

# AYURVEDA

*Ciência da Autocura  
e da Longevidade*



RAFAELA LUCENA

# **AYURVEDA**

# **Ciência da Autocura e da Longevidade!**

Por Rafaela Lucena

**Todos os direitos reservados.**

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do autor.

# Sumário

[Introdução](#)

[Capítulo 1: Ayurveda para Constipação](#)

[Os efeitos negativos da constipação](#)

[Prevenção é a melhor cura](#)

[Tratar e prevenir a constipação com essas ervas ayurvédicas](#)

[Linhaça](#)

[Triphala](#)

[Psyllium](#)

[Use ervas com cuidado](#)

[Capítulo 2: Ayurveda para Tosses e Resfriados](#)

[Tome Astragalus Extract](#)

[Coma alimentos leves e claros](#)

[Tomar chá de gengibre](#)

[Gargarejo com água salgada](#)

[Beba água quente](#)

[Cravo-da-Índia](#)

[Capítulo 3: Ayurveda para Digestão](#)

[Os quatro tipos digestivos ayurvédicos](#)

[1. Digestão irregular \(VISHAM AGNI\)](#)

[2. Digestão aguda \(TIKSHNA AGNI\)](#)

[3. Digestão lenta \(MANDA AGNI\)](#)

[4. Digestão equilibrada \(SAMA AGNI\)](#)

[Otimize seu sistema digestivo com essas especiarias](#)

[Capítulo 4: Ayurveda para Queda de Cabelo](#)

[Efeitos alimentares](#)

[Equilibre seu Pitta Dosha](#)

[Ervas para tratar a perda de cabelo](#)

[Eclipta prostrata](#)

[Groselha indiana](#)

[Centella asiatica](#)

[Neem](#)

[Capítulo 5: Ayurveda para Articulações Saudáveis](#)

[1. Dor nas articulações causada por má nutrição](#)

[2. Problemas articulares causados pelo acúmulo de toxinas](#)

[Excesso de Vata](#)

[Excesso de Pitta](#)

[Excesso de Kapha](#)

[Ama nas articulações](#)

## **Problemas nas articulações devido ao desequilíbrio Vata**

Dicas de estilo de vida para o alívio das dores nas articulações causadas pelo excesso de Vata

Capítulo 6: Ayurveda para uma Pele Saudável

Na Ayurveda, existem 3 tipos diferentes de pele:

**Vata Pele**

**Pele Pitta**

**Pele Kapha**

Dicas de como cuidar de cada tipo de pele

**Cuidados com a Pele Kapha**

**Cuidados com a Pele Vata**

**Cuidados com a Pele Pitta**

**Dicas importantes para todos os tipos de pele**

Conclusão

## Introdução



A Medicina ayurvédica apoia a saúde de milhões de pessoas há séculos. Ayurveda é um protocolo de saúde e bem-estar. Através de gerações de estudos documentados, os profissionais ayurvédicos observaram causa e efeito na saúde humana.

Uma premissa básica é que cada pessoa é diferente; portanto, o que causa uma resposta específica em uma pode não ser na outra. Os mesmos alimentos, ambientes, estressores e outros insumos podem causar efeitos amplamente diferentes em pessoas diferentes.

No entanto, dentro dos agrupamentos, chamados doshas e subgrupos, ocorrem semelhanças. Como protocolo de saúde, grande parte da Medicina Ayurvédica se concentra na determinação do dosha dominante de cada pessoa - uma técnica bastante simples.

Uma vez conhecido, o sujeito pode ser informado (ou aprender a si próprio, por meio de sua própria pesquisa) sobre os recursos, atributos e expressões atribuídos ao seu dosha.

A partir daí a pessoa aprenderá quais alimentos e fatores ambientais devem procurar mais e os que deve evitar. Toda a base é a busca do equilíbrio, pois um excesso de qualquer dosha causará um desequilíbrio, que é a raiz das doenças e dos problemas de saúde.

### **Tipos de Doshas que Constitui Você**

Aqueles que praticam o Ayurveda acreditam que cada pessoa é composta de cinco elementos básicos encontrados no universo: **espaço, ar, fogo, água e terra.**

Eles se combinam no corpo humano para formar três forças ou energias vitais, chamadas doshas. Eles controlam como seu corpo funciona. Eles são:

1. **Vata dosha** (espaço e ar);
2. **Pitta dosha** (fogo e água);

### 3. **Kapha dosha** (água e terra).

Todo mundo herda uma mistura única desses três doshas. Porém geralmente um é mais forte do que os demais. Cada dosha controla uma função corporal diferente. Segundo os especialistas em Medicina Ayurvédica, a sua chance de desenvolver algum problema de saúde está diretamente ligada ao equilíbrio, ou melhor, ao desequilíbrio de seus doshas.

Do ponto de vista ayurvédico, restaurar o equilíbrio é o ponto de partida para a saúde e o bem-estar. Este livro, em certa profundidade, discute algumas aflições comuns que foram tratadas pela Medicina Ayurvédica.

Neste livro você vai entender o porquê de certas pessoas serem mais suscetíveis a ficarem doentes mais que outras. Além disso você vai descobrir como restaurar sua saúde física e mental através da Ayurveda, que quase sempre se dá pela ingestão de alimentos corretos.



## Capítulo 1: Ayurveda para Constipação

---



No Ayurveda, acredita-se que a constipação seja causada por um Vata dosha elevado. Vata é caracterizada pelo elemento do ar, que tem uma influência de secagem. Pele seca, cabelo e sim, até fezes, são causados por um dosha Vata altíssimo. Tomar medidas positivas para garantir a hidratação é fundamental para a manutenção do equilíbrio deste dosha.

Se você é predominantemente Vata na sua constituição física, é provável que tenha constipação. Um Vata desequilibrado resseca o sistema, dificultando o fluxo de resíduos para fora e para dentro do corpo. Muitos que apresentam um dosha Vata elevado lidam com constipação regularmente.

No entanto, mesmo que seu dosha primário não seja Vata, você ainda poderá ser afetado por um Vata desequilibrado. Aqueles que têm os doshas Kapha e Pitta elevados ou mais dominantes, também podem ocasionalmente sofrer de constipação, especialmente se

eles foram recentemente submetidos a cirurgia, viagem ou ficaram desidratados por algum motivo.

A constipação é um dos sinais reveladores de um desequilíbrio do dosha Vata. Se o cólon estiver excessivamente seco, ele não será capaz de funcionar como deveria. Isso resulta em constipação, inchaço e / ou gás.

## ***Os efeitos negativos da constipação***

Para uma boa saúde, o cólon deve estar funcionando bem, independentemente da estação do ano. Há uma piada antiga sobre qual parte do corpo rege ou governa o organismo, mas não é brincadeira quando o cólon não funciona adequadamente - todo o corpo sofre.

A constipação deve ser evitada, pois isso pode afetar significativamente não apenas o cólon, mas também a saúde geral. É crucial que o corpo seja capaz de eliminar os resíduos regularmente. Quando as toxinas se acumulam, o corpo é envenenado, pois essas toxinas entram na corrente sanguínea. Eventualmente, essas toxinas afetarão seus órgãos e tecidos.

Se a constipação não for tratada, pode levar a hemorróidas, incontinência fecal e fissuras anais. Infelizmente, esses problemas dolorosos costumam ser os sinais visíveis de uma doença ainda mais grave ou um precursor para ela.

## ***Prevenção é a melhor cura***

Usar purgativos regularmente não é uma boa prática de tratamento e pode causar danos ao corpo. Esteja atento ao que você está comendo. Sabemos que um Vata desequilibrado ou excessivo causa ou exacerba a constipação.

Para reequilibrar nosso Vata e permitir que nosso corpo se trate naturalmente, a teoria ayurvédica nos diz para escolher alimentos com qualidades oleosas, quentes, suaves e úmidas. Esses alimentos hidratam naturalmente todo o sistema do corpo. Coma em horários regulares em um ambiente descontraído, beba bastante água, de preferência à temperatura ambiente, em vez de refrigerado.

Evite alimentos picantes, amargos e adstringentes, que têm um efeito desidratante - o oposto do que é necessário. Evite alimentos processados que não contêm nutrientes. Reduzir o consumo de café, é um diurético. Quaisquer gostos doces devem provir de alimentos naturais e integrais; evite açúcar processado e adoçantes artificiais.

Bons alimentos incluem vegetais de raiz, nozes, abóbora, abobrinha, milho, banana, gengibre e alho. Evite o consumo excessivo dos alimentos que exacerbam o Vata, como frutas secas, cebolas, rabanetes, pimentões, soja, brócolis e couve-flor.



## ***Tratar e prevenir a constipação com essas ervas ayurvédicas***



Essas ervas ayurvédicas têm se mostrado eficazes na liberação do cólon e na melhora do movimento intestinal.

### **Linhaça**

Linhaça é laxante natural. Você pode tomá-los três vezes ao dia sem efeitos colaterais. Tome uma colher de sopa com dois copos de água.

### **Triphala**

Esta erva funciona como um laxante e um tônico. Recomenda-se que triphala seja tomada ao acordar e antes de ir para a cama. Coloque uma ou meia colher de chá desta erva em um copo cheio de água quente por cinco a dez minutos. Se você não gosta do sabor, tome 2 cápsulas de triphala com água morna.

### **Psyllium**

Essas cascas de sementes são altamente absorventes e fibrosas, tornando-as um ótimo limpador de cólon. Tome uma ou duas

colheres de chá desta erva com água morna diariamente.

### **Use ervas com cuidado**

Nem todas as ervas para aliviar a constipação são seguras para tomar regularmente. Ervas como ruibarbo, senna e cascara podem ser prescritas para constipação. No entanto, elas podem ter um efeito laxante muito forte, que também pode aumentar os problemas de desidratação.

A ingestão a longo prazo ou regular dessas ervas pode levar a cólicas e diarreia na água. Também pode aumentar a probabilidade de se tornar dependente desses laxantes.

Considere as ervas laxantes um complemento para comer os alimentos que estão em conformidade com os princípios ayurvédicos, em vez de um "remédio" agudo para reparar más escolhas alimentares e de estilo de vida.



## Capítulo 2: Ayurveda para Tosses e Resfriados

---



Quase sempre é de se esperar tosses e resfriados quando o dosha Kapha é agravado. Um desequilíbrio de Kapha resultará em uma produção excessiva de muco, com uma grande chance de afetar componentes dos órgãos respiratórios, como seios nasais, garganta e nariz.

Esse excesso de muco cria um ambiente ideal para o crescimento de vírus e bactérias, abrindo caminho para a infecção. Tempo chuvoso persistente, ingestão de água fria e alimentos frios podem agravar Kapha Dosha. Outros hábitos de vida que agravam Kapha são dormir excessivamente durante o dia, viajar com frequência e morar em áreas empoeiradas ou poluídas.

O bom é que você não precisa depender de pílulas e medicamentos para sentir alívio dos sintomas de tosse e resfriado. Abaixo estão alguns dos métodos ayurvédicos para se livrar dos sintomas agravantes.

## ***Tome Astragalus Extract***

Astragalus faz maravilhas para aumentar a imunidade natural. Em um estudo publicado na revista *Phytotherapy Research*, foi documentado que o extrato de astrágalo é capaz de ativar as células imunológicas do corpo em vinte e quatro horas.

Tomar extrato de astrágalo em momentos vulneráveis aumenta seu sistema imunológico para ajudá-lo a combater tosse e resfriados.

## ***Coma alimentos leves e claros***

Água morna, chás e caldos são exemplos de alimentos que você deve consumir para ajudar seu corpo a combater resfriados. Também é bom comer couve, couve chinesa e alho-poró. Esses vegetais tornam-se translúcidos quando são bem cozidos.

Evite alimentos pesados, grossos e densos. Estes são mais difíceis de digerir, o que é algo que o metabolismo mais lento do dosha Kapha não precisa. Outros alimentos a serem evitados, pelo mesmo motivo, são pães carregados de açúcar, alimentos frios e congelados e alimentos secos e crus.

## ***Tomar chá de gengibre***

O gengibre é uma erva comum na medicina ayurvédica para aliviar os sintomas de vômito e náusea. Também se mostrou eficaz como remédio para resfriado. A natureza penetrante do gengibre é benéfica para reduzir o dosha Kapha, cujo desequilíbrio leva à produção excessiva de muco .

Assim, as propriedades de equilíbrio do gengibre ajudarão a aliviar tosses e resfriados. No entanto, se você estiver tomando pílulas anticoagulantes como aspirina ou varfarina, não deve tomar gengibre, porque ele também atua como afinador do sangue. Se você estiver tomando algum medicamento similar, consulte seu médico antes de tomar qualquer remédio para gengibre.

## ***Gargarejo com água salgada***

Gargarejo com água salgada é uma forma eficaz de redução das populações de fungos e bactérias que estão presentes na sua garganta. Ele também alivia temporariamente a dor de garganta e coceira. Para fazer isso, misture meia colher de chá de sal com um copo de água morna.

Os resultados de um estudo publicado no *The American Journal of Preventive Medicine* confirmaram que gargarejar com uma solução de água salgada por três vezes ao dia reduzia a ocorrência de tosse e resfriado.

## ***Beba água quente***

Beber água quente ajuda a eliminar as toxinas do seu corpo, mantendo-o bem hidratado. Também ajuda a mobilizar o congestionamento. A água quente hidrata e excita as membranas mucosas, para diminuir o congestionamento e facilitar a expulsão. Ao primeiro sinal de resfriado, comece a beber água quente imediatamente.

## ***Cravo-da-Índia***

O Chá de Cravo-da-Índia é uma bebida saborosa que funciona eficientemente no tratamento da tosse e do resfriado comum. As propriedades ativas em cravo atuam como expectorantes. Eles também são uma erva antibacteriana, anti-inflamatória e antiviral.

Em vez de fazer um chá, você pode optar por sugar três gomos de cravo ao mesmo tempo. Faça isso até que os dentes não tenham mais sabor. Você pode fazer isso quantas vezes quiser.

## Capítulo 3: Ayurveda para Digestão

---



A singularidade de cada pessoa não se expressa apenas na aparência externa. Também pode ser sentido profundamente. Como cada um de nós varia em composição química corporal, o mesmo pode ser dito sobre o nosso tipo digestivo.

Conhecer nosso tipo digestivo individual nos ajudará a determinar quais alimentos beneficiam nossa saúde e os que não beneficiam, e que podem até afetar negativamente nosso bem-estar.

## ***Os quatro tipos digestivos ayurvédicos***

### **1. Digestão irregular (VISHAM AGNI)**

O Termo “Agni” significa “Capacidade digestiva”. A Pessoa com o tipo digestivo Visham Agni apresenta uma imprevisibilidade quanto a sua saúde digestiva. Há momentos em que você se sente completamente satisfeito após uma refeição e não apresenta problemas digestivos. Também há momentos em que, depois de comer, você se sente tão inchado que acha difícil se concentrar em suas tarefas.

Esse tipo de sistema digestivo está associado ao Vata ou ao dosha do vento. A imprevisibilidade do elemento vento afeta esse sistema digestivo. Visham Agni é propenso a experimentar inchaço, gases e constipação. No entanto, também há momentos em que os movimentos estão frouxos.

Se você acha que tem esse tipo de sistema digestivo, uma dieta pacificadora Vata funcionará melhor para você. É altamente recomendável manter alimentos de aterramento e aquecimento. Esses alimentos incluem vegetais de raiz e fontes saudáveis de gorduras. Alimentos frios e crus, como saladas e smoothies, devem ser evitados.

### **2. Digestão aguda (TIKSHNA AGNI)**

Com esse tipo de sistema digestivo, seu fogo digestivo é aquele que queima muito intensamente. Você pode se encontrar correndo para o banheiro depois de cada refeição. Isso geralmente ocorre depois que você come cebolas, temperos diversos e alho. A interna chama para este tipo de sistema digestivo é demasiado forte, tão forte que tem uma tendência para secretar quantidades excessivas de ácido do estômago. Por sua vez, a pessoa corre o risco de sofrer de azia, úlcera e hiperacidez.

Um sistema digestivo agudo está associado a Pitta, que é um dosha de fogo. Isso aumenta a tendência de irritação se você não comer a tempo. Além de azia e hiperacidez, é mais provável que você tenha fezes moles.

Para equilibrar isso e quaisquer outros efeitos negativos de um excesso de dosha de Pitta, é melhor seguir uma dieta pacificadora de Pitta. Coma mais alimentos que possuem propriedades hidratantes e refrescantes.

Exemplos perfeitos são frutas suculentas, vegetais de folhas verdes e ervas de limpeza de trato digestivo. Evite comer alimentos com sabor picante. Coma alho, cebola e pimenta de Caiena com moderação, porque isso só vai acender ainda mais o fogo digestivo interno.

### **3. Digestão lenta (MANDA AGNI)**

Este sistema digestivo é geralmente lento. Depois de fazer uma refeição, você se sentirá cheio mesmo depois de seis horas ou

mais. Isso significa que você tem um peso saudável, já que não é propenso a comer com frequência? Infelizmente não.

As pessoas com esse tipo de sistema digestivo carregam mais peso do que gostariam. Eles continuam ganhando peso, embora não estejam comendo muito. Depois de fazer uma refeição grande, você pode sentir sono e depois cochilar.

Esse tipo de sistema digestivo está associado a quantidades excessivas de Kapha, que é um dosha de água. Você se sente pesado e denso. Pessoas com um sistema digestivo lento são mais propensas a ter fezes pegajosas e pouco apetite.

É melhor seguir a dieta pacificadora Kapha se você tiver esse tipo de sistema digestivo. Coma vegetais não amiláceos que são cozidos no vapor e adicionam diferentes tipos de especiarias. Fique longe de açúcar, frituras e laticínios. Como você tem uma digestão lenta, evite comer grandes quantidades de proteína.

#### **4. Digestão equilibrada (SAMA AGNI)**

Ter esse tipo de digestão significa que você não tem nenhum problema digestivo. Uau! Você pode fazer suas refeições sem ter que se preocupar com inchaço, gases ou hiperacidez mais tarde. Você regularmente tem um ou dois movimentos intestinais em um dia. Você não sente constipação ou fezes soltas.

Pessoas com esse tipo de sistema digestivo têm olhos brilhantes, pele radiante e são energéticas. Mantenha esse tipo de saúde

digestiva seguindo a dieta adequada recomendada para cada estação.

No verão, consuma alimentos pacificadores Pitta. Se for inverno e primavera, coma mais alimentos pacíficos Kapha. Se for temporada de outono, mantenha os alimentos que são bons para o Vata dosha.

## ***Otimize seu sistema digestivo com essas especiarias***

A dieta ayurvédica enfatiza a inclusão de especiarias. Quais usar e como usar liberal ou moderadamente em sua dieta, dependerá do seu tipo digestivo. Algumas especiarias são comumente usadas no Ayurveda para melhorar a saúde digestiva de todos os doshas.



São cominho, erva-doce, gengibre, cardamomo e coentro. O hábito de mascar essas especiarias após uma refeição foi profundamente inculcado na cultura indiana. Se você for à Índia, verá frequentemente tigelas de sementes de erva-doce na porta de um restaurante indiano.

Eles incentivam seus clientes a mastigar algumas dessas sementes de erva-doce depois de comer ou antes de sair do restaurante. Vários estudos já comprovaram os benefícios dessas cinco especiarias.

**Alguns desses benefícios são:**

- Atividade enzimática pancreática aprimorada;
- Evitar inchaço e gases;
- Melhor metabolismo de gorduras e açúcar;
- Atuar como sequestradores de radicais livres – antioxidantes;
- Ajudar a manter um peso saudável;
- Promover melhor saúde intestinal;
- Promover eliminação mais rápida de resíduos.

Os estudos também mostram que essas cinco especiarias fazem maravilhas em tratar a causa subjacente de problemas digestivos. Essas especiarias também se mostraram eficazes em simplesmente estimular a capacidade do corpo para digerir. Elas melhoram o metabolismo da gordura e do açúcar, aumentando a produção de ácidos biliares.

O mesmo grupo de especiarias também melhora o fluxo de enzimas pancreáticas. Essas especiarias contêm propriedades ativas que trabalham em harmonia com a inteligência digestiva natural do corpo.

Elas ajudam a melhorar a função digestiva, criando um ambiente propício ao crescimento de boas bactérias e, ao mesmo tempo, aumentando a função intestinal. O gengibre, em particular, é conhecido por aumentar a população de bons micróbios em nosso intestino.



# Capítulo 4: Ayurveda para Queda de Cabelo

---



As causas da perda de cabelo podem variar de uma pessoa para outra. Alguns casos de perda de cabelo ocorrem como uma complicação de uma doença. Também pode ser devido aos efeitos colaterais dos medicamentos. Outras causas de perda de cabelo são estresse crônico e excessivo, doença aguda, problemas de tireóide, febre alta e perda súbita de peso.

A perda de cabelo relacionada ao hormônio ocorre quando os folículos capilares se tornam cada vez mais sensíveis aos hormônios masculinos. Um motivo relacionado pode ser um aumento no número de receptores hormonais masculinos localizados nos folículos capilares. Esses fatores foram herdados e estão vinculados à constituição de Pitta.

## ***Efeitos alimentares***

O primeiro passo no tratamento da perda de cabelo é identificar sua causa subjacente. Na maioria dos casos, o estilo de vida saudável, associado a fatores hereditários, desencadeia o aparecimento de queda de cabelo. Se você acha que come muitos alimentos que contribuem para um excesso ou desequilíbrio de Pitta, comece a eliminá-los ou a minimizá-los.

Na medicina ayurvédica, as condições climáticas quentes resultam em aumento do dosha de Pitta no organismo. Outras razões que desencadeiam um aumento de Pitta dosha incluem ingestão excessiva de alimentos quentes e picantes, álcool, café, chá e carne.

O consumo excessivo de alimentos picantes e salgados também pode desencadear os mesmos efeitos no organismo. Comer alimentos ricos em óleo, sódio, graxa e ácido também exacerbará a composição de Pitta no corpo.

## ***Equilibre seu Pitta Dosha***

É melhor equilibrar Pitta com a ajuda de ervas balanceadoras Pitta, como aspargos e outros vegetais amargos. Não se esqueça da importância de comer alimentos que promovam o crescimento saudável do cabelo.

Sua dieta diária deve incluir excelentes alimentos para os cabelos. Coma mais vegetais de folhas verdes, como couve, rúcula, mostarda e acelga. Inclua frutas doces e suculentas e queijo fresco, além de leite, amêndoas, coco fresco, nozes, sementes de abóbora e grãos integrais.

## ***Ervas para tratar a perda de cabelo***

Existem algumas ervas ayurvédicas que podem ajudá-lo a recuperar o cabelo ou diminuir a taxa de perda:

### **Eclipta prostrata**

É conhecida como uma das melhores ervas para tratar a perda de cabelo. Seus compostos ativos são reivindicados como capazes de reverter a perda de cabelo. Esta erva também impede que o cabelo fique grisalho. Pode ser ingerido ou aplicado externamente como um óleo.

Uma pasta feita a partir de suas folhas pode ser aplicada ao couro cabeludo para promover o crescimento do cabelo. Ao aplicar a pasta no couro cabeludo, deixe-a por alguns minutos antes de enxaguar com água limpa.

A forma seca desta erva pode ser misturada com água morna. Uma vez esfriado, também pode ser aplicado no couro cabeludo para fortalecer os folículos capilares.

### **Groselha indiana**

Esta erva contém uma infinidade de antioxidantes, minerais e vitaminas. É também uma potência de vitamina C. Esta erva atua como um tônico capilar e condicionador. Fortalece o cabelo e evita que fique grisalho.

Quando usado regularmente, também pode prevenir a caspa. Faça uma pasta de groselha indiana em pó misturada com pó Brahmi, hena e coalhada. Aplique no cabelo e deixe por até duas horas. Em seguida, lave com água limpa.

### **Centella asiatica**

Esta erva é famosa não apenas por sua capacidade de promover cabelos saudáveis. Também é popular por seus efeitos tônicos cerebrais. Melhora a memória, concentração, inteligência e atenção. Também é benéfico para a pele.

O óleo desta erva servirá como um óleo de massagem maravilhoso. Uma massagem no couro cabeludo pode energizar bastante os folículos capilares, melhorando o fluxo sanguíneo na região da cabeça.

Quando misturado com coalhada, também pode ser usado como tônico capilar. Para um remédio contra a caspa, misture o óleo desta erva com suco de limão e aplique no couro cabeludo.

### **Neem**

Neem tem sido reconhecida como uma erva maravilhosa para o tratamento de perda de cabelo e problemas de pele. Usar o neem regularmente ajudará a fortalecer as raízes dos cabelos. Também pode promover uma melhor circulação sanguínea no couro

cabeludo. O neem também pode ser usado no tratamento de piolhos e caspa.

Uma informação importante sobre esta erva (a neem) é que ela ajuda a combater os efeitos prejudiciais do excesso de sebo, eczema e psoríase. Ao mesmo tempo, também promove o crescimento saudável do cabelo.

## Capítulo 5: Ayurveda para Articulações Saudáveis

---



Uma articulação é o que liga os dois ossos. Essas articulações permitem dobrar os cotovelos e joelhos. É também o que torna possível dobrar e mexer os quadris. Se algo der errado com suas articulações, você começará a ter dificuldade em fazer certos movimentos.

Problemas nas articulações variam de um paciente para outro. Alguns casos de problemas nas articulações podem causar dor leve a moderada.

Já outros podem provocar dor intensa tão extrema que se torna uma agonia para a pessoa (que sofre desse mal) mover as áreas afetadas do corpo.

Para qualidade de vida e liberdade da dor, é importante manter as articulações o mais saudáveis possível e livres de doenças.

Na medicina ayurvédica, as doenças das articulações são classificadas em dois tipos. São elas:

## ***1. Dor nas articulações causada por má nutrição***

A má nutrição leva a baixa densidade óssea e fraqueza nas articulações. Se não for remediado imediatamente, isso pode levar a uma mobilidade reduzida. Como o corpo não está recebendo os nutrientes de que precisa, continuará a degenerar com o passar do tempo.

## **2. Problemas articulares causados pelo acúmulo de toxinas**

Se o seu corpo possui muitos ama (termo ayurvédico para "toxinas") no corpo como produto da digestão incompleta, suas articulações ficam pesadas e rígidas.

Se essas toxinas permanecerem nas articulações por um longo período de tempo, é mais provável que você sofra de seu inchaço doloroso. Quando chega o tempo frio, sua dor e desconforto pioram.

Além disso, os profissionais ayurvédicos acreditam que problemas nas articulações também podem ser desencadeados por um desequilíbrio dos doshas. [Leia para descobrir o porquê.](#)

### **Excesso de Vata**

Provoca secura e aspereza. Isso pode resultar em articulações secas e mal lubrificadas e os tecidos protetores nas articulações serão afetados adversamente.

Quando isso ocorre, as articulações ficam doloridas ao se mover. Outras expressões do desequilíbrio de Vata são osteoartrite, osteoporose e deformidade óssea.

O subdosha de Vata, chamado Vyana Vata, desempenha um papel nos impulsos nervosos e na circulação do corpo. Para se libertar de

problemas relacionados às articulações, é igualmente importante manter Vyana Vata em equilíbrio.

Ao fazer isso, o metabolismo, a circulação e a capacidade do corpo de absorver nutrientes funcionarão bem.

### **Excesso de Pitta**

Um excesso de Pitta se manifestará como articulações quentes e inflamadas. Isso é comum entre indivíduos com gota. Outro sinal de excesso de Pitta é uma pessoa que fica muito tonta. Nesse caso, comer caril quente, beber álcool, café e consumir carne vermelha deve ser reduzido ou evitado.

### **Excesso de Kapha**

As articulações inchadas podem significar um excesso de Kapha no corpo. Esse problema comum é frequentemente acompanhado de rigidez. Ocorre como resultado do acúmulo de toxinas nas articulações. Para experimentar o alívio dessa condição, a remoção de toxinas deve primeiro ser priorizada.

### **Ama nas articulações**

Uma condição complicada que surge como resultado do acúmulo de ama (toxinas) nas articulações é a artrite. Devido a esse acúmulo de toxinas, o sistema imunológico fica confuso. Conseqüentemente, ataca as próprias articulações, resultando em articulações doloridas e inchadas.

É o caso de excesso de Kapha, Pitta e ama. Antes de ingerir qualquer óleo para as articulações, remova primeiro o acúmulo de toxinas. Caso contrário, você só estará propiciando o surgimento de mais toxinas, em vez de reduzi-las.

A primeira etapa de um plano de tratamento em que o desequilíbrio de Kapha ou Pitta é o culpado é passar por um regime de redução de ama. Isso implica comer ervas específicas que promovem o jejum e outros alimentos que estimulam o processo de desintoxicação do corpo.

### **Problemas nas articulações devido ao desequilíbrio Vata**

Se a pessoa tiver apenas problemas nas articulações devido ao desequilíbrio do dosha Vata, o tratamento direto com óleo pode ser feito imediatamente, porque não há acúmulo de toxinas, e o problema será diretamente a falta de lubrificação. Pessoas com constituição predominantemente de dosha Vata são mais propensas a enfrentar problemas nas articulações.

Ter 60 anos ou mais, o que significa o estágio da vida em Vata, aumenta a probabilidade de ter problemas nas articulações. Aqueles que vivem em locais com alta altitude, clima de Vata, também enfrentam um risco maior de sofrer problemas de saúde nas articulações.

Expor-se a um estresse excessivo, ingerir muita cafeína, dormir muito pouco e viajar muito, constitui um estilo de vida que eleva o

dosha Vata.

## ***Dicas de estilo de vida para o alívio das dores nas articulações causadas pelo excesso de Vata***



As pessoas com problemas nas articulações são aconselhadas a seguir uma dieta pacificadora Vata usando estas diretrizes:

Certifique-se de incluir todos os seis gostos em sua dieta diária.

Esses gostos são:

- Picantes;
- Doces;
- Amargos;
- Azados;
- Salgados;
- Adstringentes.

Mas coma apenas uma pequena quantidade de alimentos picantes, adstringentes e com sabor amargo. Caso contrário, a secura e aspereza do seu corpo serão exacerbadas.

Coma mais alimentos que ajudam a pacificar o Vata. Exemplos disso são quinoa, amaranto e centeio. Cozinhe-os em água e adicione um pouco de ghee.

Incorpore vegetais orgânicos, frutas orgânicas e suculentas doces em sua dieta.

Consuma alimentos vegetais ricos em cálcio regularmente. Sabor estes cominho, feno-grego, açafraão e gengibre.

Bebidas com cafeína e outros alimentos ácidos devem ser evitados.

Também é igualmente importante seguir as rotinas pacíficas da Vata, como as seguintes:

- Vá para a cama antes das 22h e acorde antes das 6h;
- Sua refeição principal deve ser consumida perto do meio-dia;
- Coma um jantar leve no início da noite;
- Faça exercícios leves por pelo menos trinta minutos;
- Tire um tempo para meditar para dissipar o estresse.



## Capítulo 6: Ayurveda para uma Pele Saudável

---



Ayurveda enfatiza três maneiras de obter uma pele saudável:

1. Nutrir;
2. Limpar;
3. Hidratar.

Pode parecer um POP regular (procedimento operacional padrão) para um regime de beleza, mas o método ocidental típico não é o modo Ayurveda!

Em vez de usar sabonetes de beleza comerciais e outros produtos para o cuidado da pele, alcançar uma pele saudável da maneira Ayurveda é muito diferente.

Em vez de encher o banheiro com produtos para o cuidado da pele que você comprou nas prateleiras da loja, verifique sua cozinha.

Veja se você tem as ervas, legumes e farinhas necessárias para a pele saudável ayurvédica sem os efeitos colaterais!

A beleza ayurvédica não é apenas superficial. Você precisa cultivar um equilíbrio interior para que a beleza genuína da pele sobressaia. Uma maneira de fazer isso é primeiro determinar o seu tipo de pele.

## ***Na Ayurveda, existem 3 tipos diferentes de pele:***

### **Vata Pele**

A pele de dosha Vata é caracterizada por ser seca, delicada, fina e fresca ao toque. É altamente sensível às condições climáticas. Este tipo de pele se desidrata facilmente.

O tempo seco e ventoso pode trazer efeitos negativos a esta pele. Este tipo de pele é mais propenso ao envelhecimento prematuro. Se o Vata estiver desequilibrado, esse tipo de pele tem alta tendência a tornar-se áspero, escamoso e seco.

### **Pele Pitta**

Este tipo de pele é caracterizada por macia, clara e quente. É um pouco mais grossa que a pele Vata. Esta pele é mais vulnerável a sardas e também costuma ter muitas toupeiras. Quando desequilibrada, a pele Pitta terá acne, manchas solares ou erupções cutâneas.

### **Pele Kapha**

Este tipo de pele possui todas as qualidades da terra e da água. É macia, fresca, grossa, oleosa, pálida e mais tolerante aos raios do sol. É menos suscetível aos efeitos adversos do envelhecimento.

Mas, este tipo de pele é propensa a ser opaca, com excesso de óleo, espinhas, cravos e poros dilatados.

## ***Dicas de como cuidar de cada tipo de pele***

### **Cuidados com a Pele Kapha**

A pele Kapha é mais oleosa e espessa. Sendo assim é mais provável que acumule sujeira e toxinas sobre ela. É por isso que um regime de desintoxicação deve ser feito regularmente.

- A desintoxicação interna e externa é necessária para garantir uma melhor saúde da pele;
- Uma desintoxicação externa pode ser feita esfregando a pele com argila bentonítica. As formulações de ervas devem ser usadas para desintoxicar a pele por dentro;
- Alimentos fritos e alimentos e bebidas carregados de açúcar devem ser evitados;
- Trate sua pele com uma massagem com óleo quente todos os dias para melhorar a circulação;
- Escolha frutas e vegetais orgânicos. Isso é importante para minimizar a ingestão de mais toxinas;
- Esfoliar com máscara de argila é uma prática benéfica. Faça isso pelo menos uma vez por semana;
- Explore os benefícios de temperos aquecidos. Crie o hábito de adicioná-los à sua dieta diária. Essas especiarias aquecidas ajudam a alimentar o fogo digestivo, ajudando a prevenir o acúmulo de toxinas no corpo.

### **Cuidados com a Pele Vata**

Pessoas com o tipo de pele Vata devem usar produtos para a pele que sejam altamente nutritivos. Exemplos disso são os produtos para a pele que contêm óleos essenciais e / ou ervas;

- Os elementos nutritivos naturais encontrados nos óleos essenciais e ervas funcionam melhor na reidratação da pele Vata. Eles também têm compostos ativos que ajudam a retardar o aparecimento de rugas e outros sinais de envelhecimento;
- Não se esqueça da importância de manter o seu horário diário de sono e vigília. Evite pular refeições e faça exercícios regularmente. Esses são hábitos de estilo de vida cruciais que promovem uma abordagem holística para manter a pele e a saúde geral funcionando em um nível ideal;
- Coma mais verduras com folhas verdes, grãos inteiros e beba leite orgânico;
- Certifique-se de manter seu corpo bem hidratado ao beber muita água fresca;
- Além de água fresca é benéfico consumir frutas doces e suculentas de vez em quando;
- Use azeite para melhor lubrificação dos alimentos e para o consumo de óleo saudável;
- Fazer uma massagem com óleo quente também é muito benéfico para um regime de cuidados com a pele Vata.

## Cuidados com a Pele Pitta

- A pele Pitta precisa ser cuidada com o uso de produtos refrescantes e nutritivos para a pele. Esse tipo de pele precisa estar bem protegido dos raios solares.
- Tratamentos de cuidados com a pele que requerem bronzamento ou vapor por um longo período de tempo devem ser evitados;
- Devem ser usadas ervas ayurvédicas que protegem a pele da fotossensibilidade;
- O uso de cosméticos sintéticos para cuidados da pele deve ser fortemente evitado. A pele sensível de Pitta pode ser facilmente danificada pelos produtos químicos encontrados nesses produtos sintéticos para o cuidado da pele;
- Como a pele de Pitta já tem uma constituição quente, ela deve evitar alimentos quentes e condimentados. Caso contrário, vai piorar a constituição ígnea e causar erupções cutâneas;
- É benéfico consumir frutas doces e suculentas;
- Ao fazer uma massagem, use óleos de massagem à base de ervas refrescantes;

- Erva-doce, alcaçuz e outros temperos refrescantes são benéficos;
- Não se esqueça da roupa de proteção ao se expor ao sol.

### **Dicas importantes para todos os tipos de pele**

- É altamente recomendável que as pessoas comam alimentos integrais e saudáveis, qualquer que seja o seu tipo de pele. Fique longe de alimentos fritos, açúcar refinado, sal, frutos do mar, carnes vermelhas, alimentos gordurosos e processados;
- Praticar exercícios cinco vezes por semana também é importante para obter uma pele saudável. Durante os exercícios, é benéfico permitir que o suor se forme ao longo da coluna e nas axilas. Isso ocorre porque a transpiração é benéfica para a liberação de toxinas, acalmando os sentidos e melhorando a circulação;
- O sono é outro fator indispensável para ter uma pele saudável. Seguir um esquema regular de sono é fundamental para toda a saúde, incluindo a pele. Um indivíduo deve dormir e acordar nos mesmos horários todos os dias;



## Conclusão

---

Existem muitas doutrinas ou protocolos de saúde e medicina que serviram a diferentes sociedades durante séculos. Muitos deles foram ignorados ou suprimidos por muitos praticantes da medicina ocidental, por não se conformarem com sua visão estreita de saúde e doença, tanto no diagnóstico quanto no tratamento.

Mais e mais pessoas estão buscando respostas para seus problemas de saúde, onde a medicina tradicional (ocidental / moderna) não conseguiu resolver esses problemas adequadamente. Para alguns deles, o tratamento não tem cura, e eles se sentem pior do que quando começaram.

Nesta era de esclarecimento, em que há um grande volume de informações que nunca esteve ao nosso alcance, muitos estão buscando fazer escolhas proativas para manter e melhorar sua saúde, antes que surjam problemas.

É quase impossível não ficar animado com as possibilidades que o aprendizado sobre os princípios da Medicina Ayurvédica oferece. O simples fato de conhecer seu dosha dominante e seguir as recomendações dietéticas para ele será um grande passo na saúde da maioria das pessoas.

O desequilíbrio de um dos três doshas principais e pode causar desconforto ou problemas de saúde e doenças. A Medicina Ayurvedica oferece um plano que, se seguido, fornecerá a melhor base possível para a saúde e o bem-estar.

**© Todos os direitos reservados**

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob  
Quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do autor.