



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Ihre ayurvedische Verfassung in Prozent

37.6% Vata: bitter, scharf und herb erhöht Vata, süß, sauer und salzig senkt Vata

37.6% Pitta: sauer, salz und scharf erhöht Pitta, süß, bitter und herb senkt Pitta

24.8% Kapha: süß, sauer und salzig erhöht Kapha, scharf, bitter und herb senkt Kapha

Erklärungen der Tabellenüberschriften

• **Bewertung:** Der Prozentsatz in dieser Spalte bezieht sich auf eine Woche mit 3 Mahlzeiten pro Tag, also insgesamt 21 Mahlzeiten. Die Zahl steht für den Prozentsatz, der nicht überschritten werden darf, ohne den Zustand des Patienten zu verschlimmern. Bedenken Sie jedoch, dass dies keine exakte Wissenschaft ist. Sie soll Ihnen lediglich einen Hinweis darauf geben, wie viel Sie für Ihren Ungleichgewicht benötigen. Kein Lebensmittel wird mit 100% aufgeführt, da es immer möglich ist, zu viel zu essen oder irgendwelche Lebensmittel bis zur Verschlimmerung zu essen. In der gleichen Weise wird fast kein Essen mit 0% aufgeführt, da in den meisten Fällen das einmalige Essen eines Lebensmittels Ihre Verfassung nicht verschlimmert.

Und das Beste für jeden unter allen Umständen ist eine abwechslungsreiche Ernährung.

100%	->	21	mal pro Woche (kann beispielweise zu jeder Mahlzeit gegessen werden)
80%	->	16-18	mal pro Woche
60%	->	8-10	mal pro Woche (kann beispielweise einmal am Tag gegessen werden)
40%	->	3-4	mal pro Woche
20%	->	1-2	mal pro Woche
0%	->	0	mal pro Woche (sollte vermieden werden)

60 -> 100 %	Sehr gute Balance für die Doshas, kann täglich gegessen werden. Bei Kranken haben diese Lebensmitteln Vorrang.
31 -> 59 %	Mit Mäßigung konsumieren.
0 -> 30 %	Ungünstig für die Doshas, sollten selten, nur wenige Male pro Monat gegessen werden.

• **Effekt:** Einfluss der Nahrung auf die Doshas. Minus (-) bedeutet, dass es das Dosha verringert und somit vorteilhaft ist. Plus (+) bedeutet, dass es das Dosha erhöht und somit NICHT vorteilhaft ist. Außerdem bedeutet VP-, dass es für Vata besser ist als für Pitta. PK+ bedeutet, dass es für Pitta schlechter ist als für Kapha. Ein Gleichheitszeichen (=) bedeutet, dass das Essen für alle Verfassungen im Allgemeinen ausgewogen ist, sofern es nicht zu viel ist.

• **Rasa:** Ayurveda erkennt 6 Geschmacksrichtungen: süß (sw), sauer (so), salzig (sa), bitter (bi), scharf (pu) und adstringierend (as). Ayurveda empfiehlt, jeden Geschmack in jede Mahlzeit einzubeziehen. Der Glaube ist, dass die Einbeziehung aller sechs Geschmacksrichtungen in Ihre Mahlzeiten und das Anpassen der Beträge an Ihre persönliche Verfassung Ihnen dabei helfen werden, eine gute Gesundheit aufrechtzuerhalten und sich insgesamt zufrieden zu fühlen.

• **Virya:** Die unmittelbaren Auswirkungen auf Agni (Verdauungsfeuer), entweder Kühlung oder Erwärmung und manchmal Erhitzung.

• **Vipaka:** Das Endergebnis der Verdauung (Langzeitwirkung auf den Körper).

Bohnen						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Adzuki	(66)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Black Gram (Urad Bohnen)	(33)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Dal	(34)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Dal (Chana)	(31)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Dal (gelb)	(54)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Dal (Mung)	(49)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Dal (Tur)	(42)	VK-P+	sw	erhitzend	sw	
Erbsen	(55)	PK-V+	as,sw	kühlend	sw	
Kichererbsen	(31)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Kidney-Bohnen	(36)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Limabohnen	(46)	KP-V+	sw,as	kühlend	sw	
Linsen	(34)	KP-V+	sw,as	erhitzend	sw	
Marinebohnen	(24)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Mungbohnen	(62)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Pintobohnen	(36)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Saubohnen	(37)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Schwarze augenbohnen	(40)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Schwarze Bohnen	(37)	KP-V+	sw,as	erhitzend	sw	
Soja	(36)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Soja-Käse	(31)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Sojaeis	(21)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Spalterbsen	(31)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Tempeh	(44)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Tofu	(31)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Früchte						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Ananas	(55)	PV-K+	sw,so	kühlend	sw	
Äpfel (Gekocht)	(66)	PK-V+	sw,as,so	kühlend	sw	
Äpfel (Roh)	(60)	PK-V+	sw,as,so	kühlend	sw	
Aprikosen	(39)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Bananen	(32)	VP-K+	sw,as	kühlend	so	
Birnen	(49)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Brombeere	(32)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Dattel	(58)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Erdbeeren	(41)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Feigen (frisch)	(38)	VP-K+	sw, as	kühlend	sw	
Feigen (getrocknet)	(33)	P-VK+	sw	kühlend	sw	
Getrocknete Früchte	(27)	KP-V+	sw,as	kühlend	sw	
Granatäpfel	(62)	PKV=	sw,as,so	kühlend	sw	
Hagebutten	(41)	V-KP+	so,as	erhitzend	so	
Heidelbeere	(35)	VP-K+	sw,as	kühlend	sw	
Himbeeren	(48)	VP-K+	sw,as	kühlend	sw	
Kirschen	(41)	V-PK+	sw,so	erhitzend	sw	
Kiwi	(48)	VP-K+	sw,so,as	kühlend	sw	
Limes	(38)	V-P=K+	so	kühlend	so	
Mandarinen	(44)	V-KP+	sw,so	kühlend	sw	
Mango	(48)	VP-K+	sw,so	erhitzend	sw	
Melonen	(37)	P-KV+	sw	kühlend	sw	
Nectarine	(42)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Orangen	(42)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Pampelmuse	(38)	V-P+K=	so	erhitzend	so	
Papaya	(45)	V-PK+	sw,pu	erhitzend	sw	
Persimone	(49)	VP-K+	sw,as	kühlend	sw	
Pfirsiche	(35)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Pflaumen	(42)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Pflaumen	(58)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Preiselbeeren	(47)	PK-V+	as,sw	kühlend	sw	
Rosinen	(39)	VP-K=	sw	kühlend	sw	
Trauben (sauer)	(44)	VP-K+	so	erhitzend	sw	
Trauben (süß)	(55)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Wassermelone	(37)	P-KV+	sw	kühlend	sw	
Zitronen	(38)	V-PK+	so,as	kühlend	so	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Gemüse						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Alfalfa Sprossen	(50)	PK-V+	sw	kühlend	pu	
Algen	(47)	PK-V+	sa,as	kühlend	sw	
Aloe Vera	(52)	VPK= (P-)	bi,as,pu,sw	kühlend	sw	
Artischocken	(50)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Aubergine	(50)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Avocado	(36)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Bitter Melone	(37)	KP-V+	bi,pu	erhitzend	pu	
Blattgemüse	(44)	KP-V+	bi,sw,pu,so	kühlend	pu	
Blattkohl	(50)	PK-V+	as,bi	kühlend	pu	
Blumenkohl	(50)	PK-V+	as,sw	kühlend	sw	
Bohnensprossen	(64)	PK-V+	as,sw	kühlend	sw	
Brokkoli	(50)	PK-V+	as,sw	kühlend	pu	
Brunnenkresse	(49)	KV-P+	pu	erhitzend	pu	
Chilischotten (Süß und Heiß)	(50)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu	
Chinakohl	(50)	PK-V+	as,sw	kühlend	pu	
Eingelegte / fermentierte Lebensmittel	(36)	V-KP+	so,sa	erhitzend	so	
Grüne Bohnen	(50)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Grüner Salat	(50)	PK-V+	as	kühlend	pu	
Grünkohl	(50)	PK-V+	as,sw,bi	kühlend	pu	
Gurke	(36)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Kartoffeln	(52)	KP-V+	as,sw	kühlend	sw	
Klettenwurzel (Klettenwurzel)	(46)	PK-V+	bi,pu,as, sw	kühlend	sw	
Kohl	(50)	PK-V+	as,sw	kühlend	pu	
Kohlrabi	(50)	PK-V+	as,sw	kühlend	pu	
Kurbis	(47)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Lauch	(50)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	sw	
Löwenzahn	(46)	PK-V+	bi,sw	kühlend	pu	
Mais	(36)	K-PV+	sw	erhitzend	sw	
Mangold	(43)	KP-V+	as,bi	kühlend	pu	
Miso	(50)	V-KP+	sa,so,pu	erhitzend	so	
Möhren	(45)	VK-P+	sw,pu	erhitzend	sw	
Nessel	(40)	PK-V+	as	kühlend	pu	
Okra	(45)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Paprikaschoten	(50)	K-VP+	sw,as	erhitzend	pu	
Pastinaken	(53)	VP-K+	sw,pu	erhitzend	sw	
Petersilie	(58)	KV-P+	pu,as	erhitzend	pu	
Pilze	(41)	PK-V+	sw,as	kühlend	pu	
Rettich	(55)	K-PV+	pu,as	erhitzend	pu	
Rhabarber	(35)	PK-V+	bi,as	kühlend	pu	
Rohes Gemüse	(29)	PK-V+	bi,as,pu	kühlend	pu	
Rosenkohl	(50)	PK-V+	as,sw	kühlend	pu	
Rote Beete Blätter	(39)	KP-V+	as,bi	kühlend	pu	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Rote Bete	(36)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Rüben	(49)	PK-V+	as,bi	kühlend	pu	
Schalotten (gekocht)	(55)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	sw	
Schalotten (roh)	(26)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	sw	
Seetang	(42)	V-KP+	sa,sw	erhitzend	sw	
Sellerie	(45)	PK-V+	as,sw,sa	kühlend	pu	
Shiitake	(51)	PK-V+	sw,as	kühlend	pu	
Sonneblumensprossen	(64)	PK-V+	sw	kühlend	sw	
Spaghettikürbis	(47)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Spargel	(50)	PK-V+	sw,bi,as	kühlend	sw	
Spinat	(39)	KP-V+	as,bi	kühlend	pu	
Sproßen	(50)	PK-V+	sw	kühlend	pu	
Steckrübe	(50)	PK-V+	as,bi	kühlend	pu	
Süßholzwurzel	(49)	VP-K+	sw,bi	kühlend	sw	
Süßkartoffeln	(42)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Tamarinde	(44)	VK-P+	so,sw	erhitzend	so	
Tomaten	(34)	V-PK+	sw,so	erhitzend	so	
Topinambur	(47)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Wasserkastanie	(42)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Weizengrass	(30)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Yamswurzel/Zottige	(43)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Zucchini	(36)	P-KV+	sw	kühlend	sw	
Zwiebeln (gekocht)	(61)	VK-P+	pu,sw	stark erhitzend	sw	
Zwiebeln (roh)	(24)	VK-P+	pu,sw	stark erhitzend	sw	
Getränke						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Alkohol (bis 15%)	(20)	V-PK+	pu,sw,bi,so	stark erhitzend	so	
Alkohol (über 15%)	(0)	PKV+	pu,sw,bi,so	stark erhitzend	so	
Alkoholfreie Getränke	(0)	VKP+	sw,as	kühlend	sw	
Apfelsaft	(41)	PK-V+	sw,as,so	kühlend	sw	
Bier	(27)	PV-K+	pu,sw,bi,so	stark erhitzend	so	
Cranberrysaft	(48)	PK-V+	as,sw	kühlend	sw	
Eiskalte Getränke	(7)	P-KV+	sw,as	kühlend	sw	
Grüne Gemüsesäfte	(48)	PK-V+	bi,as	kühlend	pu	
Kaffee	(14)	K-PV+	pu,bi	erhitzend	pu	
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser	(27)	KP-V+	sw	kühlend	sw	
Kräutertees (Gewürz od. Tonic)	(43)	VK-P+	pu,bi	erhitzend	pu	
Kräutertees (Obst od. Adstringierend)	(27)	PK-V+	as,sw	kühlend	sw	
Milch	(61)	PV-K+	sw	kühlend	sw	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Möhrensaft	(37)	VK-P+	sw,pu	erhitzend	sw	
Orangensaft	(41)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Rotwein	(24)	V-KP+	pu,sw,bi,so	stark erhitzend	so	
Saure Fruchtsäfte	(41)	V-PK+	sw,so	kühlend	sw	
Süße Fruchtsäfte	(41)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Tee (schwarz od. grün)	(44)	PK-V+	bi,sw,as	kühlend	pu	
Wasser (Kalt)	(54)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Wasser (Warm)	(65)	VK-P+	sw	erhitzend	sw	
Weißwein süß	(14)	V-PK+	sw,pu,so,bi	stark erhitzend	so	
Weißwein trocken	(14)	VK-P+	pu,sw,so,bi	stark erhitzend	so	
Weizengrassaft	(48)	PK-V+	sw,bi,as	kühlend	sw	
Gewürze						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Anis	(48)	VK-P+	pu	erhitzend	pu	
Bitterorange	(38)	VK-P+	so,pu,bi	erhitzend	pu	
Bockshornklee	(51)	KV-P+	bi	erhitzend	pu	
Bohnenkraut	(56)	KV-P+	pu	erhitzend	pu	
Cayenne/Chilipfeffer	(45)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu	
Dill	(48)	VK-P+	pu	erhitzend	pu	
Estragon	(38)	KV-P+	pu	erhitzend	pu	
Fenchel	(67)	VPK=	pu,sw	erhitzend	sw	
gew. Basilikum	(56)	VK-P+	pu	erhitzend	pu	
Gewürznelke	(56)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu	
Gomasio	(48)	V-KP+	sa,sw	erhitzend	sw	
Grüne Minze	(48)	VPK=	pu	kühlend	pu	
Ingwer	(56)	KV-P+	pu,sw	stark erhitzend	sw	
Kamille	(40)	PK-V+	bi	kühlend	pu	
Kardamom	(72)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	pu	
Katzenminze	(48)	PK-V+	pu	erhitzend	pu	
Knoblauch	(59)	VK-P+	pu,sw,sa,bi, as	stark erhitzend	pu	
Koriander (Blätter)	(65)	PKV=	pu	kühlend	pu	
Koriander (Samen)	(69)	VPK=	pu,sw	kühlend	pu	
Kreuzkümmel	(60)	VPK=	pu	erhitzend	pu	
Kümmel	(48)	VK-P+	pu	erhitzend	pu	
Kurkuma/Gelbwurz	(55)	KVP=	bi,pu,as	erhitzend	pu	
Lorbeer	(48)	KV-P+	pu	erhitzend	pu	
Majoran	(48)	KV-P+	pu	erhitzend	pu	
Meerrettich	(42)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Mohn	(46)	VK-P+	pu,as,sw	erhitzend	sw
Muskatblüte	(58)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	pu
Muskatnuß	(58)	VK-P+	pu,as	erhitzend	pu
Neem (Blätter)	(47)	PK-V+	bi	kühlend	pu
Oregano/Majoram/Brauner Dost/Wilder D.	(48)	KV-P+	pu	erhitzend	pu
Paprika	(56)	KV-P+	pu	erhitzend	pu
Pfefferminze	(48)	VPK=	pu	kühlend	pu
Piment	(56)	VK-P+	pu	erhitzend	pu
Pippali	(56)	VK-P+	pu	erhitzend	sw
Rosmarin	(48)	KV-P+	pu,bi	erhitzend	pu
Safran	(53)	VPK=	pu	erhitzend	pu
Salbei	(48)	KV-P+	pu,as	erhitzend	pu
Salz	(41)	V-PK+	sa	erhitzend	sw
Salz (Meer)	(30)	V-PK+	sa	erhitzend	sw
Schnittlauch	(31)	K-PV+	pu,sw	erhitzend	sw
Schwarzer Pfeffer	(42)	VK-P+	pu	erhitzend	pu
Selleriesamen	(50)	VK-P+	pu	erhitzend	pu
Senf	(45)	KV-P+	pu	erhitzend	pu
Sternanis	(48)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	pu
Stinkasant (hing)	(58)	VK-P+	pu	erhitzend	pu
Thymian	(48)	KV-P+	pu	erhitzend	pu
Vanille	(51)	VP-K+	bi,sw	erhitzend	sw
Wacholder	(45)	KV-P+	pu,bi,sw	erhitzend	pu
Ysop	(50)	KV-P+	pu,bi	erhitzend	pu
Zimt	(56)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu
Zitronengras	(35)	PK-V+	pu,bi	kühlend	pu

Körner

Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka
Amaranth	(46)	KV-P+	sw	erhitzend	sw
Blauer Mais	(46)	KP-V+	sw	erhitzend	sw
Buchweizen	(39)	K-VP+	sw	erhitzend	sw
Couscous	(58)	PV-K+	sw	kühlend	sw
Cruesli	(50)	PK-V+	sw	kühlend	sw
Dinkel	(50)	PV-K+	sw	erhitzend	sw
Gerste	(56)	PK-V+	sw	kühlend	sw
Hafer	(48)	VP-K+	sw,as	erhitzend	sw
Hafer (gekocht)	(58)	VP-K+	sw	kühlend	sw
Hartweizen	(58)	PV-K+	sw	kühlend	sw
Hefebrot	(38)	V-KP+	sw,so	erhitzend	sw
Hirse	(46)	KV-P+	sw	erhitzend	sw
Kamut	(72)	PV-K+	sw,as	kühlend	sw
Maismehl	(39)	KP-V+	sw,as	kühlend	sw
Müsli	(50)	KP-V+	sw	kühlend	sw
Nudeln (Weizen)	(50)	PV-K+	sw	kühlend	sw



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Pfannkuchen	(38)	VP-K+	sw	erhitzend	sw	
Polenta	(39)	KP-V+	sw,as	kühlend	sw	
Popcorn	(36)	KP-V+	sw	kühlend	sw	
Quinoa	(46)	KV-P+	sw	erhitzend	sw	
Reis (Basmati)	(62)	VPK=	sw	kühlend	sw	
Reis (Braun/Lang/Kurz Korn)	(45)	V-PK+	sw,as	erhitzend	sw	
Reis (Weiß)	(14)	P-VK+	sw	kühlend	sw	
Roggen	(43)	KV-P+	sw,as	erhitzend	sw	
Sago	(43)	KP-V+	sw	kühlend	sw	
Seitan	(45)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Tapioka	(43)	KP-V+	sw	kühlend	sw	
Teigbrot	(58)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Ungekochte oder Trockene Körner	(36)	KP-V+	as,sw	kühlend	sw	
Weizen	(72)	PV-K+	sw,as	kühlend	sw	
Wildreis	(51)	V-PK+	sw,as	erhitzend	sw	
Molkerei						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Butter (Gesalzen)	(57)	VP-K+	sw,sa	kühlend	sw	
Butter (Ungesalzen)	(57)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Buttermilch	(53)	VP-K+	so,as	erhitzend	so	
Eis	(14)	KVP+	sw	kühlend	sw	
Frischkäse	(54)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Gefrorener Joghurt	(50)	VP-K+	sw,so	kühlend	sw	
Ghee	(74)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Hüttenkäse	(57)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Joghurt	(37)	V-PK+	sw,so	erhitzend	sw	
Käse (feta)	(30)	V-PK+	sw,sa	erhitzend	sw	
Käse (hard)	(47)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Käse (weich)	(47)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Kefir	(47)	V-PK+	so	erhitzend	so	
Magermilch	(14)		sw			
Paneer	(57)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Sahne	(61)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Sauerrahm	(37)	V-PK+	sw,so	erhitzend	so	
Schimmelkäse	(34)	V-KP+	sw,pu	kühlend	sw	
Soja Milch	(12)	P-VK+	sw,as	kühlend	sw	
Vollmilch	(64)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Ziegenkäse ()	(37)	V-KP+	sw,pu	erhitzend	sw	
Ziegenmilch	(9)	PV-K+	sw	erhitzend	sw	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Nuß & Samen						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Cashewnüsse	(29)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Charoli-Nüsse	(45)	VPK-	sw	kühlend	sw	
Chia Samen	(39)	KV-P+	pu,sw	erhitzend	sw	
Erdnüsse	(33)	V-PK+	sw,as	erhitzend	sw	
Haselnuss	(29)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Kastanie	(39)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Kokosnuss	(42)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Kürbiskerne	(34)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Leinsamen	(41)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Lotus Samen	(38)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Macadamianüsse	(20)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Mandeln (Geschält)	(36)	V-PK+	sw,bi	erhitzend	sw	
Paranuss	(20)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Pekannüsse	(36)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Pinienkerne	(41)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Pistazie	(37)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Saflorsamen	(26)	VK-P+	pu,sw	erhitzend	pu	
Sesamsamen	(38)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Sonnenblumenkerne	(45)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Tahini	(33)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Walnüsse	(29)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Weißer Walnuß	(49)	PK-V+	bi	kühlend		
Öle						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Aprikosenöl	(41)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Avocadoöl	(35)	V-KP+	sw,as	erhitzend	sw	
Castor	(38)	V-PK+	bi,sw	erhitzend	pu	
Distelöl	(34)	KV-P+	sw,pu	erhitzend	pu	
Erdnussöl	(31)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Kokosnussöl	(41)	PV-K+	sw	erhitzend	sw	
Leinsamenöl	(43)	KV-P+	pu,sw	erhitzend	pu	
Maisöl	(31)	P-VK+	sw	erhitzend	sw	
Mandelöl	(35)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Margarine	(0)	KPV+	sw	erhitzend	sw	
Olivenöl	(39)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Rapsöl	(10)	PK-V+	sw,as	erhitzend	sw	
Schmalz	(0)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Senföl	(32)	KV-P+	pu	erhitzend	pu	
Sesamöl	(49)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Sojaöl	(33)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Sonnenblumenöl	(46)	VP-K+	sw	kühlend	sw	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Süßstoffe						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Ahornsirop	(42)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Ahornzucker	(42)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Brauner Zucker	(20)	KVP+	sw	kühlend	sw	
Fruchtzucker	(48)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Honig	(46)	VK-P+	sw,as,pu	erhitzend	sw	
Jaggery	(49)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Laktose	(23)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Maltose	(47)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Melasse	(40)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Nicht raffiniertes Rohrzucker	(32)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Reissirup	(23)	PV-K+	sw	kühlend	sw	
Stevia	(38)	PK-V+	sw,as	kühlend	sw	
Weißer Zucker	(0)	VPK+	sw	kühlend	sw	
Zucker (roh)	(32)	VP-K+	sw	kühlend	sw	
Tierische Produkte						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Auster	(32)	V-KP+	sw,sa	erhitzend	sw	
Büffel	(6)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Eier	(36)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Ente	(26)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Fisch (Salzwasser)	(32)	V-PK+	sw,sa	erhitzend	sw	
Fisch (Süßwasser)	(36)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Garnelen	(38)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Hase	(32)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Huhn (dunkles Fleisch)	(41)	VPK=	sw	erhitzend	sw	
Huhn (helles Fleisch)	(31)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Hummer	(32)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Kalbfleisch	(6)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Krabbe	(32)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Lachs	(36)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Lamm	(6)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Muschel	(32)	V-PK+	sw,sa	erhitzend	sw	
Rindfleisch	(6)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Sardinen	(36)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Schaltier	(27)	V-PK+	sw,sa	erhitzend	sw	
Schweinefleisch	(0)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Thunfisch	(32)	V-KP+	sw	erhitzend	sw	
Truthahn (dunkles Fleisch)	(41)	VPK=	sw	erhitzend	sw	
Truthahn (helles Fleisch)	(31)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Wild	(26)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	
Ziege	(6)	V-PK+	sw	erhitzend	sw	



Liste (Prakriti) der empfohlenen Lebensmittel für
Thomas Alva Edison Junior

26.06.2019

Verschiedenes						
Lebensmittel	Bewertung %	Effekt	Rasa	Virya	Vipaka	
Backpulver / Soda	(8)	P-KV+	as	kühlend	pu	
Chips	(0)	VPK+	sw,sa	erhitzend	sw	
Essig	(28)	V-PK+	so	erhitzend	so	
Hefe	(23)	V-KP+	so,bi	erhitzend	so	
Johannisbrotbaum	(40)	KP-V=	sw,as	erhitzend	sw	
Kekse	(8)	P-VK+	sw	kühlend	sw	
Ketchup	(0)	PKV+	sw,so	erhitzend	so	
Mayonaise	(8)	V-PK+	so,sw	erhitzend	so	
Schokolade (Dunkel)	(20)	VK-P+	pu,bi	erhitzend	pu	
Schokoladenpraline	(0)	KPV+	sw,pu,bi	erhitzend	pu	
Senf (nicht organisch)	(0)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu	
Senf (organisch)	(20)	KV-P+	pu	stark erhitzend	pu	
Tamari/Soy sauce	(35)	V-KP+	sa,so	erhitzend	so	