



TEST FINALE EBOOK

ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

RICHIEDENTE ECP

NOME: _____ **COGNOME:** _____

EMAIL _____

DATA ACQUISTO EBOOK _____ **CODICE ASPIN** _____



1. Qual'è il significato del termine Ayurveda?
2. Quali sono i testi di riferimento dell'Ayurveda?
3. Che relazione c'è tra i cinque elementi e l'essere umano?
4. Quale Dosha ha una predominanza di fuoco e tende a reagire con rabbia e collera ?
5. Quale Dosha ha una dominanza di acqua e ha tendenza a creare eccesso di muco, congestione cronica, asma o problemi di sinusite?
6. Quale Dosha ha una dominanza di aria e tende alla sregolatezza nell'alimentazione e nel sonno?
7. Quale Dosha in caso di squilibrio produce sintomi di bruciori di stomaco, ulcera peptica, emorroidi, diarrea, eccessi di gola, pus, sudori ?
8. Quali sono i principali alimenti ayurvedici?
9. Come si chiama in Ayurveda il potere metabolico?



10. Come si elimina Ama?

11. Quale Dosha viene bilanciato dai gusti dolce, acido, salato e da certi cibi e bevande dall'energia calda?

12. Per compensare i dosha in maniera semplice ed equilibrata l'Ayurveda prescrive speciali miscele di erbe aromatiche e spezie. Come sono denominate?

13. Qual è il gusto che promuove la crescita dei tessuti e li rinforza, aumenta ojas, e che a livello mentale produce piacere e contentezza e riduce Vata e Pitta ?

14. Qual è il gusto che promuove l'assorbimento dei liquidi, è espettorante e diuretico, che a livello mentale riduce la letargia?

15. Qual è l'energia del gusto dolce?

16. Qual è la qualità mentale dei cibi in scatola, con additivi artificiali, coloranti o conservanti e i surgelati ?