

# AYURVEDA NA VIDA DIÁRIA

Um manual para incorporar a ciência ayurvédica no dia a dia





# AYURVEDA NA VIDA DIÁRIA

Um manual para adotar as práticas ayurvédicas no dia a dia

## CAPÍTULOS

- Prefácio

1) Introdução: conceitos básicos

1.1. Pilar para uma boa saúde: digerir, dormir, excretar

1.2. As origens das doenças e sua hierarquia: emoções, estilo de vida, alimentação, ambiente, genética

2) Introdução aos conceitos ayurvédicos

2.1. Doshas

2.2. Agni e Ama

2.3. Pares de atributos

2.4. Dhatus

2.5. Gunas

3) Preparando-se para a prática

3.1. Avaliação do agni

3.2. Avaliação da presença de ama

3.3. Avaliação dos doshas em excesso

3.4. Avaliação dos gunas mentais

3.5. Avaliação dos malas (excreções)

3.6. Avaliação da língua

4) Rotina e estilo de vida: dinacharya

4.1. Dinacharya geral

4.2. Ritucharya

4.3. Dinacharya para pacificar os doshas em excesso

5) Alimentação

5.1. Conceitos Gerais

5.2. Para os doshas

5.3. Antiamas

5.4. Ervas e especiarias

5.5. Sintonia fina: nutrindo a mente por meio da comida

6) A mente

6.1. A digestão das impressões

6.2. Mantras, aromaterapia e cromoterapia

6.3. Prana, Tejas e Ojas

7) Conclusão

- OS DOSHAS - Descubra sua constituição

EXTRA

- Exercícios de revisão

- Ilustrações



## Prefácio

Acredito, sobretudo, na prática. Obter conhecimento sem praticá-lo é como caminhar em uma esteira rolante. Não saímos do lugar. Toda tradição védica, na qual está inserido o ayurveda, é extremamente fascinante. Quando temos os primeiros contatos com essa espetacular filosofia vinda da Índia, produzida por sábios de irradiante Luz, os olhos do nosso coração brilham. A chama do conhecimento desperta em quem tem contato com essa tradição. Porém, o conhecimento, a meu ver, não é o fim. O conhecimento é o meio para a prática.

Por isso, resolvi compilar neste breve material, as informações que considero essencial para conseguir adotar as práticas ayurvédicas na vida diária. O ayurveda é imensamente maior e incrível do que pude descrever aqui. Sua atuação abrange uma gama enorme de cuidados e tratamentos, dos mais específicos àqueles para a alma, baseados no mapa astrológico védico do paciente. Porém, essa ciência incrível permite que o olhar do observador colabore numa perspectiva individual acerca do tratamento. Neste manual está parte da minha perspectiva.

O conhecimento verdadeiro é inalterável. Portanto, absolutamente tudo o que foi descoberto pelos grandes sábios criadores do ayurveda permanece da mesma forma, não por falta de investigação científica, mas pela confirmação da ciência moderna.

A propriedade anticancerígena da cúrcuma (açafraão da terra) e o poder terapêutico do gengibre em casos de náuseas e febre não são descobertas recentes. Há 5 mil anos, os médicos ayurvédicos faziam o uso terapêutico dessas especiarias cuja eficácia a ciência dos laboratórios, estudos e pesquisas confirmaram recentemente. A visão ayurvédica de saúde engloba o equilíbrio da alma, do espírito, do corpo energético. Talvez, por enquanto, esse seja o limite da ciência em comprovar o poder de cura de certos tratamentos.

Por ser um campo vasto, que engloba diversas formas de tratamento, a medicina ayurvédica permite ao estudante formar, com base nesse conhecimento imutável por sua tamanha sabedoria, sua própria visão sobre como conduzir o ayurveda. Eu acredito que o melhor caminho é experimentar na vida cotidiana os benefícios dessa maravilhosa ciência aplicando-a ao dia a dia. Foi com essa intenção que escrevi esse material, para compartilhar com quem deseja adotar práticas geradoras de saúde e bem estar e espalhar a Luz do ayurveda. As práticas indicadas por essa milenar ciência de cura estão ao alcance de todos. Foi pensando em disseminar esta ideia que desenvolvi o “Ayurveda na vida diária”.

A principal forma de começar uma jornada que requer mudança de hábitos é fazendo aquilo que está ao seu alcance. Não despenda tanto esforço de modo que a exaustão desestime a prática, mas também não esmoreça ao deparar-se com o desafio. Encontrar esse equilíbrio é crucial para que a mudança seja lenta e contínua. Radicalismos quase sempre desembocam no fracasso.

O ayurveda, inicialmente, pode parecer difícil, pois é uma ciência vinda de um lugar culturalmente distante de nós do ocidente. Porém, eu garanto: a palavra que define essa ciência é simplicidade. Agarre-se ao simples e incorpore as práticas no seu dia a dia. Desfrute da maravilha que é sentir a harmonia do corpo com o espírito. Esse estado de completude existencial é o caminho da cura.



## 1. INTRODUÇÃO: CONCEITOS BÁSICOS

### 1.1. Pilar para uma boa saúde: dormir, digerir e excretar

A humanidade desenvolveu, ao longo dos anos, diversas ciências de cura, de acordo com a cultura local e os recursos naturais disponíveis e característicos de cada região. A diversidade desses métodos é maior e mais aceita nas medicinas naturais. No Brasil, a sabedoria indígena, com sua espiritualidade e variada gama de fitoterápicos ainda é utilizada - com mais frequência em estados onde o contato com o povo indígena é mais próximo - além de ter servido como pontapé inicial para o estudo e uso de muitas ervas na medicina alopática. A medicina chinesa e a tibetana, os Florais de Bach, a homeopatia, mesmo a ciência ortodoxa dos estudos em laboratórios buscam curar o homem de suas mazelas físicas e mentais.

Essas variadas formas de curar possuem diferenças em suas perspectivas, algumas vezes maiores, outras menores. Porém, existem três necessidades básicas que são de grande importância em qualquer protocolo para a cura: dormir, digerir e excretar de forma adequada. Basta examinar a questão para perceber sua notoriedade. Quem recorre, por exemplo, à medicina alopática - talvez a que possua maior diferença na visão do que constitui um ser saudável e como tratar os processos de desequilíbrio - procura um remédio sempre que uma dessas três coisas desanda. Seja o laxante para evacuar, o remédio para dormir ou um digestivo para aliviar sintomas desagradáveis após as refeições.

É fato que, sem fazer juízo de valor dos métodos utilizados para resolver a questão, uma pessoa fica extremamente incomodada quando não dorme direito, não digere corretamente ou não vai ao banheiro regularmente. Não à toa. Dormir, digerir e excretar são três ações que o nosso organismo faz sem necessidade de esforço ou remédios quando estamos física e mentalmente equilibrados.

Insônia, indigestão e prisão de ventre são, basicamente, os primeiros sinais que o corpo nos dá para mostrar que estamos fazendo algo de errado. Se você precisa se esforçar ou se medicar para fazer uma dessas três coisas, algo não vai bem.

Um ajuste na rotina, prestar mais atenção se algum alimento ingerido diariamente causa incômodo como dor de cabeça ou náusea, praticar exercício ou meditação, diminuir as horas em frente à televisão e ao computador, ter horário regular para se alimentar. Essas são ações que podem melhorar integralmente sua saúde, de forma a devolver ao organismo a inteligência de executar com maestria suas necessidades básicas.

Neste manual há instruções para reaver o funcionamento integral do corpo e da mente, sempre com base no ayurveda. Dormir, digerir e excretar corretamente estão incluídos no conceito ayurvédico de saúde e bem estar.

Há uma falsa crença de que comer corretamente, viver de forma saudável e adotar apenas práticas que são geradoras de saúde são atitudes muito difíceis. É aquela famosa pergunta que muitos terapeutas, médicos e nutricionistas comprometidos com a saúde integral ouvem após recomendarem uma dieta específica: “Mas, então, o que eu vou comer?”. Eu sempre respondo: “Muita coisa!”, e logo apresento diversas alternativas.

Um estilo de vida saudável muitas vezes requer adoção de novos hábitos e a desconstrução de antigas práticas, geralmente enraizadas por gerações e gerações na nossa família. Talvez a única dificuldade esteja aí. As práticas diárias sugeridas pela terapia ayurvédica são perfeitamente aplicáveis aos dias de hoje. Não há rigidez. A pessoa deve incorporar o que é necessário a ela, adaptando ao seu dia a dia.

Em alguns casos, realmente, a pessoa precisa mudar mais. Em outros, menos. Às vezes, é possível fazer novas escolhas. Noutras, o indivíduo se vê atado às obrigações que lhe competem. Eu afirmo que aderir o ayurveda é possível para todos esses casos, da mesma forma que seus benefícios serão desfrutados por todos. Basta ter vontade para praticar. Querer já é meio caminho andado para a cura.



## 1. INTRODUÇÃO: CONCEITOS BÁSICOS

### 1.2. As origens das doenças e sua hierarquia: emoções, estilo de vida, alimentação, ambiente, genética

Muito se valorizou a genética para prevenir certas doenças ou mesmo para acreditar que temos uma saúde de ferro. Lembro-me claramente da primeira pessoa que desmistificou isso em minha cabeça. Longe de sonhar em conhecer o ayurveda, com meus 16 anos, minha taxa de colesterol deu sinais de que era um pouco acima daquelas então preconizadas como saudáveis. Como meu pai já havia passado por uma cirurgia para colocação de stents por obstrução arterial e ponte de safena, logo me preocupei.

A médica que cuidava da minha família sempre com muito carinho, Dra. Claudia, me fez algumas perguntas: “Daniele, você fuma, você bebe, faz uso de anticoncepcional?”. A resposta foi não para as três e sim para os questionamentos seguintes: “Você pratica exercício e tem uma alimentação saudável?”. Então, ela me disse, com toda certeza: “Fique tranquila: você não faz parte do grupo de risco para adesão de placas de gordura nas artérias”.

É claro que nossa genética indica certas tendências do organismo, mas na perspectiva ayurvédica, é o último fator da lista de elementos que mais causam doenças. No topo, estão as emoções.

#### RANKING DOS FATORES GERADORES DE DESEQUILÍBRIOS

- 1- Emoções
- 2- Estilo de vida
- 3- Alimentação
- 4- Ambiente externo
- 5- Genética

O que muitas vezes acontece é que algumas pessoas aderem à noção de que estão condenadas ou não pela genética, se colocando num lugar passivo diante da própria saúde. Alguns se gabam pela “boa genética” dos avós e pais, cultivando hábitos destrutivos e achando serão salvos pelos genes. Ledo engano. Outros desistem de tentar melhorar a condição do corpo e da mente, acreditando que estão acorrentados pelas doenças recorrentes por gerações e gerações da família. Outro erro.

O que corriqueiramente acontece é que essas pessoas repetem os hábitos dos pais e dos avós por uma condição de convivência por anos a fio. Isso faz com que padrões de pensamento e hábitos sejam reproduzidos sem que a pessoa se dê conta. O resultado é a mesma saúde ou doença que fortalece ou abate a família ao longo das gerações. Às vezes, essas tendências são realmente reforçadas pela genética, mas ela nunca é soberana.

Diante desse ranking, podemos examinar como agir para mudarmos o que nos causa desequilíbrio. Embora todos os itens da lista possam ser modificados pela vontade, com exceção da genética, alguns possuem um grau de dificuldade maior, outros provocam melhoras notáveis e imediatas, de acordo com a conduta da pessoa. Porém dentre todos esses itens, o que observo causar mais mudanças pois pela visão do ayurveda também influencia o estado mental é a alimentação.

Modificar a emoção, a forma com sentimos e encaramos a vida é de importância crucial. No capítulo em que será abordado a mente, formas para tornar o pensamento mais claro e pacífico serão apresentadas. Esse deve ser um trabalho contínuo, por toda a vida.



## ROTINA

### LEVANTE COM O SOL

Acordar com o sol garante uma energia de qualidade ao longo do dia. Devemos despertar no horário Vata, pois é o dosha do movimento. Isso nos dará vitalidade e disposição. Entrar no primeiro ciclo de Kapha do dia dormindo é péssimo para o metabolismo e causa letargia.

### FAÇA O DESJEJUM COM ÁGUA MORNA

Essa prática irá estimular o funcionamento dos rins e do intestino logo pela manhã, o que é o ideal. Ajuda a eliminar ama, caso o processo digestivo do segundo ciclo de Pitta do dia, que é de madrugada, não tenha dado conta de separar os nutrientes dos dejetos. Estimula o agni.

### ALMOCE ATÉ ÀS 13H

Nosso agni (fogo digestivo) está intimamente ligado com o ciclo do sol no dia. Quando o sol está a pino, nosso agni está com sua maior potência. Por isso, almoçar ao meio dia é saudável. Também nesse horário, estamos no pico do horário Pitta do dia, que é o dosha ligado à digestão. Isso tudo favorece a opção pela refeição mais importante do dia ser o almoço, pois é quando teremos maior capacidade digestiva. Passando muito desse horário, entramos no ciclo de Vata, e a digestão já pode não ser tão boa.

### JANTE ATÉ ÀS 20H

O jantar acontece no período Kapha do dia, por isso deve ser uma refeição leve. Não devemos comer tarde, pois é desaconselhável deitar-se para dormir com o estômago cheio. Isso incapacita fisiologicamente a digestão por uma questão gravitacional. Comer e deitar atrapalha o caminho do alimento no tubo digestivo.

### FAÇA UMA CAMINHADA LEVE DEPOIS DAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES

No ayurveda, dormir depois de comer não é uma prática saudável. Após se alimentar, permaneça sentado por alguns minutos e depois faça uma caminhada leve de 10 a 15 minutos para ajudar no processo digestivo.

### NÃO DURMA DURANTE O DIA

Essa é uma prática adoecedora. Dormir durante o dia só é aconselhável para pessoas que estão doentes, com febre, debilitadas e que realmente precisam de repouso. Caso contrário, evite dormir durante o dia para não agravar Kapha e dificultar o metabolismo.

### NÃO COMA SEM FOME

Essa é a prática mais adoecedora que existe, pois comer sem agni, sem fogo digestivo adequado, gera toxinas (ama) no trato digestivo. Quando comer sem fome vira um hábito, as toxinas deixam de ocupar o trato digestivo e intoxicam os tecidos mais profundos. Isso é a origem de muitas doenças. Para estimular a fome, use chá ou aperitivos de gengibre.

### ENCERRE AS ATIVIDADES INTELECTUAIS ATÉ ÀS 21H

Evite estimular os sentidos até tarde, para que seu sono seja verdadeiramente reparador. Tente não levar livros, laptop, tablet, celular e televisão para a cama, isso não é nada saudável. Agita a mente, quando na verdade é necessário diminuir suas atividades para que dormir seja uma tarefa de manutenção da saúde. Isso evitará insônia e sono conturbado.

### LAVE AS NARINAS

Tenha o hábito de lavar as narinas com água e sal por meio do lota ou soro. Uma das principais entradas de prana no corpo é o nariz. Quando este órgão está obstruído, a absorção de energia vital fica prejudicada. Se tiver secura, acrescentar uma colher de chá de óleo de gergelim ao lota ajuda.



## 5. ALIMENTAÇÃO

### 5.1. Conceitos Gerais

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.

No capítulo sobre as origens das doenças, foi dito que a alimentação ocupa o terceiro lugar da lista, ficando atrás das emoções e do estilo de vida. Porém, sabemos que as transformações das emoções e sentimentos demandam tempo e trabalho constante. Mudar o estilo de vida é possível com as práticas de dinacharya apresentadas acima.

Agora, 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.

Neste momento serão expostos os alimentos ideais para cada dosha, as listas de ervas e especiarias e seus efeitos terapêuticos, além de como fazer a alimentação antiama. Inicialmente, mostrarei conceitos da alimentação que devem ser adotados por todos, independentemente dos doshas, presença de ama, ou tipo de agni. São práticas que precedem os fatores mais específicos do tratamento e são de utilidade geral.

#### 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



www.portalestarbem.com.br



#### 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/>

# ATRIBUTOS E ELEMENTOS DOS DOSHAS

Use os atributos para classificar desde a comida até o clima. Dessa forma, você não fica preso a listas intermináveis de alimentos, basta raciocinar pela teoria dos opostos.

VATA

ar + éter



Seco  
Leve Duro  
agitado  
Áspero

Sutil  
Móvel  
claro

Fluido

Quente

ligeiramente úmido

Penetrante

Leve

Frio

Macio Suave

Turvo  
Pegajoso  
Úmido  
Denso  
Lento

Pesado  
Estático

KAPHA

terra + água

fogo + água



De maneira geral, para manter o equilíbrio contrarie os atributos em excesso com atributos opostos

Oposto reduz oposto!

Om Shanti, shanti, shanti