

Mapa das Ervas

As plantas que uso na Taila Veda, o que fazem na tradição e como aparecem na cozinha.

Cúrcuma | Haridra

Curcuma longa

Raiz solar, amarga e aquecedora, ligada à clareza dos tecidos.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, picante, adstringente | quente

DOSHAS

Reduz Kapha e Vata; em excesso pode aumentar Pitta.

USOS

Alimentação: Base de massalas, kitcharis e sopas.

Pele: Tradicionalmente usada em preparos externos para uniformizar o tom.

Digestão: Costuma acompanhar preparos densos.

CUIDADOS

Pele muito sensível e constituições com muito calor pedem quantidade menor.

Gengibre | Ardraka (fresco) / Shunthi (seco)

Zingiber officinale

A raiz que acende, chamada de vishwabheshaja, o remédio universal.

SABOR | POTÊNCIA

picante | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha; aumenta Pitta em excesso.

USOS

Digestão: Presente no Chá Agni.

Corpo: Aquece extremidades frias.

CUIDADOS

Atenção em quadros de muito calor e sensibilidade gástrica.

Canela | Twak

Cinnamomum verum

Casca doce e quente, ligada ao aconchego e à circulação.

SABOR | POTÊNCIA

doce, picante, amargo | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha; aumenta Pitta.

USOS

Alimentação: Presente em quase todas as massalas de inverno.

CUIDADOS

Uso moderado em gestação e em quadros de muito calor.

Cardamomo | Ela

Elettaria cardamomum

A especiaria mais delicada, aquece sem inflamar.

SABOR | POTÊNCIA

doce, picante | quente

DOSHAS

Equilibra os três doshas; especialmente Vata e Kapha.

USOS

Digestão: Suaviza fermentação e sensação de peso.

Mente: Clareia e perfuma o preparo.

Cominho | Jiraka

Cuminum cyminum

A semente do preparo diário, 'aquilo que faz digerir'.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | quente

DOSHAS

Equilibra os três doshas, principalmente Vata e Kapha.

USOS

Digestão: Tradicionalmente usado após refeições densas.

Coentro | Dhanyaka

Coriandrum sativum

A especiaria que refresca sem apagar o fogo.

SABOR | POTÊNCIA

doce, adstringente, amargo | fria

DOSHAS

Reduz Pitta; equilibra os três doshas.

USOS

Digestão: Presente na Massala Pitta.

Pele: Tradicionalmente associado ao frescor do rakta.

Erva-doce (funcho) | Shatapushpa / Mishreya

Foeniculum vulgare

Doce e fresca, a semente do conforto após a refeição.

SABOR | POTÊNCIA

doce, picante, amargo | fria

DOSHAS

Equilibra os três doshas; especialmente Pitta e Vata.

USOS

Digestão: Presente no Chá Agni e na Massala Pitta.

Feminino: Tradicionalmente usada no cuidado do ciclo.

Cravo | Lavanga

Syzygium aromaticum

Botão intenso, quente e penetrante.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | quente

DOSHAS

Reduz Kapha e Vata; aumenta Pitta.

CUIDADOS

Usar em pequena quantidade; atenção em quadros de calor.

Pimenta-do-reino preta | Maricha

Piper nigrum

O calor curto que desperta o preparo inteiro.

SABOR | POTÊNCIA

picante | quente

DOSHAS

Reduz Kapha; aumenta Pitta; em excesso agrava Vata.

CUIDADOS

Pouca quantidade em quadros de calor e sensibilidade gástrica.

Noz-moscada | Jatiphala

Myristica fragrans

Especiaria de recolhimento, aquece e aquieta.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo, adstringente | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha; aumenta Pitta.

USOS

Mente: Presente em preparos noturnos.

CUIDADOS

Quantidades pequenas; evitar excesso.

Alcaçuz | Yashtimadhu

Glycyrrhiza glabra

Raiz doce e refrescante, ligada à suavidade das mucosas.

SABOR | POTÊNCIA

doce | fria

DOSHAS

Reduz Vata e Pitta; em excesso aumenta Kapha.

USOS

Pele: Presente em óleos faciais clássicos.

Mente: Suaviza preparos secos.

CUIDADOS

Atenção em quadros de retenção e pressão elevada.

Hortelã |

Mentha spp.

Folha fresca que abre a respiração e alivia o calor.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Kapha.

USOS

Digestão: Presente na Massala Pitta e no Chá Pitta.

Camomila |

Matricaria chamomilla

Flor de fim de tarde, suaviza calor e agitação.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, doce | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Vata.

USOS

Mente: Presente no Chá Tridosha, Insônia.

Pele: Presente no óleo Aurora.

Lavanda |

Lavandula angustifolia

Aroma que organiza o pensamento.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, picante | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Kapha; equilibra Vata em pequena quantidade.

USOS

Mente: Presente no Chá Tridosha e no óleo Aurora.

Hibisco | Japa

Hibiscus sabdariffa / rosa-sinensis

Flor vermelha, ácida e refrescante.

SABOR | POTÊNCIA

adstringente, azedo | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Kapha; em excesso agrava Vata.

USOS

Cabelos: Uso tradicional em pastas capilares.

Digestão: Presente no Chá Pitta.

Rosa branca | Shatapatri

Rosa alba

A flor de Pitta, refresca o coração e a pele.

SABOR | POTÊNCIA

doce, adstringente, amargo | fria

DOSHAS

Reduz Pitta; equilibra os três doshas.

USOS

Pele: Presente no óleo Aurora.

Feminino: Presente no Chá Menopausa.

Capim-limão |

Cymbopogon citratus

Folha aromática que refresca e acalma ao mesmo tempo.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Kapha.

Melissa |

Melissa officinalis

Folha de acolhimento, usada quando a mente não desliga.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, picante | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Vata.

Erva-cidreira |

Lippia alba

Infusão brasileira de aquietamento.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, picante | fria

DOSHAS

Reduz Vata e Pitta.

Artemísia |

Artemisia vulgaris

Erva das mulheres e dos ciclos.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, picante | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha.

USOS

Feminino: Presente no Chá Yoni.

CUIDADOS

Não indicada na gestação.

Angélica |

Angelica archangelica

Raiz aromática e quente, de presença profunda.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo, doce | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha.

USOS

Feminino: Presente no Chá Yoni.

CUIDADOS

Não indicada na gestação.

Tanchagem |

Plantago major

Folha suave e adstringente das mucosas.

SABOR | POTÊNCIA

adstringente, amargo | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Kapha.

USOS

Feminino: Presente no Chá Yoni.

Manjerição | Tulsi (variedade sagrada)

Ocimum basilicum / Ocimum tenuiflorum

A folha sagrada do Ayurveda, clareia a respiração e a mente.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha; aumenta Pitta.

USOS

Digestão: Presente no Chá Agni.

Mente: Erva de clareza.

Mostarda | Sarshapa

Brassica nigra

Semente que estala no óleo e move o que está parado.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | quente

DOSHAS

Reduz Kapha; aumenta Pitta.

USOS

Alimentação: Presente na Massala Kapha.

Amla | Amalaki

Phyllanthus emblica

O rasayana dos cinco sabores, refresca sem enfraquecer.

SABOR | POTÊNCIA

azedo, doce, amargo, adstringente, picante | fria

DOSHAS

Equilibra os três doshas; especialmente Pitta.

USOS

Cabelos: Presente no Força de Gaya.

Pele: Tradicionalmente ligado à firmeza dos tecidos.

Bhringaraj | Bhringaraja / Kesharaja

Eclipta prostrata

A rainha dos cabelos, refresca a cabeça e aquieta a mente.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, adstringente, picante | quente

DOSHAS

Reduz Kapha e Vata.

USOS

Cabelos: Presente no Força de Gaya.

Mente: Ligada ao aquietamento.

Shatavari | Shatavari

Asparagus racemosus

'Aquele que tem cem raízes', nutrição e frescor do feminino.

SABOR | POTÊNCIA

doce, amargo | fria

DOSHAS

Reduz Vata e Pitta; em excesso aumenta Kapha.

USOS

Feminino: Presente no óleo Shatavari e no pó.

Pele: Nutre tecidos secos.

Triphala | Triphala

Emblica officinalis + Terminalia bellirica + Terminalia chebula

Três frutos, um só gesto de organização.

SABOR | POTÊNCIA

adstringente, azedo, doce, amargo, picante | neutra

DOSHAS

Equilibra os três doshas.

CUIDADOS

Atenção na gestação.

Brahmi | Brahmi

Bacopa monnieri

Medhya rasayana, a erva da mente.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, doce, adstringente | fria

DOSHAS

Equilibra os três doshas; especialmente Pitta.

USOS

Mente: Erva clássica do estudo e da memória.

Cabelos: Entra em tailla capilares.

Neem | Nimba

Azadirachta indica

O amargo que limpa.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, adstringente | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Kapha; aumenta Vata.

USOS

Pele: Presente no hidratante corporal.

CUIDADOS

Uso interno pede orientação; ressecante para Vata.

Centella asiática | Mandukaparni / Brahmi (em algumas tradições)

Centella asiatica

Folha da regeneração e da memória.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, doce, adstringente | fria

DOSHAS

Equilibra os três doshas.

USOS

Pele: Presente no óleo Fonte de Afrodite.

Romã | Dadima

Punica granatum

Fruto adstringente e refrescante, de tradição feminina.

SABOR | POTÊNCIA

doce, azedo, adstringente | fria

DOSHAS

Equilibra os três doshas; especialmente Pitta.

USOS

Feminino: Presente no óleo Fonte de Afrodite.

Açafrão verdadeiro | Kumkuma

Crocus sativus

A especiaria da radiância (varnya).

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo, doce | quente

DOSHAS

Equilibra os três doshas em pequena quantidade.

USOS

Pele: Presente no Kumkumadhi Thailam.

CUIDADOS

Quantidades mínimas; atenção na gestação.

Gergelim | Tila

Sesamum indicum

A base por excelência do Ayurveda, aquece, penetra e conduz.

SABOR | POTÊNCIA

doce, amargo, adstringente | quente

DOSHAS

Reduz Vata; aumenta Pitta e Kapha em excesso.

USOS

Corpo: Base do abhyanga.

Rotina: Óleo do autocuidado diário.

Coco | Narikela

Cocos nucifera

Base fria e doce dos climas quentes.

SABOR | POTÊNCIA

doce | fria

DOSHAS

Reduz Pitta e Vata; em excesso aumenta Kapha.

USOS

Cabelos: Base do Força de Gaya.

Alimentação: Leite de coco em mingaus.

Babosa | Kumari

Aloe vera

Kumari, 'a jovem', gel refrescante de Pitta.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, doce, adstringente | fria

DOSHAS

Equilibra os três doshas; especialmente Pitta.

USOS

Pele: Frescor e conforto.

Cabelos: Presente no Força de Gaya.

Alecrim |

Rosmarinus officinalis

Erva quente e móvel, desperta onde há estagnação.

SABOR | POTÊNCIA

picante, amargo | quente

DOSHAS

Reduz Kapha e Vata; aumenta Pitta.

USOS

Cabelos: Presente no Força de Gaya.

Ashwagandha | Ashwagandha

Withania somnifera

'O cheiro do cavalo', força e enraizamento.

SABOR | POTÊNCIA

amargo, adstringente, doce | quente

DOSHAS

Reduz Vata e Kapha; em excesso aumenta Pitta.

USOS

Mente: Erva de enraizamento.

Corpo: Ligada ao tônus dos tecidos.

CUIDADOS

Atenção na gestação e em quadros de muito calor.

Conteúdo educativo. Não substitui acompanhamento profissional de saúde e não promete resultado. www.tailaveda.com | @tailaveda