果曬乾後, 可以煮扁豆湯。

注意事項: ① 吃完生(綠色)的芒果後, 一小時以內不要喝水, 因為這可能導致支氣管炎, 發冷, 咳嗽, 和呼吸不順暢。

② 不要吃大量的生芒果, 可能引起皮疹, 噁心, 腹瀉, 消化不良和胃灼熱。

黃色熟了的芒果, 這作為一種增加能量和壯陽藥, 糖尿病患者須
忌: 飯後不宜吃大量的芒果, ③ 皮膚病不宜, ④ 芒果不可和大蒜一起
皮果會變黃。

小紅莓 (蔓越莓) → Cranberry - Vata 不能吃, pitta 可以吃, Kapha 可以吃。

Rasa: 酸, 微苦

virya: 熱

Vipaka: 辣 ↑ Vata, ↑ pitta, ↓ Kapha

Action: 乾/寒/乾燥, 尖銳

效用: 利尿劑, 止血。

适应症: 對腎臟好, 泌尿道, 膀胱衰弱, 氣喘, 尿結石
小腸腸胃弱 (高C), 皮膚病, 毒血症, 水腫, 減重。

成熟的芒果

① 每天吃一個成熟的芒果, 然後在一小時之後, 又再喝一杯加了 ghee 的熱牛奶, 可增加活力和能量。

② 有益於懷孕的婦人, 在哺乳期間增加乳汁。

③ 每天吃一個 chapati (恰巴提餅) 和一杯芒果汁, 給人活力, 喜悅和滿足。

④ 針對腸道蠕蟲 - 烤一茶匙芒果種子粉 + 1茶匙蜂蜜, 是相當有益的。

⑤ 針對腹瀉 - 取1茶匙芒果子粉 + 酸奶, 在白天, 一天兩次, 有減清效果。

櫻桃 — Vata 可吃. Pitta < 酸多. No
甜: Yes. Rapa Yes.

Rasa: 甜, 酸, 澀

Virya: 熱,

Vipaka: 辣/甜. ↓ Vata, Kapha. 酸味 ↑ Pitta, 甜味 ↓ Pitta

效用: 清血

改善: 精神疲勞, 不眠症, 壓力, 強心劑, 修復血液, 痛風, 腰痛, 暈船, 暈車, 視力不佳, 關節濕病, 癱瘓, 關節炎, 肥胖, 成長阻礙症, 黑色櫻桃有利於血漿, 蛀牙, 掉牙, 腹瀉, 給腺體解毒, 膽囊, 肝臟混濁.

食療: 為經前綜合症和月經來臨前, 連續七天在空腹時吃十顆櫻桃, 有助於補血, 包括月經疼痛, 水份滯留, 白色分泌物.

- 對抗精神疲勞, 壓力和失眠, 每日10-20顆櫻桃可緩解.
- 對長時間開車引起的暈車或頭痛, 吃七顆可緩解.
- 對於視力不佳, 紅或充血的眼睛, 每日空腹時食15粒.
- 如果舌尖乾燥, 用果肉做面膜, 15分鐘.
- 櫻桃粉可做成糊貼, 10-15分, 可緩濕疹和牛皮癬.

椰子 — Vata: Yes. Pitta: Yes. Kapha: No.

Rasa: 甜

Virya: 冷

Vipaka: 甜, 重, 油膩. ↓ Vata, Pitta, ↑ Kapha

Action: 油, 硬.

效用: ① 濕疹, 瘙癢. → 可用椰子粉敷在皮膚上

② 皮膚灼熱, 曬傷 → 適用椰子油.

③ 排除灼熱感 → 椰子汁

④ 疥疹, 水痘和其他皮膚病, 椰子水有幫助

⑤ 頭皮屑, 頭皮癢或白癬 (皮膚上白色斑塊) — 椰子

⑥ 指甲受真菌感染 — 椰子油.

⑦ 經血過多 → 1杯椰子水 + 1/2茶匙冰糖粉.

紅棗 (新鮮) Vata < 鮮 Yes, 乾 No. Pitta 皆可 Yes. 乾燥. ↑ Vata.

Rasa: 甜

Virya: 冷

Vipaka: 甜. ↓ Vata, Pitta. 過量 ↑ Kapha.

Kapha < 鮮 > 都不可. NO.

用, 營養, 滋補, 壯陽藥, 鎮痛, 通便, 降溫, 退熱.

主治: 體弱的人, 肺部疾病, 癆瘵, 哮喘, 增加精液, 增強生殖系統, 適合消耗性疾病.

食療: ① 在清晨 5:30-6:00 吃此配方, 二小時內不要吃任何東西可幫助腸道吸收和消化食物的能力. 這可以捆綁大便, 改善肌肉張力和滋養骨骼.

取5顆新鮮紅棗去籽, 切碎

1茶匙 Ghee

2個捏黑胡椒

混合後, 食用.

⑨ 有助於食慾，性衰弱和慢性疲勞。

取 10 粒鮮果

Ghee 1 瓶

1 茶匙生薑

1/2 茶匙荳蔻

少量藏紅花

放入罐中，封存一週，在清晨每日 1 粒。

⑩ 心悸和胸痛 → 取 2 粒鮮果 + 蜂蜜。

⑪ 長牙時期拉肚子，給孩子 1/2 茶匙薑泥 + 1 茶匙蜂蜜混合，每日 2-3 次。

无花果 Figs ——— Vata < 新鮮的: Yes
Rasa: 潤, 甜 乾燥的: No. Pitta: 皆可 Yes. Kapha < 鮮 No.
Virya: 冷 乾 Yes
vipaka: 甜 ↓ Vata, pitta, ↑ Kapha
Action: 重, 勁量, 乾燥 ↑ Vata,

效用: 營養, 鎮痛, 通便, 抗菌

適應症: 泌尿/膽結石, 肝腎, 慢性咳嗽, 增加食慾, 破壞迴蟲, 痔瘡, 癌症, 消化系統失調, 高纖維, 含鐵, 建造血液, 增強牙齒, 舌頭和牙齒, 縮小腫瘤, 含鈣比牛奶多, 含鉀比香蕉多

注意事項: 1. 低 Agni 不得吃无花果

2. 膽液及痢疾患者, 亦避免

3. 不要无花果 + 牛奶, 會引起膽液和消化不良。

食療:

① 為加強牙齒, 牙齒和舌頭, 每日食 4 无花果。

② 為慢性消化不良, 胃灼熱, 膨脹, → 吃新鮮的无花果 7 之後; 一小時以後才能喝水。

③ 對於便秘的小孩, 取 3 无花果浸泡於溫水中。

④ 對於排尿灼熱感, 每日飯後一小時, 取 4 新鮮无花果

⑤ 為“哮喘”, 吃无花果 + 一小握 pippali, 可有效緩解。

⑥ 為胃酸軟, 乏力, 乾咳, 可食 2 无花果 + 1 茶匙蜂蜜 + 1/2 匙甘草。於晨空腹時, 之後; 2 小時不食

⑦ 為“性衰弱”的男女, 在每日早與後, 食 3 无花果 + 1 茶匙蜂蜜, 同時在睡前一小時, 用溫膠的油脂, 如薑麻油, 這幫助恢復性能力。

特殊素質(20Gunas)

阿育吠陀將食品與草藥繼初始味道，元素，冷與熱效力，消化後的味道後，仍然將分類為二十種不同的素質，稱為20Gunas。

質量(guna)	元素	例子	對Dosha的影響
1. 重 (gunu)	土、水	肉類，奶酪，任何堅果	飽足感，健康營養，緩慢消化
2. 輕	空間、氣、火	米，爆米花，豆芽，所有辣味	輕的物質在身體，容易消化
3. 冷	水、氣	小麥，牛奶，薄荷，冷飲	振興，營養
4. 熱	火	辣椒，胡椒，酒精，蛋	提高消化，食慾，熱，能源
5. 油性	水	奶酪，蜂蜜，椰子，油	有利於所有組織，營養，潤滑
6. 乾燥	氣、火	小米，黑麥，乾燥穀類	增加乾燥，減少脂肪，吸收液體，減少體重
7. 緩慢	土	肉類，酸奶，豆腐	加重呆滯，沈重的消化
8. 快速	火	多數的香料	促進食慾，胃火，酶，流涎
9. 穩定	土	Ghee，乾燥的豆類	提供穩定，建設肌肉，脂肪和骨頭
10. 移動	氣、水	酒精，豆芽，爆米花	提供運動給3dosha
11. 柔軟	空間	Ghee，蜂蜜，油	提高柔軟度
12. 硬	土	椰子，杏仁，芝麻	提供肌肉與骨骼強度的穩定性
13. 不黏滑	空間	淡水，藻類，青菜，果汁	清除流通渠道，- 3 doshas
14. 黏性	水	酸奶，奶酪	營養，增加體重
15. 平順	空間	Ghee，蜂蜜，油	建立平滑度
16. 粗糙	氣、火	沙拉，爆米花，生吃的蔬菜	生產粗糙度
17. 大	土	肉類，奶酪，蘑菇	增加肥胖，脂肪，鬆散的身體給所有細胞
18. 微妙的，小	氣、空間	Ghee，蜂蜜，酒精	提供亮度和中空
19. 密集，固體	水、土	奶酪，肉類，椰子	提供密度，穩定和力量
20. 液體	水	牛奶，水果，果汁，青菜汁	提供營養，平衡液體

8. Sharp 尖銳

9. Static 靜態的

10.

食物與疾病：

抗菌食品

打擊感染的食物：

白菜，胡蘿蔔，丁香，椰子，孜然種子，凝乳，香草，茄子葉，大蒜，姜，蜂蜜，檸檬，酸橙，芒果，肥皂，洋蔥，菠蘿，蘿蔔，聖人和薑黃。

抗凝食品

防止血塊的食物

@辣椒，丁香，水果和蔬菜，大蒜，姜，葡萄，蘑菇（黑色），橄欖油和洋蔥。

抗抑郁食物

提升心情的食物：

蘋果，蘆筍根，豆蔻，茄子，辣椒，大蒜，綠色蔬菜，蜂蜜，檸檬香精，富硒食物和維生素B豐富的食物。

提高情緒的食物

@蘋果，蘆筍，根，豆蔻，茄子，辣椒，大蒜，綠色蔬菜，蜂蜜，檸檬香精，富硒食物和維生素B豐富的食物。

抗糖尿病食品

降低血糖的食物

@朝鮮蓴，孟加拉革，苦瓜，黑克蘭，西蘭花，胡椒葉，肉桂，咖哩葉，葫蘆巴種子，纖維豐富的食物，高抗氧化劑，大蒜，葡萄柚，印度醋栗，食糖，jambul水果，芸豆或法國豆類，低碳水化合物蔬菜，芒果葉，肥皂，洋蔥，富含鉀的食物，甘藷葉和大豆。

止瀉食品

控制腹瀉的食物，

蘋果，巴布爾，貝爾水果，香蕉，胡蘿蔔湯，胭脂紅，鼓槌葉，凝乳，詩蘿，葫蘆巴種子，大蒜，姜，番石榴（未成熟），散文，澱粉液和薑黃。

抗炎食品

減少炎症的食物

苜蓿，蘋果，蓖麻籽，芹菜，櫻桃，檸檬，檸檬，酸橙，長胡椒，洋蔥，菠蘿，馬鈴薯汁（生），蘋果，姜，葡萄，綠色蔬菜汁，印度醋栗，大黃，芝麻，羅望子，薑黃和蔬菜。

抗氧化食品

預防會損害氧氣的食物：

蘆筍，西蘭花，布魯塞爾芽甘藍，白菜，胡蘿蔔，水果和蔬菜，大蒜，姜，葡萄，印度醋栗，富含吲哚的食物，葛苳，甘草，燕麥，洋蔥，橙子，花生，南瓜，菠菜，甘藷，番茄，維生素E豐富的食物和西瓜。

打擊病毒的食物：

肉桂，凝乳，詩蘿，富含葉酸的食物，大蒜，姜，葡萄柚，聖羅勒，檸檬，液體食品，長胡椒，洋蔥，橙子和薑黃。

降低血壓：

苜蓿，蘋果，富含鈣的食物，芹菜，黃瓜，水果和蔬菜，大蒜，印度醋栗，橄欖油，荷蘭芹，富含鉀的食物，馬鈴薯，蘿蔔，米，西瓜種子，蔬菜汁。

鎮靜和鎮靜的食物

誘導安寧睡眠的食物：

茴香，葫蘆，芹菜，孜然種子，詩蘿，蜂蜜，印度大麻，葛苳，長胡椒，牛奶，肉豆蔻，燕麥，罌粟籽，蘿蔔硫酸維他命豐富的食物和纈草。

可食的食物

控制和預防癌症的食物

致命的食物

減輕氣體的食物

維生素

在一般的狀態下，阿育吠陀建議人們從草藥和食物中得到維生素，因為；那樣更容易消化和吸收。

每個 Doshas 的需求不同，某些維生素可能會自然且快速的被耗盡。建議如果：服用維生素藥丸或液體，同時亦採取香葉或豆蔻，用它們來幫助吸收和消化維生素或礦物質。

一般的狀態下：pitta dosha 本身擁有較強的消化火 (Agni)，對於補充到比較能消化和吸收。Kapha dosha 本身的消化力是較弱的，應增加一些熱性的香料，以提高消化力。另外；不建議食用油性維生素，如 A, D, E，因為它們傾向於抑制消化力。

通常建議 Vata 人可多補充：A, B₂, D, E, C, 鋅、鈣。
pitta 人：A, B, K, 鈣、鎂。

Kapha 人：B₆, D, 不太需要礦物質。
這是在良好的狀態下，如果因疾病而有特別的須要，仍應遵循醫生的建議。

維生素 A

◎ 在有壓力、身心或精神被耗盡時，或低的免疫力的狀態下，維生素 A 會快速的流失。

效用：幫助夜間視力，增加頭髮的生長，增強全身骨組織，平衡所有的組織。

不足時：產生過敏症，頭髮乾而開叉，皮膚乾燥，經常感冒，蛀牙，有鱗屑，耳朵粗糙，癢癢，皺紋，青春痘，过早衰老的頭皮，指甲裂，視盲，灼痛，癢癢的眼睛，角膜增厚。

功能：建立強化免疫系統對抗感染，防止衰老，減緩衰老。

合成：膽固醇或棕櫚酸。

毒性：300,000 IU。一般在 5000 國際單位，是安全。劑量若達 100,000 IU，即是治療特殊問題，如急性感染，或念珠菌感染。

來源：動物、植物（蔬菜、水果）

耗盡：緊張、過度勞累

維生素
Vata dosha 攝取 A 可由：魚、動物肝臟、蛋、牛奶、伏格、胡蘿蔔、菠菜、紅辣椒、冬瓜、紅薯、山藥、芒果、海帶。

維生素
Pitta 人攝取 A 可由：牛奶、奶酪、淡水魚、羽衣甘藍 (Collard Greens)、薑黃、香茅、芒果、甘藍包心菜 (高麗菜)、蘿蔔子、菜、蒲公英、薄荷、香葉、螺旋藻、深綠葉蔬菜。

Kapha 人攝取 A 可由：伏格、牛奶、檸檬香茅、香葉、菠菜、芒果、蕁麻葉、薄荷、乾的海帶、辣椒粉、鼠尾草、辣椒、海帶、薑黃。

A 主要食品，動物肝臟，鱈魚，小魚乾，魚肝油，蛋、牛奶、乳製品、黃綠蔬菜、花椰菜、紅、白蘿蔔、蘆筍、南瓜、甜瓜、芒果、杏仁、洋香瓜、苜蓿、杏果、蒲公英葉、大蒜、甘藍、芥菜、木瓜、香葉、桃子、紅青椒、番薯、菠菜、螺旋藻。

β -胡蘿蔔素的來源：是一種蔬菜的前體，必須由肝臟以2:1
(即是2萬國際單位 β -胡蘿蔔素才能轉化為維生素A 1萬)
 $20,000 \beta \rightarrow 10,000 \text{ A IU}$

維生素A的大量來源於深綠色或黃色的蔬菜，玉米，大豆，扁豆
鷹嘴豆，全脂牛奶。

注意：“A”，使用高單位“A”，不得超過一個月，除非有醫師指示。

- ①曾有过長期使用，而產生毒性的病例；曾有一個死之
的報告，因長期使用北極熊的肝臟。
- ②糖尿病患者與甲狀腺機能衰退者，亦避免 β 胡蘿蔔
素，因為他們無法將它們轉化為維生素A，供身體
使用。

B₁ 食物來源：米糠，全麥，蜂蜜糖，綠色蔬菜，豆類，堅果。

維生素“B”

通常採取“B群”維生素，單獨的“B”可能不足夠，但有時也須
要某項單獨的補足，可依醫生的指示，戒煙——吸煙，用藥，抗毒藥。

B₁ - 硫胺素 Thiamine - 代謝。

亦用於身體，可幫助腦，耳，眼，心臟，肌肉組織，神經。

不足時：腸胃問題，憤怒，煩躁，肌肉緊張，手脚麻木，記憶力
差，疲勞，水腫，牙疾，心臟衰弱。

憂鬱，焦慮

功能：建構血液，有助於加強與各個組織，血液循環，幫助
消化，穩定神經，穩定胃口。

“B₁”主要食品：

合成：硫酸硫胺，石膏硫胺

劑量：一般1.4毫克，治療劑量高達

毒性：沒有已知的病例。

B₁ 耗盡：因為酒精，咖啡，糖。

Vafa 人 B₁：蘆筍，Shatavari root，柑橘，大蒜，海藻，飯，麵，
綠花椰菜，甘藍芽，棗果

Pitta B₁：花椰菜，Kale，麥苗，海帶，蘆筍，蒲公英，紅三葉草，
覆盆子葉，薄荷，燕麥，梅子，乾李，葡萄乾。

Kapha B₁：花椰菜，Kale，柑橘，虫果施藻，大蒜，蘆筍，啤酒
酵母，蒲公英，紅三葉草，覆盆子葉，西洋菜，稻米。

B₂ riboflavin 核黄素 - 情緒的平衡. 血液.

利用於身体: 大腦, 神經系統, 腸道, 上皮組織, 脾臟, 肝臟.

不足時: 呈現出紅色, 鼓鼓的眼睛, 口腔潰瘍, 噁心, 消化能力弱, 舌頭裂且痛, 早生白髮, 皺紋, 瘙癢, 燒灼感, 眼睛充血, 畏光, 脫髮, 肝臟疾病.

B₂ 功能: 代謝脂肪, 有細胞抗体血紅細胞功能, 幫助呼吸正常.

"B₂" 主要食品:

合成: 核黄素
動物肝臟, 瘦肉, 魚, 牡蠣, 蛋, 牛奶, 乳酪, 酵母菌, 綠葉蔬菜, 香菇, 木耳, 花生, 芝麻, 豆類, 栗子, 雞, 鴨, 火腿肉.

劑量/毒性: 沒有已知的毒性副作用. 菠菜, 蘆筍, 酪梨, 甘藍菜, 西蘭花, 核果.

耗盡的原因: 潮熱, 抗生素, 鎮定劑.

Vata 人攝取 B₂ 由: 覆盆子葉, 薄荷, 啤酒花, 紅藻, 豆瓣菜, 玫瑰果, 人參, 蘑菇, 動物內臟, 香菜, 葫蘆巴, 米.

pitta : brussel sprouts, 紅三葉草, 覆盆子葉, 苜蓿, 西洋落草, 椰子, 燕窩, 豆類, 蒲公英, yellow dock 米糠.

kapha : 蘇麻, 紅三葉草, 薄荷, 玫瑰果, 豆類, 甜菜, 蘆筍, shatavari, 豆類, 芹菜, 蒲公英, 葫蘆巴, 酵母.

其豆类源: 小米, 玉米, 大豆, 全麥, 黑麥, 小麥, 胚芽, 豆類, 牛奶, 牛油果, 堅果, 深綠色蔬菜.

B₃ 菸酸, 煙酰胺, Niacin, Niacinamide, Nicotinic Acid 菸鹼酸
焦慮, 抑鬱, 膽固醇, 心臟的压力.

利用於身体: 腸道, 胃腸道, 神經系統, 肝臟, 皮膚, 血液循環, 膽固醇, 擴張血管.

不足時: 皮膚問題, 抑鬱症, 神經紊亂, 頭痛, 手, 腳冷, 肝臟疾病, 肌肉乏力, 記憶力差, 血液循環和新陳代謝, 疲勞, 產生膽固醇.

功能: 平衡膽固醇的水平, 代謝碳水化合物, 平衡激素及產生雌激素, 擴張血管, 增加食慾, 提高能量水平, 幫助血液流動和三淋巴流動. "B₃" 主要食品.

合成: 菸酸, 煙酰胺
牛肉, 綠花椰菜, 胡蘿蔔, 乳酪, 玉米粉, 雞蛋, 魚, 牛奶, 豬肉, 馬鈴薯, 番茄及全麥.

毒性: 一般 6.6mg, 治療劑量: 高達 200 毫克. (有些人 200 毫克, 即產生毒性).

耗盡: 疲勞, 消化異常.

Vata 人取得 B₃: 米糠, 牛蒡根, 滑榆樹, 蘆筍, 蜂花粉, 甘草, 大米, 動物內臟, 雞蛋, 魚肝油.

pitta 人取得 B₃: 滑榆樹, 螺旋藻, 紫錐花, 高麗菜, 紅三葉草, 甘草, 蘇麻, 大米, 牛奶, 米糠, 土豆, 牛蒡根, 燕窩, 覆盆子葉, 藥花子, 動物內臟, 瘦肉, 雞蛋, 牛油果, 向日葵子, 花生.

kapha 人取得 B₃: 螺旋藻, 蜂花粉, 蘇麻, 香菜, 土豆, 牛蒡根, 蛇床子, 甘草, 覆盆子葉, 李子.

其食物來源：小麥、蕎麥、大麥、黑豆、芝麻、堅果、深色蔬菜、牛奶。

注意事項：「菸酸」在超過100毫克的量時，會引起皮膚潮紅（紅腫和刺痛）。

B4 膽鹼 choline

利用於身體：腦、頭髮、膽囊、腎、肝、胸腺、內分泌系統、平衡膽固醇。

不足時：潰瘍、心臟病、^高血壓、腎臟疾病、胃潰瘍、腸出血、肝/膽疾病、脂肪吸收不良。

功能：是用於肌醇、卵磷脂的基本成分。細胞生長在一起，乳化脂肪（膽固醇）

合成：膽鹼和生物素

劑量 = 治療劑量，高達1500毫克。毒性：未知。

耗盡：酒精、油炸食品。

Vata人取B4：蛋黃、內臟、麥麩、小麥、肝

Pitta人取B4：大豆、綠葉蔬菜、卵磷脂。

Kapha人取B4：啤酒酵母、大豆、綠色蔬菜。

B5 泛酸 pantothenic Acid - 肌肉痙攣、過敏症、腎上腺皮質功能不全、可幫助皮膚素（腎上腺皮質激素）。

利用於身體：脂肪代謝，有助於打破蛋白質，支持腎上腺、腦組織、肌肉骨骼組織、消化系統、內分泌系統、皮膚組織（尤其是腎上腺）。

不足時：便秘，十二指腸潰瘍、濕疹、低血糖、腎功能紊亂、脫髮、容易感染、敏感性皮膚、車禍易受傷、肌肉痙攣、過敏、腎上腺皮質功能不全、疼痛、炎症、嘔吐、月經來潮、皮膚過敏疾病、經常感冒。

功能：幫助生產皮膚素，幫助肌肉修復，同時產生抗体，同化維生素，防止肌肉痙攣。"B5"主要食品：（吸收）。

合成 = 泛酸鈣
豆類、牛肉、雞蛋、鹹水魚、馬耶、豬肉、新鮮蔬菜、全麥。

R.D.A. 劑量：10mg。毒性：10,000 - 20,000mg。治療：↑ 1,000mg。

耗盡：緊張、過度勞累、沒有自我保健、肌肉損傷、意外、休克、外傷。

Vata人：米糠、米麵、內臟肉、蛋黃、肝臟、^{molasses}糖蜜（厚糖的糖漿）、蜂王漿、小麥胚芽。

Pitta人：綠色蔬菜、豆類、大豆、花生、五穀雜糧。

Kapha人：綠色蔬菜、豆類、大豆、蜂王漿、啤酒酵母、五穀雜糧。

※ 最高的來源是酵母和米糠糖漿。