

guia prático ayurveda
para iniciantes

CONCEITOS BÁSICOS E PRÁTICOS

o conhecimento milenar do
Ayurveda no seu dia a dia

criado e escrito por:

@tatilelis | linktr.ee/tatilelis

Olá, que bom que você está por aqui.

Há 3 anos comecei a me interessar pelo Ayurveda, a medicina milenar indiana, e esse conhecimento mudou completamente minhas rotinas, alimentação e minha saúde. Ao longo desse caminho, me formei como Terapeuta Ayurveda pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya, reaprendi muitas coisas sobre saúde e a prática dessa ciência me trouxe inúmeros benefícios, como uma imunidade mais forte e um maior equilíbrio entre corpo e mente.

Esse e-book foi a forma que encontrei para compartilhar alguns desses aprendizados com você. Coisas que você pode inserir ou adequar na sua vida desde já. Minha intenção é que esse seja seu primeiro passo para esse conhecimento que traz consigo a reconexão com a natureza, com a natureza individual, autoconhecimento e, muitas vezes, a autocura a partir daquilo que você faz todos os dias.

Atualmente, meus atendimentos como Terapeuta Ayurveda ajudam a trazer essa medicina para a prática de cada um, de acordo com o biotipo (ou, em sânscrito, Prakriti), readequando a rotina e a alimentação para uma saúde mais equilibrada. Apoio meus pacientes nessa jornada da escolha consciente, buscando sempre a saúde dos corpos e mente.

Importante dizer que esse conhecimento foi sistematizado na Índia e por isso algumas dos termos usados estão em sânscrito. Porém, quando você compreende a lógica por trás, ele é facilmente relacionado com os ciclos da natureza, que identificamos em qualquer parte do mundo. Diferente da visão da medicina moderna, que foca no tratamento das doenças, a visão do Ayurveda é muito mais sobre o equilíbrio do indivíduo para a prevenção do desequilíbrio, já que uma pessoa com uma boa imunidade e com vitalidade, possui menor chance de ser acometida por um vírus, por exemplo.

Espero que esse e-book seja capaz de abrir seus horizontes, trazendo de um jeito claro alguns princípios práticos desse conhecimento e plantando uma semente em você para ir mais a fundo, seja em um atendimento com um profissional Ayurveda, lendo algum livro sobre o tema ou até mesmo buscando uma formação.

Tati Lelis

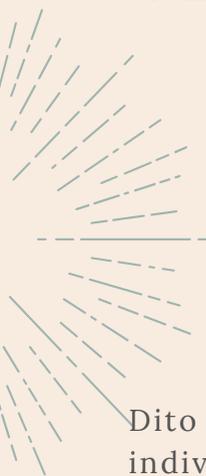


o Ayurveda

Ayurveda é um conhecimento milenar sistematizado na Índia que, traduzido para o português, significa AYUR – vida e VEDA – conhecimento. Esse conhecimento foi revelado há mais de 5.000 anos, mas seus ensinamentos seguem mais atuais do que nunca. É um sistema de cura, focado na longevidade, integrando corpo, mente e espírito.

Um dos princípios do Ayurveda é que **tudo nesse mundo é materializado a partir de 5 elementos: espaço, ar, fogo, água e terra**. E, quando eu falo “tudo”, é tudo mesmo: eu, você, os animais, as árvores, as estações do ano, as horas do dia... Tudo no universo é composto desses 5 elementos, mas em diferentes proporções. E essa proporção individualizada é o que nos garante uma estrutura física, visão de mundo e tendências únicas.

A premissa que nos materializamos a partir desses 5 elementos, nos traz algumas conclusões:



1. Há uma interação e troca constante da gente com tudo que nos cerca, ou seja, se nos alimentamos de algo que tem predominância de um elemento, esse mesmo elemento também aumentará em nós

2. Somos um microcosmo reflexo de um macrocosmo, ou seja, se estamos em uma estação do ano mais seca, nosso organismo também ficará mais seco

Dito isso, é importante entendermos que a constituição individual dos elementos, ou em sânscrito Prakriti, começa a ser configurada no momento da fecundação e se completa no momento do nascimento. Ela é influenciada por:



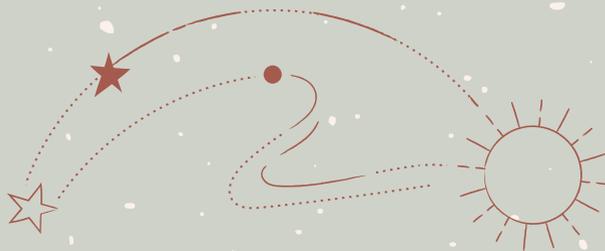
Pakriti dos pais,
ou seja, a
constituição deles



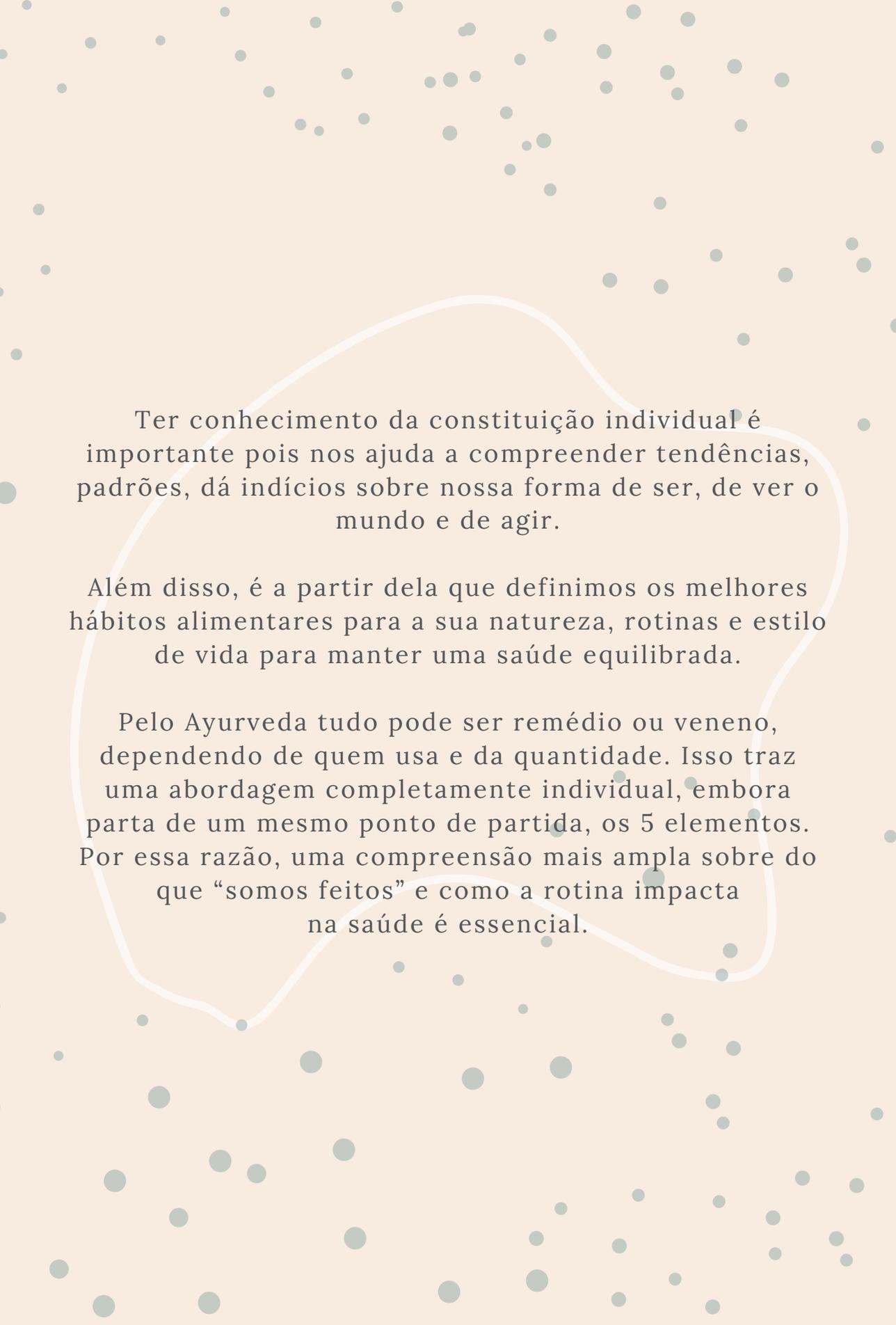
Possíveis
desequilíbrios de
elementos dos pais



Período gestacional
alimentação,
emoções e saúde



Assim, na hora que você nasceu, a configuração do seu ser “matéria” foi finalizada e a proporção de cada elemento que te foi atribuída no processo é a sua definição individual de equilíbrio e saúde.



Ter conhecimento da constituição individual é importante pois nos ajuda a compreender tendências, padrões, dá indícios sobre nossa forma de ser, de ver o mundo e de agir.

Além disso, é a partir dela que definimos os melhores hábitos alimentares para a sua natureza, rotinas e estilo de vida para manter uma saúde equilibrada.

Pelo Ayurveda tudo pode ser remédio ou veneno, dependendo de quem usa e da quantidade. Isso traz uma abordagem completamente individual, embora parta de um mesmo ponto de partida, os 5 elementos. Por essa razão, uma compreensão mais ampla sobre do que “somos feitos” e como a rotina impacta na saúde é essencial.



elementos, doshas
e pakriti

Da junção de pares dos 5 elementos, surgem os doshas e, assim como tudo no universo é composto pelos 5 elementos, tudo no universo material é composto pelos 3 doshas, porém em diferentes proporções.



Basicamente são 3 os doshas e seus respectivos elementos, que podem ser percebidos em nós através de:

VATA = ESPAÇO + AR

é a energia cinética, rege o movimento no corpo, mente e consciência. Podemos perceber o dosha Vata em nós no andar, falar, na circulação sanguínea, movimentos peristálticos e eliminações.

PITTA = FOGO + ÁGUA

é a energia transformadora, rege a digestão e o que se transforma. Podemos perceber o dosha Pitta em nós na coloração do sangue, da pele, dos olhos, suco gástrico, fígado e bile.

KAPHA = ÁGUA + TERRA

é energia da lubrificação e estrutura. Podemos perceber o dosha Kapha em nós na lubrificação das nossas mucosas, saliva e inteligência celular.

É essencial entender que a presença dos 3 doshas em nós é que garante nossa existência física. Sem Vata, por exemplo, não existiria o movimento e não seria possível o sangue circular pelo corpo, sem Pitta não haveria digestão e, sem Kapha, não haveria lubrificação para que pudéssemos nos mover.

Por outro lado, como eu disse, alguns desses doshas são predominantes na constituição individual, ou seja, a proporção desses elementos são maiores, e isso traz alguns atributos e tendências específicas:



Vata: frio, seco, leve, sutil, fluído, móvel e agitado

Pitta: quente, pouco oleoso, leve, líquido, móvel e penetrante

Kapha: frio, oleoso, pesado, estável, denso e lento



Sendo assim, quando há maior predominância de um dosha, algumas características são perceptíveis:

Vata: geralmente muito altos ou muito baixos, não toleram o frio, possuem extremidades frias, organismo mais seco, perdem peso com facilidade, flexíveis, esquecem as coisas rápido, mudam com facilidade, têm irregularidade no sono, fome, digestão e eliminação.

Pitta: não toleram o calor, costumam ter problemas com inflamações e acne, sentem muita sede e fome, suas gengivas sangram com facilidade, desenvolvem músculos com facilidade, possuem olhar penetrante e brilhante.

Kapha: possuem pele fria, macia, pálida e lubrificada, dentes e cílios bem formados, cabelos grossos, andar mais lento e suave, estrutura mais densa e pesada, metabolismo lento e “memória de elefante”.

Saber a sua constituição individual, ou Prakriti, é o ponto de partida para adequar a alimentação, rotinas, práticas e estilo de vida. Esse diagnóstico é feito por um profissional Ayurveda através de perguntas, exames clínicos e percepções durante o atendimento.

Dizer que uma pessoa é predominantemente 1 dosha, significa que ela tem predominância dos elementos correlacionados e, por essa razão, há maiores chances dela desequilibrar naquele dosha. Por exemplo, uma pessoa predominantemente Vata, tem maior risco de desequilibrar nos elementos Ar e Espaço, devendo tomar especial cuidado em fases que o Vata é naturalmente acumulado, como no Outono.

Porém, está enganado quem pensa que somente entender a sua respectiva constituição individual (ou Prakriti) é o suficiente. Como tudo no universo material é composto pelos 5 elementos, a cada instante interagimos com situações, alimentos, clima e rotinas que desequilibram esse nosso estado original de saúde.

Assim, a compreensão da dinâmica dos doshas é algo essencial para o equilíbrio da nossa saúde pois são vários os fatores que contribuem para essa constante oscilação na nossa natureza:



Saber o seu dosha predominante é importante como um ponto de partida para conhecer o seu estado natural de saúde e uma ferramenta de autoconhecimento, porém, em termos de longevidade e manutenção do equilíbrio da saúde, é essencial reconhecer a dinâmica dos elementos a cada estação do ano, nas fases da vida, emoções que diariamente somos expostos e na rotina alimentar. Afinal de contas, estamos em constante interação com esse macrocosmo que nos cerca.

A lógica do Ayurveda para equilibrar o dosha que está em desequilíbrio (pelas razões citadas acima), é sempre trazer o atributo oposto. Ou seja, se você está com uma

manifestação de desequilíbrio Pitta, quente, oleosa e inflamada, é essencial trazer os atributos frio e ressecante para o processo de cura.

E como fazemos isso? No caso desse exemplo, e através de alimentos com energia mais fria e refrescante, ervas mais amargas, pranayamas que tragam o frescor através da respiração e rotinas mais suaves, menos competitivas e que tragam o elemento Fogo (ou o dosha Pitta) para a proporção original de saúde no organismo.



O objetivo de uma vida baseada nos ensinamentos do Ayurveda é viver de acordo com o fluxo da natureza visando sempre o equilíbrio da constituição original individual pois, conforme vimos, esse é o estado individual de saúde.

Os tratamentos e adequações no Ayurveda são completamente individualizados e sempre levam em consideração a constituição original de cada um. A alimentação é fator chave nesse processo e, apesar dela não ter uma especialidade "nutrição", ela é inerente em todas os pilares desse conhecimento.

"Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio"

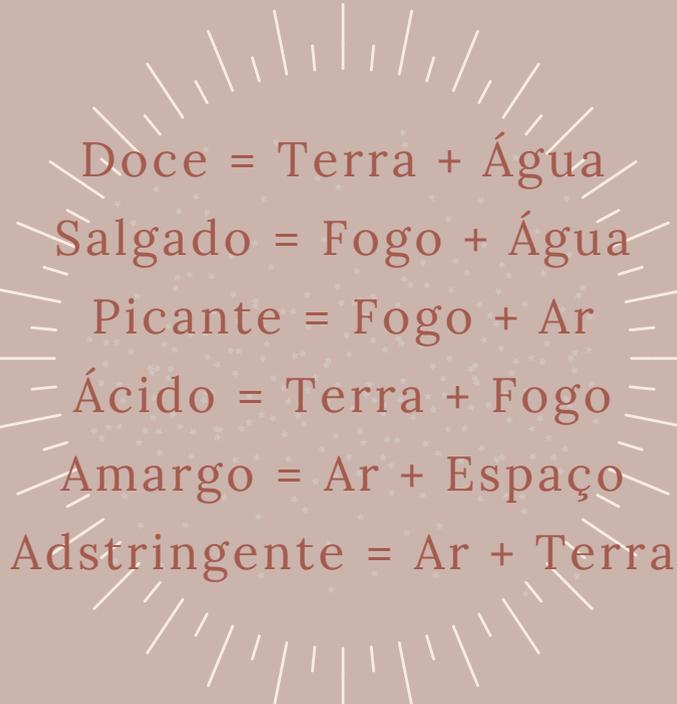
Hipócrates



os doshas e a alimentação

Uma dieta Ayurveda é aquela que está alinhada aos ciclos da natureza, tanto do ponto de vista interno (a natureza do indivíduo, potência digestiva, sua idade e emoções) quanto externo (os atributos dos alimentos, as estações do ano, os horários do dia).

Na visão do Ayurveda, os elementos primordiais também estão presentes nos alimentos e a forma que nosso corpo os identifica é através dos 6 sabores que, em sânscrito, chamamos de rasa:



Doce = Terra + Água
Salgado = Fogo + Água
Picante = Fogo + Ar
Ácido = Terra + Fogo
Amargo = Ar + Espaço
Adstringente = Ar + Terra

Quando decodificamos cada um dos sabores e relacionamos com a Prakriti, percebemos que alguns potencializam certos elementos/ doshas e, dito isso, é muito importante mencionar que para o Ayurveda “semelhante aumenta semelhante e oposto equilibra”.



Doce = Terra + Água.

frio • pesado • úmido

aumenta Kapha. Reduz Vata e Pitta.

Salgado = Fogo + Água.

quente • úmido

aumenta Pitta e Kapha. Reduz Vata.

Picante = Fogo + Ar.

muito quente • seco

aumenta Pitta e Vata. Reduz Kapha.

Ácido = Terra + Fogo.

quente • úmido • leve

aumenta Pitta e Kapha. Reduz Vata.

Amargo = Ar + Espaço.

frio • seco

aumenta Vata. Reduz Pitta e Kapha.

Adstringente = Ar + Terra.

frio • seco • leve

aumenta Vata. Reduz Pitta e Kapha.



Importante dizer que uma refeição equilibrada contém os 6 sabores no prato, mas em diferentes proporções, dependendo da sua Prakriti, do dosha que está em desequilíbrio no seu organismo, da estação do ano, estado emocional e fase da vida. Lembrando sempre que você deve trazer com maior protagonismo para seu prato os atributos opostos do seu desequilíbrio

Por exemplo, é recomendado para uma pessoa predominantemente Pitta (Fogo + Terra), no verão (estação Pitta) ingerir mais alimentos doces (como as frutas maduras), amargos (como as folhas verde escuras) e adstringentes (como a alface), além de especiarias mais refrescantes (como o coentro).

Por outro lado, é recomendado para uma pessoa predominantemente Vata (Ar + Espaço), no outono (estação Vata) ingerir mais alimentos doces (como o mel recém colhido), salgados (como o sal) e ácidos (como os cítricos) e temperos mais quentes (como o cominho e o louro).

Para completar os exemplos por dosha, se considerarmos uma pessoa predominantemente Kapha (Água + Terra), na primavera (estação Kapha) ingerir alimentos mais quentinhos, amargos (como as folhas verdes escuras) e adstringentes (como o grão de bico) para ajudar o organismo a secar toda a água e muco que estavam "congelados" no inverno e voltam a circular.

Para trazer um pouquinho mais o conceito dos sabores para o nosso dia a dia, aqui vão alguns exemplos mais. O objetivo não é fazer uma lista ou dieta mas sim te aproximar dessa relação "alimento x sabor" para você começar a ver que uma alimentação que leva em consideração essa forma de pensar é possível!

Doce = Terra + Água

frutas maduras, vegetais como cenoura e beterraba, açúcar, mel, arroz, trigo, leite, manteiga, carnes, óleos, ghee e quase todos os grãos

Salgado = Fogo + Água

sal marinho, sal de rocha, algas marinhas, pasta de Missô

Picante = Fogo + Ar

manjericão, canela, cravo, noz moscada e gengibre

Ácido = Terra + Fogo

frutas cítricas, sobretudo o limão, vinagre e comidas fermentadas, como iogurte

Amargo = Ar + Espaço

folhas verdes, como a couve, e outros vegetais como alcachofras e jiló

Adstringente = Ar + Terra

bananas verdes, romãs e alface

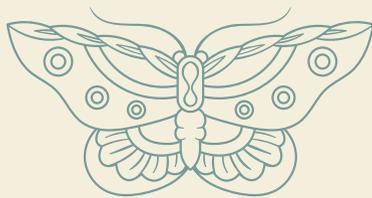
Um dos grandes benefícios de uma alimentação Ayurveda é que ao comer respeitando o ciclo da sua natureza, dos doshas e do nível do seu poder de digestão (em sânscrito, Agni), maiores são as chances do seu organismo metabolizar tudo e não produzir Ama, a biotoxina causada pela má digestão do alimento e uma das razões pela qual adoecemos.

Todo desequilíbrio tem início no trato gastrointestinal, ou seja, a alimentação é fator importantíssimo para um corpo e uma mente sã.

O equilíbrio do corpo e mente é resultado daquilo que fazemos todos os dias, de forma consistente. Fazer da alimentação o nosso remédio na prevenção de doenças é um jeito de pensar que, inicialmente pode soar estranho, mas que faz todo sentido. O alimento vai muito além da forma bioquímica de se ver. Não são somente fonte de calorias, proteínas e carboidratos, eles trazem consigo um papel vital. Não é à toa que cada alimento tem um sabor e produz uma reação em nós.

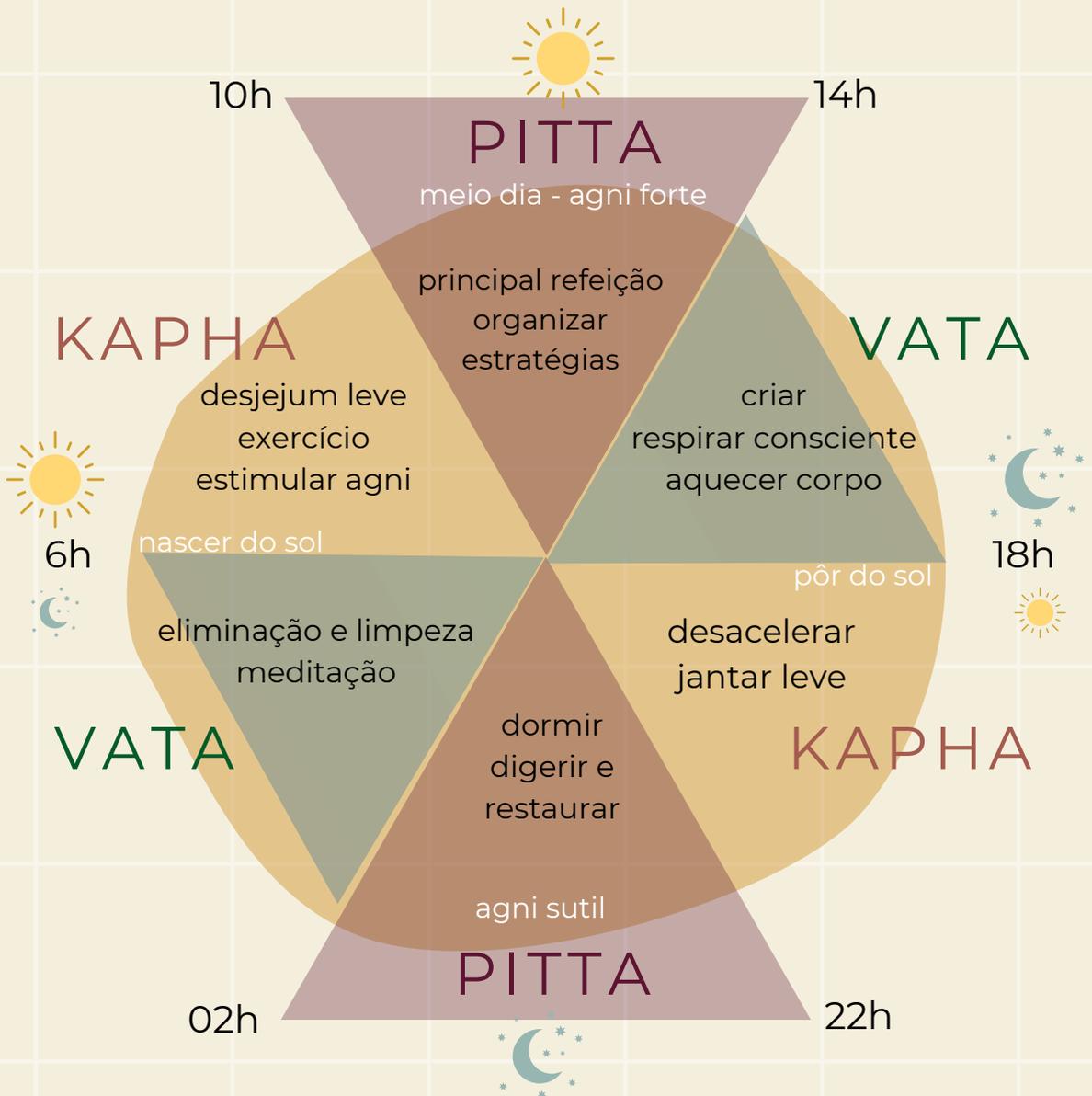


Cada alimento traz consigo uma energia diferente, é fonte de prana - a energia vital - e é essencial passarmos a nos questionar quanto dessa energia vital estamos nos nutrindo diariamente. Está cada vez mais claro que o segredo é desembalar menos e descascar mais, ter comida fresca, de verdade, no prato. Com as agendas cada vez mais atarefadas, é um desafio sustentar uma alimentação equilibrada e, nessa jornada, eu costumo dizer que feito com consciência é melhor que perfeito. A alimentação Ayurveda é simples, não requer preparos complexos, ainda mais porque quanto mais complexo é o preparo, mais complexa é a digestão e maiores são as chances desse processo resultar em ama e não em nutrição.

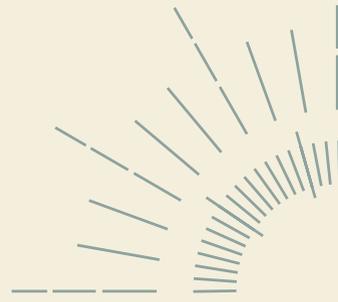


os doshas e os horários do dia

Assim como os alimentos possuem doshas predominantes, os horários do dia também possuem. A partir do conhecimento do relógio biológico natural, podemos fazer escolhas conscientes e reduzir as chances dos doshas se acumularem, desequilibrando nossa saúde. O ciclo seguinte acontece todos os dias e, quando nos conscientizamos dele, podemos passar a cada uma das energias potencializando nossa qualidade de vida:



6h - 10h



Predominância do dosha **KAPHA** sentido por:

- Clima mais fresco e úmido
- Letargia, mais vontade de ficar na cama
- Metabolismo mais lento
- Maior presença de muco

Atividades **recomendadas**

- Exercício físico
- Ingerir alimentos que estimulem o fogo digestivo (sabor amargo e picante)
- Atividades que precisam de mais resistência e resiliência

Atividades **não recomendadas**

- Permanecer dormindo após às 6h
- Alimentos que agravam o dosha Kapha como: iogurte, banana e queijo

DICAS DE ROTINAS

Que tal colocar as seguintes rotinas na sua manhã? O objetivo é equilibrar o dosha Kapha naturalmente acumulado e a palavra chave desse período é: estímulo!



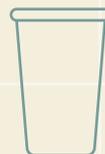
raspe a língua

use um raspador de língua para remover a borrinha branca.



banho fresh

oleie-se antes e tome um banho refrescante



água morna

em jejum, água morna com gotas de limão



óleos

capim limão, alecrim, tomilho e manjeriço

10h – 14h

Predominância do dosha **PITTA** sentido por:

- Clima mais quente e seco, o sol está na sua máxima potência
- Nos sentimos mais ativos
- Sensação de fome
- Muco matinal já digerido

Atividades **recomendadas**

- Fazer sua principal refeição
- Organizar estratégias
- Fazer apresentações mais intelectuais

Atividades **não recomendadas**

- Atividades que estimulem a competitividade
- Atividades que estimulem e aqueça o organismo
- Reuniões que exijam discussões

DICAS DE ROTINAS

Que tal colocar as seguintes rotinas para garantir que sua principal refeição seja bem digerida? Estimule o agni, use especiarias e ajude seu organismo com alimentos de acordo com sua constituição!



antes do almoço

*na ausência de fome:
fatia de gengibre +
limão + sal*



durante o almoço

*evite ingerir
bebidas frias e
gasosas*



depois do almoço

*mastigue sementes
de erva-doce ou
tome chá da erva*

14h - 18h

Predominância do dosha **VATA** sentido por:

- Clima irregular, mais vento e mudança de temperatura
- Maior perda de energia, menos foco
- Sentimento de ansiedade, necessidade de um doce

Atividades **recomendadas**

- Atividades que precisam de mais criatividade
- Eliminações
- Proteger-se do frio

Atividades **não recomendadas**

- Evitar atividades que demandem estabilidade e resistência
- Se expor ao vento e friagem
- Comer alimentos pesados

DICAS DE ROTINAS

Nesse período que o Vata está acumulando, precisamos trazer os atributos opostos para equilibrar. Que tal adicionar essas rotinas na sua tarde? A palavra chave é: regularidade.



hora do chá

substitua o café pelo chá às 16h, se esquentando



traga presença

todo dia na mesma hora, faça uma pausa e respire com consciência



desacele

ao passo que o sol vai se pondo, comece a desacelerar

18h - 22h



Predominância do dosha **KAPHA** sentido por:

- Clima mais fresco e úmido
- Metabolismo mais lento
- O muco retorna e maior incidência de desequilíbrios respiratórios

Atividades **recomendadas**

- Exercício físico mais leve
- Jantar leve, até 3 horas antes de dormir
- Proteger-se do frio
- Reduzir estímulos visuais e dormir até às 22h

Atividades **não recomendadas**

- Assaltar a geladeira
- Iniciar atividades
- Iniciar projetos

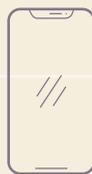
DICAS DE ROTINAS

No período Kapha, faça refeições leves, quentes e usando especiarias para ajudar na digestão. Reduza estímulos, luz e atividades muito ativas. Prepare seu corpo para que eles esteja pronto para dormir até às 22h.



aproveite as sopas

as sopas são ótimas pedidas para um jantar leve e aquecedor



detox de luzes

reduza telas, leia um livro e prepare seu organismo para o sono



óleos essenciais

lavanda e camomila azul são opções seguras e relaxantes

22h - 2h



Predominância do dosha **PITTA** sentido por:

- Caso ainda estivermos despertos, grandes chances de bater aquela fome
- Proatividade para resolver coisas que não foram resolvidas ao longo do dia

Atividades **recomendadas**

- Dormir é essencial pois é o momento que nosso corpo está se autorregulando e digerindo percepções mais sutis recebidas ao longo do dia

Atividades **não recomendadas**

- Ficar acordado
- Estimular a ação do organismo
- Comer

DICAS DE ROTINAS

Dormir às 22h não é questão de sorte, mas sim de dedicação. Com o excesso de estímulos que temos hoje, é comum estarmos despertos às 22h. As dicas abaixo te ajudarão a desacelerar:



banho relaxante

e finalize com um óleo vegetal morno, massageando mãos e pés



massala do sono

adicione no chá ou leite noz moscada e cardamomo



faça seu ritual

se for de oração, ore. se for de mentalizar, mentalize. agradeça!

2h - 6h

Predominância do dosha **VATA** sentido por:

- Clima frio
- Sono REM, mais movimento, cores e sonhos

Atividades **recomendadas**

- Atividades meditativas, nesse período nossa intuição está mais ligada
- Estimular a eliminação assim que acordar
- Respirar ao ar livre, nesse momento há a maior concentração de prana (energia vital) no ar

Atividades **não recomendadas**

- Voltar a dormir depois que o corpo naturalmente desperta
- Se alimentar assim que acorda
- Se expor ao frio

DICAS DE ROTINAS

Acordar antes do nascer do sol é uma rotina de saúde do Ayurveda. Nesse horário, o prana está na sua máxima potência e ao inspirar essa energia vital, seu corpo se faz mais potente.



meditação

ao despertar, faça seu sadhana, coloque intenção no seu dia



pranayama

a respiração conecta o corpo à mente. Respire pela narina esquerda, solte pela direita. Respire pela direita e solte pela esquerda. alternando por, pelo menos, 3 minutos.



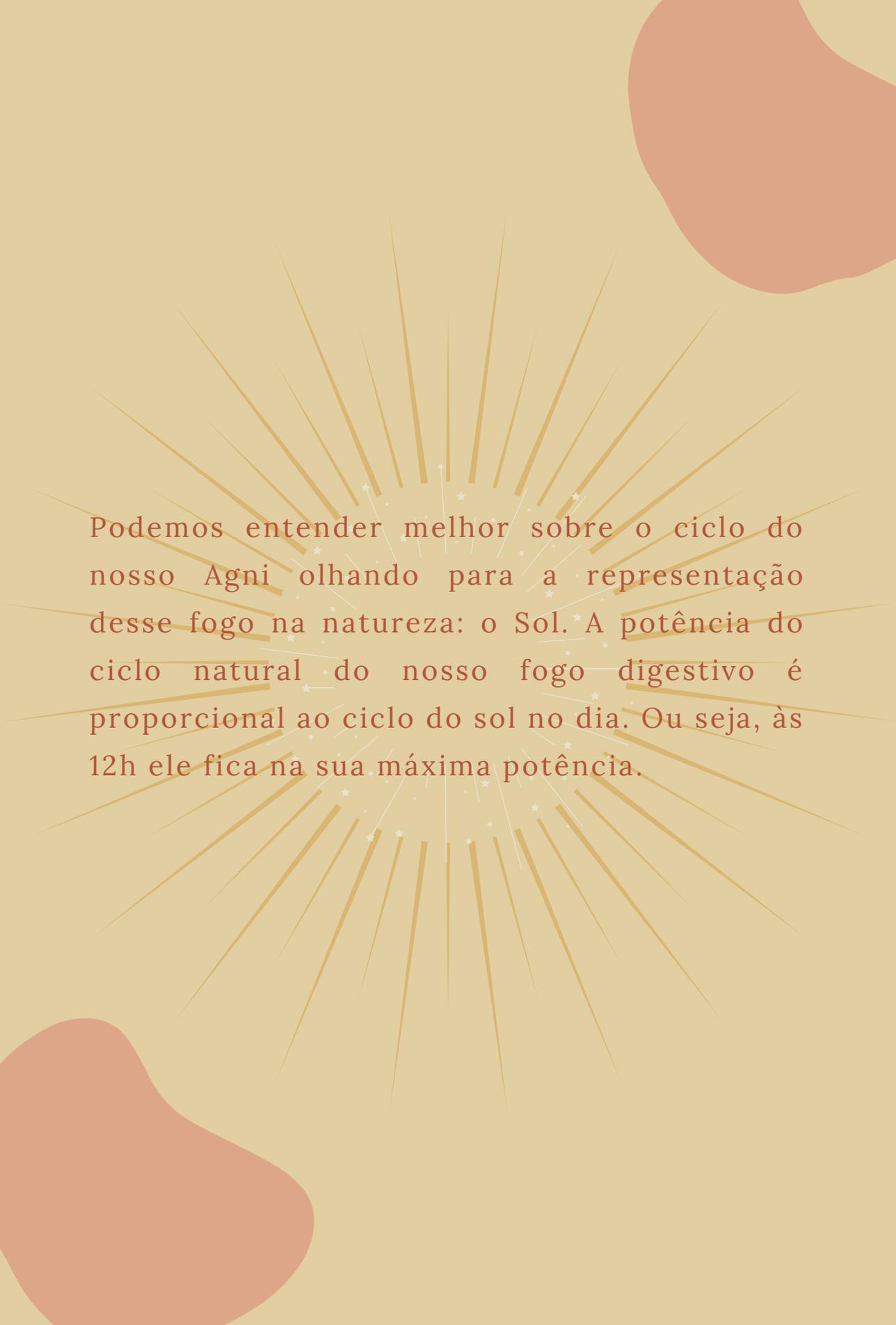
o agni



Bom, já vimos sobre a importância de diagnosticar a Prakriti, ou seja, sua constituição individual, como o ponto de partida da manutenção da saúde. Além disso, vimos também algumas estratégias para equilibrar os doshas a partir dos 6 sabores e o ciclo dos doshas durante o dia. Agora, para finalizar, aqui vai um último conceito para prestar atenção desde já na sua rotina: seu Agni.

No Ayurveda, falamos que somos o que comemos e o que conseguimos digerir. O responsável pela digestão é o Agni, nossa potência digestiva que transforma veneno em néctar. Além dos alimentos, o Agni também é responsável por digerir tudo o que entra pelos 5 sentidos: pensamentos, emoções, o que escutamos, o que vemos e o que inalamos.

Cultivar um Agni equilibrado é essencial pois, na visão do Ayurveda, todo desequilíbrio começa pelo trato gastrointestinal e um Agni fraco resulta em alimento mal digerido que, por sua vez, gera uma biotoxina alimentar chamada Ama, ponto de partida de todas as doenças.



Podemos entender melhor sobre o ciclo do nosso Agni olhando para a representação desse fogo na natureza: o Sol. A potência do ciclo natural do nosso fogo digestivo é proporcional ao ciclo do sol no dia. Ou seja, às 12h ele fica na sua máxima potência.

Mas como saber como anda o seu Agni?

Aqui vão alguns indícios que você está com um **bom Agni**:

- Presença de fome real, ou seja, aquela que não tem nome (fome de...) 3 horas após a refeição
- Ausência de arrotos com gosto de alimento
- Eliminações todos os dias
- Bom nível de energia, boa imunidade e disposição

Alguns indícios que seu **Agni está fraco**:

- Distensão abdominal, gases e digestão lenta
- Dificuldade em acordar de manhã
- Intestino preso
- Arroto com gosto de comida

DICA DE OURO

Uma dica de ouro do Ayurveda para equilibrar o Agni é: coma somente quando estiver com fome.

Nosso Agni é como uma fogueira: se começamos a depositar muita lenha (ou alimento), ele vai ficando cada vez mais fraco e abafado, comprometendo a potência digestiva.

Caso você se reconheça com um Agni fraco, aqui vão algumas dicas:

- Atenção redobrada aos alimentos incompatíveis
- Coma somente quando estiver com fome
- Caso esteja sem fome no almoço, estimule o Agni com chás mais picantes, como gengibre
- Evite mascar chicletes ou chupar balas
- Colocar pó de gengibre e outras especiarias (Massalas) como tempero nos alimentos
- Tome água morna ao longo do dia
- Converse com um profissional Ayurveda para garantir rotinas de saúde adequadas à sua constituição



alimentos incompatíveis

Você sabia que alimentos com diferentes tempos e complexidades de digestão, quando ingeridos juntos, podem ser uma armadilha para nossa saúde? Pois é! Isso se dá porque as chances de um alimento ir para a próxima fase mal digerido são maiores. E isso, como vimos anteriormente, resulta na produção de Ama, a origem dos desequilíbrios da nossa saúde..

Assim, a última dica desse Guia é: preste atenção nas suas escolhas envolvendo a combinação dos alimentos que cito abaixo!

- Mais de 2 tipos de frutas na mesma refeição
- Laticínios com fruta
- Laticínios com proteína animal: ovos, carnes bovinas, de frango, de peru, peixes, frutos do mar, etc
- Laticínios com arroz e feijão
- Comida cozida com comida crua, exceto em pequenas quantidades
- Comida fresca com sobras
- Comida quente com comida gelada
- Mel quente ou fervido
- Alimentos cozidos demais ou de menos
- Alimentos muito ou pouco temperados
- Alimentos preparados sem higiene
- Alimentos verdes, muito maduros ou passados
- Alimentos envelhecidos
- Frituras
- Queijos fermentados
- Iogurte não batido, o iogurte sempre deve ser batido
- Melão e melancia mais do que outras frutas devem ser consumidas sozinhas

Gostou? Esse é só o começo!

O segredo da saúde está escondido naquilo que fazemos todos os dias, de forma consistente. O ponto positivo disso é que não é uma “pisada na jaca” que te fará adoecer, porém, o outro lado também é verdadeiro: não é um retiro pontual que te trará um estado de equilíbrio.

Encarar a rotina como ferramenta de saúde e a alimentação como o seu principal “remédio” é essencial. Além disso, ter o acompanhamento de um profissional Ayurveda na jornada individual é bem importante.

Pelo Ayurveda, tudo que comemos pode ser remédio ou veneno, dependendo de quem, da quantidade, de quando e do preparo daquele alimento. Por exemplo, as frutas secas: pelo atributo seco desse alimento, ela não poderia ser recomendada para uma pessoa que esteja em desequilíbrio do dosha Vata porém, quando reidratada e feita como um mingau de aveia, se torna uma receita altamente recomendada para pacificar Vata.

Não há no Ayurveda uma lista de alimentos exata do que se pode ou do que não se pode comer. Por isso, a análise dos alimentos de acordo com seus atributos é essencial, além de levar em consideração os atributos das estações do ano, do horário do dia e por assim vai.

Ter uma rotina diária e de alimentação de acordo com o seu biotipo, respeitando o fluxo natural dos doshas, com alimentos frescos e com o acompanhamento de um Terapeuta Ayurveda que está contigo nessa caminhada são pontos de atenção para uma rotina que equilibra seu corpo e mente. Afinal de contas, nosso futuro está nas escolhas conscientes que fazemos ao longo do dia.

Vamos juntos? Marque seu atendimento!

Tatiana LelisIG @tatilelis | www.linktr.ee/tatilelis

