

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Ackerschachtelhalm (Zinnkraut)	PK-, V+	bitter, süß	???	kühlend	scharf	
Ackerwinde (indische)	VP(K)-	bitter	ölig, schleimig	kühlend	süß	psychotonisch
Ajwan-Samen	VK-, P+	scharf, bitter	durchdringend	erhitzend	scharf	
Akazie (Gerber-, Katechu-)	K-, VP=	bitter, herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Alant	VK-, P+	scharf, bitter	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Aloe Vera (Gel)	VP-, K+	bitter, süß	ölig, schleimig	kühlend	scharf	abführend, antitoxisch
Amla (Früchte)	VPK-	herb, süß, sauer, scharf	leicht, trocken	erhitzend	süß	„Allheilmittel“
Amrita (Guduci)	VPK-	bitter, herb	leicht, ölig	erhitzend	süß	
Ananas	???	???	???	???	???	???
Anglika	KV-, P+	scharf, bitter	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Anis	VK-, P+	süß, scharf, bitter	leicht, ölig, scharf	erhitzend	süß	
Arnika	VK-, P+	scharf	trocken, rau	erhitzend	scharf	
Apfel	VP-, K+	süß, herb	???	kühlend	sauer	Leicht abführend
Artischocke	PK-, V=	salzig, bitter	???	kühlend	scharf	
Ashokabaum	PK-, V=	bitter, herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Aubergine	VK-, P+	süß	schleimig	erhitzend	scharf	
Augentrost	PK-, V+	bitter	ölig	erhitzend	scharf	
Baldrian (indischer)	VK-, P+	bitter, scharf, herb	leicht, ölig, beweglich	erhitzend	scharf	
Bärentraube	VPK=	her, bitter	scharf, ölig, leicht	kühlend	scharf	
Bambus	PK-, V=	süß, herb	kalt	kühlend	süß	
Banane	VP-, K+	süß	schwer, weich	kühlend	süß	
Basilikum (breitkrautig)	VK-, P+	scharf, süß	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Baumwürger	VK-, P=	scharf, bitter	heiß, scharf, ölig	erhitzend	scharf	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Beifuss	VPK=	bitter, herb	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Beinwell	VP-, K+	süß, herb	???	kühlend	süß	
Berberitze	PK-, V+	bitter, herb	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Bergamotte	VPK=	bitter, süß	schwer	kühlend	süß	
Bertram (römisch)	VK-, P+	scharf	trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Birke	PK-, V+	herb, bitter, scharf	leicht	erhitzend	scharf	VPK-
Bockshornklee	VK-, P+	scharf, bitter	leicht, ölig	erhitzend	scharf	
Bohnen (gelbe)	???	???	???	???	???	
Bohnen (rote)	PK-, V+	süß	???	kühlend	süß	
Borretsch	PK-, V+	süß	???	kühlend	süß	
Brennnessel	PK-, V+	herb	leicht	erhitzend	scharf	
Brombeere (Früchte)	PK-, V+	sauer, süß	weich	kühlend	süß	
Buttermilch	VPK=	sauer, herb	flüssig	erhitzend	süß	
Cayennepfeffer / Chili	KV-, P+	scharf	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Curryblätter	PK-, V+	bitter, herb, scharf	leicht	kühlend	scharf	
Datteln	VP-, K+	süß	ölig	kühlend	süß	
Dill (Samen)	VK-, P+	scharf, bitter, süß	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Dost	VK-, P+	scharf, bitter	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Edelkastanie	VP-, K+	süß	leicht, ölig	kühlend	süß	
Eibe	VK-, P+	bitter, süß	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Eibisch	VP-, K+	süß	ölig, schleimig, schwer	kühlend	süß	
Eiche	PK-, V+	herb	leicht	kühlend	scharf	
Erdrauch	PK-, V+	bitter	leicht	kühlend	scharf	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Eisenhut (indischer)	VK-, P=	süß	leicht, scharf, trocken	erhitzend	süß	
Eisenkraut (Verbene)	VK-, P+	bitter, herb	schwer	erhitzend	scharf	
Embelia	VPK-	scharf	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	anthelminthisch
Engelwurz (echte)	VK-, P+	bitter, scharf, süß	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Enzian (gelber)	PK-, V+	bitter	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Erbsen	???	???	???	???	???	
Erdstachelnuß	VK-, P=	süß	schwer, ölig	kühlend	süß	
Eukalyptus	VK-, P+	scharf, bitter, herb	leicht, ölig, scharf	erhitzend	scharf	
Färberwurz	PK-, V=	herb, süß, bitter	schwer, trocken	erhitzend	scharf	
Feige	???	???	???	???	???	
Fenchel (Samen)	VP-, K=	süß, bitter, scharf	leicht, ölig	kühlend	süß	
Fingerhut	VK-, P+	bitter	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Föhre / Kiefer	VK-, P+	scharf, bitter	schnell	erhitzend	scharf	
Frauenmantel	PK-, V+	herb, bitter	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Galgant	VK-, P+	scharf	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Galleiche	PK-, V=	herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Gartenraute	VK-, P+	herb	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Gelbwurz (Kurkuma)	VPK-	bitter, herb, scharf	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Gerste	PK-, V+	herb, süß	trocken, rau	erhitzend	scharf	
Gewürznelken	VK-, P+	bitter, scharf	leicht, scharf, ölig	kühlend	scharf	
Ghee	VP-, K+	süß	schwer, ölig	kühlend	süß	
Ginkgo	???	???	???	???	???	
Ginseng	VPK=	bitter, herb, scharf,süß	ölig	erhitzend	scharf	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Granatapfel	VPK=	süß, sauer, herb	ölig	kühlend	süß	
Gurke	VP-, K+	süß, herb	kalt, flüssig	kühlend	süß	
Hafer	VP-, K+	süß	???	kühlend	süß	
Hanf (indischer)	VK-, P+	bitter	leicht, scharf	erhitzend	scharf	narkotisch
Hibiskus	PK-, V+	sauer, herb, süß	leicht, ölig	kühlend	scharf	
Himbeere	PK-, V+	herb, süß	???	kühlend	süß	
Holunder	VK-, P+	süß, bitter, scharf	???	erhitzend	scharf	
Honig	K-, VP+	süß, herb	leicht, ölig	kühlend	süß	
Hopfen	VPK-	bitter, herb, scharf	leicht	erhitzend	scharf	
Huflattich	PK-, V=	scharf, herb, süß	leicht	kühlend	scharf	
Ingwer (Kalmus)	VK-, P+	scharf, bitter	leicht, scharf	erhitzend	süß	
Isländisch Moos	VP-, K+	süß, bitter	ölig	kühlend	süß	
Jasmin (großblütiger)	VPK-	bitter, herb	leicht, ölig, weich	kühlend	scharf	
Johanniskraut	VP-, K=	bitter, herb	schwer	erhitzend	scharf	
Juckbohne	V-, PK+	süß, bitter	schwer, ölig	erhitzend	süß	
Kalmus (deutscher Ingwer)	VK-, P+	scharf, bitter	leicht, scharf, beweglich	erhitzend	scharf	
Kamille	PK-, V=	bitter, scharf	scharf	erhitzend	scharf	
Kampferbaum	VPK=	bitter, scharf, süß	leicht, scharf	kühlend	scharf	
Kardamon	VPK-	scharf, süß	leicht, trocken	kühlend	süß	
Kartoffel	???	???	???	???	???	
Kichererbsen	VK-, P+	süß, herb	???	erhitzend	scharf	
Klette	PK-, V=	bitter, scharf, herb	???	erhitzend	scharf	
Knoblauch	VK-, P+	süß, salzig, scharf, bitter	ölig, scharf, schwer, beweglich	erhitzend	scharf	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Kohl	PK-, V+	süß	schwer	kühlend	scharf	
Kokos	VP-, K=	süß	ölig, schwer	kühlend	süß	
Königskerze	PK-, V=	herb, bitter	???	kühlend	scharf	
Koriander	VPK=	herb, bitter	ölig	erhitzend	süß	
Kornblume	VPK=	herb, süß, salzig	???	kühlend	süß	
Krapp (-wurzel)	PK-, V=	herb, bitter, süß	schwer, trocken	erhitzend	scharf	
Kreuzkümmel	VK-, P=	scharf, süß	trocken, leicht	erhitzend	scharf	
Kuhmilch	VP-, K+	süß	ölig, schwer	kühlend	süß	
Küchenschelle	VP-, K=	bitter	leicht, ölig	kühlend	süß	
Kümmel	VK-, P=	scharf	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Kürbiskerne	V-, P=, K+	herb	ölig	???	scharf	
Kurchi (-rinde)	PK-, V=	bitter, herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Langer Pfeffer (Pippali)	VK-, P+	scharf	leicht, ölig, scharf	erhitzend	süß	
Lavendel	VK-, P=	scharf, bitter	scharf, ölig	erhitzend	scharf	
Lein	V-, PK+	süß, bitter	ölig, schwer, schleimig	erhitzend	scharf	
Linde	VK-, P+	herb, süß	leicht, schleimig	erhitzend	scharf	
Linsen	PK-, V+	süß	trocken	kühlend	süß	
Lotus (indischer)	P(K)-, V=	herb, bitter, süß	ölig, schleimig	kühlend	süß	
Löwenzahn	PK-, V+	bitter, scharf	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Majoran	VK-, P+	bitter, scharf	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Malabarnussbaum	PK-, V=	bitter, herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Malve (wilde)	VPK-	süß	schwer, ölig, schleimig	kühlend	süß	
Mandarine	VP-, K+	süß, sauer	???	kühlend	süß	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Mandeln	VP-, K+	süß, bitter	ölig	erhitzend	sauer	
Mango	VP-, K+	süß, herb	???	kühlend	süß	
Marmelos (Belafrucht)	VPK-	herb, bitter, süß	schwer, ölig,	erhitzend	scharf	
Matebaum	VK-, P+	herb	trocken	erhitzend	scharf	
Meerrettich	VK-, P+	scharf	???	erhitzend	scharf	
Meerträubel	VK-, P=	herb	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Meersalz	V-, PK+	salzig, süß, bitter	???	erhitzend	süß	
Melisse	VPK=	scharf, süß	leicht	erhitzend	scharf	
Melone	VP-, K+	süß	weich	kühlend	süß	
Minze	PK-, V=	scharf	scharf	kühlend	scharf	
Mistel	VK-, P+	herb, süß	ölig	erhitzend	scharf	
Möhre	???	???	???	???	???	
Mönchspfeffer	VPK=	scharf, bitter	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Mondsamen	VPK=	bitter, herb	leicht, ölig	erhitzend	süß	entgiftend
Mung Dal	PK-, V+	süß, herb	trocken	kühlend	süß	
Muskatnuss	VK-, P+	bitter, scharf	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Myrobalane (grüne belerische)	VPK-	herb	leicht, trocken	erhitzend	süß	
Myrobalane (schwarzbraune)	VPK-	herb, süß, sauer, scharf, bitter	leicht, trocken	erhitzend	süß	psychotonisch
Myrrhe (indische)	VPK-	bitter, scharf, herb	trocken, leicht, scharf, klar	erhitzend	scharf	
Nabelkraut (Wasserysop)	VK-, P=	bitter	leicht	erhitzend	scharf	psychotonisch
Nachtkerzenöl	VP-, K+	???	???	???	???	
Nachtschatten (schwarzer)	VPK=	bitter	leicht, ölig	erhitzend	scharf	
Nagaskraut	PK-, V=	herb, bitter	leicht, trocken	kühlend	scharf	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Nardenähre	PK(V)-	bitter, herb, süß	leicht, ölig	kühlend	süß	
Nimbaum (indische Flieder)	PK-, V=	bitter	leicht	kühlend	scharf	
Nussgras	PK-, V=	bitter, scharf, herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Okraschoten	???	???	???	???	???	
Olive	V-, PK=	süß, herb	???	kühlend	süß	
Orange	V-, PK+	sauer, süß	kalt	kühlend	sauer	
Ordermenning	PK-, V+	herb, bitter	???	kühlend	scharf	
Oregano	VK-, P+	scharf	???	erhitzend	scharf	
Papayafrucht	VK-, P=	???	???	???	???	
Paprika	VK-, P+	süß, bitter, herb	???	kühlend	scharf	
Passionsblume	PK-, V+	bitter	???	kühlend	scharf	
Petersilie	PK-, V=	salzig, scharf	schwer, trocken	kühlend	süß	
Pfeffer, langer	VK-, P=	scharf	leicht, ölig, scharf	kühlend	süß	
Pfeffer, schwarz	VK-, P+	scharf	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Pfefferminze	VK-, P=	scharf, bitter	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Pfingstrose	VK-, P=	bitter, scharf	trocken, leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Pfirsich	VPK-	süß, herb	???	kühlend	süß	
Pistazien	???	???	???	???	???	
Provence-Rose (Zentifolie)	VP-, K=	bitter, scharf, süß	leicht, ölig	kühlend	süß	cardiotonisch
Reis	P-, VK+	süß, herb	ölig, trocken	kühlend	süß	
Rettich	???	???	???	???	???	
Ringelblume	VPK=	herb, süß	schwer, ölig	kühlend	süß	
Rizinus	VK-, P=	süß, scharf, herb	schwer, ölig, scharf, winzig	erhitzend	süß	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Rose (Blütenblätter)	VPK=	süß, bitter, herb, scharf	leicht, ölig	kühlend	süß	cardiotonisch
Roseneibisch (chinesischer)	PK-, V=	herb, bitter	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Rosmarin	VK-, P+	scharf, bitter	ölig	erhitzend	scharf	
Safran	VPK=	scharf, bitter	ölig, leicht	erhitzend	scharf	
Salbei	VK-, P+	scharf, bitter, herb	leicht	erhitzend	scharf	
Salz (aus Binnenlandseen)	V-, PK+	salzig	fein, durchdringend	erhitzend	scharf	
Salz (Steinsalz)	V-, PK+	salzig	???	erhitzend	süß	
Sandelholz	PK-, V=	bitter, süß	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Sarsaparille (indische)	VPK=	bitter, süß	schwer, ölig	kühlend	süß	
Schafgarbe	PK-, V+	bitter, herb	leicht	kühlend	scharf	
Schlafbeere	VK-, P=	bitter, herb, süß	leicht, ölig	erhitzend	süß	
Schlangenwurz	VP-, K=	bitter	trocken	erhitzend	scharf	
Schöllkraut	PK-, V=	herb	schwer	erhitzend	süß	
Schwarzkümmel	VK-, P+	scharf, bitter	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Seifenkraut	VK-, P+	scharf	ölig	erhitzend	scharf	
Selleriesamen (Ajwan)	VK-, P+	scharf	durchdringend	erhitzend	scharf	
Sellerie (Wurzel, Kraut)	VK-, P+	süß, scharf	???	erhitzend	scharf	
Senf (Samen)	VK-, P+	scharf, bitter	scharf, ölig	erhitzend	scharf	
Sennes (indischer)	VP-, K=	scharf, bitter, süß, herb	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Sesam (Samen)	V-, PK+	süß, herb, bitter	schwer, ölig	erhitzend	süß	
Sonnenhut	PK-, V+	bitter, scharf	trocken	erhitzend	scharf	
Spargel (wilder)	VP-, K+	süß, bitter	schwer, ölig	kühlend	süß	
Spinat	PK-, V+	scharf	???	kühlend	scharf	

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Stiefmütterchen	VP-, K+	bitter, süß	leicht, trocken	kühlend	süß	
Stinkasant (Asafoetida)	VK-, P+	scharf	leicht, ölig, scharf	erhitzend	scharf	
Strandmandel	PK-, V=	herb	leicht, trocken	kühlend	scharf	cardiotonisch
Süßholz	VP-, K+	süß	schwer, ölig	kühlend	süß	
Tamarinde	VPK=	???	???	???	???	
Tausendgüldenkraut (echtes)	PK-, V+	bitter	leicht, trocken	kühlend	scharf	
Tee (schwarz)	VP+, K=	herb, bitter	trocken, leicht	erhitzend		
Teufelskralle	PK-, V+	herb, bitter	???	kühlend	scharf	
Thymian	VK-, P+	scharf	trocken	erhitzend	scharf	
Tollkirsche	VK-, P+	bitter, scharf	leicht, trocken	erhitzend	scharf	narkotisch
Tomate	???	???	???	???	???	
Trichterwinde	PK-, V=	scharf, bitter, süß	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Urad Dal	V-, PK+	süß	schwer, schleimig	kühlend	süß	
Veilchen (Duft-)	VP-, K=	süß, bitter, scharf	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Wacholder (Beeren)	VK-, P+	scharf, bitter, süß	schwer, trocken, schnell	erhitzend	scharf	
Waldsauerklee	VK-, P+	sauer, herb, süß	leicht, trocken	erhitzend	sauer	
Walnuss	V-, PK+	süß	schwer, ölig	erhitzend	süß	
Wassernabel (indischer)	PK-, V=	bitter, herb	leicht	kühlend	süß	psychotonisch
Wegerich	VP-, K+	süß	ölig, schwer, klebrig	kühlend	süß	
Wegwarte (Wurzel)	PK-, V=	bitter	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Weide (Rinde)	PK-, V=	bitter, herb	schwer	kühlend	scharf	schmerzstillend
Weihrauch (indischer)	PK-, V=	herb, bitter, süß	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Weintrauben	VP-, K+	süß	???	kühlend	süß	Leicht abführend

Produkt	Wirkung auf Doshas	Geschmack (Rasa)	Eigenschaften (Guna)	Potenz (Virya)	Umwandlung (Vipaka)	Wirkung (Prabhava)
Weissdorn	V-, PK+	sauer	???	erhitzend	sauer	
Weizen	VP-, K+	süß	???	kühlend	süß	
Wermut	VK-, P=	bitter, scharf	leicht, trocken, schnell	erhitzend	scharf	
Widderhorn	PK-, V+	bitter, herb	leicht, trocken	erhitzend	scharf	
Winterkirsche (Asva-gandha)	VK-, P=	süß, bitter, herb	leicht, ölig	erhitzend	süß	
Yoghurt	V-, PK+	süß, sauer, herb	leicht	erhitzend	sauer	
Ysop	VK-, P=	scharf, bitter	leicht, trocken, scharf	erhitzend	scharf	
Zeder (Himalaya-)	VK-, P=	scharf, bitter	leicht, ölig	erhitzend	scharf	
Ziegenmilch	VPK=	süß, bitter, herb	???	kühlend	süß	
Zimt	VK-, P+	scharf, bitter, süß	leicht, scharf	erhitzend	scharf	
Zinnkraut	VK-, P+	scharf	???	kühlend	scharf	
Zitrone	VK-, P+	sauer	schwer, scharf	erhitzend	sauer	
Zitronengras	???	???	???	???	???	
Zuckerrohr	VP-, K+	süß	???	kühlend	süß	
Zwiebel	VK-, P+	süß, scharf, bitter	schwer, ölig	erhitzend	süß	

Quellen:

- Hans H. Rhyner & Kerstin Rosenberg "Das große Ayurveda Ernährungsbuch" / KÖNIGSFURT-URANIA-Verlag
- Hans H. Rhyner & Birgit Frohn "Heilpflanzen im Ayurveda" / AT-Verlag
- Dieter-Ennet & Hans D. Reuter „Lexikon der Heilpflanzen“ / NIKOL-Verlag
- E. Stapelfeldt & Dr. S.N.Gupta „Dravyaguna – Ayurveda-Pharmakologie“ / Europ. Akademie für Ayurveda
- Manfred Müller - „Ayurveda II-Müller“ / www.food-and-beverage.de
- www.ayurveda-portal.de

(auch als Heilpflanze)

Copyright (03/2013):

AYURVEDA-PRANA-MEDITATION - DR. JÖRG LISTEMANN
 Neustrelitzer Straße 5 - 18109 Rostock
 Tel. 0381-2949937 / Mobil 0176-57415538
 eMail: ayurveda@listemann.de / Web: ayurveda.listemann.de