

Introdução ao Ayurveda

Ayurveda em sânscrito significa a ciência da vida.
(Ayur-Vida, Vedas-Conhecimento, estudo)

Desse modo esse sistema de medicina se interessa nada menos que por tudo que está relacionado a vida. O objetivo do Ayurveda é que cada um possa cumprir seu papel nessa vida. Quanto mais saudáveis e equilibrados estivermos melhor cumprimos nossas tarefas e melhor expressaremos nossos dons. Através do conhecimento da vida podemos focar toda energia na evolução do ser e não em doenças e desequilíbrios recorrentes.

Ao contrário da medicina Ocidental tradicional que têm como objetivo a supressão dos sintomas através de tratamentos instantâneos o Ayurveda têm como objetivo tratar a causa do sintoma. Os tratamentos em geral consistem em curar e eliminar o que está desequilibrando o indivíduo e depois descobrir quais estímulos na vida da pessoa trazem esses desequilíbrios. É por isso que esse estudo é um estudo da vida na sua forma mais ampla.

As filosofias que se originaram na Índia são extremamente belas e no que se trata de conhecer a vida são riquíssimas. Existem nove escolas filosóficas principais, conhecidas como Darshan. Darshan vêm da raiz sânscrita Drish que é ver. Essas nove escolas podem ser interpretadas como nove pontos de vista sobre a vida. Esses pontos de vista exploram desde a criação dos cosmos e a Energia Criadora até o menor átomo que compõe o corpo humano. Das escolas filosóficas 6 estão nos livros sagrados indianos, os Vedas e três são não védicos. As não védicas são Chakrantismo (Lokayata), Jainismo e Budismo. As 6 escolas Védicas, Shad Darshan, são o Samkhya, Yoga, Vedanta, Mimansa, Vaisesika, Nyaya. A ciência do Ayurveda se baseia nos Shad Darshan, mas principalmente no Samkhya e no Yoga. Samkhya significa compreender, conhecer a Verdade. Aqui vamos apresentar muito brevemente um pouco da filosofia Samkhya. Samkhya é uma linda escola filosófica e pode trazer muitas respostas para aqueles que a procura, porém não é nosso objetivo entrar a fundo nesse tema.

Nesta escola descreve-se como o universo se manifesta e se estrutura. No princípio existe Purusha e Prakruti. Purusha é o espírito, a consciência universal, puro, sem manchas. Prakruti é o princípio material. Essa matéria é auto existente, porém imóvel. É na presença do Espírito Universal que a matéria entra em movimento e é desse movimento que surgem e se desenvolvem todas as formas matérias existentes. Dentro da matéria existem três princípios inerentes a matéria. Estes três princípios, a partir do contato com Purusha, estão em constante movimento na matéria. Satwa, Rajas e Tamas são estes princípios.

1. Para aqueles que se interessam mais pelo assunto existe um livro que aprofunda mais esse assunto, de um modo compreensível. Chama-se "Filosofias da Índia" do professor Enrich Zimmer.

Satwa : é a pura essência da luz, a ação correta, o propósito espiritual, é o espaço claro e limpo, é a percepção, o conhecimento.

Rajas : é o princípio do movimento, mudança, excitabilidade, transformação, é o movimento da atenção de um objeto a outro.

Tamas : é a inércia, escuridão, sólido, ignorância, resistente ao movimento.

No movimento da matéria causado por Purusha Satwa, Rajas e Tamas se desdobram e formam a parte mais sutil do ser humano. Satwa da origem a consciência individual, Budhi. Rajas é o preceptor do ego, ahamkara, e Tamas da mente Manas. Além da consciência, ego e mente as três formas iniciais da matéria Satwa, Rajas e Tamas dão origem aos órgãos dos sentidos, órgãos de ação e a parte sutil dos cinco elementos básicos.

Órgãos dos sentidos

Jnanindryas. Surgem a partir do movimento de Satwa. São eles: ouvido, pele, olhos, língua e nariz. Órgãos de ação

Karmindryas. Surgem do desdobramento de Rajas. Mãos, pés, genitais, ânus e cordas vocais compõe os órgãos de ação. Expressão sutil dos cinco elementos

Tanmatras. É Tamas quem da origem aos Tanmatras que são o som, tato, cor, sabor e aroma.

Essas expressões sutis quando, Tanmatras, são quem dá origem a tudo que é material no universo. Através do movimento e densificação delas surgem os cinco elementos conhecidos como Pancha Mahabhutas. Esses cinco elementos são a base física para tudo que existe de material no universo, inclusive o ser humano. Entender os cinco elementos é um passo importantíssimo para o auto conhecimento. Pela compreensão deles e suas características podemos entender um pouco mais como funciona o mundo ao nosso redor. Entendemos o corpo humano e porquê ele funciona desse jeito. E o mais importante, para o Ayurveda, compreender a relação de trocas entre universo e organismo, quais os mecanismos de influência do mundo a nossa volta em nós. Ao mesmo tempo quando chegamos nessas compreensões fica mais fácil de saber como se manter em equilíbrio apesar de todos os estímulos externos.

Os Cinco Elementos

No princípio era o verbo. O verbo era o som. Aum. O som da vibração do universo. Desta vibração surge o elemento Éter. Este elemento etéreo começa a se mover formando o Ar. O movimento do Ar produz fricção e dessa fricção surge o calor. Aumenta o movimento do Ar, aumenta a fricção o calor se eleva e desse calor surge o elemento Fogo. O calor do Fogo dissolve e liquefaz parte do Éter surgindo a água. Quando a Água para de se mover e se estabiliza aparece o elemento Terra. Todas as substâncias materiais são formadas pelos cinco elementos. Toda matéria possui a vibração cósmica inicial do universo em sua essência.

Éter: deriva do som e contém o som. Onde a espaço há som. Está relacionado ao ouvido. Expande-se sem limites. Não tem estrutura, é suave, não oferece resistência, não tem temperatura, não contém densidade, é sutil. Quando há Éter presente este traz maciez e leveza. Ar é o elemento do movimento. Pode ser percebido pelo tato. Todo lugar onde houver movimento é porquê o elemento Ar esta presente. Seus principais atributos são o movimento e a secura. É leve, instável, irregular e áspero. Todos os movimentos do corpo são causados pelo Ar. Desde a contração de um grande músculo até os mais sensível movimento celular, todos têm o Ar presente. No organismo pode ser identificado também pela presença de gases. Esta localizado nos ossos e no sistema nervoso.

Fogo: sua principal característica é o calor que têm o poder da transformação. Fogo é o responsável pela digestão no corpo humano. Todo processo digestivo está associado ao elemento Fogo. A digestão não se limita a alimentos, está presente na assimilação de novos conhecimentos, na vivência de fortes sentimentos enfim, tudo que passa do meio externo para o meio interno é necessário ser digerido e assimilado. O elemento fogo é o primeiro que têm forma e direção. Traz o brilho, cor, calor e luz. É intenso, penetrante e em excesso traz irritação e impaciência. No corpo esta presente no sangue, sucos digestivos e na matéria cinzenta do cérebro. Esta relacionado aos olhos.

Água: sabor é a inauguração da água. Onde não a água não há sabor. O que é seco e sem a presença de água também não tem sabor. Seus atributos são a coesão, o movimento fluído, alegria, frio, oleosidade, lentidão, viscosidade. É presente nos diversos tecidos corporais como a linfa, leite materno, músculos, sangue, suor, urina, sêmen, nervos. É percebido pela língua.

Terra: o elemento Terra é o elemento que traz o cheiro. Por isso seu órgão de percepção são as narinas. Suas principais características são o peso, a densidade e a inércia. É dura, lenta, estável, compacto e grosseira. É responsável pelo crescimento no corpo. Encontra-se nos ossos, dentes, cabelos, unhas, fezes e músculos.

Os Doshas

Quando os cinco elementos se combinam no organismo formam princípios que regem toda nossa fisiologia. Esses princípios são o que poderíamos chamar de temperamentos, biótipos. Cada ser humano tem uma combinação única dentro de si dos cinco elementos. É por isso que cada um é um, é único. A quantidade de cada elemento no corpo é o que nos diferencia. Quando Ar e Éter se juntam no corpo formam o biótipo chamado Vata. Fogo e Água, Pitta. E quando há a junção da Água e Terra surge Kapha. Como Éter e Terra são elementos inertes, sem dinamismo são os que menos influenciam na tipologia. É claro que têm uma importância sumária no corpo. É a Terra que nos dá sustento e estabilidade para que a vida aconteça e o Éter nos possibilita ter espaço para as mudanças que ocorrem diariamente em nós. Porém, os princípios psicofisiológicos, Doshas, são essencialmente regidos pelos elementos dinâmicos.

Vata: É o princípio do movimento no corpo. Vata é energia cinética. Todo movimento que acontece no organismo é realizado por Vata. Por ser composto de Ar e Éter é invisível, não tem cor. Percebemos Vata quando há movimento presente. Seus atributos mais importantes são o movimento, que é o mais importante, a instabilidade, a secura, o frio, a leveza e a aspereza. Vata não tem cheiro. Quando percebemos essas características no corpo como secura da pele por exemplo, movimentos ou tremores involuntários, perda de peso, é porque Vata está presente. No corpo, está localizado principalmente no intestino grosso onde é produzido, cintura pélvica, cabeça ossos, ouvidos e pele. Pessoas predominantemente Vata tendem a ser pessoas leves com dificuldade em ganhar peso. Têm um apetite irregular e têm mais facilidade para problemas de má absorção dos alimentos. Têm também, por causa do elemento Ar abundante no corpo, tendência para que o corpo tanto interno como externo fique mais seco. Daí surge intestino preso, pele seca, olhos irritados. Pessoas Vata costumam ter uma ótima imaginação e criatividade. Têm facilidade para juntar diferentes informações em um mesmo processo criativo. Porém, por serem muito instáveis e dispersos tem dificuldade para levar uma tarefa até o final.

Pitta: Fogo e Água Pitta é a inteligência que une os elementos Fogo e água sem que um anule o outro. O que na natureza seria incompatível no corpo humano se torna uma colaboração dos elementos. A Água não deixa o Fogo aquecer excessivamente o organismo e o Fogo seca o excesso de líquido. A principal característica de Pitta é o calor. Este calor é utilizado para a transformação. Então junto com o calor como atributo essencial de Pitta está a transformação. Suas outras qualidades são a intensidade, irritabilidade, as cores que temos no corpo tanto interno como externo são devido a Pitta. Suas cores mais características são o amarelo, verde e azul e quando em desequilíbrio, verde. Pitta é levemente oleoso, tem cheiro forte, é móvel, claro, brilhante, penetrante. Suas funções são a digestão, a visão, produção de calor, apetite, dar cor e brilho, brilho da mente, inteligência aguda, coragem, valor, digestão de sentimentos. Está localizado no intestino delgado onde ocorre a sua formação, fígado, sangue, olhos, visão, vesícula biliar, baço, sistema endócrino, suor e pele. Pessoas de constituição predominantemente Pitta costumam ter um peso mediano e tendem a manter esse peso por longos períodos sem aumentar ou diminuir muito. São indivíduos com um forte apetite e geralmente se sentem bem com bebidas frias ou sorvete. Intelectualmente têm uma alta capacidade para o aprendizado, compreensão e foco em um determinado assunto. São aquelas pessoas que compreendem e assimilam rapidamente um assunto. Quando em desequilíbrio se irritam facilmente com outras pessoas principalmente se essas não conseguem acompanhar seu rápido raciocínio. Neste estado de desequilíbrio ficam impacientes, críticos, extremamente perfeccionista e irritados com facilidade.

Kapha: Água e Terra Formado pelos elementos Água e Terra Kapha é quem da estrutura física para o corpo. Toda estrutura corporal é constituída por Kapha. Além de estrutura Kapha dá coesão ao corpo, é o que mantém todas as partes do corpo, de uma célula a tecidos e ossos, juntos. Seus atributos são estabilidade, peso, lentidão, oleoso, frio, viscoso, macio, branco ou róseo. Esta localizado na sua sede de produção, o estômago, pulmões, líquido sinovial, plasma, língua, nariz e linfonodos. Suas funções são o crescimento celular, é Kapha quem proporciona anabolismo no corpo, firmeza, resistência, estabilidade, lubrificação, umidade, maciez, fertilidade e vigor sexual, resistência às doenças, aumenta a imunidade, retenção de memória. Pessoas de constituições predominantemente Kapha são mais estruturadas e com tendência a ganhar peso. Do mesmo modo são pessoas que quando se propõe a fazer exercício ganham massa muscular rapidamente. Costumam ter uma digestão mais lenta e se exageram na refeição sentem peso e dificuldade para digerir. Costumam ter bastante cabelo e ossatura mais larga. Emocionalmente são pessoas mais tranquilas e calmas. Podem ficar por longos períodos fazendo a mesma coisa sem se irritar ou ficar impacientes. Em desequilíbrio pode se tornar possessivo, ganancioso e guardar mágoa sem conseguir se expressar. No desequilíbrio a calma e paciência se tornam preguiça e falta de motivação.

Todos nós contemos os cinco elementos e conseqüentemente os três Doshas. O que varia é a quantidade de cada um. Mas todos nós temos Vata, Pitta e Kapha. Nascemos com uma quantidade e combinação específica e única dos elementos. E é essa combinação que nos acompanhará durante toda a vida. Porém, vale lembrar que não somos somente um ou outro Doshas. Temos em nós o potencial latente dos três Doshas e dos cinco elementos. Se quisermos e nos dedicarmos podemos durante a vida aprender a ressaltar as qualidades positivas que cada Doshas têm. Do mesmo modo, se houver um esforço sincero para o auto conhecimento evitar o desequilíbrio dos elementos no organismo se torna algo possível e real. E mais, se por um acaso esse desequilíbrio ocorre, a partir do momento que nos conhecemos voltar para o estado saudável fica mais fácil. Por definição saúde perfeita e estática não existe. A vida do começo ao fim, é uma sucessão de reequilíbrios e isso é imutável. O que podemos fazer é chegar cada vez mais perto do ideal, da saúde plena. Assim teremos uma vida longa, plena e feliz. Também estaremos livres e com energia para cumprir com nosso propósito nessa jornada.

Desequilíbrio dos Doshas

Manter os Doshas em equilíbrio nem sempre é uma tarefa fácil. Esses biótipos reguladores são muito sensíveis a estímulos externos e estímulos é o que recebemos durante toda a vida. Os alimentos que ingerimos influenciam os Doshas, a época do ano em que estamos, o tipo de trabalho, horas dormidas, horas acordadas, tipo de exercício, as relações que mantemos. Enfim, tudo que fazemos que existe contato com o meio externo terá uma influência nos Doshas. Esse contato pode ser algo que nos ajuda a manter o equilíbrio ou pode ser um estímulo que altera a estabilidade dos Doshas. Se for apenas um contato em uma situação específica o organismo têm a capacidade de se recuperar naturalmente. Porém, se dentro da nossa rotina diária existem hábitos que atuam no desequilíbrio dos biótipos, a repetição prolongada desse estímulo leva a agravação dos Doshas e após um tempo a manifestação da doença. Um dos presentes que o Ayurveda nos deixou é saber detectar quais são os sintomas, mesmo que sutis, de que um ou mais Doshas esta entrando em estado de desequilíbrio. Se soubermos quais são esses sintomas podemos reagir e tomar ações antes que o processo de desarranjo evolua para a doença. A verdadeira medicina preventiva.

Sinais e sintomas de desequilíbrio:

Vata: Quando falamos de Vata temos que ter sempre em mente que os lugares onde ele mais se encontra são a cabeça, pescoço, diafragma, cavidade pélvica, lombar, sacro, ossos, articulações, pele, coração, sistema nervoso e cólon. Intestino grosso, o cólon, é o lugar mais importante pois é onde é formado. São nesses lugares que costumam aparecer os primeiros sintomas de desequilíbrio.

Os sintomas clássicos de Vata em desequilíbrio são:

- Hérnias, independente de onde for, onde houver um órgão, tecido, disco, fora do lugar, é um sintoma de Vata agravado.
- Dilatações com distensão abdominal, hipertrofia do miocárdio, aneurismas.
- Perda da sensação tátil.
- Dor. Onde houver dor há Vata em desequilíbrio no local.
- Cólicas, dores em espasmos.
- Dor generalizada no corpo, essa dor pode ser móvel também, aparecendo cada dia em uma região diferente do corpo.
- Contração involuntária.
- Arrepios.
- Rigidez, secura, endurecimento.
- Constipação.
- Osteoporose.
- Falta de paladar, a boca fica seca e os alimentos sem gosto.
- Histeria, fala excessiva.
- Vertigem.
- Exaustão, fadiga.
- Descoloração da pele.
- Tinnitus. Zumbido no ouvido.
- Rouquidão.
- Escoliose e mal alinhamento da coluna
- Insônia.

Vata, por ser um Doshas predominantemente aéreo e etéreo é o Doshas que se desequilibra mais facilmente no corpo. Pessoas que têm sua constituição predominantemente Vata devem ter atenção em dobro. Além de ser um Doshas suscetível ao desequilíbrio ele também têm a capacidade desarranjar os outros dois Doshas. Por isso, todo cuidado e carinho com Vata. Alguns fatores que agravadores desse Doshas: estresse contínuo, situações de insegurança, fumar, alimentação irregular, falta de rotina, excesso de exercício, ficar acordado até tarde

pela noite, segurar as urgências naturais como urinar, espirrar, defecar, café, combinações incompatíveis de alimento, todo contato com substâncias frias, secas, e amargas, outono.

Pitta: As qualidades de Pitta são: quente, penetrante, leve, líquido e oleoso. O contato com substâncias sejam elas alimentos, objetos, sentimentos ou o que for, que tenham essas características acabam desequilibrando esse Dosh.

Os sinais e sintomas de Pitta em desequilíbrio são:

- Coloração amarelada da pele, urina, fezes e olhos.
- Aumento da temperatura corporal.
- Sentimento de raiva, ódio e inveja.
- Desejo por alimentos e bebidas frias.
- Sono escasso por excesso de preocupação.
- Perda de força crônica.
- Sensação de queimação no corpo.
- Irritações e inflamações.
- Hipersensibilidade à luz.
- Náusea e vômitos.
- Diarreia
- Tendência a sangramento nas gengivas e mucosas.
- Excesso de transpiração.
- Rachaduras cutâneas.
- Gosto ácido e picante na boca.
- Fome excessiva, que não se satisfaz após comer.

Algumas das causas mais evidentes que podem desequilibrar o Dosh Pitta são: substâncias irritantes e picantes, oleosas, comidas fermentadas como iogurte, queijos (principalmente os gordurosos), vinhos, comidas ácidas como suco de limão, tomate, cítricos em geral, comida muito salgada, álcool em geral, exposição ao Sol muito quente, viver em âmbitos muito competitivos, tempo quente e úmido e verão de uma forma geral.

Kapha: As pessoas de constituição Kapha são aquelas que costumam ter o sistema imunológico mais forte. Essas pessoas são mais resistentes no geral, tanto para doenças como para atividades físicas. O que nem sempre quer dizer que não esteja ocorrendo um processo de formação da doença. Em alguns casos esse processo existe, porém, como o organismo é mais resistente as manifestações demoram mais para aparecer. Quando surgem, aparecem repentinamente e mais forte que o comum. É por isso que mesmo uma pessoa sendo predominantemente Kapha e gozar de uma boa saúde deve estar atenta aos pequenos sintomas de agravação desse Dosh. São eles:

- Baixa do metabolismo, causando pouco apetite e indigestão.
- Náusea com salivação excessiva.
- Tendência a sobrepeso.
- Pele muito pálida.
- Frio em todo o corpo.
- Flacidez.
- Tosse com expectorações.
- Sono excessivo.
- Lentidão no corpo.
- Excesso de lubrificação nas articulações, levando ao deslocamento das mesmas.
- Lipomas.
- Gosto doce ou salgado na boca.
- Coceiras.
- Edema generalizado.

Esses sintomas e o agravamento de Kapha em geral pode ser causado pelos seguintes estímulos: alimentos com muito líquido como melancia e melão, alimentos ricos em carboidratos de rápida absorção como farinhas brancas e doces, laticínios em geral, alimentos e bebidas frios, sedentarismo, dormir durante o dia, falta de rotina, tempo úmido, inverno e primavera em geral.

Reequilíbrio

Apesar dos esforços contínuos para mantermos em equilíbrio nem sempre isso é possível. A vida moderna nos exige muita energia e tempo e oferece pouca qualidade de vida. As obrigações contínuas da vida profissional, da vida em família e quantas outras tivermos, acabam por tomar todo tempo e atenção. Atenção esta que deveria ser direcionada também aos sinais que o corpo dá. Se não estivermos atentos e presentes é muito difícil de perceber sintomas que se manifestam de forma sutil, avisando que algo está entrando em desequilíbrio dentro de nós. Este é um dos inúmeros benefícios que a meditação traz, estar mais presente, ter tempo e espaço para escutar o corpo. Se não dermos atenção aos sinais sutis cedo ou tarde eles vão se manifestar de uma forma mais agressiva nos obrigando a parar para dar o devido valor ao que está sendo exposto. É aí que chega a manifestação da doença propriamente dita. Um dos grandes erros atualmente é que mesmo quando a doença se manifesta tratamos apenas dos sintomas e continuamos o ritmo de sempre. Em nome da eficiência tomamos analgésicos, antipiréticos, anti-índice e anti-aquilo para não sentir o que o corpo pede para ser olhado e podermos continuar a rotina. Desse modo só estamos permitindo que a raiz verdadeira dos sintomas aumente e tome outras proporções. Ou seja, o melhor é sempre reverter o quadro nos estágios iniciais e dar valor ao que o organismo nos mostra. É claro que existe um limite de quanto podemos nos cuidar sozinhos, onde deve entrar um terapeuta com mais conhecimento e onde entra a medicina moderna tradicional que sem sombra de dúvida têm seu valor. Mas, enquanto pudermos, devemos evitar que a doença se manifeste e cuidar dos pequenos sinais. Viver a medicina preventiva com saúde e felicidade.

Reequilíbrio de Vata

O principal é tratar as qualidades principais de Vata que são: seco, frio e irregular.

Oleação. Vata deve receber oleação contínua (3 vezes por semana no mínimo). Isso pode ser feito recebendo Abhyanga (massagem tradicional do Ayurveda) ou em casa. O importante é que seja com óleo vegetal, de preferência de gergelim. Esse óleo deve ser aquecido. Essa simples medida é extremamente eficiente para equilibrar Vata.

Esquentar. Se manter quente é uma ótima ação para se manter em equilíbrio, especialmente as extremidades do corpo. Em casos de agravamento e muito cansaço pode ser feito um escalda pé. Outra ação simples, mas de muito valor para Vata.

Alimentação nutritiva. A alimentação deve ser quente e oleosa. Além disso deve ser um alimento de fácil digestão. Especiarias como gengibre, pimenta do reino, cardamomo e canela são boas para Vata e deixam os alimentos mais fáceis de digerir.

Descanso. É necessário saber a hora de descansar. Dormir no mínimo 7 horas por noite e dormir antes das 23:00.

Meditação. Meditação é uma técnica essencial para todos os seres humanos, mas Vata se beneficia especialmente. É importante ter um momento de recolhimento dos sentidos, acalmar a mente especialmente nas agravações mentais.

Exercícios. Devem ser moderados e com menos ênfase aeróbia. Podem ser mais de sustentação como no Yoga ou de força.

Bastis caseiros. Esse é um processo que nutre e limpa o cólon (sede de Vata) o que é extremamente benéfico e preventivo de desequilíbrios Vata. Antes dessa aplicação um terapeuta qualificado deve explicar exatamente como fazer.

Sauna úmida. Sauna úmida por 10 minutos (principalmente após a massagem) é uma ótima ação de equilíbrio.

Leite quente integral (orgânico) com especiarias (como canela e gengibre) e açúcar mascavo antes de dormir. Se houver agravações mais claras como constipação acrescentar uma colher de sopa de ghee.

Reequilíbrio de Pitta

Para que Pitta se reequilibre devemos oferecer as qualidades opostas a quente, oleoso e penetrante (intenso).

Esfriar. Esfriar é a qualidade mais importante para Pitta. Isso significa ingerir alimentos de potência fria como água de coco, sucos de frutas (só não as ácidas) e também esfriar psicologicamente. Pitta precisa de momentos de descanso e sem estresse para esfriar o organismo.

Dar preferência aos alimentos doces, amargos e adstringentes.

Evitar o Sol muito quente. E quando estiver quente como no verão tomar caldo de cana gelado ou coco gelado.

Para **desintoxicar** fazer um dia de mono dieta de arroz integral. É muito benéfico também para Pitta o suco de babosa. Bater duas colheres de sopa de babosa sem casca com água e erva doce. Isso alivia os sintomas de Pitta e também purifica o sangue.

Se for possível, manter o intestino delgado, que é a sede de Pitta, sempre limpo. Uma vez por mês pode tomar um laxante suave como chá de sene. Mas também é bom que um terapeuta explique como proceder.

Após o banho passar algum óleo vegetal com aromas calmantes como rosa mosqueta, romã, lavanda no rosto, orelha e pescoço. Esse simples ato é extremamente calmante para Pitta.

Reequilíbrio de Kapha

Kapha têm a tendência de agravar sempre com substâncias e qualidades como a oleosidade, o frio e a lentidão. Para mantê-lo em equilíbrio as qualidades opostas devem ser procuradas.

O principal é **secar, esquentar e movimentar**.

Exercícios aeróbios como bicicleta, correr ou algum tipo de Yoga mais intenso. Isso é essencial para a boa saúde de um indivíduo de constituição Kapha e deve ser feito no mínimo quatro vezes por semana.

Alimentos com **pouca gordura e pouco açúcar**.

Quando a digestão estiver lenta, **usar mais temperos quentes** como pimenta do reino, gengibre e canela.

Receber Udwartana. Essa é uma técnica de massagem que usa pós aquecedores e ajuda a diminuir o tecido gorduroso.

Quando houver indigestão e toxinas fazer um dia de jejum tomando chá de gengibre.

Usar alimentos mais picantes e amargos.

Sauna. Muito benéfico para Kapha. Pode ficar por bastante tempo até transpirar bastante.

DIETA Kapha

FRUTAS: Evitar as doces e azedas: abacate, banana, coco, tâmara, figo fresco, uva, kiwi, manga**, melão, laranja, papaya, abacaxi, ameixa, ruibarbo, tamarindo, melancia. Favorecer as adstringentes: maçã, damasco, berry, cereja, toranja, figo seco*, uva*, limão*, lima*, pêssego, pêra, caqui, romã, ameixas, uva passa, morango*.

VEGETAIS: evitas os doces e suculentos: pepino, azeitona preta ou verde, batata doce, abóbora, tomate cru, abobrinha. Favorecer os picantes e amargos: alcachofra, aspargo, folha de beterraba, beterraba, brócolis, couve de Bruxelas, raiz de bardana, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, coentro, milho, rabanete, folhas de dente-de-leão, berinjela, funcho, alho, vagem, pimenta verde, raiz forte, couve, couve rábano, folhas verdes, alho poró, alface, cogumelo, folha de mostarda, quiabo, cebola, salsa, ervilha, espinafre, couves, tomate cozido, alface, gérmen de trigo.

GRÃOS: evitar: pão com fermento, aveia cozida, panqueca, macarrão**, arroz integral e branco, bolo de arroz**, trigo. Favorecer: amaranto*, cevada, trigo sarraceno, milho, cuscuz, crackers, granola, painço, müsli, farinha de aveia, aveia seca, polenta, quinoa, arroz basmati, arroz selvagem, centeio, carne de trigo, pão de trigo germinado, tapioca, farelo de trigo.

LEGUMES: evitar: feijão, grãos de soja, tofu frio, farinha de soja, soja em pó, molho de soja, missô, queijo de soja. Favorecer: feijão azuki, feijão preto, feijão fradinho, lentilha verde e vermelha, mung*, feijão branco, ervilhas secas, leite de soja, carne de soja, tofu quente.

LATICÍNIOS: evitar: manteiga (com e sem sal)**, queijos macios e duros, leite de vaca, sorvete, nata, coalhada, iogurte (natural, gelado e com fruta). Favorecer: buttermilk*, cottage (de leite de cabra desnatado), ghee*, queijo de cabra (sem sal e não velho), leite de cabra desnatado, iogurte diluído.

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL: evitar: carne de vaca, búfalo, pato, peixe (mar), cordeiro, porco, salmão, sardinha, frutos do mar, atum. Favorecer: frango (branco), ovo, peixe (água fresca e doce), coelho, camarão, peru, veado.

CONDIMENTOS: evitar: chocolate, chutney de manga doce, catchup, lima, maionese, pickles, shoyo, vinagre. Favorecer: pimenta preta, pimenta, chutney de manga picante, folhas de coentro, raiz forte, limão*, mostarda sem vinagre, alga*, cebolinha.

NOZES: evitar: amêndoas com casca, noz preta, castanha-do-pará, castanha-de-caju, avelã, macadâmia, amendoim, noz pecã, pinhão, pistache, nozes, coco.

SEMENTES: evitar: psyllium**, gergelim, tahine. Favorecer: linhaça, pipoca (sem manteiga), abóbora*, girassol*. **ÓLEOS:** evitar: abacate, damasco, coco, semente de linhaça**, oliva, prímula, gergelim, soja, noz. Favorecer: milho, canola, gergelim (externo), girassol, ghee, amêndoas.

BEBIDAS: evitar: álcool (fortes e pesadas, cerveja, vinho suave e doce), leite de amêndoas, bebidas cafeinadas**, suco de cereja azeda, leite achocolatado, café, bebidas lácteas frias, chá gelado, bebidas geladas e frias, limonada, caldo de missô, suco de laranja, suco de papaya, leite de arroz, sucos azedos, leite de soja (frio)*, suco de tomate. Favorecer: vinho seco tinto ou branco*, suco de babosa, cidra de maçã, suco de maçã*, suco de damasco, chá preto picante, suco de cenoura, chai (picante, com leite, quente)*, suco de cereja doce, suco de uva, suco de manga, néctar de pêsego, suco de pêra, suco de abacaxi*, suco de ameixa, suco de romã, leite de soja (quente e com especiarias).

CHÁ DE ERVAS: evitar: alcaçuz, gengibre vermelho, rosa mosqueta**. Favorecer: alfafa, banha, cevada, amora preta, bardana, camomila, chicória, canela, cravo, confrei*, dente-de-leão, feno*, funcho, gengibre, ginseng*, hibisco, jasmim, suco de junípero, lavanda, erva-cidreira, capim-limão, urtiga, hortelã-pimenta, framboesa, salsaparrilha*, hortelã, morango, mil-folhas, erva mate.

TEMPEROS: evitar: sal. Favorecer: ajwan, extrato de amêndoas, anis, assafétida, manjeriço, louro, pimenta preta, cardamomo, caiena, canela, coentro, cravo, cominho, cúrcuma, dil, funcho, fenogrego, alho, gengibre, manjerona, semente de mostarda, folhas de

neem, noz-moscada, casca de laranja, orégano, páprica, salsa, hortelã pimenta, semente de papoula, alecrim, açafraão, hortelã, anis estrelado, estragão, tomilho, coentro, baunilha.

ADOÇANTES: evitar: malte de cevada, frutose, xarope, melaço, caldo de cana, açúcar branco. Favorecer: Suco de fruta concentrado, mel natural e não processado.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES: evitar: potássio, vitaminas A, B1, B2, B12, C, D, e E. Favorecer: suco de aloe vera, aminoácidos, cevada verde, pólen de abelha, levedura de cerveja, cálcio, ferro, magnésio, zinco, geléia real, spirulina, algas verde e azuis, vitamina B6, C, P e ácido fólico.

*ok em moderação **ok raramente

DIETA Pitta

FRUTAS: evitar as ácidas: maçã, damasco, banana, berry, cereja, toranja, uva verde, kiwi**, limão, manga verde, laranja, pêsego, caqui, abacaxi, ameixa, ruibarbo, tamarindo. Favorecer as doces: maçã doce, damasco doce, abacate, berry doce, cereja doce, côco, tâmara, figo, uva vermelha e roxa, lima*, manga madura, melão, laranja doce*, papaya*, pêra, abacaxi doce, ameixa doce, romã, ameixa seca, uva passa, morango*, melancia.

VEGETAIS: evitar os picantes: folhas de beterraba, beterraba crua, raiz de bardana, milho fresco**, rabanete, berinjela**, alho, pimenta verde, raiz forte, couve rábano**, alho poró cru, folha de mostarda, azeitona verde, cebola crua, pimenta, nabo*, agrião, abobrinha, espinafre cozido**, espinafre cru, tomate. Favorecer os doces e amargos: alcachofra, aspargos, beterraba cozida, brócolis, couve de Bruxelas, repolho, cenouras cozidas, cenoura crua*, couve-flor, aipo, coentro, pepino, folhas de dente-de-leão, funcho (anis), vagem, couve, folhas verdes, alho-poró cozido, alface, cogumelos, quiabo, azeitona preta, cebola cozida, salsa, ervilha, pimenta doce, batata doce e branca, abóbora, rabanete cozido, couve nabo, macarrão japonês, couves não picantes, gérmen de trigo, abobrinha.

GRÃOS: Evitar: pão com fermento, trigo sarraceno, milho, painço, müsli**, aveia seca, polenta**, arroz integral**, centeio. Favorecer: amaranto, cevada, cereais secos, cuscuz, crackers, granola, farelo de aveia, aveia cozida, panquecas, massa, quinoa, arroz basmati, arroz branco, arroz selvagem, bolos de arroz, carne de trigo, pão de trigo germinado (essênio), tapioca, trigo, farelo de trigo.

LEGUMES: evitar: missô, molho de soja, salsicha de soj. Favorecer: feijão azuki, feijão preto, feijão fradinho, grão-de-bico, lentilha verde e vermelha, feijão de lima, mung dal. Laticínios: evitar: manteiga salgada, buttermilk, queijo pesado, nata, iogurte (natural, gelado ou com fruta). Favorecer: manteiga sem sal, queijo (macio, não salgado e não velho), cottage, leite de vaca, ghee, leite de cabra sem sal, sorvete, iogurte (fresco preparado e diluído) *.

LATICÍNIOS: evitar: manteiga salgada, buttermilk, queijo pesado, nata, iogurte (natural, gelado ou com fruta). Favorecer: manteiga sem sal, queijo (macio, não salgado e não velho), cottage, leite de vaca, ghee, leite de cabra sem sal, sorvete, iogurte (fresco preparado e diluído) *.

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL: evitar: carne de vaca, pato, ovo (gema), peixe (mar), cordeiro, porco, salmão, sardinha, frutos do mar, atum, peru (escuro). Favorecer: búfalo, frango (branco), ovo (clara), peixe de água doce, coelho, camarão, peru (branco), veado.

CONDIMENTOS: evitar: pimenta, chocolate, chutney de manga picante, raiz forte, catchup, mostarda, limão, maionese, pickles, sal em excesso, cebolinha, shoyo, vinagre. Favorecer: pimenta preta*, chutney de manga doce, folhas de coentro, lima*, sal*, alga*.

NOZES: evitar: amêndoas com casca, noz preta, castanha-do-pará, castanha-de-caju, avelã, macadâmia, amendoim, noz pecã, pinhão, pistache, nozes. Favorecer: amêndoa amassada e descascada, coco.

SEMENTES: evitar: gergelim e tahine. Favorecer: linhaça, pipoca (sem manteiga), psyllium, abóbora*, girassol, gergelim, tahine. Favorecer: linhaça, pipoca (sem manteiga), abóbora*, girassol*.

ÓLEOS: evitar: amêndoas, damasco, milho, gergelim. Favorecer: girassol, ghee, canola, oliva, soja, linhaça, prímula, noz.

BEBIDAS: evitar: álcool (vinho forte, vermelho e doce), cidra de maçã, bagas de suco azedo, bebidas cafeinadas, suco de cenoura, leite achocolatado, sucos azedos, suco de toranja, chá gelado, bebidas geladas e frias, limonada, suco de papaya, suco de abacaxi, suco de tomate, sucos azedos e ácidos. Favorecer: álcool (vinho branco seco, cerveja)*, suco de amêndoas, suco de aloe vera, suco de maçã, suco de damasco, chá preto*, chai (picante, com especiarias, e leite)*, suco de cereja doce, bebidas lácteas frescas, suco de uva, suco de manga, caldo de missô, suco de mix de vegetais, suco de laranja*, néctar de pêsego, suco de romã, suco de ameixa, leite de arroz, leite de soja, caldo de vegetais.

CHÁ DE ERVAS: evitar: ajwan, manjeriço**, cravo, eucalipto, feno grego, gengibre seco, ginseng, poejo, gengibre vermelho, rosa mosqueta, sálvia, erva mate. Favorecer: alfafa, banha, cevada, amora preta, bardana, camomila, chicória, confrei, dente-de-leão, feno, gengibre fresco, hibiscus, lúpulo, jasmim, lavanda, erva-cidreira, capim-limão, alcaçuz, urtiga, palha de aveia, hortelã, amora, framboesa, salsaparrilha, hortelã-pimenta, morango, mil-folhas.

TEMPEROS: evitar: ajwan, extrato de amêndoas, anis, assa fétida (hing), manjeriço seco, folha de louro, caiena, cravo, feno grego, alho, gengibre seco, noz-moscada, manjerona, semente de mostarda, orégano, páprica, sementes de papoula, alecrim, sálvia, sal, segurelha,

anis estrelado, tomilho. Favorecer: manjeriço fresco, pimeta-preta*, cardamomo*, canela, coentro, cominho, dil, funcho, gengibre fresco, menta, folhas de neem*, casca de laranja*, salsa, hortelã-pimenta, açafraão, hortelã, estragão*, cúrcuma, baunilha*.

ADOÇANTES: evitar: açúcar branco**, mel**, melaço. Favorecer: malte de cevada, frutose, suco de frutas concentrado, xarope, caldo de cana-de-açúcar.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES: evitar: aminoácidos, pólen**, geléia real**, ferro, vitaminas B2, B6, C, E, P e ácido fólico. Favorecer: suco de aloe vera, cevada verde, leveduras de cerveja, cálcio, magnésio, zinco, spirulina, algas azuis e verdes, vitamina A, B1, B12, D e K.

*ok em moderação **ok raramente

DIETA Vata

FRUTAS: Evitar: em geral a maioria das frutas secas, maçã verde, tâmara (seca), pera, caqui, melão. Favorecer: em geral frutas doces e também as ácidas, maçã (melhor cozida), damasco, abacate, banana, morangos, cereja, coco, tâmara (fresca), uvas, grapefruit, kiwi, limão, lima, manga, laranja, mamão, pêssago, abacaxi, ameixa, tamarindo.

VEGETAIS: Evitar: em geral vegetais crus e secos. Alcachofra, folha de beterraba**, brocoli, couve de bruxelas, bardana, repolho (cru), couve flor (cru), aipo, milho (fresco) **, berinjela, rábano **, couve, cogumelos, azeitonas verde, cebola (cru), ervilhas (cru), pimentões, batatas, rabanete (cru), tomates (cozido) **, tomate (cru), nabos. Favorecer: Em geral os vegetais devem ser cozidos. Aspargos, beterraba*, repolho (cozido), cenouras couve-flor *, cilantro, pepino, funcho (Anis), alho, vagens, pimentões verdes, folhas verdes*, alhoporó, alface*, mostarda * quiabo azeitonas pretas, cebola (cozida) *, salsa, ervilhas (cozida), batata doce, abóbora, rabanetes (cozido)*, abobrinha.

GRÃOS: Evitar: cevada, pão (com levedura) trigo sarraceno, cereais (frio, seco ou airado), milho, cuscuz, crackers, granola, painço, musli, farelo de aveia pasta **, polenta **, bolos de arroz **, centeio, sagu, tapioca, farelo de trigo. Favorecer: amaranto*, aveia (cozida), panquecas, quinoa, arroz (todos os tipos), seitan (carne de trigo), trigo germinado, pão (essenio), trigo.

LEGUMES: Evitar: feijão azuki, feijão preto, ervilhas, grão de bico, lentilhas (marrom), miso **, ervilhas (seca), feijão, soja, farinha de soja, pó de soja, ervilhas, feijão branco. Favorecer: Lentilhas (vermelho)*, mung dal, leite de soja*, molho de soja*, salsichas de soja*, tofu*.

LATICÍNIOS: O leite de vaca (em pó), leite de cabra (em pó), iogurte (simples, congelado ou com fruta). Favorecer: Maioria dos laticínios são bons. Soro de leite coalhado, manteiga,

queijo (duro) *, queijo (suave) requeijão, leite de vaca, ghee, queijo de cabra, leite de cabra, sorvete*, creme de leite*, iogurte (diluído e temperado) *.

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL: Evitar: O leite de vaca (em pó), leite de cabra (em pó), iogurte (simples, congelado ou com fruta). Favorecer: Maioria dos laticínios são bons. Soro de leite coalhado, manteiga, queijo (duro) *, queijo (suave) requeijão, leite de vaca, ghee, queijo de cabra, leite de cabra, sorvete*, creme de leite*, iogurte (diluído e temperado) *.

CONDIMENTOS: Evitar: raiz-forte, chocolate. Favorecer: pimenta preta, chutney de manga (doce ou picante), pimenta vermelha *, folhas de coentro *, ketchup, limão, pickles de limão, pickles de manga, maionese, mostarda, pickles, sal, alga, molho de soja (shoyo), vinagre.

NOZES: Favorecer: em moderação: amêndoas, castanha do pará, castanha de caju, coco, avelãs, macadâmia, amendoins, pinhões, pistache.

SEMENTES: Evitar: pipoca. Favorecer: chia, abóbora, gergilim, girassol, tahini.

ÓLEOS: Favorecer: para uso interno e externo: gergilim, ghee, azeite. Uso externo: coco, abacate.

BEBIDAS: Evitar: Álcool (forte; vinho tinto), suco de maçã, chá preto, bebidas, cafeínas, refrigerantes, leite com chocolate, café, bebidas lácteas, suco de cranberry, chá gelado, bebidas frias, suco de pera, suco de romã, leite de soja (frio), suco de tomate**. Favorecer: Álcool (cerveja; vinho branco) *, leite de amêndoa, suco de aloe vera, cidra da maçã, suco de damasco, suco de cenoura, tchai (leite quente com especiarias), suco de cereja, suco de uva, limonada, suco de manga, caldo de miso, suco de laranja, suco de mamão, néctar de pêsego, suco de abacaxi, leite de arroz, sucos ácidos, leite de soja (quente, bem temperado)*, caldo de legumes.

CHÁ DE ERVAS: Evitar: alfafa**, cevada**, canela**, dandelion, ginseng, hibisco, lúpulo**, Jasmim**, Erva-cidreira**, mate**. Favorecer: camomila, chicória *, crisântemo *, dente de alho, comfrey, eucalipto, erva-doce, gengibre (fresco), lavanda, capimlimão, alcaçuz, palha de aveia, casca de laranja, poejo, framboesa*, açafraão, salsaparrilha, hortelã, morango*.

TEMPEROS: Favorecer: todas as especiarias são boas. Extrato de amêndoa, anis, asafoetida (hing), manjeriço, folha de louro, pimenta preta, cardamomo, cayenne*, canela, cravo, coentro, cominho, endro, erva-doce, alho, gengibre, manjerona, hortelã, sementes de mostarda, noz-moscada, casca de laranja, orégano, páprica, salsa, sementes de papoula, alecrim, açafraão, sal, hortelã, anis estrelado.

ADOÇANTES: Evitar: açúcar branco, maple syrup. Favorecer: frutose, suco de frutas concentrado, mel, rapadura, melaço, xarope de arroz, caldo de cana.



Atendimento em Ayurvédica
Curso de Formação de Terapeutas

SUPLEMENTOS ALIMENTARES: Evitar: cevada verde, levedura de cerveja.

Vitaminas: K Favorecer: Aloe vera*, pólen de abelha, aminoácidos. Minerais: cálcio, cobre, ferro, zinco, magnésio, geléia real, spirulina, algas azuis-verdes. Vitaminas: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, P (bioflavonóides) e Ac Fólico..