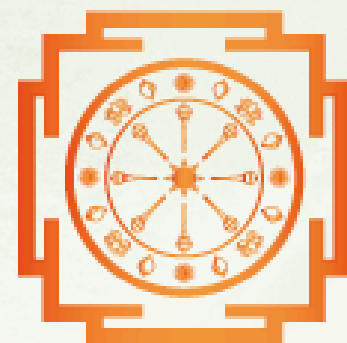




**Centro Studi Bhaktivedanta APS**  
Università Popolare degli Studi Indovedici  
Ente di Formazione Accreditato dal MIM ai sensi della direttiva 170/16

# Cibo e stati d'animo:

come la cucina ayurvedica può  
migliorare l'umore e la vitalità

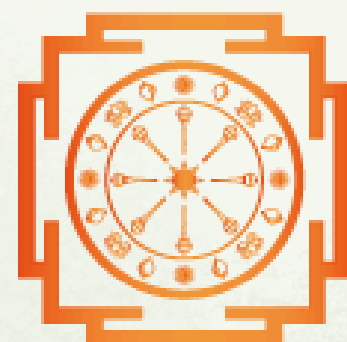
MARISA SCOTTO



# Tutela del materiale didattico

© Tutti i diritti riservati. Il presente materiale è destinato esclusivamente agli iscritti al corso ed è protetto da copyright. È vietata la riproduzione, la diffusione, la condivisione, la registrazione o qualsiasi altro utilizzo, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, senza espressa autorizzazione scritta del Centro Studi Bhaktivedanta APS - Università Popolare degli Studi Indovedici. Ogni uso non autorizzato potrà essere perseguito ai sensi di legge.

**Certi della vostra collaborazione e comprensione, vi ringraziamo per il rispetto della tutela del nostro lavoro e del nostro impegno.**



**Centro Studi Bhaktivedanta APS**  
**Università Popolare degli Studi Indovedici**

Ente di Formazione Accreditato dal MIM ai sensi della direttiva 170/16



# Importanza del cibo nel benessere emotivo e mentale

Il cibo non è solo nutrimento fisico, ma anche supporto per mente ed emozioni.

Connessione tra mente e corpo nella tradizione ayurvedica.



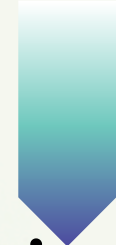


# I 3 *dosha* e la loro influenza sulle emozioni



**VATA**

(Aria + Etere)



Movimento,  
creatività, ansia



**PITTA**

(Fuoco + Acqua)



Energia, leadership,  
irritabilità



**KAPHA**

(Acqua + Terra)



Stabilità, dolcezza,  
letargia



# Vata e le emozioni

- Emozioni in equilibrio: creatività, entusiasmo
- Squilibri: ansia, stress, troppi stimoli
- Cibi per riequilibrare: caldi, oleosi, nutrienti





# Pitta e le emozioni

- Emozioni in equilibrio: determinazione, leadership
- Squilibri: irritabilità, impazienza, infiammazioni
- Cibi per riequilibrare: rinfrescanti, idratanti





# Kapha e le emozioni

- Emozioni in equilibrio: amorevolezza, pazienza
- Squilibri: malinconia, letargia, attaccamento
- Cibi per riequilibrare: leggeri, stimolanti, spezie







# I 6 SAPORI e il loro effetto sugli stati d'animo

1

**DOLCE**

calma e nutrimento

4

**PICCANTE**

attivante

2

**ASPRO**

stimolante

5

**AMARO**

purificante

3

**SALATO**

sicurezza

6

**ASTRINGENTE**

introspezione



# Come usare i 6 sapori per bilanciare gli stati d'animo

ANSIA O  
IRRITABILITÀ?



Più dolce  
e salato



PIGRIZIA E  
MANCANZA  
DI ENERGIA?



Più piccante  
e aspro



SOPRAFFATTO DA  
EMOZIONI?



Più amaro  
e astringente





# Cibi che calmano l'ansia e favoriscono la serenità

## TRIPTOFANO

Semi di zucca, banana, avena

## MAGNESIO

Verdure a foglia verde, cioccolato fondente

## OMEGA-3

Semi di lino, noci

## PROBIOTICI

Crauti, miso, kefir vegetale





# Cibi che danno energia e combattono la stanchezza mentale

## CARBOIDRATI COMPLESSI

Avena, riso integrale



## FERRO

Legumi, verdure a foglia verde



## OMEGA-3 E ANTIOSSIDANTI

Frutti di bosco, cioccolato fondente





# Cibi per la digestione e il buon umore

## FERMENTATI

Yogurt vegetale, kimchi, miso

## ZENZERO E CURCUMA

Digestione e infiammazione

## LEGUMI E VERDURE A FOGLIA VERDE





# CUCINARE CON CONSAPEVOLEZZA

- L'ambiente e lo stato d'animo influenzano il cibo.
- Mangiare con regolarità aiuta l'equilibrio mentale.







**Ahāra-śuddhau sattva-śuddhiḥ**

**“Quando il cibo è puro,  
la mente diventa pura”**

***Chāndogya Upaniṣad (7.26.2)***





# I PROSSIMI APPUNTAMENTI:



**17/21**

marzo

Corso in presenza di cucina  
ispirata all'Ayurveda.  
5 giorni per apprendere i  
principi fondamentali per  
nutrirti con gusto, in maniera  
sana, varia e consapevole

**scopri di più!**



**26**

marzo

Il risveglio primaverile,  
Detox con gusto  
Scopri come eliminare le  
tossine accumulate in  
inverno con **ricette** leggere  
e depurative a base di  
verdure primaverili,

**scopri di più!**



**12/13**

aprile

Corso di pasticceria  
naturale in presenza.  
Un weekend dedicato alla  
pasticceria sana e golosa.  
Prenota il tuo posto!

*presto su*

**cucinaperlanima.it**





# SEGUICI, CLICCA QUI:



WhatsApp



Facebook



Instagram



YouTube



Telegram

[cucinaperlanima.it](https://cucinaperlanima.it)