

GUIA DE ALIMENTAÇÃO AYURVÉDICA

Conceitos fundamentais da nutrição adequada no ayurveda



Daniele Barbosa
www.portalestarbem.com.br

GUIA DE ALIMENTAÇÃO AYURVÉDICA

O que você encontra neste e-book:

- Agni e Ama: o poder metabólico do corpo, os diversos tipos de metabolismo e o processo de intoxicação do corpo por meio da alimentação inadequada.
- Os cinco elementos, os doshas e seus respectivos atributos: aprendendo a identificar os elementos da natureza nos biotipos, no agni, nas toxinas, alimentos.
- Os seis sabores e seus atributos: como os sabores podem ser usados terapeuticamente na alimentação.
- A teoria dos opostos por meio da alimentação: aprendendo sobre quais elementos pacificam ou agravam os doshas.
- Recomendações gerais e as incompatibilidades e antídotos: o que não fazer, quais alimentos não consumir na mesma refeição e quais as especiarias combatem os efeitos adversos de certos alimentos.
- Alimentação para Vata, Pitta e Kapha: atributos, características e lista de alimentos ideais para cada dosha. A composição do prato.
- Alimentação de acordo com as estações.
- Alimentação e rotina para digerir e eliminar toxinas.
- A energia dos alimentos

EXTRA: Esquema para planejamento de reeducação alimentar



SOBRE A AUTORA

Daniele Barbosa é terapeuta ayurvédica, com formação pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya, reconhecida pela International Academy of Ayurveda, em Pune, na Índia, e jornalista formada pela Universidade Federal Fluminense (UFF).

Atende como terapeuta em Niterói e comunica sobre saúde e ayurveda através do Estar Bem.

Para mais informações : <http://portalestarbem.com.br/as-terapias/>



GUIA DE ALIMENTAÇÃO AYURVÉDICA

Conceitos fundamentais da nutrição adequada no ayurveda

Agni e Ama

De acordo com o ayurveda, nós não somos o que comemos. Somos o que digerimos. Toda a saúde ou doença começa no sistema digestivo. A digestão de um alimento passa por uma gama de processos complexos, onde a finalidade última é: transformar parte do alimento em nutriente para os tecidos e excretar aquilo que não serve. Quando algum dos diversos estágios da digestão é prejudicado, começa formação de ama, termo usado para se referir à toxina.

Agni significa o fogo digestivo. Todos os ácidos e enzimas digestivas formam o agni: o suco gástrico, o suco duodenal, o suco pancreático e a bile integram esse elemento crucial para o bom funcionamento do corpo e da mente. Quando temos um agni apropriado, todos os nossos tecidos, isso inclui a mente, são devidamente nutridos e límpidos, tendo a integralidade das suas funções orgânicas e energéticas funcionando na mais perfeita ordem.

Podemos ter quatro tipos de agni:

- Tikshna - agni excessivo
- Manda - agni fraco
- Vishama - agni irregular
- Sama - agni equilibrado

Dentre esses cinco tipos, devemos almejar obter Sama Agni, ou seja, um agni que funciona adequadamente, sinalizando fome nos horários corretos e metabolizando o alimento no tempo adequado. Cada pessoa pode possuir um tipo de agni, de acordo com o dosha presente na sua constituição.

O agni excessivo tende a intoxicar o sangue por excesso de bile. O agni irregular tende a desequilibrar a inteligência do processo digestivo como um todo, causando distensão abdominal, gases, constipação; é um agni pertencente quase sempre às pessoas que, envolvidas pelas relações e atividades diárias, esquecem de comer ou perdem a fome com facilidade. Porém, o agni que mais tende a causar ama de maneira geral é o agni fraco, o Manda Agni.

Quem tem agni fraco geralmente come sem fome. E não há nada mais adoecedor que comer sem fome. Muitas pessoas, quando questionadas se sentem fome, respondem de prontidão que sim. Porém, quando confrontadas com o questionamento se sentem fome de verdade, sentem o estomago roncar, ou apenas tem vontade de comer, ficam na dúvida.

Muitos comem porque "está na hora" ou por uma questão social, já que a comida reúne as pessoas. Alguns comem porque estão ansiosos, e outros, por estarem tristes.



Faz parte da história da humanidade reunir pessoas em torno de uma refeição, um banquete. Porém, hoje a sociedade é composta por muitas pessoas que passam o dia sem movimentar o corpo. Sentam em seus carros para ir ao trabalho, onde sentam-se em frente aos seus respectivos computadores e ali ficam por longas horas. Levantam-se para almoçar, sentam novamente. Sentam outra vez no transporte para chegar em casa, e sentam novamente para jantar. Nosso corpo, definitivamente, não está preparado para isso. Soma-se a esse quadro, uma alimentação cheia de carboidratos refinados.

Não há agni que resista, mesmo para quem nasceu com o privilégio de um agni bom, essa rotina e alimentação são capazes de causar desequilíbrio. Comer nas horas corretas, de acordo com sua constituição, e movimentar o corpo seja com exercícios de consciência corporal para acalmar os tipos Vata e Pitta ou aeróbicos para acelerar o metabolismo dos Kaphas é de extrema importância para manter o agni Sama, equilibrado.

Vimos, então, que o agni é responsável pela correta assimilação dos nutrientes, e envolve a participação de todos os órgãos do sistema digestivo, desde o estômago até o intestino grosso, onde acontece toda a absorção de prana do alimento. Quando os doshas se agravam, primariamente em suas sedes, então, o agni pode começar a ser afetado, e a formação de ama tem início.

Quando o muco que reveste a parede do estômago, que protege o órgão da ação do próprio ácido digestivo, aumenta em demasia, então temos excesso de Kapha. Isso provoca náuseas, sensação de empachamento, refluxo com sabor doce. O alimento passa para as próximas etapas da digestão mal digerido e tende a levar ama para o plasma.

Quando há excesso de ácido no intestino delgado, então, o alimento é excessivamente consumido pelo agni, podendo causar diarreias, queimação (quando o estômago também é afetado pelo excesso de fogo), má absorção dos nutrientes. Temos então excesso de Pitta no sistema digestivo com a tendência de intoxicar o sangue com bile.

Já quando o alimento passa pelos estágios iniciais da digestão, mas chega no intestino grosso e encontra um ambiente com sua flora desestabilizada, ressecado, com excesso de ar, a água contida no alimento não atende à demanda para a formação correta do bolo fecal. A absorção de prana está prejudicada, temos então excesso de Vata no sistema digestivo.

Esses três mecanismos que mostram o excesso dos doshas em seus sítios primários nos órgãos da digestão tendem a formar ama de maneira igual, se não corrigidos a tempo. Quando não identificamos isso, mantendo os hábitos que colaboram para o desequilíbrio do agni (veremos como isso acontece mais detalhadamente no capítulo sobre alimentação), ama começa a atingir os tecidos mais profundos e passa a ser formada no nível celular, o que está na origem das doenças mais sérias e crônicas, ou seja, há o excesso do dosha junto com ama, toxina.



AGNI

Fogo digestivo. Poder de metabolizar o alimento, transformando-o em tecido e eliminando o que é dejetado. Há agni em todas as células do corpo, em todos os tecidos, inclusive a mente possui seu agni que nos torna capazes de digerir as experiências transformando-as em aprendizado. Agni é a grande força metabólica do corpo, responsável pela saúde de maneira geral. Um bom agni gera uma mente e um corpo bem dispostos, límpidos e íntegros em seus processos biológicos e espirituais.

AMA

Toxina oriunda da digestão incompleta, em qualquer órgão do sistema digestivo. Tem alta potência destrutiva. Degrada as células e os tecidos, impede a absorção de nutrientes e facilita a adesão de dejetos pelo corpo, que deveriam ser excretados pelo processo digestivo correto. Causa indigestão e, a longo prazo, está na origem das doenças crônicas e de difícil cura. Causa letargia e embota a mente.

AGNI IDEAL SAMA AGNI

- A pessoa sente fome nas horas certas, ou seja, na hora das refeições que costuma fazer.
- Duas horas após a refeição não há mais sintomas da digestão, como arroto com gosto da comida.
- Duas horas após a digestão a pessoa sente leveza no estômago, porém, ainda sem fome.
- Não há sintomas como náusea, salivação excessiva, sonolência, azia, queimação, refluxo, gases intestinais após se alimentar.

AGNI FRACO MANDA AGNI

- A pessoa sente pequena fome, porém, está sempre disposta a comer.
- Há náusea e peso no estômago, mesmo após duas horas de ter feito a última refeição.
- Pode haver refluxo com sabor doce.
- Sono e letargia após comer.

Manda Agni é típico do dosha Kapha. É também o mais propenso a gerar ama (toxina). Portanto, se você se enquadra nessa descrição, fique atento à avaliação da presença de ama.

AGNI EXCESSIVO - TIKSHNA AGNI

- A pessoa sente fome intensa, o tempo todo
- Se irrita se não come.
- Pode ter azia, ardência, queimação no estômago após se alimentar.
- Podem surgir inflamações em geral.
- Pode haver diarreia após se alimentar.

Este é um agni muito comum em pessoas com o dosha Pitta agravado. Também provoca ama, pois o excesso de fogo queima a comida, transformando-a em elementos tóxicos ao organismo, contaminando, principalmente, o sangue. É possível que pessoas com esse agni também tenham ama (toxina).



AGNI IRREGULAR VISHAMA AGNI

- A pessoa se envolve com as atividades do dia a dia e se esquece de comer.
- Sente fome em horários inesperados.
- A fome ou falta de apetite está intimamente ligada a fatores emocionais.
- Pode ter gases e distensão abdominal após se alimentar.

Vishama Agni é característico das pessoas regidas pelo dosha Vata. Como essas pessoas são muito irregulares nos horários das refeições, tendo muitas vezes o hábito de comer tarde da noite, quando chegam do trabalho também podem apresentar toxinas (ama) oriundas da má digestão.

Caso você chegue à conclusão de que seu agni é qualquer um que não Sama, ideal, então é bem possível que haja presença de toxina no organismo. A digestão é um processo complexo, que engloba várias etapas e órgãos. Atualmente, com a alimentação moderna e o ritmo de vida e trabalho que a maioria das pessoas leva, quase sempre há presença de ama originada pela digestão inadequada das refeições.

Digerir e eliminar toxinas no ayurveda podem ser feitos de maneira simples, por meio do ajuste da alimentação e uso de chás estimulantes ou equilibrantes do agni. Apenas quando a toxina já atingiu os tecidos (dhatu) mais profundos por meio de longos anos de má digestão, procedimentos mais complexos para eliminar ama devem ser adotados, como o Panchakarma, tratamento ayurvédico que limpa a toxina intracelular.

Alergias e intolerâncias alimentares, muito comuns hoje em dia, são, em resumo, agni inadequado. Nascermos quase sempre com o agni correspondente aos doshas da nossa constituição. Porém, quando não damos atenção ao comportamento natural do nosso organismo, nos alimentando de comidas que geram desconforto, ou industrializadas e de baixa qualidade nutricional, desregulamos toda a inteligência nativa do corpo de transformar o alimento em tecido e separar nutriente de dejetos. Quando o organismo perde essa inteligência, então temos as alergias e a intoxicação.

Os cinco elementos, os doshas e seus respectivos atributos

Existe uma lógica no ayurveda que, se adotada, pode poupar o paciente e estudante de terem que recorrer a listas intermináveis de alimentos que são bons ou ruins para os doshas. É um princípio básico que, se compreendido, serve para resgatar o equilíbrio e guiar as nossas escolhas de acordo com nosso agni, ou dosha em excesso. O raciocínio a ser seguido é: semelhante aumenta semelhante, e oposto reduz oposto.



Dessa maneira, de entendermos a natureza dos elementos e, conseqüentemente, a dos doshas, podemos assimilar as características, ou seja, seus atributos, e dessa forma, ao notarmos qual dosha está em excesso, reduzi-lo por meio de alimentos e práticas opostas.

Isso pode ser usado de maneira geral, pois como foi dito anteriormente, os doshas estão presentes em tudo, inclusive nas estações do ano (no capítulo 4, dedicado à dinacharya, serão expostos os doshas de cada estação). Então, numa estação Kapha, devemos usar ervas e alimentos que contrariam os atributos desse dosha; na estação Vata ou Pitta, devemos agir da mesma forma.

Os elementos e seus atributos

TERRA - frio, seco, pesado, grosseiro, sólido, estático, resistente, duro, áspero e escuro.

ÁGUA - frio, úmido, pesado, grosseiro, líquido, estático, resistente, macio, suave, turvo.

FOGO - quente, seco, leve, sutil, móvel, penetrante, áspero, e claro.

AR - frio, seco, leve, sutil, móvel, penetrante, áspero, claro.

ÉTER - frio, seco, leve, sutil, líquido, móvel, penetrante, macio, suave e claro.

Os doshas e seus atributos

VATA (ar + éter) frio, seco, leve, sutil, móvel, duro, áspero, claro, agitado

PITTA (fogo + água) quente, ligeiramente úmido, leve, sutil, fluido, móvel, penetrante, macio, suave e claro.

KAPHA (terra + água) frio, úmido, pesado, denso, estático, lento, suave, turvo, pegajoso.

Agni e ama também possuem atributos e de natureza oposta. O agni tem características parecidas com Pitta, por ser o dosha composto pelo fogo. Já ama tem semelhança com Kapha, o que mostra a tendência deste dosha para formar toxina.

AGNI - quente, leve, seco, penetrante e aromático.

AMA - frio, úmido, denso, oleoso, pesado, pegajoso, fétido, estagnado.

De posse dessa valiosa informação, é possível identificar esses atributos em tudo o que há na natureza: na comida, num lugar, num clima, no corpo. Dessa forma, fica simples pacificar os doshas aplicando a teoria dos opostos. Por exemplo: Vata é basicamente o oposto de Kapha, tendo em comum apenas o atributo frio. Pitta tem características compartilhadas com Vata e Kapha, porém, é unicamente penetrante e quente.



Nem sempre os doshas agravam de forma geral, elevando todos esses atributos de uma só vez. Por isso, conhecer os atributos dos doshas garante pacificar apenas um ou outro atributo que se identifica em excesso.

Os seis sabores e seus atributos

A base da nutrição ayurvédica é a compreensão dos seis sabores. Por meio deles podemos escolher adequadamente nossa refeição, a fim de pacificar ou manter equilibrados os doshas da nossa constituição.

Como vimos, os elementos possuem atributos. Logo os atributos dos elementos estarão presentes nos doshas que os possuem. Assim como os doshas, os elementos, o agni e ama possuem atributos, os sabores também possuem. Devemos adotar os sabores que possuem atributos contrários ao(s) do(s) dosha(s) que pretendemos equilibrar, ou com atributos iguais aos do agni e contrário os de ama, caso o objetivo seja digerir e eliminar toxinas.

Os sabores são:

DOCE terra + água presente nos carboidratos, amidos, como os cereais, grãos, raízes (batatas, arroz, milho, inhame, mandioca, trigo, entre outros) e no açúcar.

SALGADO água + fogo os únicos alimentos salgados por natureza são as algas marinhas e alguns frutos do mar. Esse sabor é obtido pela adição do sal na comida.

ÁCIDO terra + fogo alimentos fermentados e frutas ácidas.

PICANTE fogo + ar geralmente presente nas especiarias, como gengibre e pimentas em geral.

AMARGO ar + éter vegetais verdes e plantas medicinais (boldo, carqueja).

ADSTRINGENTE terra + ar alguns legumes e vegetais e frutas ainda não maduras, com cica.

Pela teoria dos opostos, fica fácil deduzir quais sabores são bons para cada dosha. Vamos usar a seguinte classificação em cores: VERDE pacificador, AMARELO deve ser consumido com moderação e VERMELHO, quando deve ser consumido em pequenas quantidades.

- DOCE

VATA PITTA KAPHA

- SALGADO

VATA PITTA KAPHA

- ÁCIDO

VATA PITTA KAPHA



-PICANTE

VATA PITTA KAPHA

- AMARGO

VATA PITTA KAPHA

- ADSTRINGENTE

VATA PITTA KAPHA

É importante saber que os seis sabores devem estar presentes na alimentação de qualquer pessoa independente da constituição, porque nosso corpo é formado pelos cinco elementos e precisa nutri-los por meio da comida. O que deve ser observado é a quantidade desses sabores na nossa alimentação.

Por exemplo: uma pessoa com predomínio de Kapha, tem naturalmente mais terra e água em seu corpo, não é preciso tanto dos sabores que possuem esses elementos na alimentação, pois, caso contrário, consumindo-os em excesso, poderá agravar o dosha. Então, essa pessoa deve consumir o sabor doce em pequenas quantidades, e deve ter o picante o amargo em prevalência.

A teoria dos opostos por meio da alimentação

VINTE ATRIBUTOS: DEZ PARES DE OPOSTOS

1- Frio/Quente

Frio equilibra Pitta, mas aumenta Vata e Kapha. Quente é o inverso, aumenta Pitta e o Agni, e pacifica Vata e Kapha.

2- Úmido/Seco

Úmido pacifica Vata, em grau moderado é neutro para Pitta, mas aumenta Kapha e pode induzir à produção de ama. Seco agrava Vata, em excesso agrava Pitta e pacifica Kapha.

3- Pesado/Leve

Pesado agrava Kapha e Ama, diminui o agni, Pitta e Vata. Leve pacifica Kapha, aumenta o agni, Pitta e Vata.

4- Grosseiro/Sutil

Grosseiro aumenta Kapha, diminui Vata e em menor grau Pitta. Sutil pacifica Kapha pode aumentar Pitta e aumenta Vata.

5- Denso/Fluido (líquido)

Denso pacifica Vata e em segundo plano Pitta, aumenta Kapha. Fluido pacifica Vata e Kapha e aumenta Pitta.



6- Estático/Móvel

Estático pacifica Vata e Pitta, aumenta Kapha. Móvel aumenta Vata e Pitta e diminui Kapha.

7- Resistente/Penetrante

Resistente diminui Vata e Pitta, aumenta Kapha. Penetrante, o inverso.

8- Suave/Duro

Suave aumenta Kapha e Pitta, reduz Vata. Duro aumenta Vata e diminui Pitta e Kapha.

9- Macio/Áspero

Macio aumenta Kapha e reduz Vata. Áspero aumenta Vata e reduz Kapha. Os dois atributos se relacionam com Pitta de forma moderada.

10- Turvo/Claro

Turvo aumenta Kapha e claro aumenta Vata, os dois relacionam-se com Pitta diminuindo e aumentando respectivamente esse dosha de forma moderada.

Recomendações gerais e as incompatibilidades e antídotos

Ayurveda é uma ciência que dá bastante ênfase à alimentação, ao alimento como remédio. Todo alimento, na perspectiva ayurvédica, possui capacidade terapêutica. Extrair essa propriedade depende da forma como preparamos, combinamos e ingerimos esse alimento.

Por que o ayurveda dá tanta atenção à alimentação? Porque fazer ajustes na dieta é talvez o que mais provoca melhoras imediatas no organismo. Adaptar suas refeições ao que, na visão ayurvédica, é bom para sua saúde, tem resultado quase que imediato e reflete para além do corpo, melhorando inclusive nosso estado de espírito e mental. Por isso, a alimentação correta é tão incentivada na medicina ayurvédica. Também porque uma alimentação adequada favorece uma digestão correta, e da digestão harmônica depende toda a nossa saúde.

REGRAS BÁSICAS

Só comer com fome

Não comer antes de digerir a refeição anterior

Comer em lugar calmo

Não comer vendo televisão

Mastigar adequadamente

Não comer ansioso, irritado ou sob forte emoção

Agradecer, fazer uma prece ou nutrir sentimento de gratidão pelo alimento que será ingerido



Outro conceito básico na alimentação ayurvédica é o das incompatibilidades, ou seja, alimentos que não devem ser consumidos na mesma refeição ou usados juntos para preparar uma comida. São eles:

Amidos (massas e cereais) com ovos, banana ou leite
Leite com pães que contenham fermento
Leite com frutas ácidas ou banana
Carnes e peixes com molhos contendo leite e derivados
Melões e melancias com leite, fritura, amidos e grãos
Mel e ghee na mesma quantidade
Mel aquecido
Ovos com leite, carne, peixe, iogurte, queijo ou banana
Carnes ao molho branco a base de laticínios
Sucos concentrados ou bebidas açucaradas com a refeição

A lógica das incompatibilidades se baseia no fato de que esses alimentos consumidos juntos atrapalham a digestão e formam uma (toxina). Por isso, é importante saber combinar. Combinações erradas são como receitas para a produção de toxinas no trato digestivo e a consequente intoxicação dos tecidos.

Exemplos clássicos de incompatibilidades consumidas corriqueiramente são carnes ao molho branco, macarrão ao molho branco, vitamina de morango ou banana feita com leite, massas de pães e salgados que levam leite, ovo e fermento na confecção.

Além das incompatibilidades, o ayurveda dispõe de um recurso para evitar que alimentos causem certos desconfortos, como por exemplo, os gases intestinais formados pelo consumo de feijões, ou o muco em excesso provocado pelo consumo de leite e queijos. Abaixo, a lista das especiarias que servem como antídotos dos possíveis efeitos colaterais de certos alimentos.

Queijo: pimenta do reino
Ovo: Salsa, cebola
Coalhada: coentro, cardamomo
Iogurte: cominho, gengibre
Peixe: coco, limão
Carne vermelha: malagueta, cravo, chilli
Aveia: açafrão, mostarda, cominho
Trigo: gengibre
Legumes: pimenta do reino
Tomate: cominho
Banana: cardamomo, canela
Álcool: mastigar ¼ de colher de chá de cominho ou 2 sementes de cardamomo
Café: cardamomo ou pequena porção de noz moscada em pó

De maneira geral, é indicado sempre preparar os alimentos com especiarias, que servem para estimular o agni. Apenas pessoas com Pitta agravado devem tomar cuidado com os temperos e as pessoas com Vata agravado devem evitar os extremamente picante. Outras recomendações são importantes para adaptar a forma como nos alimentamos.



RECOMENDAÇÕES GERAIS

Não beba sucos concentrados, bebidas geladas, gaseificadas, açucaradas durante as refeições. Água fresca, temperatura ambiente é o ideal, consumida em pequenos goles durante as refeições

Evite beber água gelada, isso apaga o agni, o fogo digestivo. No calor, água fresca ou levemente refrigerada é indicado. Nas outras estações, água apenas em temperatura ambiente

Não misture muitos alimentos no mesmo prato, seja gentil com seu agni e encontre o equilíbrio entre seu desejo e sua fome. Facilite sua digestão

Deixe a salada para comer por último durante a refeição, não como temos o costume, de comer primeiro. Os sabores presentes nas folhas e verduras têm a função de avisar ao corpo que encerramos ali a ingestão de alimentos. Por isso, deve ser consumida no fim da alimentação

Procure consumir frutas e verduras da época, nas suas respectivas estações. Alinhe seu desejo com a inteligência da natureza. Alimentos da estação e típicos da região e país onde você mora geralmente têm imensa utilidade para as necessidades do seu organismo

Esteja atento ao clima e à sua fome real. Quando o dia está chuvoso, frio, o agni tende a diminuir, então faça uso de chás estimulantes do agni. Quando está muito quente, o calor consome nosso prana. Faça refeições leves e refrescantes. Ouça sempre os sinais do corpo

Tenha horário para se alimentar. Não faça refeições a esmo, em qualquer horário. Tenha, pelo menos, horário certo para almoçar e jantar. Café da manhã e lanche variam de acordo com o agni e o dosha da pessoa, mas é ideal manter uma rotina para comer de manhã e de tarde também.

Adote a monodieta de acordo com as recomendações dadas na alimentação para os doshas e faça alimentação antiama na primavera e no outono.

Sentir fome é sinal de saúde. Quando adoecemos, a primeira coisa que perdemos é o apetite. Por isso, respeite sua fome e a falta dela. Muitas vezes, ficamos gripados, doentes e não sentimos fome e achamos que devemos comer, caso contrário enfraqueceremos. Isso é, quase sempre, um erro. Quando estamos doentes e sem fome, o corpo está nos dizendo para não gastamos energia com a digestão, pois ele está ocupado "resolvendo" outra coisa. Não prego aqui jejuar por dias a fio, mas sim, com bom senso, ouvir a fala do corpo.



Alimentação para Vata, Pitta e Kapha

ALIMENTAÇÃO PARA PACIFICAR VATA

Palavras-chaves: nutrição e regularidade

A alimentação para pacificar Vata deve ser nutritiva e estimulante do agni. Isso porque, embora pessoas desse dosha precisem de refeições que contrariem os atributos leve e seco ou seja, refeições pesadas e oleadas elas possuem um agni inconstante, nem sempre capaz de digerir bem os alimentos.

Apesar de precisar estimular o agni, isso deve ser feito de forma comedida, pois caso contrário, pode aumentar ainda mais a secura comum desse dosha. Por isso o ideal são pequenas porções, mais vezes ao dia.

O sabor salgado e doce são os mais benéficos para este dosha. O ácido também. Todos esses sabores tem a capacidade de aumentar os tecidos, que tendem a ser escassos nos tipos Vata.

Refeições quentinhas, nutritivas e levemente picante são ideais. Um exemplo é arroz doce, feito com leite de coco e temperado com canela e cravo. É doce, nutritivo e tem especiarias para tornar o agni capaz de digerir e transformar o alimento em tecido.

Água pura nem sempre é capaz de hidratar, sendo benéficos sucos ácidos diluídos em água em temperatura ambiente, como os das frutas: abacaxi, limão, laranja.

Como os tipos Vata tendem à irregularidade é importante manter a rotina das refeições, estimulando o agni com chás (erva-doce, gengibre, cardamomo) 30 minutos antes das refeições, para sentir fome nas horas corretas.

Esse dosha se beneficia de alimentos oleados, quentes e pode agravar com os crus e secos.

Sabores terapêuticos: Salgado, ácido, doce, levemente picante

Sabores que prejudicam: amargo, adstringente, extramente picantes

Atributos da sua alimentação: quente, oleada, pesada, com molhos e com os alimentos cozidos

Prato: 60% de amidos, carboidratos, grãos e cereais e 40% legumes e vegetais cozidos

Evitar: bebidas geladas e ingestão de estimulantes como café, alimentos crus.

Regularidade é o mais importante;

Ter horário para as refeições, para acordar e dormir;

Estimular a fome antes das três refeições com chá de gengibre;

Estimular um lanche leve no meio da manhã, mas sem atrapalhar o almoço;

Refeições bem nutritivas, mas em porções pequenas.



MONODIETA: uma vez por mês. Pode ser feito com sopa de legumes ou arroz, ou com kitchari (arroz basmati com lentilha libanesa e legumes), ou mingau da aveia.

Lista de alimentos bons para Vata

IMPORTANTE: essa lista serve de parâmetro para o que é saudável para o dosha Vata. Não significa que as pessoas de constituição Vata ou com Vata agravado devem comer apenas os alimentos descritos aqui.

Frutas opte sempre pelas versões cozidas das frutas, quando possível, com especiarias, como cravo, canela, gengibre, cardamomo. Uma pitada de sal nas frutas ácidas, para Vata, é uma boa medida. Abacaxi, ameixa, banana, caqui, cereja, damasco, figo, framboesa, laranjas, limão, mamão, manga, pera, pêssegos, romã, uvas, tâmara, tangerina, toranja.

Legumes e vegetais as raízes, os picantes, cozidos com especiarias, oleados são bons para Vata. Abóbora, abobrinha, batata (com ghee ou na manteiga), batata-doce, inhame, beterraba, cebola, cenoura, couve-flor, folha de mostarda, pimenta malagueta, quiabo, salsinha, tomate.

Cereais

Arroz, aveia, quinua, trigo.

Feijões e leguminosas devem ser deixados de molho em água por um tempo e cozidos com assafétida. Os feijões em geral agravam Vata, por isso são restritos numa dieta para pacificar este dosha.

Feijão Mung, tofu, lentilha libanesa

Nozes e sementes

Amêndoa, amendoim, avelã, castanha de caju, coco, macadâmia, noz, castanha do Pará, pistache, semente de abóbora, semente de girassol, semente de gergelim, pinhão.

Laticínios leite sempre fervido com gengibre, cardamomo e canela. Consumir morno. Queijos e iogurte com mostarda grão, cominho e pimenta.

Soro do leite coalhado, ghee, iogurte, kefir, leite de vaca, manteiga, queijo fresco, queijo cottage.

Óleos

Abacate, amendoim, azeite, cártamo, coco, gergelim, girassol, linhaça, mostarda, rícino.

Açúcares

Mel, melaço, rapadura, açúcares mascavo e demerara.



Ervas e especiarias

Cúrcuma, alecrim, alho, anis, assafétida, cálamo, camomila, canela, cardamomo, cominho, cravo, feno-grego, funcho, gengibre, hortelã, louro, manjeriço, mostarda, noz moscada, orégano, pimenta do reino, salvia, tomilho, alfavaca, erva-doce, jurubeba, valeriana.

ALIMENTACAO PARA PACIFICAR PITTA

Palavras-chaves: moderação e suavidade

Os tipos Pitta geralmente tem bom agni (fogo digestivo) e devem se beneficiar disso, porém sem cometer excessos. Como a digestão é geralmente boa, podem cair nas tentações. Mesmo com um agni bom, alimentos prejudiciais poderão causar problemas. Por isso a palavra de ordem é moderação.

As refeições devem ser nutritivas para equilibrar o fogo digestivo. O sabor doce, nesse caso refere-se aos carboidratos raízes, cereais são de grande importância. O amargo também, pois é depurativo e tônico para o fígado, órgão que costuma ser sensível nos tipos Pitta. Chás de ervas amargas também são recomendados (boldo, carqueja).

Alimentos e especiarias refrescantes são ideais, sobretudo no verão. Água de rosas, água de coco, água aromatizada com hortelã, coentro, tudo isso é válido.

Beber água em temperatura fresca pode dar sensação de conforto para resfriar o calor interno que pode ser alto. Alimentos muito gordurosos, até mesmo as castanhas e nozes, podem provocar enjoos e diarreia. Evite-os. Alcool também é muito maléfico.

Café e chás com cafeína devem ser consumidos com moderação.

Esse dosha se beneficia de alimentos crus e frescos, podendo agravar com quentes, picantes, salgados e condimentados demais.

Sabores terapêuticos: doce, amargo e adstringente

Sabores que prejudicam: picante e ácido

Atributos da sua alimentação: seca, refrescante, nem tão leve, nem tão pesada.

Prato: 60% a 50% de amidos, carboidratos, grãos e cereais e 40% legumes e vegetais (pode consumir alguma porção crua)

Evitar: álcool, carne vermelha, sabores fortes como picante, muito salgado ou ácidos demais.

Evitar condimentados e quentes em demasia, ou alimentos muito temperados;

Manter e cultivar a calma;

Fazer uso de alimentos crus no verão, dar preferência aos integrais;

Evitar gordura e frituras;

Não se alimentar quando estiver irritado;

Fazer mantras antes das refeições.



MONODIETA: uma vez a cada 15 dias. De suco de lima da pérsia no verão e de maçã cozida com canela no inverno, ou de legumes.

Lista de alimentos bons para Pitta

IMPORTANTE: essa lista serve de parâmetro para o que é saudável para o dosha Pitta. Não significa que as pessoas de constituição Pitta ou com Pitta agravado devem comer apenas os alimentos descritos aqui.

Frutas podem ser cruas. Quando muito ácidas, devem ser consumidas com um pouco de açúcares apropriados para Pitta.

Abacaxi, ameixa, amora, banana (contraindicado em casos de úlcera ou gastrites), caqui, damasco, figo, framboesa, laranja (com moderação), maçã, manga (bem madura), melões, melancia, pera, uva, pêssego (com moderação), romã, uvas, tâmara.

Legumes e vegetais os de folhas e verdes são os ideais. Podem ser consumidos crus.

Abobora, abobrinha, jiló, aipo, alcachofra, alface, algas, aspargos, berinjela, coentro fresco, cogumelos, couves, couve-flor, ervilha, feijão verde, broto de alfafa, broto de girassol, broto de feijão, nabo, pepino, pimentão, quiabo, tomate (com uma pitada de açúcar), batatas, brócolis.

Cereais

Arroz, aveia, centeio, cevada, milho, painço, quinua, trigo.

Feijões e leguminosas devem ser deixados de molho em água por um tempo e cozidos com assafétida.

Ervilhas, feijão azuki, feijão carioquinha, feijão lima, feijão mung, grão-de-bico, lentilha negra, lentilha libanesa, tofu

Nozes e sementes cruas são mais apropriadas para esse dosha, porém devem ser consumidas com parcimônia por conter muita gordura.

Avelã, coco, semente de abóbora, semente de girassol, semente de lótus.

Laticínios leites devem ser consumidos com canela, cardamomo, cravo. Queijos e iogurtes com mostarda grão e cominho.

Ghee, leite de vaca, manteiga, queijo fresco e queijo cottage.

Óleos

Azeite, coco, girassol, milho.

Açúcares

Mel, rapadura (com moderação), açúcar mascavo e açúcar demerara.



Ervas e especiarias

Cúrcuma, camomila, cardamomo, coentro, cominho, funcho, hortelã, boldo, capim-limão, carqueja, cavalinha, dente-de-leão, erva-doce, espinheira santa, hibisco. Todos os chás florais são bons para Pitta.

ALIMENTAÇÃO PARA PACIFICAR KAPHA

Palavras-chaves: picante e pouco

A dieta para pacificar Kapha deve ser leve, seca e fresca, rica nos sabores picante e amargo, pois são sabores redutores. Como Kapha geralmente apresenta tendência para formar tecido em excesso e um agni pequeno, pouca quantidade de comida é o ideal para favorecer seu metabolismo.

Uma dieta muito rigorosa também não deve prevalecer, uma vez que pessoas sob o domínio do dosha Kapha colocam uma carga emocional na comida. Reduzir e restringir muito a dieta pode gerar muita ansiedade e desencorajar a pessoa.

Portanto o importante é sair da zona de conforto, mas não radicalizar. O mais importante numa alimentação para pacificar ou reduzir Kapha é evitar doces em geral; laticínios, pois aumentam muito o muco; bebidas e alimentos gelados (sorvetes, açaí gelado, sucos batidos com gelo), pois diminuem ainda mais o agni; beliscar entre as refeições.

É importante ressaltar que o sabor doce, mencionado abaixo não se refere apenas aos doces, mas também aos carboidratos em geral, como as raízes aipim, batatas, inhame. Por isso, é importante buscar reduzir a ingestão desses alimentos ao longo do dia.

Os Kaphas são os que mais se beneficiam das especiarias e temperos. Todos tem o atributo de estimular o agni, fogo digestivo, por isso acrescente-os em todas as refeições, preferindo sempre os picantes como mostarda grão, feno grego, pimentas, gengibre. Consuma chás dessas especiarias regularmente, principalmente depois das refeições para digerir corretamente os alimentos.

Os tipos Kapha não costumam ter problemas com bebidas estimulantes, sendo permitido café ou chá preto ocasionalmente. Esse dosha se beneficia dos alimentos quentes e picantes, podendo agravar com alimentos crus, doces e pesados.

Em dias frios e chuvosos, esteja atento a fome real e consuma mais chás, principalmente o de gengibre.

Sabores terapêuticos: amargo, adstringente e picante

Sabores que prejudicam: doce, salgado e muito ácido

Atributos da sua alimentação: seca, leve, morna

Prato: 60% legumes e vegetais cozidos e 40% amidos, carboidratos, cereais, grãos

Evitar: doce, beliscar entre as refeições.



Comer menos

Tomar café da manhã bem leve ou fazer jejum pela manhã

Beber somente líquidos mornos

Pequenas porções e poucas vezes ao dia

Estimular o agni

Atividade física intensa

Preferir alimentos cozidos e ter sempre a presença do sabor amargo nas refeições

Picante e amargo é a combinação perfeita. Ex.: Couve refogada com pimenta

MONODIETA: pode ser feita até uma vez por semana, com os seguintes alimentos: maçã cozida com canela e cravo, sopa de legumes apimentada.

Lista de alimentos bons para Kapha

IMPORTANTE: essa lista serve de parâmetro para o que é saudável para o dosha Kapha. Não significa que as pessoas de constituição Kapha ou com Kapha agravado devem comer apenas os alimentos descritos aqui.

Frutas optar pelas cozidas e com especiarias como gengibre, cravo, canela. As frutas secas em geral são boas para Kapha.

Amora, maçã, romã, toranja, damasco, limão

Legumes e vegetais preferir os de folha e verdes, diuréticos. Cozinhá-los sempre com especiarias.

Jiló, alcachofra, alface, algas, aspargos, batatas, cebola, cenoura, coentro, cogumelos, couve, couve de Bruxelas, ervilhas, espinafre, feijão verde, broto de alface, broto de feijão, broto de girassol, milho, folha de mostarda, nabo, pimenta malagueta, pimentão, rabanete, salsa, tomate (com moderação).

Cereais

Arroz, centeio, cevada, cevadinha, milho, quinoa.

Feijões devem ser deixados de molho em água por um tempo e cozidos com assafétida.

Ervilha, feijão azuki, feijão carioquinha, feijão, lima, feijão mung, lentilha, lentilha libanesa, tofu.

Nozes e semente por serem muito gordurosas, são restritas à dieta para o dosha Kapha. As nozes devem ser consumidas sempre tostadas com gengibre, cardamomo.

Semente de abóbora, semente de girassol.

Laticínios

Por aumentarem muito o muco, devem ser retirados da dieta. Os de cabra, ovelha e carneiro são menos prejudiciais para os tipos Kapha.



Óleos

Cártamo, girassol, linhaça, milho, mostarda.

Açúcares

Deve evitar, apenas mel envelhecido (com mais de 6 meses de fabricação) podem se consumidos, pois tem a propriedade secante.

Ervas e especiarias

Cúrcuma, alecrim, alho, anis, assafética, cálamo, camomila, canela, cardadomo, coentro, cominho, cravo, feno grego, funcho, gengibre, hortelã, louro, manjericão, manjerona, mostarda, noz moscada (com moderação por ser sedativa), orégano, pimentas, salsa, tomilho, alfavaca, capim-limão, cavalinha, dente-de-leão, jurubeba, pata de vaca.

Alimentação de acordo com as estações

PRIMAVERA Estação de transição Kapha/Pitta

A primavera tende ser uma estação na qual os sintomas do dosha Kapha aparecem com mais intensidade, sobretudo na forma de alergias respiratórias e com excesso de muco. O que ocorre é que, no inverno, o muco condensa e fica estacionado nas vias respiratórias. Por vezes, pode até continuar a ser produzido, e mesmo assim permanecer acumulado nos sinus. Quando a temperatura aquece, esse muco tende a derreter e a causar incômodos como crises alérgicas.

Então, práticas para pacificar Kapha na primeira metade da primavera são importantes:

- Evitar o consumo de laticínios, alimentos crus e bebidas geladas
- Uso de chá de gengibre com adição de mel com mais de seis meses de fabricação para ajudar a secar o muco
- Exercício aeróbico ao sol
- Não dormir mais de 8 horas diárias
- Lavar as narinas diariamente com água e uma pitada de sal de rocha por meio do lota

Na segunda metade da primavera, é preciso se preparar para o verão. O ideal é adotar uma alimentação antiama para fortalecer o organismo para a mudança de estação, que tende a enfraquecer a imunidade, adicionado a práticas para evitar o excesso de Pitta. Veja no capítulo seguinte como fazer uma alimentação antiama.

VERÃO

Estação Pitta

O verão é uma estação extenuante para todos, tende a consumir muito prana. Durante o verão muitas pessoas se sentem cansadas, pois o calor exaure o corpo e suas funções.



O verão é quente e úmido, por isso opte por uma alimentação refrescante e seca.

Na primeira metade do verão é possível sentir sintomas do dosha Kapha em excesso, e isso é comum. Adote as práticas de preparação para o verão na primavera, a fim de evitar maiores desconfortos.

Práticas equilibrantes

- Alimentação para pacificar Pitta em geral (ver capítulo seguinte que trata das dietas para os doshas) com uso, principalmente, de frutas frescas e refrescantes
- Chás florais frescos, água fresca, sucos diluídos em água fresca, água de rosas e ervas refrescantes são pacificadores dos efeitos do calor
- Caso não suporte o óleo na pele durante o calor, suspenda a automassagem ou a faça com óleo de coco
- Pratique atividade física na água ou evite atividades aeróbicas intensas debaixo do sol. Caminhe à noite.
- Faça uso de ervas depurativas e refrescantes (veja lista no capítulo seguinte).

OUTONO

Estação de transição Vata

Assim como a primavera, o outono também é uma estação de transição. Devemos adotar uma conduta de alimentação para evitar o excesso de Vata no inverno.

- Uso de chás que aquecem
- Caminhadas ao sol
- Automassagem diária com óleo de gergelim, mostarda ou girassol
- Evitar alimentos crus e bebidas geladas
- Olear a comida com azeite ou ghee, preferir alimentos cozidos, inclusive as frutas
- Pingar duas gotas de ghee ou óleo de gergelim morno nas narinas antes de dormir

Na segunda metade, devemos fazer alimentação antiama para fortalecer o corpo para a mudança climática na nova estação, que será o inverno. Veja no próximo capítulo como adotar a alimentação antiama.

INVERNO

Estação Vata

Uma estação que favorece a introspecção, é seca e fria, atributos comuns ao dosha Vata. Por isso, uma alimentação um pouco mais oleada e aquecida favorece o organismo nessa época do ano.



Atividades físicas ao sol, automassagem diária com óleos que aquecem como o de gergelim ou mostarda, e o consumo diário de chás quentes pode ser benéfico.

Práticas equilibrantes

- Consumir mais sopas e caldos
- Usar mais ervas e especiarias estimulantes do agni, como gengibre, alecrim (veja lista completa no próximo capítulo)
- Caso encontre leite de qualidade, consuma-o sempre morno com especiarias como cravo, canela, cardamomo ou gengibre
- Hidratar o corpo diariamente com automassagem usando óleo de gergelim ou mostarda
- Pingar óleo de gergelim morno nas narinas diariamente antes de dormir

Alimentação para digerir e eliminar ama (toxinas)

A alimentação antiama é quase sempre o primeiro passo no tratamento ayurvédico. Ele deve ser adotada caso você tenha detectado sinais de ama como os descritos no capítulo sobre este tema. Também devemos fazer algumas semanas de antiama nas estações de transição, que precedem as estações bem demarcadas pela presença dos doshas, na segunda metade da primavera e na segunda metade do outono.

As pessoas com excesso do dosha Vata devem fazer a antiama por cerca de apenas uma semana. Já as pessoas sob o domínio do dosha Pitta podem fazer cerca de duas semanas de antiama, e as pessoas com excesso de Kapha podem fazer por três ou quatro semanas.

A antiama pode ser adotada sempre que você não se sentir bem, quando perceber que a digestão está lenta. A mulher, em especial, pode adotar essa alimentação durante o período menstrual e na semana que antecede a menstruação para minimizar os incômodos.

Não há contraindicação para a dieta antiama, porém, os muito magros e fragilizados por alguma doença devem ter cuidado com o aporte de comida, que não deve diminuir.

REGRAS BÁSICAS

- TUDO COZIDO. NADA INDUSTRIALIZADO OU CRU

Para o ayurveda, o alimento cozido está pré-digerido, e por isso será de mais fácil assimilação pelo corpo, bem como dará menos trabalho para a digestão. Como a intenção desta alimentação é deixar o corpo digerir toxinas acumuladas e eliminá-las por meio da excreção (fezes e urina), se nutrir de alimentos de fácil digestão é primordial.



- SÓ COMER COM FOME

Durante a alimentação antiama, a fome é mandatória. Então, a regra é comer apenas se tiver fome.

- NÃO COMER ANTES DE DIZER A REFEIÇÃO ANTERIOR

Não se alimentar novamente apresentando sintomas da digestão da refeição anterior, como arroto com sabor da comida.

- COMER EM LUGAR CALMO

- NÃO COMER VENDO TV OU DISCUTINDO

- MASTIGAR ADEQUADAMENTE

- NÃO COMER ANSIOSO, IRRITADO OU COM FORTE EMOÇÃO

- NÃO TOMAR LÍQUIDOS GELADOS, SUCOS DE FRUTAS E BEBIDAS AÇUCARADAS E GASEIFICADAS

- USAR ESPECIARIAS NO PREPARO DOS PRATOS: GENGIBRE, CÚRCUMA, CARDAMOMO, ASSA FÉTIDA, COMINHO, ERVA-DOCE, ORÉGANO, ALECRIM, COENTRO, PÁPRICA, PIMENTA DO REINO, MOSTADA GRÃO...

Embora a antiama seja basicamente voltada à alimentação, gosto de sugerir algumas práticas diárias que colaboram para a eliminação das toxinas da mente, enquanto o paciente segue a dieta. Essas práticas podem ser adotadas de forma independente.

- CONTATO COM A NATUREZA

Caso você faça exercícios em academia, busque, durante a antiama, exercitar-se ao ar livre, em contato com a natureza. Se você não pratica exercício, adote caminhadas diárias ao amanhecer ou entardecer, na praia, no parque, no campo. Contemple a natureza, ligue-se à força e à sabedoria da terra, olhe para o céu, contemple o luar, os animais. Isso enche a mente de impressões sattwicas.

- TELEVISÃO E INTERNET

Além do conteúdo duvidoso, a televisão estimula os sentidos, bem como o uso de telefones e tablets conectados à internet. Fazer um jejum dos sentidos, na medida do possível, ajuda a acalmar as ondas mentais. Caso você trabalhe em frente ao computador, ou com informação, atenha-se a ter contato com essas tecnologias no horário de trabalho. Se puder, corte totalmente. Para exercitar a mente, leituras sadias, músicas calmas e relaxantes são ideais.



- CONSCIENCIA CORPORAL

Pratique algum exercício de consciência corporal, como yoga ou tai chi. Isso melhora o nosso contato com o próprio corpo e auxilia no entendimento dos sintomas e sinais. Ficamos mais despertos e conectados com nós mesmos.

- MEDITAÇÃO E RESPIRAÇÃO

Medite e pratique pranayamas diariamente nos horários de transição do dia, ao amanhecer e ao anoitecer. Sente-se, feche os olhos, preste atenção na sua respiração, no seu corpo. O pranayama que aconselho é o da respiração polarizada, a seguir:

- Tape a narina direita com o dedo polegar, inspire pela narina esquerda.
- Retenha, tape a narina esquerda, solte a direita e expire por ela.
- Inspire pela direita, retenha novamente.
- Tape a narina direita e solte o ar pela esquerda.
- Inspire pela esquerda e vá alternando.

Esse é um pranayama muito estabilizante, calmante. Isso vai equilibrar os nadis (canais por onde circula a energia mais espiritual).

NÃO CONSUMIR

- Carnes
- Frituras
- Qualquer industrializado
- Álcool
- Açúcares de confeitaria
- Leite e derivados
- Alimentos (incluindo frutas, verduras, folhas, legumes) crus. No máximo, mamão
- Pão (exceto tostado)
- Bebidas geladas, gasosas e sucos concentrados
- Brócolis, couve-flor, repolho, berinjela, batata inglesa e tomate
- Cebola e alho crus
- Feijões (exceto mung e lentilha libanesa)
- Chocolate
- Café

Evitar: nozes e castanhas



IMPORTANTE O USO CONSTANTE DOS CHÁS

Consuma chás estimulantes do agni o dia todo: gengibre, hortelã, alecrim, manjericão, hibisco, dente de leão, cardamomo.

USO DAS ESPECIARIAS NA COMIDA

Sempre prepare as refeições com especiarias como cúrcuma, cominho, coentro, assa fétida, páprica, pimenta do reino, mostarda grão, feno grego, erva doce, gengibre.

- Acorde com o sol
- Fazer o desjejum com água morna e gotinhas de limão. Se tiver muco, usar mel com mais de 6 meses de fabricação
- Não dormir de dia
- Caminhar 15 minutos após as refeições
- Almoçar até às 13h
- Jantar até às 20h
- Se não sentir fome na hora do almoço, consumir tirinhas de gengibre com uma pitada de sal e uma pitada de açúcar ou chá de gengibre
- No lanche da tarde só comer se tiver fome
- Jante, pelo menos, 2 horas antes de ir deitar-se

O LEMA É: TUDO COZIDO, FRESQUINHO E BEM TEMPERADO, SEMPRE!

Sugestão de cardápio para dieta antiama

Café da manhã e lanche da tarde

- Tapioca com mel
- Tapioca com maçã cozida e canela
- Musli (maça e banana cozida com canela batidos com mamão)
- Pão integral tostado com ghee ou com mel
- Batata doce com mel ou com ghee

Almoço e Jantar

- Kitchari (arroz basmati com lentilha e legumes permitidos na antiama)
- Lentilha com purê de inhame e couve cozida
- Arroz integral, legumes cozidos (temperados com massala para Vata) e chutney de abacaxi
- Caldos e sopas dos legumes permitidos na antiama (inhame, batata doce, batata baroa, cenoura, chuchu, abobrinha, vagem) com especiarias para estimular o agni.
- Sopa de inhame com coentro fresco e sal
- Escondidinho feito com purê de inhame e legumes cozidos e bem temperados (pimenta do reino)
- Macarrão de arroz temperado com especiarias e azeite e vagem cozida
- Quinoa com lentilha temperados com alho poro e especiarias mais couve refogada no ghee com raspas de cenoura cozida

Salada cozida

Brotos com couve, raspas de cenoura e abobrinha. Cozinhe tudo em pouca água até que evapores, refoque no ghee com especiarias, alho poro e sal.



Os gunas dos alimentos

Corpo e mente formam uma via de mão dupla, segundo a ciência do ayurveda. A forma como pensamos e sentimos reflete no corpo, e a maneira como cuidamos e nutrimos o corpo reflete no estado mental. Tendo isso como premissa básica, podemos classificar o alimento de acordo com o guna mental sattwa, rajas e tamas. Ele incrementa na nossa mente. Ou seja, há como nos tornarmos mais sattwicos por meio da alimentação.

Existem algumas diferenças entre o que algumas linhagens de yoga consideram como uma dieta sattwica e o conceito ayurvédico, porém irei me ater a descrever a perspectiva do ayurveda.

A mente dentro do ayurveda pode ser vista como mais um tecido do corpo, que depende de nutrição adequada. A nutrição da mente deve ser feita à base de impressões sattwicas contato com a natureza, relações familiares de afeto e respeito, casa e trabalho com ambiente agradáveis e de alimentos sattwicos.

Como foi descrito no capítulo sobre os gunas (atributos da mente), rajas é a energia movedora, e tamas é a inércia. Desta forma, alimentos que produzem agitação (energia sem qualidade) são rajásicos. Alimentos que entorpecem, causam peso e dificuldade de raciocínio são tamásicos.

RAJAS E TAMAS - CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

A seguir, há uma lista dos alimentos e produtos alimentícios comuns na dieta moderna que aumentam o estado rajásico e tamásico da mente, ou seja, itens que devemos evitar consumir.

Carne animal

A carne animal é, ao mesmo tempo, rajásica e tamásica. Fruto da violência contra um ser vivo, a carne tem principio contrário ao do fundamento básico do alimento, que é gerar vida. Na hora do abate, o animal libera hormônios que impregnam a carne, que, quando consumida, pode gerar boa dose de agitação e agressividade. Algumas pessoas estão tão acostumadas com essa energia de má qualidade gerada pela carne, que sentem-se fracas nas primeiras semanas de uma dieta vegetariana. Bioquimicamente e fisiologicamente, não há tempo hábil para essa sensação de fraqueza, que é de origem totalmente energética. Até se adaptarem à alimentação vegetariana, algumas pessoas não sabem lidar com a falta da energia rajásica e tamásica oriunda do consumo de carne, principalmente de mamíferos, animais da mesma espécie que a nossa.



Embutidos e enlatados

Cheios de sódio e química, esses alimentos também aumentam rajás e tamás.

Queijos curados, mofados e amarelos

Podem ser mais tamásicos que rajásicos.

Café ou bebidas ricas em cafeína

São rajásicos, geram uma energia desfocada e de baixa qualidade, embora possam ser consumidos com parcimônia pelos tipos Kapha.

Açúcar e farinha refinados

São mais tamásicos. Embotam a mente, principalmente o açúcar, e possuem baixíssimo teor nutricional.

Bebidas alcoólicas

Extremamente rajásicas e tamásicas. Alteram a percepção da mente, superestimulam e carregam o ambiente de energia de má qualidade. São tóxicas para o corpo e a mente.

Alimentos congelados

Podem não ser nem rajásicos, nem tamásicos, mas são pobres em prana. O congelamento conserva as propriedades químicas dos alimentos, mas não a energia vital. São alimentos de baixa qualidade energética.

Alho e cebola

Mais comumente restritos à dieta dos yogues, o alho e a cebola fritos são muito rajásicos, ou seja, estimulantes. Dentro do ayurveda, esses temperos podem ser consumidos em refogados leves e cozidos, pois possuem propriedades medicinais, como tônicas para o sistema circulatório e respiratório (cebola) e ação anti inflamatória (alho).

Cogumelos

Podem ser tamásicos e alergênicos. Por terem alto teor de proteína, são úteis quando consumidos eventualmente por vegetarianos e veganos, mas não devem fazer parte do cardápio recorrente da família.



Leite industrializado

O leite para o ayurveda é um alimento completíssimo, rico e sattwíco. Porém, o estado do animal do qual o leite é extraído e a forma como ele é tratado fazem toda a diferença na qualidade do alimento. A produção de leite de vaca em escala industrial inviabiliza a coleta de um leite sattwíco. Muitas vezes, a vaca é inseminada artificialmente, logo depois de parir, recebe altas doses de antibióticos, é tratada de forma indigna e cruel e sequer pode alimentar adequadamente sua cria. O resultado é um leite de péssima qualidade, tão tamásico quanto a carne. Isso afeta também os laticínios produzidos a partir deste leite.

Produtos industrializados em geral

Devemos evitar o quanto pudermos o consumo de produtos industrializados. Alguns sequer deveriam estar na sessão de alimentos dos supermercados. São produtos geralmente sem prana algum, tamásicos e não nutrem o corpo e mente.

Alimentos preparados por pessoas com pensamento negativos

O alimento mais sattwíco possível pode ser tornar venenoso quando preparado por quem está triste, irritado, com raiva, ou com o pensamento ligado em emoções que não são positivas. Se não é você quem prepara o próprio alimento, certifique-se de que a pessoa que o faz gosta de você e tem a mente tranquila.

ALIMENTOS SATTWÍCOS

O alimento sattwíco é todo aquele que envolve amor e a energia da criação. São os vegetais, legumes, folhas, leguminosas, raízes, e frutas, desde que cultivados de forma biológica, sem o uso de defensivos químicos e com base no respeito e reverência à terra. São os alimentos orgânicos, as refeições preparadas com amor e carinho.

A importância do consumo de alimentos orgânicos numa dieta que pretende ser sattwíca é grande. Não apenas pelo fato do orgânico ser livre de agrotóxicos, o que é muito perigoso para a saúde, mas também porque a produção orgânica tem seu cultivo baseado no respeito à terra. Enquanto a produção com defensivos químicos é extrativista, esgotando o solo e tornando-o infértil em algumas décadas, o cultivo orgânico respeita a natureza. As lavouras são diversificadas, com o plantio de várias espécies de vegetais que auxiliam e fortalecem o solo.

O alimento oriundo desse tipo de agricultura é rico em prana. Sua qualidade energética é infinitamente melhor que o cultivado com defensivos químicos. Alguns produtores tratam a terra com ervas medicinais, o que confere ao alimento um poder homeopático de cura.

Alimentos preparados com as especiarias, que auxiliam na digestão, são sattwícos. Alimentos descritos na dieta anti-ama são sattwícos. Alimentos frescos são sattwícos.



ESQUEMA PARA PLANEJAMENTO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Agora, munido das informações sobre como se alimentar corretamente segundo o ayurveda, você pode replanejar sua alimentação, suas refeições de maneira a adequar sua rotina ao indicado neste e-book.

A seguir você encontra um esquema para auxiliar neste processo de reeducação alimentar. Primeiro você deve destacar como está a sua alimentação atual. Depois de colocar tudo no papel, analise e responda com sinceridade as perguntas.

A partir daí, então, você poderá saber o que precisa mudar e o que pode e deve ser mantido como hábito. O esquema sugere que você descreva os alimentos que te fazem bem e coloque no papel ideias de pratos com essa nova forma de pensar sua alimentação.

Para isso, você precisa responder algumas perguntas relacionadas ao seu dia a dia, rotina de trabalho, casa, filhos, para ter realmente sucesso no novo planejamento, de forma que seja algo realista e adequado à sua vida diária.

Por fim, você pode montar seu cardápio semanal. Lembre-se: bom senso é o mais importante. Não adianta colocar-se metas inatingíveis. Se não é possível fazer o ideal, comece fazendo o que está ao seu alcance!

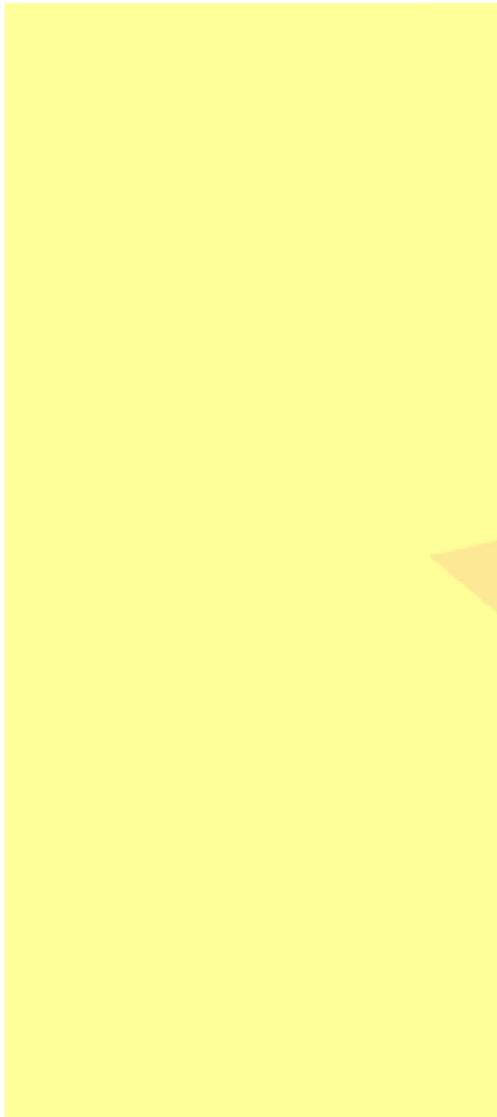
Boa sorte e bom trabalho!



ALIMENTAÇÃO ATUAL

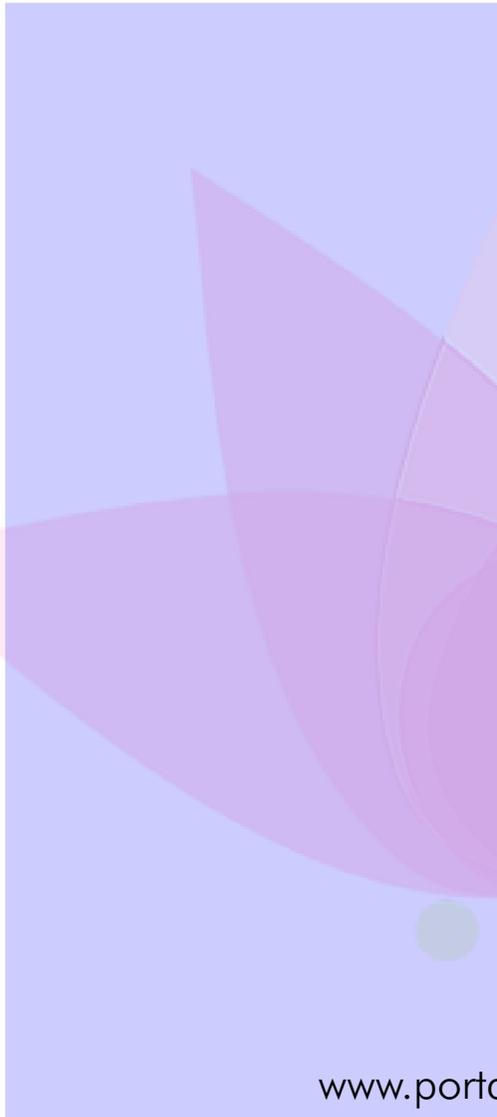
CAFÉ DA MANHÃ

Horário



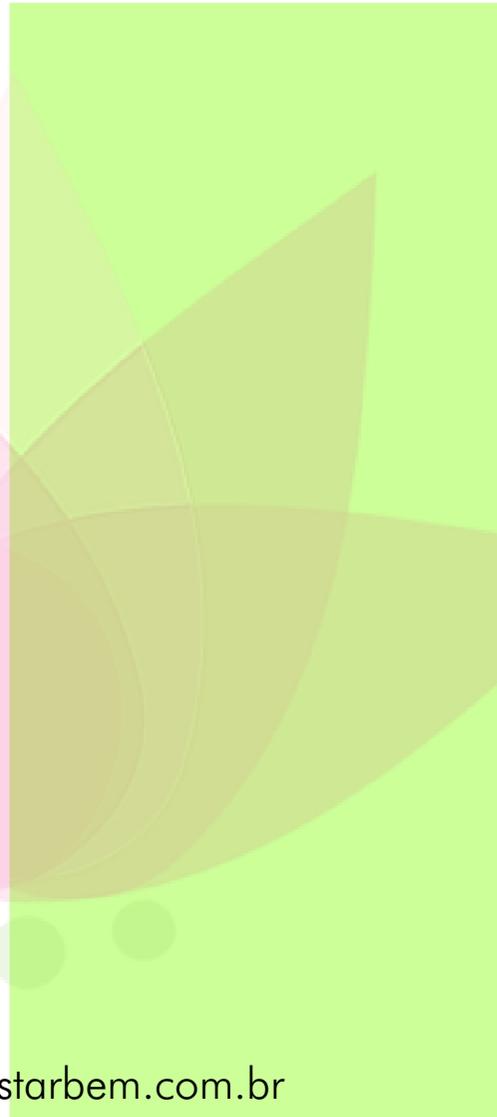
ALMOÇO

Horário



LANCHE

Horário



JANTAR

Horário



QUESTIONÁRIO

DOSHAS QUE PRECISO PACIFICAR/MANTER EM EQUILÍBRIO: () VATA () PITTA () KAPHA

1) A escolha dos sabores está correta?

2) O uso de especiarias e temperos está adequado?

3) Tenho feito combinações compatíveis?

4) Tenho consumido alimentos que agravam meu dosha?

10) Como com pressa?

11) Almoço depois das 13h e/ou janto depois das 20h?

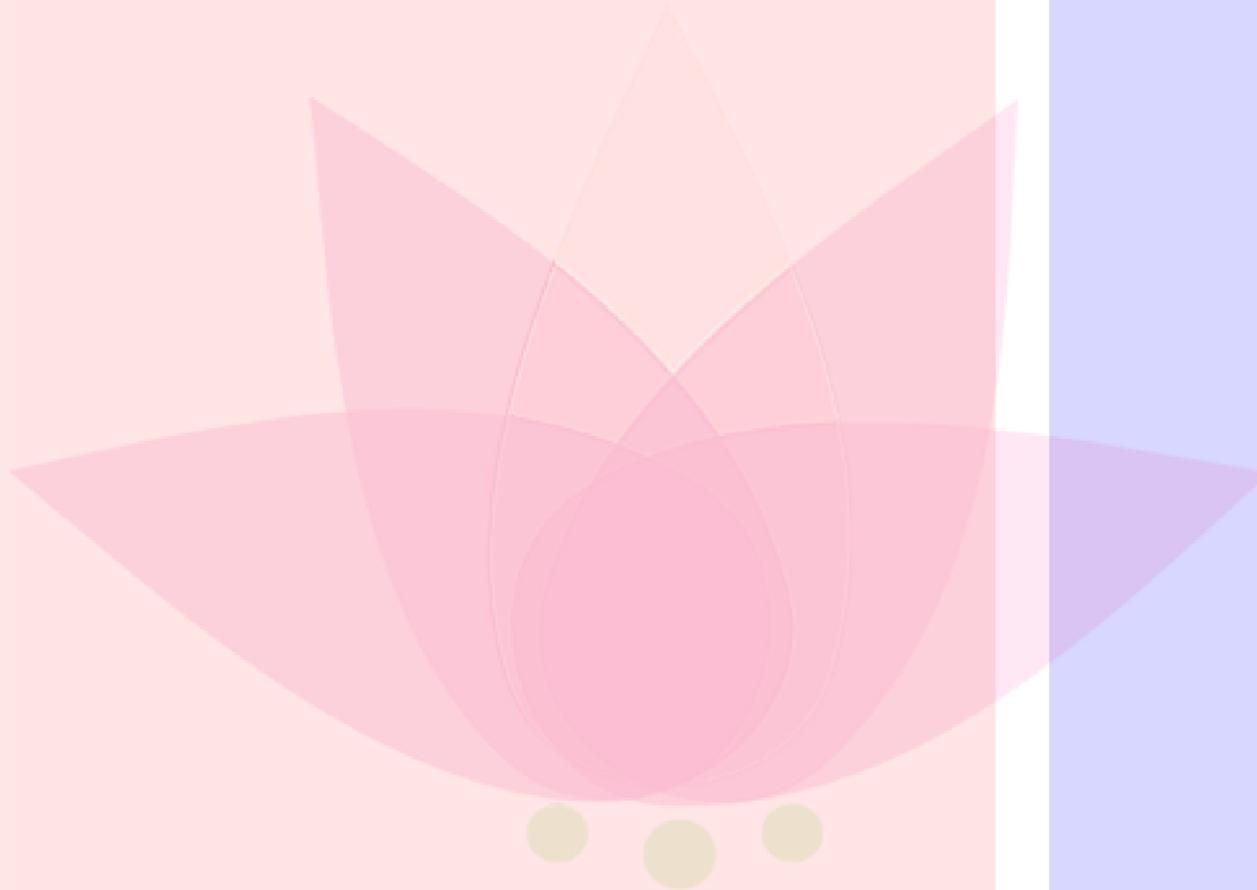
12) Minha alimentação possui trigo em excesso?

13) Minha alimentação é rica em industrializados?

ALIMENTAÇÃO ATUAL

O QUE DEVO MUDAR? POR QUE E COMO?

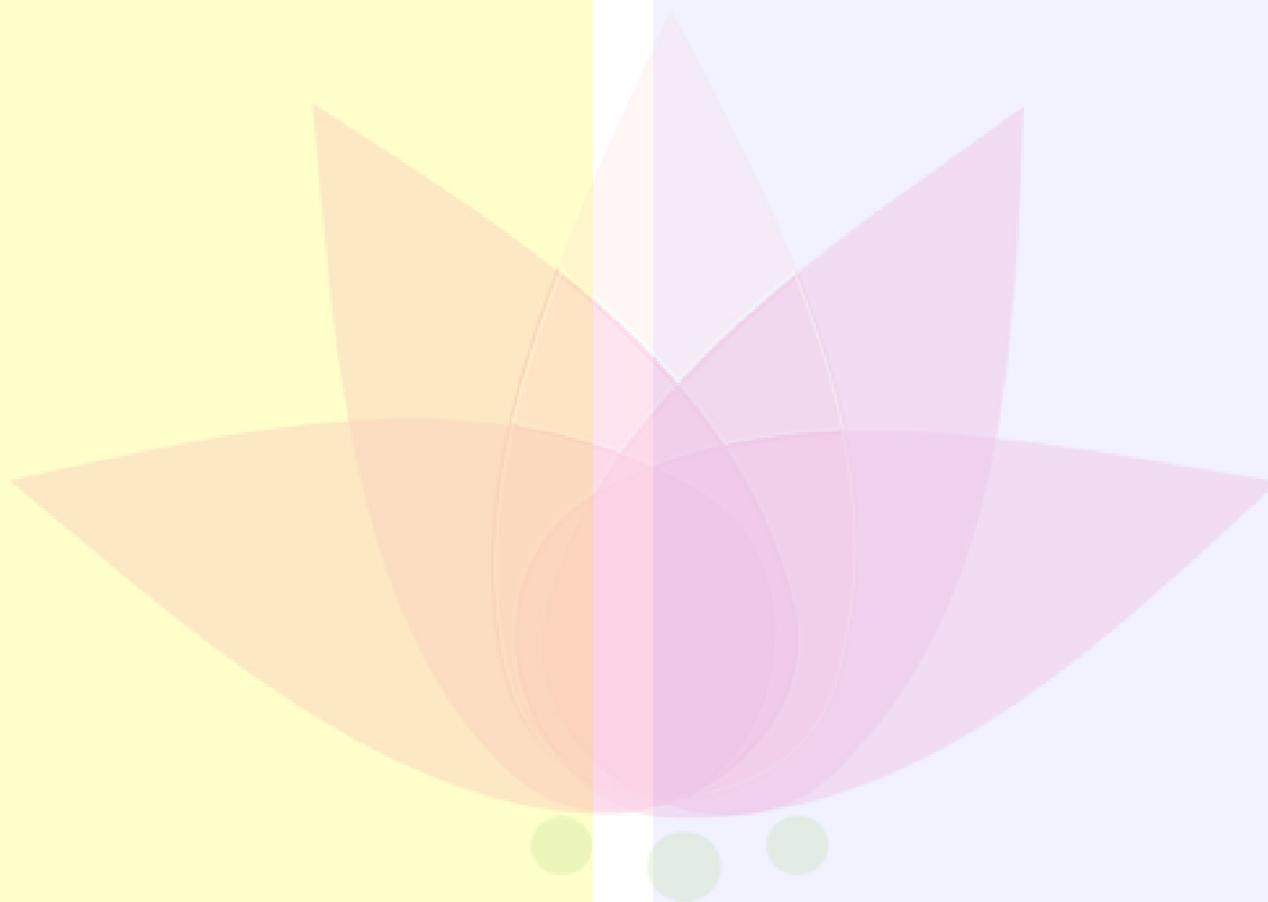
O QUE DEVO MANTER?



NOVAS ESCOLHAS

ALIMENTOS QUE ME FAZEM BEM

IDEIAS DE PRATOS



PLANEJAMENTO

MEU DIA

TEMPO PARA PREPARAR AS REFEIÇÕES?

Café da manhã ()sim ()não

Almoço ()sim ()não

Lanche ()sim ()não

Jantar ()sim ()não

TENHO ONDE ARMAZENAR ALIMENTOS NO TRABALHO?

()sim ()não

COZINHO PARA MAIS DE UMA PESSOA?

()sim ()não

FAÇO MINHAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES NA RUA?

()sim ()não

www.portalestarbem.com.br

ALIMENTAÇÃO AYURVÉDICA ADAPTADA

CAFÉ DA MANHÃ

Horário

ALMOÇO

Horário

LANCHE

Horário

JANTAR

Horário

