

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
FRUITS	FRUTAS							
apple, ripe	maçã, madura	adstringente, doce, ácido	frio	doce	áspero e leve	+	-	-
apple, unripe	maçã, verde	adstringente, ácido	frio	picante	áspero e leve	+	+	-
avocado	abacate	adstringente	frio	doce	oleoso, pesado, macio	-	-	+
apricots	damasco	doce	quente	doce	líquido, pesado, ácido	-	+	-
berries, sour	amoras ácidas	ácida	quente	picante	penetrante, leve	-	+	-
berries, sweet	amoras doce	doce	frio	doce	untuoso, líquido	-	-	-
banana, green	banana verde	adstringente	frio	picante	macio, leve	+	-	-
banana, ripe	banana madura	doce	quente	ácido	liso, pesado	-	+	+
cantaloupe	melão	doce	quente	doce	pesada, aquoso	-	-	+
cherries	cerejas	doce, adstringente, ácido	quente	picante	leve, líquido	-	+	-
coconut	côco	doce	frio	doce	oleoso, duro	-	-	+
grandberries	mirtilo	adstringente, ácido	quente	picante	leve, seco, penetrante	+	+	-
dates	tâmaras	doce	frio	doce	pesado, energético	-	-	+
figs	figos	doce	frio	doce	pesado, energético	-	-	+
grapes green	uvas verde	ácido, doce	quente	doce	líquido, reforço	-	+	+
grapes red, purple, black	uvas vermelhas, roxas, preta	doce, adstringente, ácido	frio	doce	liso, energético	-	-	- +
grapefruit	grapefruit	ácido	quente	ácido	azedo, hidrofílico	-	+	+
kiwi	kiwi	doce, adstringente	quente	picante	pesado, hidrofílico	-	+	+
lemon	limão	ácido	quente	ácido	suculento, digestivo	-	+	+
lime	lima	ácida	frio	doce	refrescante, digestiva	-	- +	+
mango, green	manga verde	ácida, adstringente	frio	picante	pesada, dura	- +	+	- +
manga madura	manga madura	doce	quente	doce	energética	-	- +	- +
melons	melões	doce	frio	doce	pesado, hidrofílico	-	-	+
oranges	laranjas	doce, ácida	quente	picante	pesada	-	- +	- +
papaya	papaia	doce, ácida	quente	doce	pesado, untuoso	-	+	- +
peaches	pêssegos	ácido, doce, adstringente	quente	doce	pesado, líquido	-	+	-
pears	peras	doce, adstringente	frio	picante	seco, áspero, pesado	+	-	-
persimmon	caqui	adstringente, ácido	quente	picante	leve, seco, penetrante	+	+	-
pineapple	abacaxi	doce, ácido	quente	doce	pesado, penetrante	-	+	- +
plums	ameixa	doce, adstringente, ácido	quente	doce	pesada, aquoso	-	+	+
pomegranate	romã	doce, adstringente, ácido	frio	doce	liso, oleoso	+	-	-
prunes, soaked	ameixa seca de molho	doce	frio	doce	apaziguador, laxativo	-	-	-
raisings, soaked	uva passa de molho	doce, ácida	frio	doce	apaziguador, laxativo	-	-	-

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
raisings, unsoaked	uva passas sem molho	ácida	frio	doce	leve	+	-	-
raspberries	framboesas	doce, adstringente, ácido	frio	picante	diurético	+	- +	-
rhubarb	riubarbo	doce	quente	doce	laxativo, pesado	-	+	-
strawberries	morangos	doce, adstringente, ácido	frio	picante	laxativo, urinário, alcalino	-	+	+
tamarind	tamarindo	ácido, doce, adstringente	quente	ácido	aquecedor	-	+	+
watermelon	melancia	doce	frio	doce	pesada	+	-	+
VEGETABLES	VEGETAIS							
artichoke	alcachofra	adstringente, doce	quente	doce	diurético	+	-	-
artichoke jerusalem	alcachofra de jeruslém	adstringente, amargo	frio	picante	leve, seco, áspero	+	-	-
aspargus	aspargos	doce, adstringente	frio	doce	tranquilizante, tridoshico	-	-	-
beets	beterraba	doce	frio	picante	pesado	-	+	-
beet green	folha da beterraba	adstringente, doce	frio	picante	leve	+	-	-
bitter melon	melão amargo	amargo	frio	picante	diurético, regula o açúcar no sangue	+	-	-
broccoli	brócolis	adstringente	frio	picante	seco, áspero	+	-	-
brussels sprouts	couve de bruxela	adstringente	quente	picante	leve, diurético	+	-	-
burdock root	bardana raiz	adstringente, amargo	quente	picante	leve, penetrante, diurético	+	+	-
cabbage	repolho	adstringente	frio	picante	seco, áspero	+	-	-
carrot, raw	cenoura crua	adstringente	quente	picante	duro, áspero, pesado	+	+	-
carrot, cooked	cenoura cozida	doce	quente	picante	leve, macia	-	- +	-
cauliflower	couve flor	adstringente	frio	picante	seco, áspero	+	-	-
celery	aipo	adstringente	frio	picante	seco, áspero, leve	+	-	-
chillies	pimentão	picante	quente	picante	penetrante, quente	-	+	-
cilantro	coentro	doce, adstringente	frio	doce	delicado	-	-	-
corn, fresh	milho doce	adstringente, doce	quente	picante	leve, seco, áspero	+	+	-
cucumber	pepino	doce	frio	doce	macio, liquido	-	-	+
dandelion greens	dente de leão fresco	amargo	quente	picante	leve, diurético	+	-	-
eggplant	beringela	adstringente, amargo	quente	picante	pesado para digerir	+	+	-
fennel, fresh	erva doce ou funcho fresco	doce, ácido	frio	doce	laxativo, diurético	-	-	-
green beans	ervilhas	doce, adstringente	frio	picante	leve	-	-	-
kale	tipo de repolho	amargo, adstringente	frio	doce	seco, áspero	+	-	-
kohlrabi	tipo de verdura	adstringente, picante	quente	picante	penetrante, diurético, leve	+	+	-
leeks, cooked	alho poró cozido	picante, doce	quente	doce	estimulante	-	-	-
lettuce	alface	adstringente	frio	picante	leve, liquido, áspero	+	-	-
mushrooms	cogumelos	adstringente, doce	quente	picante	seco, pesado, lento	+	-	-
okra	quiabo	doce, adstringente	frio	doce	vagem: seca, áspera, sementes: viscoso se cozido	-	-	-

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
olives, black	azeitonas pretas	doce	quente	doce	pesado, untuoso	-	+	+
onion, cooked	cebola cozida	doce	quente	doce	pesado, untuoso	-	- +	-
onion, raw	cebola crua	picante	quente	picante	pesado, apetitoso	-	+	-
parsnip	pastinaca (cenoura branca)	doce, adstringente	frio	doce	pesado, untuoso	-	-	+
peas	vagem de ervilhas	adstringente	frio	picante	difícil, lento, pesado	+	-	+
peppers	pimentas	doce, adstringente	quente	doce	seco, leve, estimulante	+	-	-
potato, sweet	batata doce	adstringente	frio	doce	seco, leve, áspero	+	-	-
potato, white	batata inglesa	adstringente	frio	doce	seco, leve, áspero	+	-	-
radish	rabanete	picante	quente	picante	difícil, líquido, áspero	+	+	-
rutabaga	nabo amarelo	adstringente, doce	frio	doce	pesado, untuoso	-	-	-
spinach, raw	espinafre, cru	adstringente, picante	frio	picante	seco, leve, áspero	-	-	-
spinach, cooked	espinafre cozido	adstringente, ácido	quente	doce	pesado, laxativo	-	+	-
sprouts	brotos	adstringente	frio	picante	leve, suculento	+	-	-
squash, winter	abóbora tipo moranga	adstringente, doce	quente	picante	seco, penetrante, pesado	+	-	-
squash, summer	abóbora tipo abobrinha	doce, adstringente	frio	picante	líquido, pesado	-	-	+
tomato	tomate	ácido, doce	quente	picante	nightshade, desequilibra os doshas	+	+	+
turnips	nabo	picante, adstringente	quente	picante	áspero e seco	+	+	-
zucchini	abobrinha	adstringente	frio	picante	pesado, líquido	-	-	+
SWEETENERS	ADOÇANTES							
barley malt	malte de cevada	doce	frio	doce	untuoso, líquido	-	-	+
date sugar	açúcar de tâmara	doce	frio	doce	pesado, energético, oleoso	-	-	+
fructose	frutose	doce	frio	doce	untuoso, líquido	-	-	+
honey	mel	doce	quente	doce	aquecedor,	-	+	-
jaggary	rapadura	doce	quente	doce	fortificante, pesada	-	+	+
maple syrup	xarope de bordo	doce	frio	doce	leve, fortificante	-	-	+
molasses	melaço	doce	quente	doce	pesado, provoca sangramento	-	+	+
rice syrup	xarope de arroz	doce	frio	doce	untuoso, líquido	-	-	+
sucanat	açúcar mascavo	doce	frio	doce	untuoso, pesado	-	-	+
sugar, white	açúcar branco	doce	frio	doce	pesado, oleoso, energético	+	-	+
turbinado	açúcar de cana minimamente refinado	doce	frio	doce	untuoso	-	-	+
GRAINS	GRAOS							
amaranth	amaranto	doce, adstringente	frio	picante	leve	-	-	-
barley	cevada	doce	frio	doce	leve, diurético	+	-	-
buckwheat	trigo sarraceno	adstringente, doce, picante	quente	doce	pesado	+ -	+	-

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
corn	milho	doce	quente	doce	seco, leve	+	+	-
durham flour	farinha de um trigo + protéico	doce, adstringente	frio	doce	leve	-	-	+
millet	painço	doce	quente	doce	seco, leve	+	+	-
oat bran	farelo de aveia	adstringente, doce	frio	doce	áspero e seco, leve	+	-	-
oats, dry	aveia seca	doce	frio	doce	seco, áspero	+	-	-
oats, cooked	aveia cozida	doce	frio	doce	pesado	-	-	+
pasta (wheat)	massa	adstringente	frio	doce	peado, macio	+	-	+
quinoa	quinoa	doce, adstringente	frio	doce	dar base	-	-	- +
rice, basmati	arroz basmati	doce	frio	doce	leve, macio, saudável	-	-	-
rice, brown	arroz integral	doce	quente	doce	pesado	-	+	+
rice, cakes	bolinho de arroz	adstringente, doce	frio	doce	secante, leve	+	-	-
rice, white	arroz branco	doce	frio	doce	retém água, macio	-	-	+
rye	centeio	adstringente	quente	picante	seco, leve	+	+	-
sago	sagu	adstringente, doce	frio	doce	secante, leve	+	-	-
seitan	seitan bife de glutein	doce	quente	doce	aquecedor, leve	-	-	-
spelt	tipo de trigo	picante, adstringente	quente	picante	leve, seco	+	-	+
tapioca	tapioca	adstringente, doce	frio	doce	secante, leve	+	-	-
wheat	trigo	doce	frio	doce	pesado, untuoso, laxativo	-	-	+
LEGUMES	LEGUMES							
aduki	feijão azuki	adstringente	frio	picante	duro, pesado	+	-	-
blackeyed peas	feijão fradinho	adstringente	frio	picante	duro, pesado	+	-	-
garbanzo (chick peas)	grão de bico	doce	frio	picante	seco, áspero, pesado	+	-	-
kidney beans	tipo de feijão	adstringente	quente	picante	duro, áspero, pesado	-	-	+
lentil, brown	lentilha	adstringente	quente	picante	áspero e pesado	+	- +	-
lentil, red	lentilha vermelha	doce, adstringente	frio	doce	leve, macia	+	-	-
miso	misso	adstringente, ácido	quente	picante	fermentado	-	+	-
mung beans	mung dal	doce, adstringente	frio	doce	leve, seco	-	-	- +
navy beans	feijão branco	doce, adstringente	quente	picante	seco, áspero	+	-	-
pinto beans	carioca	adstringente	frio	picante	difícil digestão	+	-	-
soy beans	soja em grão	adstringente, doce	frio	picante	untuoso, pesado	+	-	+
soy cheese	queijo de soja	adstringente, ácido	quente	picante	pesado	-	+	+
soy sauce	molho de soja	adstringente, ácido	quente	picante	fermentado	-	+	+
soy sausages	salsicha de soja	adstringente, ácido	quente	picante		-	+	+
soy flour & powder	farinha e leite de soja	adstringente, ácido	frio	picante		+	-	+
tempeh	carne de soja	adstringente	quente	picante	leve	+	-	-

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
tofu	tofu	doce, adstringente	frio	picante		- +	-	- +
tur dal	tur dal	adstringente	quente	picante	duro, pesado	-	+	-
urad dal	urad dal	doce	quente	doce	pesado, macio, untuoso	-	+	+
white beans	feijão branco	adstringente	frio	picante	difícil digestão	+	-	- +
DAIRY	LATACINIOS							
butter	manteiga	ácida	quente	picante	leve, une as fezes	-	-	+
buttermilk	yogurt batido com água, retirado a manteiga	doce, ácido, adstringente	frio	doce	pesado, untuoso, causa constipação	-	- +	+
chesse, hard	queijo duro	ácido	quente	ácido	pesado, oleoso, congestivo	-	+	+
chesse, soft	queijo macio	ácido	quente	ácido	pesado, untuoso	-	-	+
cottage chesse	queijo cottage	ácido, salgado	quente	picante	mais leve, menos quente	-	-	-
cow's milk	leite de vaca	doce	frio	doce	laxativo, pesado, aumenta muco	-	-	+
ghee	ghee	doce	frio	doce	acende o fogo digestivo,	-	-	-
goat's milk	leite de cabra	doce	frio	picante	leve, fortificante, aumenta o muco	-	-	-
sour cream	creme de leite azedo	ácido	quente	picante	pesado, untuoso	-	+	+
yogurt fresh	yogurt fresco	doce, ácido	frio	doce	hidrofílico, aumenta muco	-	-	+
yogurt old, store bought	yogurt velho ou comprado	ácido	quente	picante	hidrofílico, aumenta muco	-	+	+
ANIMAL FOODS	ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL							
beef	carne bovina	doce	quente	doce	pesado, grosseiro	-	+	+
buffalo	búfalo	doce	frio	doce	pesado, entorpecedor	-	+	+
chicken, light	frango light	adstringente, doce	quente	doce	leve, untuoso	+	-	-
chicken, dark	frango carne escura	doce	quente	doce	pesado, aquecedor	-	+	+
duck	pato	doce, picante	quente	doce	aquecedor, pesado	-	+	+
eggs	ovos	doce	quente	doce	untuoso, pesado	-	+	- +
eggs, yolk	gema do ovo	doce	quente	doce	aumenta colesterol	-	+	+
eggs, white	clara do ovo	doce	quente	doce		-	-	-
fish, freshwater	peixe de água doce	doce, adstringente	quente	doce	leve, untuoso, macio	-	- +	- +
fish, salmon	salmão	doce	quente	doce	untuoso, aquecedor	-	+	+
fish, sea	peixe do mar	salgado	quente	doce		-	+	+
fish, tuna	atum	doce, salgado, adstringente	quente	picante	aquecedor	-	+	+
lamb & mutton	carneiro & cordeiro	doce	quente	doce	fortificante, pesado	+	+	+
pork	carne de porco	doce	quente	doce	pesado, untuoso	+	+	+
rabbit	coelho	doce	frio	picante	seco, áspero, adstringente	+	-	+

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
shrimp	camarão	doce	quente	picante	leve, untuoso	-	- +	-
turkey, white	peru branco	doce, adstringente	frio	picante		+	-	+
turkey, dark	peru escuro	doce, adstringente	frio	picante		-	+	+
venison	carne de cervo	adstringente	frio	picante	leve, seco, áspero	+	-	+
NUTS	CASTANHAS							
almond w/ skin	amêndoa com pele	doce	quente	doce	oleoso, pesado, energético	-	+	+
almond soaked peeled	amêndoa de molho e sem pele	doce	frio	doce	oleoso, pesado, energético	-	-	+
brazil	castanha do Pará	adstringente, doce	quente	doce	untuoso	-	+	+
cashew	castanha do caju	doce	quente	doce	oleoso, pesado, energético	-	+	+
charole	charole	doce	quente	doce	delicado, gentil	-	-	-
coconut	côco	doce	frio	doce	ajuda na secreção de muco	-	-	+
hazelnut	avelã	adstringente, doce	quente	doce	energética	-	+	+
macadamia	macadâmia	adstringente, doce	quente	doce	energética	-	+	+
peanut	amendoim	doce	quente	doce	oleoso, pesado, fortificante	-	+	+
pecan	noz pecan	adstringente, doce	quente	doce	oleoso, pesado	-	+	+
pine nut	pinhão	amoras doce	quente	doce	muito energético	-	+	+
pistachio	pistache	doce	quente	doce	oleoso, energético	-	+	+
walnut	noz	doce	quente	doce	oleoso, pesado, energético	-	+	+
SEEDS	SEMENTE							
popcorn	milho de pipoca	adstringente, doce	frio	picante	seco, leve, áspero	+	-	-
psyllium	?LINHAÇA	adstringente	frio	picante	seco, leve, áspero	+	-	-
pumpkin	semente de abóbora	doce	quente	picante	oleoso, pesado, duro	-	- +	-
safflower	?	doce, adstringente	frio	doce	oleoso, leve, macio	-	-	-
sesame	gergelim	doce, amargo, adstringente	quente	picante	oleoso, pesado, liso	-	+	+
sunflower	girassol	doce, adstringente	frio	doce	oleoso, pesado, macio	-	-	-
OILS	OLEOS kapha deveria usar óleos em quantidades bem pequenas							
almond	amêndoa	doce	quente	doce	pesado	-	+	+
avocado	abacate	doce	frio	doce	untuoso, doce	-	-	+
castor oil	óleo de ricino	doce, amargo	quente	doce	pesado, externamente esfria, internamente esquenta	-	-	+
coconut	côco	doce	frio	doce	untuoso, pesado	-	-	+
corn	milho	doce, adstringente	quente	picante	seco, áspero, aquecedor	+	+	-
canola	canola	adstringente	frio	picante	seco, áspero, leve	+	-	-
ghee	ghee	doce	frio	doce	pesado, desperta o agni	-	-	- +
mustard	mostarda	picante	quente	picante	penetrante, cheiro forte	-	+	-
olive	azeite	doce	frio	doce	pesado, causa celulite	-	-	+

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
peanut	amendoim	doce	quente	doce	fortificante	-	+	+
safflower	?	doce, adstringente	quente	picante	leve, penetrante, oleoso	-	+	+
sesame	gergelim	doce, amargo	quente	doce	fortificante, lubrificante	-	+	+
soy	soja	adstringente	frio	picante	seco, áspero, pesado	+	-	+
sunflower	girassol	doce, adstringente	frio	doce	alisante, lubrificante	-	-	+
SPICES	ESPECIARIAS							
ajwan	ajwan	picante	quente	picante	penetrante, leve, digestivo	-	+	-
allspice	pimenta jamaica	picante	quente	picante	aumenta o agni, liquefaz kapha	-	+	-
anise	anis	picante	quente	picante	leve, dexintoxicante	-	+	-
basil	manjeriço	doce, picante, adstringente	quente	picante	diaforético	-	+	-
bay leaf	folha de loro	doce, picante, adstringente	quente	picante	diaforético	-	+	-
black pepper	pimenta do reino	picante	quente	picante	seco, penetrante, digestivo	-	+	-
caraway	alcaravia ou cominho armênio	doce, adstringente	frio	picante	estimula o agni	-	+	-
cardamon	cardamomo	doce, adstringente	quente	doce	leve, oleoso, digestivo	-	- +	-
cayenne	pimenta vermelha	picante	quente	picante	quente, seco	-	+	-
chocolate	chocolate	doce, amargo	quente	doce	hiperativo, acido, consgestiona	+	+	+
cinnnamon	canela	doce, picante	quente	picante	seco. leve, oleoso	-	- +	-
clove	cravo da India	picante	quente	doce	leve, oleoso	-	+	-
coriander	coentro	doce, adstringente	frio	doce	leve, oleoso, liso	-	+	-
cumin	cominho	picante, amargo	frio	picante	digestivo	-	+	-
dill	endro, aneto	amargo, adstringente	frio	picante	leve, antiespasmodico	-	- +	-
fennel	erva doce	doce, adstringente	frio	doce	delicado, laxante	-	-	-
fenugreek	feno grego	picante, amargo	quente	picante	acende o fogo digestivo	-	+	-
garlic	alho	todos os sabores exceto sal	quente	picante	oleoso, pesado	-	+	-
ginger, dry	gengibre seco	picante	quente	picante	leve, digestivo	-	+	-
ginger, fresh	gengibre fresco	picante	quente	doce	leve, suculento, digestivo	-	- +	-
horseradish	raiz forte	picante, adstringente	quente	picante	acende o fogo digestivo	-	+	-
hing	assafética	picante	quente	picante	seco, penetrante, digestivo	-	+	-
mace	arilo da noz moscada	picante, adstringente, ácido	quente	picante	acende o fogo digestivo	-	+	-
marjoram	manjerona	picante, adstringente	quente	picante	acende o fogo digestivo	-	+	-
mint	hortelã ou menta	doce	frio	picante	acalma pitta	-	-	-
mustard	mostarda	picante	quente	picante	penetrante, oleoso, leve	-	+	-
neem leaves	folhas de neem	amargo	frio	picante	estimula vala ligeiramente	- +	-	-

ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA: QUALIDADES DAS SUBSTANCIAS DOS ALIMENTOS

FOOD	ALIMENTO	RASA	VIRYA	VIPAKA	AÇÃO NO DOSHA	V	P	K
nutmeg	noz moscada	doce, adstringente, picante	quente	picante	estimula a digestão	-	-	+
oregano	orégano	adstringente, picante	quente	picante	digestivo	-	+	-
paprika	paprica	picante	quente	picante	estimula o agni	-	+	-
parsley	salsa	adstringente, picante	quente	picante	pode estimular pitta	-	- +	-
poppy seed	semente de papoula	adstringente, doce	quente	picante	liga as fezes, ajuda no sono	-	+	-
rosemary	alecrim	adstringente, doce	quente	picante		-	+	-
rosewater	água de rosas	doce, ácido	frio	picante		-	-	-
rock salt	sal de rocha	salgado	quente	doce		-	+	+
sea salt	sal marinho	salgado	quente	picante	pesado, hidrofílico	-	+	+
saffron	açafrão	doce, adstringente, amargo	quente	doce	seco, leve, afrodisíaco	-	-	-
savory	segurelha	ácido, picante	quente	picante	acende o agni	-	- +	+
tarragon	estragão	doce	frio	doce		-	-	+
turmeric	cúrcuma	amargo, picante, adstringente	quente	picante	secante, leve, digestivo	-	-	-
vanilla	baunilha	doce, adstringente	frio	picante		-	-	-

Rasa= sabor;
Virya= ação;
Vipaka= efeito pós digestivo

V = Vata
P = Pitta
K = Kapha

- significa pacifica
+ significa agrava

Fonte: Ayurvedic Cooking for Healing - Usha Lad & Vasant Lad