AHARA: A DIETA AYURVEDICA

1. Alimentação e Culinária, Medicina Ayurvedica, Medicina Preventiva, Princípios Básicos do Ayurveda

1.1. AHARA: A Dieta Ayurvedica

O Ayurveda afirma que a pessoa deve alimentar-se na quantidade adequada. A quantidade de alimento consumida depende do poder de digestão, ou seja, do fogo digestivo ou Agni, em sânscrito.

O Charaka Samhita, principal texto de clínica médica ayurvedica, ensina que a quantidade adequada, é aquela que não perturba o equilíbrio dos Doshas (forças biológicas) e é digerida no tempo correto. Por exemplo: se nós jantarmos de forma compatível, pela manhã a comida já terá sido digerida e teremos fome novamente. A quantidade dos alimentos não pode ser padronizada pois depende do fogo digestivo (poder digestório) de cada indivíduo e mesmo este varia em situações diferentes. Afirma-se que no inverno e na juventude a capacidade digestiva é maior que no verão e na velhice.

- Os alimentos leves têm predominância nas qualidades de Vayu (Ar) e Agni (Fogo).
- Já os pesados, apresentam as qualidades de Prthvi (Terra) e Ap (Água).

Logo, de acordo com suas qualidades, as comidas leves estimulam a fome e pela sua natureza são consideradas menos prejudiciais, mesmo quando utilizadas em excesso. Por outro lado, os alimentos pesados por serem considerados supressores da fome, são deletérios se consumidos em excesso, a menos que haja um forte poder digestivo, como exemplo, alcançado pela atividade física.

Então a qualidade do alimento depende do poder da digestão incluindo o metabolismo.

Os alimentos considerados leves (laghu) são aqueles que possuem predominância de Ar (Vayu) e Fogo (Agni) na sua constituição pois aumentam o fogo digestivo e não agravam os Doshas.

Porém, os considerados pesados, apresentam maior concentração de Água (Jala ou Ap) e Terra (Prthivi) e tem qualidades opostas a capacidade digestiva levando a agravação dos Doshas.

A recomendação é estimularmos a ingestão de comida leve e evitarmos o excesso daquelas consideradas pesadas.

Porém, podemos consumir mais alimentos pesados se nossa capacidade digestória estiver aumentada pela prática regular de atividade física e uso de condimentos quentes que aumentam o Agni, como exemplo, o gengibre, açafrão da terra e pimenta do reino.

Os alimentos utilizados na quantidade apropriada ajudam a trazer vitalidade, longevidade e felicidade.

Assim sendo, o equilíbrio nas alimentações será manter a “Metade do estomago preenchido com alimentos sólidos, um quarto com líquidos e, um outro quarto deve-se manter vazio para o ar”.

A mensagem do Ayurveda é que nunca devemos comer até ficarmos empanturrados, pelo contrário, devemos sair da mesa com um pequeno espaço no estômago. Durante a refeição podemos usar um pouco de água, **jamais ser gelada**, ou até um pequena quantidade de chá de ervas digestivas como o funcho ou erva doce (Foeniculum vulgaris).

Evita-se trocar a mastigação adequada pelo uso de excesso de líquidos. Nesta visão indiana não existe quantidade mensurável do alimento pois tudo depende da capacidade digestiva da pessoa, que é ditada pelo Agni (fogo digestivo) individual.

Lembre-se:

“Tomar café como um príncipe, almoçar como um rei e jantar como um mendigo”.

Esta postura pode ser utilizada aqui, pois o nosso Agni segue as forças da natureza: o sol é o grande doador de Agni e está na sua plenitude no meio do dia, quando devemos fazer a principal refeição.

Já no final do dia o poder digestório está diminuído e a refeição deve ser mais leve.

Além disto o Ayurveda recomenda usarmos os 6 sabores na dieta, ou seja, quanto mais variada a nossa comida, melhor será.

Devemos evitar os alimentos que nós não conseguimos imaginar crescendo na natureza, pois não são de fontes naturais e tornam-se inadequados a saúde do corpo, como exemplo pode-se citar as margarinas, os refrigerantes e os achocolatados.

Nesta filosofia médica indiana acredita-se que na região e na estação do ano que nós vivemos é onde achamos os melhores alimentos para a nossa saúde. Estes são encontrados nas feiras orgânicas. Termino com a afirmação de Vagbhata no seu tratado clássico “Ashtanga Hrdaya”:

2. ALIMENTAÇÃO SATTVICA

2.1 Alimentação Sattvica

O Ayurveda explica que existem 3 qualidades, ou mahagunas em sânscrito, na nossa mente:

1. Qualidade Sattva: promove equilíbrio, pureza, espiritualidade e autoconhecimento.
2. Qualidade Rajas: promove desejos, apegos, paixões e egoísmo.
3. Qualidade Tamas: promove inercia, preguiça, embotamento, escuridão e ignorância.

Os ensinamentos do Ayurveda são ratificados pela sabedoria da Bhagavad Gita que é o principal texto do pensamento indiano. Nesta filosofia o objetivo é aumentar gradativamente Sattva na nossa mente e paulatinamente diminuir Rajas e Tamas. A Gita afirma que as pessoas de Sattva buscam alimentos que promovem longevidade, clareza mental, vitalidade e saúde. O Swami Dayananda, um dos maiores mestres de Vedanta da Índia contemporânea, afirma: “aquilo que nós ingerimos que contribui para a firmeza, perseverança e tranquilidade da mente e melhora nossa capacidade de pensar adequadamente é de natureza Sattva”.
A tradição indiana divide os alimentos de acordo com as qualidades que a comida promove:

1. Alimentos Sattvicos: dieta vegetariana sem alho e cebola, como as frutas frescas adocicadas, cereais integrais, leite orgânico e derivados, mel, tâmaras, legumes e verduras orgânicos e ghee.
2. Alimentos Rajasicos: dieta estimulante dos sentidos e da força vital como ovos, peixes, carne de carneiro, aves, alho e cebola.
3. Alimentos Tamasicos: carne de vaca, carne de porco, alimentos sem vitalidade e comida prejudicial a saúde física e mental

A proposta desta filosofia oriental é aumentar a ingestão dos alimentos Sattvicos e gradativamente diminuir aqueles que promovem Rajas e Tamas. Outra forma eficiente de aumentar Sattva e promover clareza mental é uma prática regular e bem orientada de Yoga e meditação. Quando passamos a sentar diariamente para meditar notamos, aos poucos, que a nossa mente começa a perder interesses materialistas e buscar aquilo que promove o autoconhecimento e a espiritualidade. Com relação ao pensamento indiano, Yoga e meditação recomendamos dois livros, em português, do grande mestre Yogananda:

3. DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA

Atualmente sabe-se que a inflamação está associada a muitas doenças comuns na nossa realidade ocidental do século XXI: obesidade, doenças crônicas, distúrbios mentais, doenças autoimunes, reumatismos, artrites e artrose, colite, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Por isto faz sentido preferir os alimentos que diminuem a inflamação e evitar a comida que aumenta o processo inflamatório.

3.1. Alimentos anti-inflamatórios

- Beterraba, tomate, abobrinha, nabo, cenoura, pepino e verduras de folhas escuras
- Soja e derivados (incluindo leite de soja, tempeh e tofu);
- Oleaginosas (castanhas e nozes);
- Alho, gengibre, açafrão da terra (cúrcuma), curry e manjericão;
- Cereais integrais;
- Sementes (gergelim e pasta de gergelim ou tahine);
- Frutas vermelhas;
- Peixes;
- Pimentas e molho de pimentas;
- Cogumelos;
- Azeite de oliva;
- Leite orgânico desnatado e seus derivados;
- Cacau e chocolate amargo;
- Repolho, brócolis, couve flor e acelga;
- Suco de laranja natural sem açúcar;
- Óleo de semente de linhaça;
- Ácidos graxos ômega 3.

3.2. Alimentos que aumentam a inflamação:

- Carne vermelha;
- Gorduras trans e saturadas (gorduras animais e gorduras hidrogenadas);
- Pão branco;
- Arroz branco;
- Batata frita;
- Refrigerantes;
- Açúcar branco e xarope de milho;

- Álcool;
- Glutamato monossódico;
- Ácidos graxos ômega 6.

4. FITOTERAPIA AYURVEDICA: O FUNCHO

O funcho ou erva-doce é uma bela plantinha aromática, perene, de raiz lenhosa,. Com um caule que pode chegar a um metro e meio de altura e ramos cilíndricos de cor verde brilhante. Seu nome botânico é Foeniculum vulgare, apresenta folhas finas divididas em segmentos estreitos, suas flores são amarelas (o que o diferencia da Pimpinela anisum, que também é conhecida como erva doce mas apresenta flores brancas) e frutos com pequenas cápsulas contendo sementes ovais. Com um sabor semelhante ao do anis a erva é bastante utilizada na culinária. Conhecido desde a antiguidade na Índia, China e Egito, o funcho era símbolo de vitória na Grécia e os romanos atribuíam a ele cerca de 22 propriedades terapêuticas, destacando-se seu uso nos distúrbios oculares.
Os soldados e gladiadores preparavam sua comida com a planta medicinal para aumentar sua força e coragem. A partir do Renascimento, o funcho, é amancebado ao peixe, do qual é um tempero usual. No ano da morte de Shakespeare, em 1616, o gastrônomo Culpeper escrevia:

“Um bom e velho método de se cozinhar o peixe e ainda não abandonado consiste em faze-lo ferver junto com o funcho. Isso absorve o humor (muco) fleumático que o peixe contem em abundancia e que perturba o corpo, embora poucos que usam este procedimento saibam por que o fazem…”

O pesquisador e professor indiano, Bharat Aggarwal PhD, do M.D. Anderson Câncer Center no Texas escreve no seu tratado “Healing Spices” um capítulo sobre a planta medicinal com o título “Semente de Funcho, acalma caibras e cólicas”. Segundo Aggarwal a erva tem fantásticas propriedades terapêuticas e tem indicação para prevenir ou tratar os seguintes distúrbios e doenças segundos pesquisas contemporâneas: menopausa (atividade como fito estrogênio), cólicas menstruais, hirsutismo (excesso de pelos), cólicas em bebes, age como anti-inflamatório e antioxidante em doenças infamatórias, demência e doença de Alzheimer, artrose e artrites, hipertensão arterial e doença do coração, flatulência, colites, glaucoma.

Além disto uma dieta diária contendo sementes de funcho inibiu a formação de tumores em animais, em laboratório, expostos a produtos químicos causadores de câncer. Os pesquisadores da “Food and Chemical Toxicology” afirmaram: “A inclusão de sementes de funcho na dieta tende a reduzir o risco de câncer na população humana”.

No Ayurveda o funcho tem os sabores adocicado, picante e amargo, potencia fria, qualidades leve e oleosa e equilibra os Doshas Vata e Pitta. Apresenta as seguintes ações: promove a digestão (dipana), elimina toxinas (Amapachana), alivia cólicas e gases (carminativo), diurético, expectorante, antitussígeno e promove a lactação. Suas Indicações são: má digestão (dispepsia), cólicas intestinais e gases, insônia e nervosismo, dificuldades na menstruação, leite materno insuficiente, disfunção erétil, infecção urinária. O óleo do funcho é aprovado pela comissão E alemã para o seu uso nos seguintes distúrbios: tosse, bronquite e dispepsias (má digestão).

Porém, deve-se evitar seu uso na gravidez. A sua dose diária é de 3 a 6 gramas do pó.

O funcho pode ser usado com gengibre e canela para melhorar o fogo digestivo (agni) em problemas relacionados a má digestão, 30 minutos antes das refeições. Com o objetivo de melhorar o sono pode-se associar a erva ao capim limão e hortelã na forma de infusão (jogar 200 ml de água quente e abafar por 10 minutos) ao deitar. Porem nos casos de estresse e ansiedade faz-se uma infusão de camomila, funcho e melissa, utiliza-se 2 a 3 vezes ao dia nas principais refeições.

5. DIETA PARA VATA

5.1. Dieta para Vata: quente, oleosa, úmida e nutridora,

Alimentos que devem ser priorizados:

- **Sabores: adocicado, ácido e salgado.**
- **Frutas:** as frutas maduras e adocicadas são as melhores: banana, cereja, amora, uva, limão, lima, melão, laranja lima, pêssego, abacaxi, ameixa, mamão, abacate, coco
- **Vegetais:** devem ser cozidos com condimentos e ghee: aspargo, beterraba, cenoura, pepino, cebola, ervilha, batata doce, abóbora, espinafre, lentilha, azeitona, alho, feijão verde, aipim, inhame, cará, brócolis e couve-flor, algas e bardana
- **Cereais:** devem ser cozidos ou aquecidos: aveia, quinoa, arroz basmati e integral, trigo
- **Leguminosas:** devem ser cozidas com condimentos: lentilhas, ervilhas, feijão moiachi e tofu
- **Laticínios:** leite orgânico e derivados são bons para Vata: leite de vaca ou de cabra, buttermilk, ghee, queijo minas, coalhada (de preferência orgânicos)
- **Alimentos de origem animal:** são nutridores para Vata: galinha caipira ou frango orgânico, ovos, peixes e frutos do mar, peito de peru.

- **Condimentos:** a maioria dos temperos estão indicados: pimenta, tomilho, cravo, canela, cardamomo, cominho, coentro, alho, gengibre, noz moscada, orégano, hortelã, açafrão, alecrim, cebola, erva doce, manjericão, orégano, salsa, cebolinha e louro
- **Oleaginosas:** todas estão indicadas com moderação: castanhas, amêndoas, pistache, nozes, gergelim (tahine), amendoim e coco
- **Óleos:** moderadamente são bons: ghee, gergelim, azeite de oliva e óleo de abacate
- **Bebidas:** leite de amêndoas, suco de frutas indicadas, leite de soja morno com condimentos, leite de arroz, leite morno com condimentos, água de coco
- **Chá de ervas:** camomila, erva doce, gengibre fresco, canela, capim limão, hortelã
- **Adoçante:** açúcar mascavo, rapadura, mel, agave, sucralose e estévia

Alimentos que devem ser evitados: frios, secos, leves e gelados

- **Sabores que devem ser evitados: amargo e adstringente.**
- **Frutas:** frutas secas, passas, maçã e pera (cruas), melancia;
- **Vegetais:** crus, secos e frios: alface, tomate, brotos, berinjela, batata e saladas;
- **Cereais:** secos: granola, milho, painço, centeio;
- **Leguminosas:** feijões, soja, azuki;
- **Laticínios:** leite em pó, leite em caixinha, sorvete, iogurte (leite deve ser orgânico);
- **Alimentos de origem animal:** carnes vermelhas, carne de porco, carne de coelho;
- **Condimentos:** todos são bons para Vata com moderação;
- **Oleaginosas:** todas são boas para Vata com moderação;
- **Óleos:** são bons para Vata quando utilizados com moderação;
- **Bebidas:** evitar estimulantes: álcool, mate, café, refrigerantes, chocolate, chá preto;
- **Adoçante**: evitar doces e produtos com açúcar branco, sacarina e aspartame.

6. RECOMENDAÇÕES GERAIS AO PACIENTE DURANTE UM TRATAMENTO

A filosofia médica oriental recomenda uma rotina diária de hábitos saudáveis. A moderação e o equilíbrio são o caminho para a saúde física, mental e emocional. Logo:

1. Pela manhã, em jejum, tome um copo de água tépida com 5 gotas de limão;
2. A alimentação deve ser feita em ambiente tranquilo, sem computador ou TV. Os alimentos devem ser naturais, sem quimiotáxicos, da mesma região e estação que nós vivemos. O alimento é um poderoso medicamento ou um poderoso veneno;
3. O Ayurveda recomenda uma rotina equilibrada com 8 horas de descanso noturno (sono), 8 horas de trabalho (excessos no trabalho são prejudiciais a nossa saúde) e 8 horas para outras atividades: alimentação, transporte, exercícios, higiene, meditação;

4. Recomenda-se apenas alimentar-se quando estiver com fome, não deixar um intervalo muito grande entre as refeições, tomar café como um príncipe, almoçar como um rei e jantar como um mendigo, ou seja, a refeição noturna é a mais leve de todas;
5. Aconselha-se dormir cedo e acordar cedo: “Deus ajuda quem cedo madruga”;
6. Automassagem regularmente com óleo de gergelim (friorentos) ou coco (calorentos);
7. Devemos dividir nosso estômago em 4 partes: 2/4 ou metade de comida, ¼ de líquidos (evite gelados) e ¼ vazio, saímos da mesa com um pequeno espaço no estômago;
8. Para perder peso evite carboidratos após as 18:00 h. e beba água antes das refeições;
9. Para evitar ansiedade e dificuldade no sono procure ter uma rotina organizada e regular, evite cafeína após as 14:00 h. e busque técnicas de relaxamento a noite;
10. Lembre-se que excesso de TV, computador e celular são prejudiciais a saúde pois geram radicais livres que acumulam no corpo e promovem doenças;
11. Procure fazer atividades ao ar livre, ler bons livros e praticar atividades físicas. Lembre-se que o melhor exercício é aquele que fazemos com regularidade e orientação;
12. A prática da meditação é recomendada a todos. Semelhante as grandes conquistas necessita de regularidade, persistência e paciência. Apresenta efeitos benéficos nos seguintes distúrbios: estresse, ansiedade, depressão, fadiga, insônia, HAS, doenças psicossomáticas, dor crônica, obesidade, reduz o colesterol e melhora a imunidade;
13. A busca do autoconhecimento é importante para desenvolvermos nosso potencial latente. Dedique alguns minutos, diariamente, ao silêncio e introspecção.

7. USO TERAPÊUTICO DOS CONDIMENTOS

O Oriente utiliza as plantas medicinais há milhares de anos; na India, centenas de plantas são aplicadas terapeuticamente, seguindo os princípios do Ayurveda. No Brasil existem cerca de cem mil espécies vegetais, das quais duas mil têm utilidade na cura de muitas doenças e na promoção da saúde.

O médico indiano Dr. Chowdhury Gullapalli, com mais de 40 anos de experiência em fitoterapia e pesquisador das plantas medicinais brasileiras há 12 anos, afirma que 80% das plantas utilizadas no sul da India para fins terapêuticos existem no Brasil. Dentre essas, destacam-se os condimentos, especiarias cobiçadas pelos europeus na Era das Grandes Navegações e tão comuns hoje em dia na culinária mundial. A tradição indiana possui uma experiência milenar na utilização de condimentos em sua culinária. Dentre os mais comuns, destacamos o alho, a cebola, o gengibre, açafrão, a hortelã, coentro, a noz-moscada, a pimenta-do-reino, o cravo e a canela.

- **ALHO**
  - Parte utilizada: bulbo;

- Sabor: Picante;
- Virya: quente;
- Rejuvenescedor, afrodisíaco.

É um tônico geral e um poderoso medicamento no tratamento de doenças pulmonares, com a bronquite e a asma. É também eficaz nos casos de gripe, tosse e expectoração. Segundo o Ayurveda, está indicado nas doenças cardiovasculares devido a sua propriedade de diminuir o colesterol sanguíneo. É um potente anti-reumático.

- **CEBOLA**
  - Parte utilizada: bulbo;
  - Sabor: Picante, doce;
  - Virya: quente;
  - Tônico, digestivo, afrodisíaco.

Utilizada em problemas digestivos e respiratórios.

- **GENGIBRE:**
  - Parte utilizada: rizoma (seco);
  - Sabor: Picante, doce
  - Virya: quente
  - Tônico geral.

Valioso nos casos de inapetência, má digestão, flatulência, cólicas, náuseas e vômitos e também tosse, gripe, asma, laringite e dor de cabeça.

- **AÇAFRÃO:**
  - Partes utilizadas: rizoma;
  - Sabor: Picante, amargo;
  - Virya: quente.

Tônico, estimulante, vermífugo. Purificador do sangue. É um antibiótico natural, fortalece a digestão e ajuda a aumentar a flora intestinal. Indicado em casos de anemia, tosse, indigestão, doenças do fígado (icterícia).

Receitinhas:

- Resfriados, gripes e dor de cabeça: misturar meia colher de café de açafrão, meia colher de café de pimenta-do-reino num copo de leite bem quente. Deixar esfriar – tomar esta infusão quando estiver morna.
- Tosse: misturar açafrão em pó com mel e tomar 3 vezes ao dia.

- **HORTELÃ:**
  - Parte utilizada: folhas;
  - Sabor: Picante;
  - Virya: fria.

Indicada nas cólicas, febres, gripes, dor de garganta, stress emocional, dor de cabeça, alterações digestivas (por sua propriedade refrescante, é muito utilizada em casos de queimação de estômago).

- **COENTRO:**
  - Parte utilizada: folhas e sementes;
  - Sabor: Picante.
  - Virya: fria.

Usado em alterações digestivas e urinárias. Atua principalmente nos músculos e no sangue. Tem efeito desintoxicante nos casos de alcoolismo. Indicada para cólicas, disenteria, problemas reumáticos. Nas cólicas infantis, fazer infusão das sementes e oferecer à criança algumas gotas por dia.

- **NOZ MOSCADA:**
  - Parte utilizada: sementes;
  - Sabor: Picante;
  - Virya: quente

Estimulante, digestivo, em doses elevadas é narcótico.

- A flor da noz moscada é afrodisíaca e pode ser usada em casos de impotência. Indicada na má absorção, dor abdominal, diarréia, gases, insônia.
- É um dos melhores medicamentos para acalmar a mente.

Receitinha:

- Pele manchada e espinhas: fazer uma pasta misturando açafrão, noz moscada e leite.

- PIMENTA-DO-REINO:
  - Parte utilizada: fruto;
  - Sabor: Picante;
  - Virya: quente.

Aumenta o poder digestivo, é afrodisíaco, expectorante e vermífugo. Indicada para indigestão crônica, febre, sinusite, alterações metabólicas, obesidade.

Receitinhas:

- Hemorróidas: 1 colher de sopa de pimenta-do-reino e duas colheres de sopa de cominho triturados e bem misturados a 250 ml de mel. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.
- Rouquidão e problemas de garganta: Fazer gargarejos com meia colher de sobremesa de pimenta-do-reino diluída em 2 copos d´água.

- **CRAVO:**
  - Partes utilizadas: fruto e flor seca;
  - Sabor: Picante.

- Virya: quente.

Digestivo, estimulante, aromático, antiespasmódico. O óleo de cravo é um analgésico potente. Estimulante eficaz dos pulmões e estômago. Indicado para flatulência, cólicas, indigestão, vômitos, resfriados, tosse, asma e faringite.

- **CANELA:**
  - Parte utilizada: casca;
  - Sabor: Picante, doce;
  - Virya. Quente.

Eficaz para fortalecer e harmonizar o fluxo sanguíneo. Indicada na inapetência, náuseas e vômitos. É diurética e estimulante do sistema nervoso.

Receitinhas:

- Flatulência e má digestão: misturar gengibre seco, casca de canela e cardamomo em pó e triturar. Ingerir 1 a 2 g antes das refeições.
- Gripes e resfriados: fazer a decocção de 3 partes de gengibre, 3 partes de canela e 1 parte de cravo, todos em pó. Colocar em água e ferver em torno de 5 a 10 minutos. Tomar 1 xícara de 4/4 horas.

8. LEGUMES

- Berinjela: Há várias variedades diferentes de berinjela – pequenas, redondas, compridas, etc. São ricas em vitaminas e minerais, aumentam Kapha e Pitta. Sementes de berinjela aumentam Vata; berinjelas muito maduras causam um desequilíbrio de todos os três humores. Quando a berinjela inteira é assada em um fogo, ou no forno, antes de preparação, fica mais fácil de digerir, e não causa desequilíbrio dos humores. Não são recomendadas berinjelas fritas.
- Couve de Bruxelas: Este legume tem propriedades como as do repolho. Na realidade, eles são um tipo de repolho que é menor em tamanho.
- Repolho: Extensamente usado no mundo inteiro, o repolho é comido cru e também cozido. É um legume que confere força, mas é pesado para a digestão. Tem propriedade fria e diminui Pitta. Também aumenta Vata. Cozinhe com alguns tomates, suco de limão, ou temperos apropriados.

- Cenouras: Estes são legumes saudáveis e trazem equilíbrio aos três humores no corpo. Por causa desta qualidade, a cenoura é um alimento bom para misturar com dãls e outros legumes. As cenouras revitalizam o coração e as funções de fígado. São recomendadas para pessoas que sofrem de problemas de estômago. Sementes de cenoura são usadas como contraceptivos e para provocar aborto.
- Couve-flor: Este legume aumenta Pitta e é de difícil digestão. Assim, é classificado como uma comida quente numa terminologia ayurvédica. É dito que a couve-flor traz equilíbrio a um excesso de Vata e Kapha. Porém, a experiência mostra que estas propriedades estão presentes em variedades tradicionais muito pequenas de couve-flor que ainda cresce em pequenas hortas, mas as variedades híbridas que têm as flores muito grandes e “bonitas” estão aumentando Vata. Então, é aconselhado usar uma quantidade pequena de alho e gengibre na preparação de couve-flor.
- Agrião: Usado principalmente como salada, o agrião tem sabor ligeiramente picante e pacifica Vata e Kapha wem excesso.
- Endívia e Chicória: Normalmente comidas como salada. São muito boas para Pitta e Kapha em excesso. Especialmente benéficas para falta de apetite, além revitalizar as funções hepáticas.
- Funcho: Um legume europeu não usado na Índia. É especialmente bom para patologias de estômago (tem um efeito curativo em úlceras de estômago) e outras desordens digestivas. É de fácil digestão, promove funções hepáticas e cura Pitta e Vata aumentados.
- Vagens (feijões franceses): Aumentam Vata e diminuem Kapha e Pitta. Eles também deveriam ser preparados com gengibre ou alho ou ambos. Eles também fazem uma combinação boa com batatas.
- Quiabo: Também chamado de dedo de senhora. É raramente vendido na Europa continental, mas é um legume comum na Ásia e América, e também é vendido na Inglaterra. É um legume muito pegajoso, e deveria ser lavado e seco antes de cortar. O quiabo aumenta Kapha mas diminui Pitta e Vata. É pesado para a digestão e não deveria ser ingerido excessivamente. Deve ser preparado com gengibre.
- Batatas: As batatas originam-se na América do Sul, mas são muito populares no mundo inteiro. Elas dão força e são ricas em minerais e vitaminas. Não deveriam ser comidas indiscriminadamente porque são de difícil digestão, aumentam Vata e Pitta e podem causar hemorragia interna. Batatas também aumentam Kapha; então, deveriam ser comidas seletivamente com certos alimentos. Não é recomendado comer batatas fritas. Considerando que batatas aumentam Pitta, é melhor serem cozidas com ghee, que diminui este efeito. As batatas deveriam ser fervidas com a pele, que pode ser removida antes de comer. Depois disso, as batatas podem ser assadas ligeiramente com manteiga ou ghee.
- Rabanete: Os rabanetes redondos e pequenos são mais populares que o branco grande ou rabanetes pretos. O rabanete pequeno é uma comida saudável e dá equilíbrio aos humores. É dado frequentemente suco de rabanete a pessoas que sofrem de hemorroidas.
- Espinafre: Este é outro legume que é comido quase no mundo inteiro. É muito rico em ferro e minerais. Ao contrário das batatas, o espinafre tem propriedade fria, significando que diminui Pitta. Também diminui Kapha. Sua combinação com batatas faz uma comida saudável. Um excesso de espinafre causa distensão, mas este efeito negativo pode ser removido cozinhando-o com soja ou grão-de-bico.
- Tomates: Como as batatas, os tomates são alimentos dos mais populares no mundo, podendo ser comidos crus em saladas ou cozidos com outros legumes. São usados tomates para fazer molhos. Por causa do caráter doce e azedo, os tomates aumentam Kapha e Pitta ligeiramente. Tomates muito maduros com sementes grandes são difíceis de

digerir. Caso contrário, tomates são um alimento leve e conferem força. O suco de tomate fresco tomado um pouco antes das refeições resolve problemas de falta de apetite.

- Nabo: Este legume não é comido frequentemente na Europa. É um legume saudável, como a cenoura, e promove o equilíbrio humoral. É altamente recomendado comer este legume regularmente.
- Abóbora branca (Melão branco): Também é conhecida simplesmente como abóbora, mas por dentro é branca, e não amarela. É comida como um legume mas também como sobremesa em muitas formas diferentes. É uma comida saudável se ingerida quando não está muito madura. Regula os três humores. Abóboras verdes jovens diminuem Pitta, as muito maduras aumentam Pitta. Abóbora confere força, é diurética, laxante e especialmente bom para revitalizar as funções do coração e fígado. As sementes pacificam o excesso de Vata e Kapha e fortalecem os nervos e devem ser comidas sem as cascas. É um alimento recomendado a pessoas que têm dor de cabeça constante ou crônica. A abóbora amarela é maior em tamanho que a branco, e, como sugere o nome, é amarela por dentro. É mais difícil de digerir quando comparada à branco. Ajuda no controle de Kapha e Pitta aumentados. Também é laxante, como a abóbora branca. Meine-Topliste.de – Statistik – Spiel Anleitung • kostenloses Spiel • HEX Casino

9. O GENGIBRE: A PANACÉIA INDIANA

O Zingiber officinalle, comumente conhecido como gengibre, em sânscrito é chamado de Ardrak (fresco) ou Sonth (seco). No Ayurveda é denominado de remédio universal devido as suas muitas propriedades terapêuticas. É uma planta medicinal originária da Ásia e aclimatada no Brasil, cresce até um metro porem é sua raiz debaixo da terra que apresenta valor terapêutico e culinário. Esta erva medicinal vem sendo utilizada na medicina Chinesa e no Ayurveda há milhares de anos pelos médicos orientais.

O gengibre apresenta propriedades terapêuticas sobre o sistema digestivo, pois estimula a liberação de enzimas que promovem o esvaziamento do estômago. Tem sido utilizado com êxito no tratamento de náuseas e vômitos em diversas doenças, é efetivo nos enjoos da quimioterapia, além disto estudos demonstraram benefícios em baixar o nível do colesterol e reduzir a aderência as plaquetas.

A raiz do gengibre melhora a circulação e é indicada por médicos chineses e indianos para pés e mãos frias. A Medicina Ayurvedica afirma que o gengibre atua nas três fases da função gastrointestinal: digestão, absorção e evacuação. Na Índia recomenda-se o chá de gengibre em decocção (fervura da raiz), com 3 gotas de limão e uma pitadinha de sal marinho, 30 minutos antes das refeições para estimular o fogo digestivo, promover uma boa digestão e aliviar flatulência.

Esta planta medicinal possui uma importante ação anti-inflamatória e antirreumática, tanto para uso interno quanto para uso externo. O suco, pasta ou óleo essencial do gengibre pode ser aplicado externamente para dores, inflamações e cefaleias. No caso de reumatismo, artrose, contraturas musculares, lombalgia e cervicalgia podemos fazer uma massagem local associada a fricção com pasta ou óleo essencial de gengibre. Isto promove um efeito de aquecimento local associado a uma analgesia (alívio da dor).

O gengibre possui uma atividade antiviral e anti-inflamatória sendo largamente utilizado em quadros respiratórios de vias aéreas superiores. Devido as suas propriedades picantes e amornantes é utilizado para gripes e resfriados no inverno, rouquidão, inflamação da garganta, tosse e secreção. Um chá de gengibre em decocção (fervura das raízes), com alho, casca de canela e depois de pronto adicionamos uma colher de sopa de mel de eucalipto é eficaz nestes quadros respiratórios. Deve ser tomado morno 3 vezes ao dia entre as refeições até sumirem os sintomas.

O Ayurveda classifica o gengibre como uma raiz de sabor picante, energia quente, pacifica Vata e Kapha mas pode agravar Pitta se utilizado em excesso. Podemos também utilizar o gengibre na culinária como um excelente condimento aumentando o sabor picante e a energia quente das receitas vegetarianas. Com este objetivo, na Índia, o gengibre é associado a outros temperos: pimenta do reino, canela, noz moscada, cravo, cardamomo e alho.

Em uma publicação recente sobre plantas medicinais, “Major Herbs of Ayurveda” são descritas as seguintes propriedades do gengibre: atividade antiemetica (alivia náuseas), atividade antiulcerosa, atividade hepatoprotetora (protege o fígado), atividade anti-inflamatória, atividade antipirética (reduz a febre), atividade cardiovascular (diminui o colesterol e os triglicerídeos), atividade antioxidante (elimina radicais livres), atividade imunomoduladora (promove o sistema imunológico) , atividade antiviral. Porém é contra-indicado na gravidez pelo potencial de induzir a contração uterina.

Com tantas propriedades benéficas não podemos deixar de utilizar esta raiz tanto como erva medicinal quanto como condimento na alimentação.

10. LATICÍNIOS & OVOS

10.1. Leite e Derivados

- Manteiga e Ghee: Manteiga e ghee diminuem Vata e Pitta, aumentando Kapha. Eles promovem fora, resolvem problemas de fraqueza física, aumentam o intelecto e a potência sexual. Ghee é usado para curar excesso de Vata e Pitta. Também é usado em muitas preparações ayurvédicas porque potencializa o efeito dos medicamentos. De acordo com o Ayurveda, o ghee é a melhor de todas as gorduras da arte culinária.

- Queijo: No Ocidente há muitas variedades de queijo, que representa uma parte importante da nutrição. Variedades cremosas e queijos frescos aumentam Pitta e Kapha ligeiramente. As outras variedades mais maduras aumentam Pitta em sua maior parte. O queijo deveria ser usado em quantidade moderada já que é um alimento muito nutritivo; seu uso excessivo conduz a “invalidação” de Pitta e à desordens relacionadas.
- Leite: O Ayurveda descreve oito tipos de leite de animais diferentes, mas nesta descrição nos limitaremos ao leite de vaca. Antes de descrever as propriedades do leite, é necessário lembrar que a pasteurização do leite, permitindo que este seja preservado durante vários dias anula as propriedades de leite fresco. O leite tratado geralmente aumenta Vata. De todos os tipos de leite, o de vaca é considerado o melhor e mais saudável. Pacifica Vata e Pitta viciados, aumenta ojas do corpo (imunidade), promove força e é afrodisíaco. O leite possui qualidade fria; deve ser tomado frio no verão e quente no inverno. O leite quente combate a fadiga. O leite de vaca é recomendado às crianças em crescimento e para pessoas fracas. O leite quente e doce promove o sono. O leite humano é saudável e traz equilíbrio aos humores. Porém, se a mãe é descuidada e come comidas insalubres, modifica as propriedades do leite. Por exemplo, uma dieta que desequilibre um determinado humor excessivamente alterará a qualidade do leite lentamente, e o bebê terá aquele humor viciado. O leite humano era utilizado antigamente como medicamento para curar doenças de olhos e nariz e para conter hemorragias moderadas.
- Leite fresco (ordenha): Quando o leite fresco é fervido e então esfriado, forma-se uma camada cremosa na superfície (nata) que é de difícil digestão; pessoas com aumento do fogo digestivo deveriam evitar este alimento. O leite fresco equilibra Pitta e Vata e é afrodisíaco.
- Iogurte: culturas bacterianas de Lactobacillus ou espécies de estreptococo acrescentadas ao leite fresco fazem o iogurte puro, chamado na Índia de coalho. Estas bactérias crescem muito rápido no leite a uma temperatura apropriada, fazendo o leite coagular. No Ocidente há muitas variedades de iogurtes comerciais que geralmente são preparados acrescentando frutas, preservativos e sabores. Às vezes com estas preparações variadas, a cultura bacteriana do iogurte morre e perde a função. O que é importante é comer um iogurte que tenha uma cultura viva de bactérias, ou seja, deve-se fazer o próprio iogurte! O iogurte fresco, preparado em casa deveria ser usado imediatamente. Evite comprar iogurtes que têm um tempo de conservação longo. Não compre iogurte quando está próximo da data de expiração porque tende a ficar azedo, viciando todos os humores. Iogurte fresco é doce e altamente fortificante. Aumenta Pitta e Kapha e cura Vata em excesso. É especialmente recomendado para doenças de estômago. Deveria ser ingerido pela manhã ou ao meio-dia, nunca à noite. A ingestão excessiva de iogurte pode conduzir a excesso de Pitta e desordens relacionadas.
- Iogurte líquido ou lassi (iogurte com água): Pode ser feito doce ou salgado. Lassi doce aumenta Kapha e diminui Pitta. Lassi salgado é feito somando-se ao iogurte um pouco de sal de pedra, pó de cominho e pimenta. Esta bebida é boa para Vata em excesso.

10.2. Ovos

Ovos de galinha aumentam Pitta e diminuem Vata. Eles dão força e têm um efeito afrodisíaco. Estes são prescritos para mulheres que têm problemas relacionados a implantação de embrião. Por causa das qualidades de aumento de Pitta, os ovos deveriam ser comidos em quantidades moderadas, preparados com ghee e legumes. Ovos de peixe também aumentam Pitta e são afrodisíacos.

11. GRÃOS

Os grãos podem ser divididos em duas categorias principais:

1. Na primeira categoria estão os grãos obtidos de plantas gramíneas como arroz, trigo, cevada, etc. Estes grãos são usados como alimentos principais em muitas partes do mundo.
2. A segunda categoria inclui grãos obtidos de plantas de leguminosas, como variedades diferentes de feijões. Na Índia, estas leguminosas são popularmente conhecidas como dãl (dahl).

11.1. Grãos de Plantas Gramíneas

- Cevada: Costumava ser o principal cereal de Índia antiga, agora é usado bem menos. No ocidente, é usado em grande parte para fazer cerveja e também como farinha para fazer pão. A cevada regula Kapha, mas aumenta Vata.
- Milho: O milho vem originalmente da América do Sul, mas é utilizado no mundo inteiro. São comidos grãos de milho em várias formas, e é usada farinha de milho para fazer pão, crepes, tortillas, etc. É por natureza um alimento seco; aumenta Vata e diminui Kapha e Pitta.
- Arroz: É a comida mais usada do mundo. Há várias variedades de arroz. A maioria do arroz é polido antes de vender. No ocidente vigora a ideia errada de que todo o arroz é marrom antes de polir e branco depois de polir; daí, deduzem que o arroz marrom é mais nutritivo porque o processo de polir remove certos nutrientes. É essencial aprender que o que é geralmente conhecido como arroz marrom é uma variedade de arroz que é marrom naturalmente! Este arroz leva muito tempo para cozinhar; é pesado para digerir e aumenta Vata. O arroz polido tem menor valor nutricional mas é fácil de digerir. Secundariamente, há uma variedade de arroz que é naturalmente branco. Os grãos são pequenos e arredondados, e esta variedade de arroz é conhecida como arroz tipo sali na literatura ayurvédica. É considerado como sendo o melhor. Este arroz aumenta Vata e Kapha muito ligeiramente, e diminui Pitta. As outras variedades de arroz tendem a aumentar mais o dosha Vata. Arroz novo é pesado para a digestão. Arroz envelhecido (1 ano) é melhor para o consumo, considerando que arroz que é mais velho que isso aumentará Vata. Arroz selvagem também aumenta Vata.
- Trigo: Fica em segundo lugar quanto ao uso na nutrição mundial. Como o arroz, o trigo é usado como prato principal em muitas partes do mundo e também é frio em sua natureza. Diminui Pitta. Trigo novo aumenta Kapha, o envelhecido não.

11.2. Grãos de Plantas Leguminosas

Muitos destes grãos são chamados por um nome comum na Índia – dãl (Dahl). Dãls incluem tipos diferentes de lentilhas e feijões. Dãls são uma fonte popular de proteínas porque muitos indianos são vegetarianos. Além disso, preparações de carne geralmente promovem aumento de Pitta, e devido ao clima quente, até mesmo os não vegetarianos comem uma quantidade limitada de carne. O mesmo pensamento pode ser aplicado aqui no Brasil. Assim, uma preparação de dãl é geralmente usada em uma das duas refeições principais. Os textos ayurvedicos sugerem que não se deve ingerir dãls no jantar, já que eles são de difícil digestão. Também é dito que dãls deveriam ser preparados com temperos e ghee para facilitar sua digestão.

- Grão-de-bico: Quase todas as culturas mundiais fazem uso do grão-de-bico. Há dois tipos: o branco e o marrom. A variedade branca é mais conhecida no Ocidente. Ambos os tipos de grão-de-bico diminuem Pitta. Com ghee, eles constituem uma comida saudável que equilibra os humores. Grão-de-bico germinados (brotos) também são considerados comida saudável.
  A farinha de grão-de-bico é conhecida como basin, e pode ser obtida a partir do grão. Esta farinha é utilizada para massagear e limpar a pele. A farinha de Gram misturada com farinha de trigo, é um alimento saudável e nutritivo, e é usada para fazer pão.
- Feijões mung (Hindi: Moong Dãl): O nome hindi destes feijões ficou popular no ocidente em restaurantes de comida natural. Eles também estão disponíveis nas lojas chinesas. De acordo com a literatura ayurvédica, este dãl é o melhor de todo o dãls porque é fácil digerir e é considerado um alimento saudável. Traz todos os três humores em harmonia. É rico em proteínas, vitaminas e minerais e é dado frequentemente a pessoas doentes e fracas. Este dãl é comido de muitas formas: o grão inteiro, brotos, com ou sem a pele. A pele é verde escura; os grãos sem pele são amarelos. Da farinha de feijão mung, são feitos muitas doces diferentes e pratos salgados. Porém, esta farinha não é gostosa quando usada por fazer pão.
  Nota: Nos últimos anos, cientistas desenvolveram muitas variedades de feijões mung que são de tamaho maior e estão aumentando Vata.
- Ervilhas verdes: Apreciadas no mundo inteiro, as ervilhas são vendidas frescas, congeladas, como também secas. As ervilhas jovens aumentam Vata ligeiramente e diminuem Pitta, mas as ervilhas maduras aumentam Vata intensamente. Como todos os outros dãls, as ervilhas são ricas em proteínas e são consideradas muito nutritivas. Lentilhas (Feijão de Masoor). São de difícil digestão quando ingeridos com as peles, assim era recomendado usar parcialmente esmagados e sem pele. Sem pele eles são rosados. Nesta forma, eles estão disponíveis em lojas de comida natural, em lojas chinesas, e às vezes em grandes supermercados. Este dãl aumenta Vata e diminui Pitta e Kapha. É usado com ghee para diminuir Pitta viciado.
- Feijão de soja: Há muitas variedades de feijão de soja no mundo inteiro e eles são comidos em várias formas. Estes feijões são mais ricos em proteínas que os outros dãls. São difíceis de digerir, conferem força, diminuem Vata e aumentam Pitta. Eles são mais fáceis de digerir depois de ligeiramente germinados.
  Há uma variedade grande de outro dãls não descritos, principalmente porque não são encontrados aqui no Brasil com facilidade, mas os mais importantes pra nós estão aqui.

12. OS 6 SABORES: PROPRIEDADES

12.1. Propriedades gerais dos sabores

Em geral, as substâncias de sabor doce causam aumento de Kapha, exceto arroz envelhecido (mais de um ano) e cevada (Hordeum vulgare), trigo (Triticum vulgare), mel, açúcar e carne de animais de terras áridas (como o deserto). As substâncias de gosto ácido/azedo aumentam Pitta e os sais são ruins para a visão, exceto o sal mineral (sal de rocha). Os sabores amargo e picante são não-afrodisíacos e aumentam Vata, exceto Zinziber officinalis (gengibre), Piper longum (pimenta), Piper nigrum (pimenta preta) e Allium sativum (alho).

12.2. FRIO/QUENTE

Geralmente os adstringentes são de potência fria e são obstrutivos. O picante, o ácido e o salgado são de potência quente, cada um mais do que o outro, nesta ordem; do mesmo modo, o amargo, o adstringente e o doce são de potência fria e cada um mais do que o outro, nesta ordem.

12.3. SECO / OLEOSO

Substâncias de sabor amargo, picante e adstringente são secas e causam constipação – cada um mais do que o outro, nesta ordem, enquanto que o salgado, o ácido e o doce são gordurosos e ajudam a eliminar as fezes, urina e flatos, cada um mais do que o outro, nesta ordem.

12.4. LEVE / PESADO

Os sabores salgado, o adstringente e o doce são pesados e não são facilmente digeríveis, um mais do que o outro, nesta ordem, enquanto que o ácido, o picante e o amargo são leves e de fácil digestão, também um mais do que o outro, nesta ordem.

13. NÓS SOMOS AQUILO QUE NÓS DIGERIMOS

Os textos clássicos do Ayurveda apresentam uma teoria que é fundamental para uma boa saúde: Agni ou fogo digestivo. O Agni, representado pelas enzimas e pelo metabolismo, é o responsável pela digestão e absorção dos nutrientes para a formação de tecidos íntegros. A Medicina Ayurvedica afirma que o distúrbio de Agni é uma importante causa do adoecimento devido a formação de toxinas denominadas Ama. Podemos afirmar que um Agni alterado gera a formação de Ama o que prejudica a construção de tecidos saudáveis.

Aqui na Gujarat Ayurved University frequentemente ouvimos a afirmação: “digestão é mais importante que nutrição”. Isto significa que não adianta buscarmos alimentos saudáveis se o nosso processo digestivo ou Agni está prejudicado, primeiro temos que tornar a nossa digestão saudável e depois procuramos escolher os alimentos mais equilibrados de acordo com a nossa condição psico-fisica. O Ayurveda afirma que: “somos aquilo que nós digerimos”, por isto devemos utilizar na nossa dieta substâncias que são promotoras do fogo digestivo.

O Ayurveda recomenda que 30 minutos antes da refeição devemos tomar uma xícara de chá de gengibre, com 3 gotas de sumo de limão e uma pitada de sal marinho para aumentar o fogo digestivo e promover a formação das enzimas necessárias a uma digestão saudável. Além disto os condimentos como: coentro, cominho, hortelã, canela, pimenta do reino, cravo, açafrão, noz moscada e cardamomo devem ser utilizados, com moderação, pois auxiliam a função do Agni.

Na busca de uma alimentação equilibrada não apenas a qualidade mas também a quantidade dos alimentos é importante, “quantidade modifica a qualidade”. O Ayurveda recomenda dividir o estomago em quatro partes: metade ou dois quartos deve ser preenchida por alimentos, um quarto com um pouco de água (nunca gelada) ou chá de ervas e o último quarto deve permanecer vazio.

A mensagem é: coma menos e procure mais qualidade que quantidade na sua dieta.

Outro importante ensinamento dos professores aqui na Índia é a regularidade, procure fazer as refeições dentro do mesmo horário, diariamente. Além disto a refeição deve ser feita com o estomago vazio, ou seja, se a refeição anterior não foi digerida não devemos comer. Por último os mestres de Ayurveda enfatizam a importância da dieta vegetariana: comer mais cereais integrais, legumes, verduras, raízes, frutas, castanhas, leite orgânico (sem a química dos produtos industrializados), ghee (manteiga clarificada) e o mel, menos carnes e derivados promove saúde física, psicoemocional, social e espiritual.

14. GHEE – MANTEIGA CLARIFICADA

- Manteiga Clarificada:
  - Diminui Vata;
  - Aumenta moderadamente Pitta;
  - Aumenta Kapha.

Ingredientes

- Manteiga sem sal.

Modo de fazer:

- Esquentar numa panela, em fogo brando, 400 g de manteiga sem sal.
- Mexer com uma colher até derreter toda a manteiga
- Aumentar o fogo. Quando começar a ferver e a superfície ficar coberta por uma espuma branca, mexer devagar e baixar o fogo ao mínimo.
- Ferver sem mexer (cerca de 45 minutos) até que os resíduos (proteínas) depositados no fundo da panela adquiram uma cor marrom dourada e manteiga em cima fique transparente.
- Apagar o fogo e coar numa vasilha. O coador deve ser uma peneira bem fina ou um pano de linho pra não deixar passar nenhum resíduo, evitando assim que o ghee fique rançoso com o tempo.
  - Guarde numa vasilha bem tampada para evitar a entrada de ar;
  - Duração: 4 meses fora da geladeira.

A fervura separa da manteiga a água (que evapora), resíduos (proteínas do leite, que se acumulam no fundo da panela) e a gordura pura, que é a manteiga clarificada ou ghee.

Fervendo a manteiga por tempo prolongado não só promove esta separação, mas proporciona também um aroma muito especial.

15. CANELA: OS SEUS EFEITOS TERAPEUTICOS

A canela apresenta o nome científico de Cinnamomum zeylanicum, em sânscrito é denominada twak já em inglês chama-se cinnamon. Esta planta medicinal é originária do Sri Lanka e do sudeste da Índia. Possivelmente alcançou o Egito e a Europa no século V a.C., foi mencionada por Heródoto, o famoso historiador grego. A canela teve muita influência no desenvolvimento das grandes navegações em fins do século XV e início do século XVI, dado ao valor e a procura desta especiaria na Europa.

Os portugueses conquistaram o Ceilão (atual Sri Lanka) em 1505 movidos pelo interesse comercial na canela que era produto extrativo. A cultura da canela foi introduzida em Java em 1825 e posteriormente nem outros países, onde hoje é cultivada comercialmente, principalmente em Madagascar, Ilhas Seicheles e no Brasil. No nosso país vem se desenvolvendo e expandindo principalmente em São Paulo e na Bahia.

A planta medicinal é na verdade uma árvore aromática de 6 a 12 metros de altura, com folhas opostas, ovadas ou ovado-lanceoladas, trinervadas. Apresenta flores numerosas, reunidas em racemos ramificados e dispostos em panículas terminais, de cor esverdeado-amarelada. Possui um fruto do tipo drupa ovóide ou ovóide-oblonga, contendo uma semente elipsoide. A casca seca dos ramos jovens, desprovida da epiderme e da parte externa enroladas sobre si mesma e ou em pó, constitui a canela do comércio, usada desde a mais remota antiguidade como aromatizante com sabor típico e agradável, na culinária, em perfumaria e em farmácia. Dela se extrai industrialmente o óleo essencial.

No Ayurveda a canela possui os sabores picante, doce e adstringente e uma potência quente. Com relação aos Doshas a canela pacifica Vata e Kapha mas pode agravar Pitta Dosha. Possui ação nos sistemas circulatório, digestivo, respiratório e urinário. Os efeitos terapêuticos são: estimulante, diaforético (promove sudorese), carminativo (alivia gases e cólicas intestinais), depurativo, expectorante, diurético, analgésico, antiinflamatório, relaxante muscular, sedativa, digestivo e antiespasmódico.

A literatura afirma que a canela pode ser usada para melhorar a circulação, combater hemorragia nasal, diarreia, dispepsia, flatulência, cólicas, tosse, bronquite, mucosidades, febres e vômitos. Pode ser utilizada em pó, 500 mg ao dia, ou em infusão na forma de chá da casca, 2 a 3 vezes ao dia. Este condimento é excelente quando utilizado moderadamente junto com gengibre e pimenta do reino para eliminar Ama (toxinas) e promover o Agni (fogo digestivo).

Nos casos de gripe, resfriado, tosse com secreção podemos juntar a canela, folhas de hortelã e gengibre em forma de chá e depois colocarmos uma colher de sobremesa de mel de eucalipto. A canela deve ser evitada nos excessos de Pitta Dosha, porem nos outros casos pode ser usada com moderação sem problemas.

O óleo essencial está indicado nas dores do tipo Vata (reumatismo), associado ao óleo de gergelim, através de massagem local. Com tantas propriedades terapêuticas não podemos deixar de usar a canela na culinária mas também como planta medicinal.

16. BRAHMI: A RASAYANA DA MENTE

O Brahmi ou Bacopa monnieri é uma erva medicinal utilizada no Ayurveda há centenas de anos, as suas propriedades medicinais foram descritas nos textos clássicos da Medicina Ayurvedica.

E uma planta pequena de cerca de 20 centímetros com folhas pequenas e flores brancas ou violetas, pode ser encontrada em todo o subcontinente indiano até uma altitude de 1320 metros nas montanhas. Para fins medicinais toda a planta e utilizada.

A Bacopa possui propriedades adstringente (seca e contrai as mucosas), sabor amargo e doce e potência refrescante. Equilibra Vata e Kapha Dosha. Sua principal utilização é na área psicoemocional, apresenta efeitos positivos na ansiedade, insônia, e promoção das funções cerebrais como memória e integridade do intelecto. E considerada uma rasayana (rejuvenescedor) para a mente.

Eu tenho utilizado o Brahmi nos desequilíbrios de Vata Dosha ou seja ansiedade, estresse emocional, fadiga mental e insônia com resultados benéficos para os pacientes. Antes de iniciar o tratamento com a planta medicinal é necessário um diagnóstico correto do distúrbio do paciente, pelo profissional da área da saúde, através de uma história detalhada e um exame físico incluindo a pulsologia e a observação da língua.

17. ASHWAGANDHA: O GINSENG INDIANO

Estamos estudando as plantas medicinais indianas e uma das plantas mais pesquisadas é a “Ashwagandha ou Withania sonífera”, conhecida como Ginseng indiano, pois tem propriedades semelhantes a do Ginseng.

A “Ashwagandha” e reconhecida como uma potente rasayana ou rejuvenescedor.

Esta planta medicinal e utilizada em diversos distúrbios físicos e mentais. Para uso externo e indicada em casos de edema e despigmentação da pele.

No uso interno, como pó, é indicada para artrites devido ao seu poder anti-inflamatório e analgésico. A erva também tem uma boa indicação no estresse e ansiedade pois apresenta um efeito sedativo. Os médicos ayurvedicos consideram a Withania somnífera um tônico geral e também afrodisíaco, neste caso a dose é de 3 gramas ao dia do pó misturado com leite de vaca e tomado pela manhã.

No Brasil não temos a Ashwaghanda mas temos a Pffafia paniculata que é também um grande tonico geral e beneficia a função mental. Podemos tomar a Pffafia, 500 mg, pela manhã como estimulante da forca vital.

18. DIETA PARA PITTA: MODERADA, FRIA E UM POUCO SECA

Alimentos que devem ser priorizados:

- Sabores: amargo, adocicado e adstringente;
- Frutas: As melhores são as maduras e adocicadas: cereja, amora, tâmara, uva, laranja lima, passas, pera, figo, melão, manga, melancia, ameixa, coco, maçã e abacate;
- Vegetais: Os melhores são adocicados e amargos: aspargos, beterraba, brócolis, alface, cenoura, couve flor, cogumelos, brotos, batatas, aipo, abóbora, espinafre, pepino, bardana, saladas, azeitona;
- Cereais: quinoa, aveia, granola, arroz branco e basmati, trigo e cevada;
- Leguminosas: feijões com condimentos, soja, tofu e tempe;
- Laticínios: ghee, queijo branco, leite orgânico e manteiga sem sal;
- Produtos de origem animal: peixe de água doce, frango orgânico e peito de peru Condimentos- cominho, coentro, hortelã, salsa, cebolinha, sal de rocha, louro, açafrão;
- Oleaginosas: coco, amêndoas (moderadamente);
- Óleos: ghee, girassol, canola e azeite de oliva;
- Bebidas: leite de arroz e amêndoa, suco de frutas indicadas, leite de soja;
- Adoçantes: mel (moderadamente), açúcar mascavo, estévia, agave, sucralose;
- Chá de ervas: camomila, dente de leão, hortelã, erva doce, neem, carqueja e capim limão.

Alimentos que devem ser evitados: quentes e oleosos:

- Sabores que devem ser evitados: picante, ácido e salgado;
- Frutas: As ácidas devem ser evitadas: banana, maça ácida, morango, limão, laranja, mamão, pêssego, abacaxi, pêssego e grapefruit;

- Vegetais: berinjela, espinafre, tomate, rabanete e mostarda Cereais- milho, centeio, arroz integral, painço, trigo sarraceno;
- Leguminosas: misso, shoyu;
- Laticínios: manteiga com sal, buttermilk, iogurte, queijo amarelo;
- Produtos de origem animal: carnes vermelhas, ovos, peixe e frutos do mar;
- Condimentos: pimentas, alho, gengibre, noz moscada, orégano, tomilho, cravo;
- Oleaginosas: evite as oleaginosas ou utilize com muita moderação pois são quentes;
- Óleos: milho, gergelim, amêndoa;
- Bebidas: evitar bebidas energéticas: café, álcool, chocolate, mate, sucos ácidos, chá preto e verde;
- Adoçantes: açúcar branco, mel, rapadura (em excesso)

19. DIETA PARA KAPHA: LEVE, SECA E QUENTE

Alimentos que devem ser priorizados:

- Sabores: Picante, amargos e Adstringente;
- Frutas: maçã, pera, framboesa, amora, figo, limão, lima, pêssego, morango;
- Vegetais: aspargos, beterraba, brócolis, couve flor, alface, berinjela, espinafre, brotos, tomate (cozido), cogumelos, cenoura, bardana, rabanete, verduras e saladas;
- Cereais: cevada, quinoa, milho, granola, centeio, aveia, arroz basmati, painço e tapioca;
- Leguminosas: feijões, ervilhas, lentilhas, tofu, misso, shoyu, tempe (moderados);
- Laticínios: buttermilk, leite de cabra (quentes com condimentos)
- Produtos de origem animal: frango orgânico, ovos, peixe de água doce, peito de peru;
- Condimentos: de uma forma geral os condimentos são bons para Kapha;
- Oleaginosas: devem ser evitadas pois agravam Kapha;
- Óleos: milho, canola, girassol (moderadamente);
- Bebidas: suco de frutas indicadas, leite de soja morno com condimentos, leite de arroz;
- Adoçantes: mel, estévia, sucralose;
- Chá de ervas: chá e café preto (moderadamente), canela, chapéu de couro, gengibre, neem, cavalinha, cabelo de milho, chá verde (moderadamente).

- Sabores que devem ser evitados: adocicado, ácido e oleosos;

- Frutas: evitar frutas adocicadas: banana, melão, laranja, abacaxi, pêssego, figo, manga, melancia, tâmaras, mamão, coco, abacate, uvas;
- Vegetais: batatas, abóbora, azeitonas, pepino, tomate (cru);
- Cereais: trigo, arroz integral, arroz branco;
- Leguminosas: misso, soja, feijão moyashi;
- Laticínios: leite, manteiga, queijos;
- Produtos de origem animal: carnes vermelhas, peixes do mar, frutos do mar;
- Condimentos: sal refinado (utilizar sal marinho);
- Oleaginosas: são pesadas e agravam Kapha;
- Óleos: coco, azeite de oliva, gergelim e soja e ghee;
- Bebidas: álcool, leite frio, bebidas geladas, refrigerantes, sucos gelados, leite de soja frio
- Adoçantes- açúcar branco, rapadura e frutose.

20. ERVAS E TEMPEROS

A combinação de plantas e temperos representam uma parte muito importante da nutrição ayurvédica. Possuem propriedades fortes e são utilizados para trazer equilíbrio humoral ao alimento. Eles acentuam o sabor da comida e fazendo-a mais apetitosa. Temperos e ervas geralmente são muito ricos em minerais e vitaminas e provêem suplementos adicionais. Eles também facilitam digestão e nos salvaguardam de desordens internas. Por exemplo, a adição de gengibre enriquece a comida pesada, tornando-a mais fácil de digerir. Porém, deveriam ser usadas temperos e ervas sabiamente, de acordo com a necessidade específica, e em uma quantidade apropriada.

Algumas pessoas pensam que o uso de temperos torna a comida muito “quente” e acabam por não utilizá-los; a tendência é confundir temperos com pimentas quentes, vermelhas ou verdes. O ideal seria ter certeza que os temperos que compramos estão frescos. Temperos velhos perdem o sabor e as propriedades farmacológicas. Deve-se evitar, sempre que possível, comprar temperos em pó. Faça seus próprios pós antes de uso. Isso pode ser feito com um pilão ou moedor de metal.

Muitos dos temperos descritos abaixo estão disponíveis em supermercados ou lojas de produtos naturais aqui no Ocidente.

- Erva-doce (Funiculum vulgare): Diminui Vata e Pitta e promove digestão;
- Pimenta-do-reino (Piper nigrum): Diminui Vata e Kapha e aumenta Pitta. Também há outra variedade, a branca, que é preparada a partir da pimenta-do-reino removendo-se a pele com métodos especiais. Ambas têm as mesmas propriedades;

- Cardamomo (Elettaria cardamomum): Tem um sabor exclusivo e é usado para perfumar alimentos doces e salgados. As sementes de cardamomo têm cor marrom escura a enegrecida e nascem dentro de vagens verdes claras. O cardamomo traz equilíbrio aos humores e promove a digestão. Além de ser utilizado na comida, é altamante recomendado mastigar as sementes de cardamomo depois das refeições. Isto ajuda a remover o sabor forte de algumas substâncias como alho e a cebola, por exemplo;
- Canela (Cinnamomum zeylanicum): A parte usada é a casca. A canela freqüentemente é utilizada na culinária ocidental. Pacifica Vata e Kapha em excesso e aumenta Pitta.
- Cravo-da-índia (Syzygium aeromaticum): São brotos secos, marrons. São altamente perfumados e com sabor picante. Também são usados para perfumar a boca e podem ser mastigados depois de refeições. Pacifica Pitta e Kapha em excesso;
- Coentro (Coriandrum sativum): São usadas as folhas e as sementes. As folhas não deveriam ser cozidas, porque perdem o sabor ao aquecer. As sementes têm forma arredondada e cor amarela. Pacificam humores em excesso, especialmente Pitta;
- Cominho (Cuminum cyminum): Há várias variedades vendidas com este nome. As sementes de cominho são de cor marrom clara com extremidades pontudas, boas para cozinhar. O cominho é muito rico em várias vitaminas e minerais, sendo bom para curar fraqueza ou fadiga. Promove a digestão. É bom para pacificar Vata e Kapha; aumenta Pitta.
- Endro (Anethum sowa): Bom para excesso de Kapha e Vata. De um modo geral a maior parte da planta tem propriedades medicinais, mas a parte mais potente é a semente; geralmente as folhas é que são mais utilizadas;
- Fenogrego (Trigonella foenumgraecum): Este tempero é menos conhecido por nós, mas é encontrado em lojas de produtos naturais. As sementes são usadas como tempero e as folhas são usadas em saladas. O fenogrego é muito bom para curar Vata viciado e seu uso é altamente recomendado nestes casos;
- Alho (Allium sativum): Bom para aumento de Vata e Kapha; aumenta Pitta. O uso excessivo aumenta muito a sede e gera inquietude. O uso diário moderado de alho é altamente recomendado.
- Gengibre (Zinziber officinalis): Atualmente o gengibre fresco está disponível em quase todos os lugares. O gengibre é um grande aperitivo e promove o poder digestivo. É bom para Vata e Kapha em excesso.
- Mostarda (Brassica campestris): Ssementes de mostarda são usadas como tempero e em molhos de salada. Sementes de mostarda pacificam Vata e Kapha aumentados, mas não são recomendadas para Pitta. Devem ser utilizadas com moderação.
- Açafrão (Curcuma longa): É uma raiz, como gengibre, mas de cor amarela. É o que dá a cor amarela do chamado caril ou curry. Este é uma mistura de muitos temperos entre os quais a curcuma. Na Índia não se usa temperos desse modo não específico; o melhor é fazer as suas próprias misturas, cuidando das proporções de cada ingrediente. O açafrão é vendido principalmente em forma de pó, porque é muito duro de esmagar. O bom açafrão tem um cheiro forte característico. Bom para pacificar todos os humores; confere cor e sabor aos legumes.

21. FRUTAS E NOZES

- Amêndoas: Há dois tipos de amêndoa – amargas e doces.
  - Amêndoas amargas são venenosas, contêm hidrocianeto e não deveriam ser comidas.
  - Amêndoas doces aumentam Kapha e Pitta, mas pacificam Vata em excesso. Deveriam ser evitadas nos climas quentes e quando Pitta e Kapha estão em excesso. Amêndoas são afrodisíacas e nutridoras.
- Maçãs: Diminuem Vata e Pitta e aumentam Kapha. Maçãs ácidas aumentam Pitta;
- Abricós: Aumentam Kapha e Pitta, mas regulam Vata aumentado;
- Bananas: São frutas pesadas para digerir e de natureza fria. Bananas aumentam Kapha; diminuem Vata quando maduras, mas promovem seu aumento quando excessivamente maduras, causando distensão abdominal. Bananas maduras demais devem ser evitadas de todo o modo;
- Figos: Têm qualidade fria. Eles regulam Vata e Pitta em excesso;
- Toronja: Por causa de sua qualidade amarga, apesar de ser azeda, a toronja não aumenta Pitta. Ajuda na cura de Vata aumentado;
- Uvas: As doces e maduras regulam Vata e Pitta em excesso. Eles são benéficos na febre e na fraqueza. Uvas azedas aumentam Pitta. Uvas secas (passas) são benéficas para curar tosses e problemas de garganta;
- Goiaba: Regula Pitta aumentado, mas aumenta Kapha e Vata. Limpa o trato digestivo e é diurético;
- Kiwi: As sementes pretas pequenas desta fruta são altamente irritantes para Pitta;
- Limões: Há muitas variedades de limão e a melhor é a lima, que é menor em tamanho. A lima possui uma casca fina. Em geral, todos os limões aumentam o poder digestivo e diminuem o excesso de Vata e Kapha. Limões também são bons para diminuir sede excessiva, sensação de boca e gargantas secas. Um uso regular de limão “salva” a pessoa de Vata e de Kapha; também purifica o sangue.
- Manga: Esta fruta só deve ser ingerida quando bem amadurecida. Mangas azedas prejudicam todos os doshas, causam indigestão, sensação de queimação, problemas de pele, e de olhos. Quando maduras, porém, conferem força e regulam Vata e Pitta. Também aumentam potência sexual.
- Melão: Possui qualidade fria por natureza; é uma fruta de verão. Diminui Pitta e Vata, é diurética, dá força e aumenta a potência sexual.
- Laranjas: Laranjas e outras frutas semelhantes são ricas em vitaminas e minerais. Curam Vata viciado e aumentam ligeiramente Pitta. Se o gosto ácido for predominante, elas aumentam Pitta.

- Mamão: Uma fruta muito boa para curar Pitta aumentado. Antigamente era indicada para curar problemas de estômago e para mulheres grávidas;
- Pêssegos e ameixas: Estas duas frutas têm qualidades semelhantes. Aumentam ligeiramente Pitta, mas regulam Vata e Kapha;
- Peras: Têm qualidade fria por natureza. Têm efeito moderado sobre os humores. Abacaxi. Confere fruta confere força, diminui Vata e aumenta Kapha. É um laxante e o suco fresco tem propriedades antibióticas e qualidades anti-parasíticas. Especificamente é recomendado para casos de parasitas intestinais;
- Romãs: As frutas corretamente maduras estabelecem equilíbrio humoral. Porém, a fruta azeda e verde promove Pitta e também pode causar distensão. Romãs são boas para fortalecer o coração e as funções de cérebro;
- Melancia: É pesada e fria em suas propriedades ayurvédicas. Seu uso excessivo não é bom para os olhos. É um anafrodisíaco. Quando excessivamente madura aumenta Pitta. Melão e leite são alimentos antagônicos. Leite misturado com melancia dá origem a distensão abdominal, distúrbios de estômago e outros problemas digestivos.