

Tableau des antidotes alimentaires ayurvédiques

www.khyala.fr

<i>Aliments</i>	<i>Effets négatifs</i>	<i>Antidotes</i>
<u>PRODUITS LAITIERS</u>		
Fromage	Augmente Pitta et Kapha (mucus)	Poivre noir, piment de cayenne
Oeufs	Augmentent Pitta, Crus = augmentent Kapha	Persil, curcuma, oignon
Crèmes glacées	Augmentent Kapha (mucus)	Clou de girofle, cardamome
Yaourt	Augmente Kapha (mucus)	Coriandre, cardamome
<u>POISSON ET VIANDES</u>		
Poisson	Augmente Pitta	Noix de coco râpée, citron jaune ou vert
V viande rouge	Augmente Kapha	Piment de cayenne, clou de girofle
<u>CEREALES</u>		
Avoine	Augmente Kapha (graisses)	Curcuma, graines de moutarde, cumin
Riz	Augmente Kapha (graisses)	Clous de girofle, poivre noir
Blé	Augmente Kapha (graisses)	Gingembre
<u>LEGUMES</u>		
Fèves et haricots	Augmentent Vata (gaz et ballonnements)	Ail, poivre noir, clou de girofle, piment de cayenne, gingembre
Chou	Augmente Vata (gaz)	Cuisiner à l'huile de tournesol, avec curcuma et graines de moutarde
Ail	Augmente Pitta	Noix de coco râpée, citron
Salades vertes	Augmentent Vata (gaz)	Huile d'olive + acidité (citron, vinaigres, etc)
Oignons crus	Augmentent Vata (gaz)	Sel, citron, yaourt, graines de moutarde
Pommes de terre	Augmente Kapha	Citron vert ou cumin
Avocat	Augmente Kapha	Curcuma, citron, ail et poivre noir
<u>FRUITS</u>		
Banane	Augmente Pitta et Kapha	Cardamome
Fruits secs	Augmentent Vata (sécheresse)	Tremper dans l'eau quelques heures
Mangue	Augmente Pitta	Cardamome
Melon	Augmente Kapha (rétention d'eau)	Noix de coco râpée, coriandre
Pastèque	Augmente Kapha (rétention d'eau)	Sel, piment de cayenne
<u>NOIX ET GRAINES</u>		
Noix	Augmente Vata (gaz) et Pitta	Tremper dans l'eau quelques heures
Beurre de cacahuète	Augmente Pitta	Gingembre
Graines	Peuvent augmenter Pitta	Tremper dans l'eau quelques heures ou torrifier
<u>DIVERS</u>		
Alcool	Stimulant puis déprimeur (si prise régulière)	Mâcher 1/4 de c.à c. de graines de cumin, ou 1 à 2 graines de cardamome (attention c'est fort)
Thé noir	Stimulant puis déprimeur (si prise régulière)	Gingembre
Caféine	Stimulant puis déprimeur (si prise régulière)	Noix de muscade en poudre, cardamome
Chocolat	Stimulant puis déprimeur (si prise régulière)	Cardamome ou cumin
Café	Stimulant puis déprimeur (si prise régulière)	Noix de muscade en poudre, cardamome
Pop-corn	Augmente Vata (gaz et sécheresse)	Ajouter du ghee
Sucreries et bonbons	Augmentent Kapha et Vata	Gingembre sec en poudre
Tabac	Augmente Pitta et Vata	Graines de céleri