



Ayurveda

Para uma vida saudável

SEGREDO REVELADO!



Descubra os segredos milenares da cura holística do Ayurveda e tenha uma vida mais longa, saudável e feliz!

Índice

[Capítulo 1: Ayurveda Introdução e Uma visão geral](#)

[Capítulo 2 – Tipos de corpo e nutrição adequada](#)

[Capítulo 3 – Ayurveda detox](#)

[Capítulo 4 – Rotina diária exercício e yoga](#)

[Capítulo 5 - Antecedentes para Panchakarma](#)

[Capítulo 6 – Ayurveda Ervas e Óleos](#)

[Capítulo 7 - Terapias e conselhos práticos](#)

[Capítulo 8 – Equilíbrio entre a mente e as emoções](#)

[Capítulo 9 - O Uso do Som na Cura a Perspectiva Ayurvédica](#)

[Capítulo 10 – Receitas](#)

[Palavras Finais:](#)

Copyright - Todos os direitos reservados.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato eletrónico, quer em formato impresso.

A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido a não ser com a permissão por escrito da editora.

Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas dentro é de responsabilidade única e total do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imputada à editora por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido à informação aqui contida, seja direta ou indiretamente.

Os respetivos autores detêm todos os direitos autorais não detidos pela editora.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal.

Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais.

Se isto for infringido, serão intentadas ações legais.

Tabela de conteúdo

Capítulo 1: Ayurveda: Introdução E Uma visão geral

O que é o Ayurveda e suas origens

A Estratégia: Sua Constituição e seu equilíbrio interno

Ajustando as Três Energias Principais do Corpo

Avaliação e Tratamento dos Desequilíbrios

Capítulo 2: Tipos de corpos e nutrição

Vata Dosha

Pitta Dosha

Kapha Dosha

Uma rotina alimentar decente e os seis gostos

Capítulo 3: Programas de desintoxicação Ayurveda

O que são Toxinas?

Como se desintoxica?

Após a desintoxicação

Capítulo 4: Rotinas diárias, exercícios e Yoga

Dinacharya: Rotina matinal diária

Dinacharya: Rotina diária diurna

Dinacharya: Rotina diária noturna

Capítulo 5: Antecedentes do Panchakarma

O que é Panchakarma?

Definição Ayurvédica de Boa Saúde

A importância da desintoxicação

Sinais que você pode se beneficiar da Panchakarma

Capítulo 6: Ervas e Óleos Ayurveda

Como e o que são as ervas usadas como medicamentos ayurvédicos?

Os óleos no tratamento Ayurveda

Os benefícios do óleo ayurvédico

Especiarias em tratamento Ayurvédico

Capítulo 7: Terapias Práticas e Aconselhamento

Lista de Tratamentos Ayurvédicos

A Filosofia do Tratamento Ayurvédico

Ervas ayurvédicas

Qual é o princípio básico das Terapias Ayurvédicas?

Capítulo 8: Equilíbrio entre a Mente e as Emoções

O Canal da Mente

O Mapa da Mente da Ayurveda

O grande quadro

Corrigindo Desequilíbrios da mente

Capítulo 9: Mantras e Sons de Cura

O Poder do Som

O básico do uso de um Mantra

O Poder do Mantra

Capítulo 10: Receitas

Conclusão

Capítulo 1: Ayurveda Introdução e Uma visão geral

O que é Ayurveda

Ayurveda, é literalmente traduzido como "A Ciência da Vida", é o sistema médico holístico mais antigo baseado nos princípios de um estilo de vida saudável.

Medicina Ayurvédica

Ayurveda é uma forma holística e simples de abordagem terapêutica para melhor compreender a si mesmo.

Busca chegar ao cerne do problema e revelar a verdadeira causa ou origem da própria doença, seja devido à desnutrição, estilo de vida, carga hereditária, pensamento negativo ou desequilíbrio emocional ou energético.

Assim, oferece-nos uma visão dos vínculos e contextos mais amplos que moldam e influenciam nossa condição mental e física.

A prática ayurvédica apela acima de tudo à prevenção consciente e a um estilo de vida saudável, pois as doenças são sempre mais fáceis de tratar no início do que nos estágios avançados, quando na maioria dos casos já há danos aos tecidos do corpo.

Setenta por cento da origem da maioria das doenças está oculta no estilo de vida pobre.

Portanto, o sucesso da terapia ayurvédica depende principalmente do consumo de uma dieta adequada e também de nossa disposição de mudar na vida cotidiana alguns hábitos e estereótipos existentes, que muitas vezes estão na raiz de nossos problemas de saúde.

A atitude certa, força de vontade e determinação para resolver seu problema de saúde são sempre o começo do sucesso.

Como o Ayurveda se originou?

A origem deste ensinamento remonta ao antigo período das escrituras sagradas indianas (Vedas), que surgiu como resultado do conhecimento interno de sábios iluminados (rshis).

O primeiro documento sobrevivente sobre a medicina ayurvédica, Charaka Samhita, data do século I.

O segundo trabalho profissional, Sushruta Samhita, surge um século depois e trata da cirurgia ayurvédica.

O terceiro trabalho ayurvédico mais importante, Ashtanga Hridaya, data de cerca do século 7 e representa uma compilação clara de dois escritos anteriores.

No período entre o século V aC e o século V dC, os princípios da medicina ayurvédica se espalharam por todos os cantos do mundo então conhecido (China, Tibete, Pérsia, Arábia, Egito, Grécia e Roma), onde se misturaram com as tradições locais e costumes culturais.

Nesta base universal, várias escolas e sistemas de medicina natural foram gradualmente estabelecidos.

O Ayurveda é, portanto, chamado de "mãe de todos os sistemas de cura".

Abordagem Ayurvédica

A Ayurveda considera o homem um complexo inseparável e interconectado de corpo, energia vital, mente e alma.

Não se concentra apenas nas manifestações sintomáticas das doenças, mas principalmente nas suas causas, que precedem cada doença.

O sintoma é entendido apenas como um aviso ou advertência de que algo está errado com o corpo e uma correção mais profunda é necessária.

Assim, de acordo com os princípios de um estilo de vida saudável, o Ayurveda busca restaurar o estado natural de harmonia do corpo humano, que se manifesta como saúde mental e física.

Mudando os estereótipos cotidianos, dieta adequada e uso regular de ervas, é possível eliminar com sucesso vários problemas de saúde e doenças de longo prazo, tais como: doenças de pele, doenças respiratórias, distúrbios digestivos, enxaquecas, obesidade, problemas circulatórios, problemas ginecológicos,

A estratégia: Sua constituição e seu equilíbrio interno

O Ayurveda dá grande ênfase à prevenção e incentiva a manutenção da saúde por meio de uma atenção especial ao equilíbrio na vida da pessoa, pensamento correto, dieta, estilo de vida e uso de ervas.

O conhecimento do Ayurveda permite compreender como criar esse equilíbrio entre corpo, mente e consciência de acordo com a própria constituição individual e como fazer mudanças no estilo de vida para criar e manter esse equilíbrio.

Assim como todo mundo tem uma impressão digital única, cada pessoa tem um padrão particular de energia - uma combinação individual de características físicas, mentais e emocionais - que compreende sua própria constituição.

Essa constituição é determinada na concepção por uma série de fatores e permanece a mesma ao longo da vida.

Muitos fatores, internos e externos, atuam sobre nós para perturbar esse equilíbrio e são refletidos como uma mudança na constituição de um estado de equilíbrio.

Exemplos desses estresses emocionais e físicos incluem o estado emocional, escolhas alimentares e dietéticas, estações e clima, traumas físicos, relações de trabalho e familiares.

Uma vez que esses fatores são compreendidos, pode-se tomar as ações apropriadas para anular ou minimizar seus efeitos ou eliminar as causas do desequilíbrio e restabelecer a constituição original.

O equilíbrio é a ordem natural, desequilíbrio é desordem.

Saúde é ordem, doença é desordem.

Dentro do corpo, há uma interação constante entre ordem e desordem.

Quando se compreende a natureza e a estrutura da desordem, é possível restabelecer a ordem.

Equilibrando os Três Princípios de Energia do Corpo

O Ayurveda identifica três tipos básicos de energia ou princípios funcionais que estão presentes em tudo e todos.

Como não há palavras únicas em inglês ou português que transmitam esses conceitos, usamos as palavras originais em sânscrito **vata, pitta e kapha**.

Esses princípios podem ser relacionados à biologia básica do corpo.

A energia é necessária para criar movimento de forma que fluidos e nutrientes cheguem às células, permitindo que o corpo funcione.

A energia também é necessária para metabolizar os nutrientes nas células e é necessária para lubrificar e manter a estrutura da célula.

Vata é a energia do movimento; pitta é a energia da digestão ou metabolismo e kapha, a energia da lubrificação e estrutura.

Todas as pessoas têm as qualidades de vata, pitta e kapha, mas uma é geralmente primária, uma secundária e a terceira é geralmente menos proeminente.

A causa da doença no Ayurveda é vista como uma falta de função celular adequada devido a um excesso ou deficiência de vata, pitta ou kapha.

A doença também pode ser causada pela presença de toxinas.

Na Ayurveda, corpo, mente e consciência trabalham juntos para manter o equilíbrio.

Eles são simplesmente vistos como facetas diferentes do ser de uma pessoa.

Para aprender a equilibrar o corpo, a mente e a consciência, é necessário compreender como vata, pitta e kapha trabalham juntos.

De acordo com a filosofia ayurvédica, todo o cosmo é uma interação das energias dos cinco grandes elementos - **Espaço, Ar, Fogo, Água e Terra**.

Vata, pitta e kapha são combinações e permutações desses cinco elementos que se manifestam como padrões presentes em toda a criação.

No corpo físico, vata é a energia sutil do movimento, pitta a energia da digestão e do metabolismo e kapha a energia que forma a estrutura do corpo.

Vata é a energia sutil associada ao movimento:

Composta de Espaço e Ar.

Ele governa a respiração, o piscar, o movimento dos músculos e tecidos, a pulsação do coração e todos os movimentos do citoplasma e das membranas celulares.

Em equilíbrio, vata promove criatividade e flexibilidade.

Desequilibrado, vata produz medo e ansiedade.

Pitta se expressa como o sistema metabólico do corpo:

Composto de Fogo e Água.

Ele governa a digestão, absorção, assimilação, nutrição, metabolismo e temperatura corporal.

Em equilíbrio, pitta promove compreensão e inteligência.

Desequilibrado, pitta desperta raiva, ódio e ciúme.

Kapha é a energia que forma a estrutura do corpo:

Ossos, músculos, tendões - e fornece a “cola” que mantém as células unidas, formadas a partir da Terra e da Água.

Kapha fornece água para todas as partes e sistemas corporais.

Ele lubrifica as articulações, hidrata a pele e mantém a imunidade.

Em equilíbrio, kapha é expresso como amor, calma e perdão.

Desequilibrado, leva ao apego, ganância e inveja.

A vida nos apresenta muitos desafios e oportunidades.

Embora haja muitas coisas sobre as quais temos pouco controle, temos o poder de decidir sobre algumas coisas, como dieta e estilo de vida.

Para manter o equilíbrio e a saúde, é importante prestar atenção a essas decisões.

Dieta e estilo de vida adequados à constituição individual fortalecem o corpo, a mente e a consciência.

Ayurveda como um sistema complementar de cura

É importante entender a diferença básica entre a Ayurveda e a medicina alopática ocidental.

A medicina alopática ocidental atualmente tende a se concentrar na sintomatologia e na doença, e usa principalmente drogas e cirurgia para livrar o corpo de patógenos ou tecido doente.

Muitas vidas foram salvas por esta abordagem.

Na verdade, a cirurgia é abrangida pelo Ayurveda.

No entanto, as drogas, devido à sua toxicidade, frequentemente enfraquecem o corpo.

O Ayurveda não se concentra nas doenças.

Em vez disso, o Ayurveda afirma que toda a vida deve ser sustentada por energia em equilíbrio.

Quando há estresse mínimo e o fluxo de energia dentro de uma pessoa está equilibrado, os sistemas de defesa naturais do corpo são fortes e podem se defender com mais facilidade contra doenças.

Deve-se enfatizar que o Ayurveda não é um substituto para a medicina alopática ocidental.

Há muitos casos em que o processo da doença e as condições agudas podem ser mais bem tratados com medicamentos ou cirurgia.

O Ayurveda pode ser usado em conjunto com a medicina ocidental para tornar uma pessoa mais forte e menos propensa a sofrer de doenças e/ou reconstruir o corpo após ser tratada com medicamentos ou cirurgia.

Todos nós temos momentos em que não nos sentimos bem e reconhecemos que estamos fora de equilíbrio.

Às vezes, vamos ao médico só para saber que não há nada de errado.

O que realmente está ocorrendo é que esse desequilíbrio ainda não se tornou reconhecível como uma doença.

No entanto, é sério o suficiente para nos fazer notar nosso desconforto.

Podemos começar a nos perguntar se é apenas nossa imaginação.

Também podemos começar a considerar medidas alternativas e buscar ativamente criar equilíbrio em nosso corpo, mente e consciência.

Avaliação e tratamento de desequilíbrios

Ayurveda engloba várias técnicas para avaliar a saúde.

O médico avalia cuidadosamente os principais sinais e sintomas da doença, especialmente em relação à origem e à causa de um desequilíbrio.

Eles também consideram a adequação do paciente para vários tratamentos.

O praticante chega ao diagnóstico por meio de questionamento direto, observação e exame físico, bem como inferência.

Técnicas básicas como tomar o pulso, observar a língua, os olhos e a forma física e ouvir o tom de voz são empregados durante uma avaliação.

Medidas paliativas e de limpeza, quando apropriadas, podem ser usadas para ajudar a eliminar um desequilíbrio, juntamente com sugestões para eliminar ou administrar as causas do desequilíbrio.

As recomendações podem incluir a implementação de mudanças no estilo de vida, iniciar e manter uma dieta sugerida, e o uso de ervas.

Em alguns casos, a participação em um programa de limpeza, chamado panchakarma, é sugerida para ajudar o corpo a se livrar das toxinas acumuladas para obter mais benefícios das várias medidas de tratamento sugeridas.

Em resumo, o Ayurveda aborda todos os aspectos da vida, corpo, mente e espírito.

Ele reconhece que cada um de nós é único, cada um responde de forma diferente aos muitos aspectos da vida, cada um possui diferentes pontos fortes e fracos.

Através do insight, compreensão e experiência, o Ayurveda apresenta uma vasta riqueza de informações sobre as relações entre as causas e seus efeitos, imediatos e sutis, para cada indivíduo.

Capítulo 2 – Tipos de corpo e nutrição adequada

Vata: A Energia do Movimento

Descrição Geral

Vata fornece o movimento essencial para todos os processos corporais e é extremamente vital para a saúde.

Em uma base anual, Vata é mais proeminente no outono e na mudança das estações, e esses são os momentos mais importantes para se ter cuidado com a dieta e o estilo de vida.

Um dos objetivos das considerações sobre estilo de vida é estabilizar esse movimento.

A rotina é muito útil para ajudar o indivíduo vata a aterrizar com eficácia toda essa energia em movimento.

Uma pessoa com vata predominante é abençoada com uma mente rápida, flexibilidade e criatividade.

Mentalmente, eles geralmente entendem os conceitos rapidamente, mas depois os esquecem com a mesma rapidez.

Alerta, inquieto e muito ativo, o povo vata anda, fala e pensa rápido, mas se cansa facilmente.

Eles tendem a ter menos força de vontade, confiança, ousadia e tolerância à flutuação do que outros tipos e muitas vezes se sentem instáveis e sem chão.

Quando desequilibrados, os tipos vata podem ficar com medo, nervosos e ansiosos.

No mundo externo, os tipos vata tendem a ganhar dinheiro rapidamente e gastá-lo rapidamente.

Eles não são bons planejadores e, como consequência, podem sofrer dificuldades econômicas.

Os tipos Vata têm apetite e digestão variáveis.

Eles são frequentemente atraídos por alimentos adstringentes como salada e vegetais crus, mas sua constituição é balanceada

por alimentos quentes e cozidos e sabores doces, azedos e salgados. Com tendência a produzir pouca urina, suas fezes costumam ser duras, secas e pequenas em tamanho e quantidade.

Vata reside no cólon, assim como no cérebro, orelhas, ossos, articulações, pele e coxas.

Pessoas Vata são mais suscetíveis a doenças que envolvem o princípio do ar, como enfisema, pneumonia e artrite.

Outros distúrbios vata comuns incluem flatulência, tiques, espasmos, dores nas articulações, pele e cabelos secos, distúrbios nervosos, constipação e confusão mental.

O vata no corpo tende a aumentar com a idade, conforme demonstrado pelo ressecamento e enrugamento da pele.

Já que os atributos de vata são secos, leves, frios, ásperos, sutis, móveis e claros, qualquer uma dessas qualidades em excesso pode causar desequilíbrio.

Viagens frequentes, especialmente de avião, ruídos altos, estimulação contínua, drogas, açúcar e álcool, tudo desorganiza vata, assim como a exposição a alimentos e líquidos frios.

Como o vento, os tipos vata têm dificuldade em se tornar e permanecer ancorados.

A rotina é difícil, mas essencial para que o vata seja abaixado e controlado.

É melhor para os tipos vata irem para a cama às 22h, pois precisam de mais descanso do que os outros tipos.

Em geral, as pessoas com vata excessivo respondem mais rapidamente a alimentos pesados, quentes, húmidos, ligeiramente oleosos.

Banhos de vapor, umidificadores e umidade em geral são úteis.

A massagem diária com óleo antes do banho ou duche também é recomendada.

Considerações dietéticas

As diretrizes alimentares gerais para diminuir o vata incluem alimentos quentes, bem cozidos e untuosos.

Deve-se fazer pequenas refeições três ou quatro vezes ao dia e pode lancher conforme necessário, mantendo um intervalo de duas horas entre cada refeição.

A regularidade na hora das refeições é importante para o vata.

Aqueles com constituição vata-dominante se dão bem com refeições de uma panela, como sopas, ensopados e ensopados.

Eles podem usar mais óleo para cozinhar seus alimentos do que os outros dois doshas e ter uma digestão melhor se limitarem a ingestão de alimentos crus.

Aveia e arroz bem cozidos são bons para vata porque não secam muito quando cozidos com bastante água e manteiga ou ghee.

Embora vegetais cozidos sejam melhores para vata, uma salada ocasional com um bom molho oleoso ou cremoso é aceitável.

Nightshades (Solanaceae)- tomate, batata, beringela e pimentão - bem como espinafre devem ser evitados se a pessoa vata tiver articulações ou músculos rígidos e doloridos.

Frutas doces, maduras e suculentas são boas para vata.

As frutas adstringentes e ressecantes, como cranberries, romãs e maçãs cruas, devem ser evitadas.

A fruta deve sempre ser comida sozinha com o estômago vazio.

Muitas pessoas vata podem satisfazer sua necessidade de proteína pelo uso criterioso de produtos lácteos, mas também podem usar ovos, frango, peru, peixe fresco e carne de veado, se desejarem.

As leguminosas são difíceis de digerir e devem ser consumidas em quantidade limitada por aqueles que tentam pacificar o vata.

As leguminosas devem ser do tipo divididas e embebidas antes de cozinhar.

Cozinhá-las com um pouco de óleo e temperos, como açafrão, cominho, coentro, gengibre, alho e chameca (assa-fétida), ajudará a evitar que vata seja perturbado.

Todas as nozes e sementes são boas para vata, mas devem ser usadas como manteiga ou leite.

Dez amêndoas, embebidas em água durante a noite com as películas removidas na manhã seguinte, são um alimento matinal satisfatório.

O óleo de gergelim aquece o vata, mas todos os óleos são bons.

Todos os laticínios são bons para vata, com queijo duro sendo consumido com moderação.

Todas as especiarias são boas, mas não devem ser usadas em demasia.

Vatas pode tomar meio copo de vinho, diluído em água, durante ou após uma refeição.

Como as pessoas vata tendem a ser viciadas, elas devem evitar açúcar, cafeína e tabaco.

A própria intensidade pode ser inebriante para vata, portanto, deve-se buscar relaxamento e meditação para reduzir vata.

Diretrizes gerais para balanceamento de vata:

Continue quente

Mantenha a calma

Evite alimentos frios, congelados ou crus

Evite frio extremo

Coma alimentos quentes e temperos

Mantenha uma rotina regular

Descanse bastante

Adote mudanças lentas, constantes e pequenas

Antes de continuar lendo, por favor, entenda que seguir uma dieta pacificadora de vata é uma prática muito mais do que uma receita absoluta.

Ninguém espera que você acorde amanhã de manhã e faça uma dieta pacificadora de vata pelo resto de sua vida!

Mesmo os professores ayurvédicos mais reconhecidos têm diferenças ocasionais de opinião, o que pode criar algumas discrepâncias entre os diferentes recursos da dieta ayurvédica e das receitas.

A questão é que seguir com sucesso uma dieta pacificadora de vata não é uma questão de se ater a um conjunto estrito de coisas que devemos e não devemos fazer, ou se prender aos detalhes.

Na verdade, geralmente é muito mais útil prestar atenção às generalidades e aos padrões abrangentes.

No final do dia, qualquer passo que você dê para mudar sua dieta e torná-la mais pacificadora de vata do que é hoje deve ser considerado uma vitória.

Pense no processo como uma intenção que você está mantendo e também como um poderoso convite para aumentar sua autoconsciência.

Recomendamos que você comece observando onde pode ser capaz de fazer pequenas mudanças incrementais em apoio à sua jornada de cura - em um ritmo sustentável.

A partir daí, observe como essas pequenas mudanças o estão apoiando e onde talvez alguns de seus hábitos atuais estejam custando caro.

Se você gosta de um alimento que é agravante para o vata, observe como você se sente ao comê-lo.

Aumenta a presença de sintomas de vata no trato digestivo (gases, distensão abdominal ou constipação)?

Há algo que você possa fazer para servir essa comida de uma maneira mais pacificadora de vata - adicionando óleo extra, ghee e temperos digestivos ou servindo-a quente?

E se sim, esses ajustes mudam sua experiência digestiva?

Use sua consciência em desenvolvimento para continuar a inspirar um pequeno passo de cada vez, controlando como sua saúde e bem-estar estão melhorando ao longo do tempo.

Conforme você continua a trabalhar com sua dieta ayurvédica e recomendações de estilo de vida, é provável que sua força digestiva melhore, o que acabará por apoiar sua capacidade de digerir alimentos mais difíceis.

Qualidades a favor

Está bem.

Agora que estamos na mesma página sobre como abordar isso, gostaríamos de apresentar as qualidades que você deseja favorecer em sua dieta e, em contraste, as qualidades que tendem a ser inerentemente agravantes de vata.

Por natureza, o vata é frio, seco, áspero e leve, portanto, comer alimentos que neutralizam essas qualidades - alimentos quentes, húmidos, oleosos, suaves e nutritivos - ajudará a equilibrar o excesso de vata.

Esta seção oferece uma visão mais detalhada de como você pode começar a reconhecer as qualidades de diferentes alimentos.

A intenção é dar a você uma compreensão mais intuitiva do que vai acalmar vata, sem ter que consultar constantemente longas listas de alimentos a favor e a evitar.

Favorecer/preferir quente sobre frio

A qualidade quente pode ser enfatizada ao comer alimentos que são energeticamente aquecedores e de temperatura quente, e usando especiarias digestivas.

Por outro lado, é melhor minimizar alimentos com um energético resfriador, como alimentos ou bebidas frias e congeladas, refrigerantes, grandes quantidades de frutas e vegetais crus e até mesmo sobras que foram mantidas na geladeira ou freezer.

A qualidade do frio é inerentemente aumentada nesses alimentos, portanto, cozinhados na hora é melhor.

Mas, novamente, você precisa ser realista sobre o que pode fazer, e o que sobrar do mung dal será muito mais pacificador do vata do que sopa de feijão preto enlatada ou salada de couve crua.

Favorecer húmido e oleoso em vez de seco

A secura de Vata é compensada pela ingestão de alimentos cozidos em vez de crus, por cozinhar e enfeitar os alimentos com quantidades generosas de óleos ou ghee de alta qualidade e por se manter hidratado.

Beba muitos líquidos, idealmente morno ou quente - mas não mais frio do que a temperatura ambiente.

Além disso, alimentos húmidos como frutas vermelhas, melão, abóbora, abobrinha e iogurte ajudam a compensar a qualidade seca do vata, assim como os preparados hidratantes, como sopas e ensopados.

Alimentos oleosos como abacate, coco, azeitonas, leitelho, queijo, ovos, leite integral (de preferência não homogeneizado), trigo, nozes e sementes geralmente também oferecem suporte.

Faça o melhor para minimizar alimentos excepcionalmente secos, como pipoca, biscoitos, batata branca, feijão e frutas secas.

Favorecer o aterramento, nutrição e estabilização em relação à luz

Embora a qualidade pesada seja a verdadeira antítese da leveza do vata, especialmente alimentos pesados e densos podem facilmente sobrecarregar a digestão delicada do vata.

Comer demais de uma vez também pode ser excessivamente pesado, então tente comer regularmente para evitar qualquer tentação de comer demais.

Em geral, é melhor pensar em termos de fundamentar a leveza de vata com sustento - comendo alimentos que oferecem fontes sólidas e estabilizadoras de energia e nutrição profunda para o corpo físico.

Geralmente, esses alimentos são naturalmente doces.

Os exemplos ideais incluem grãos cozidos, leite com especiarias, raízes, frutas cozidas, nozes e sementes.

Alimentos altamente processados, como alimentos enlatados, refeições prontas e doces são muitas vezes muito pesadas, falta prana (energia vital da força vital), e geralmente são bastante agravantes para vata.

Da mesma forma, estimulantes como cafeína, nicotina e álcool devem ser minimizados ou evitados porque tendem a minar a necessidade de estabilidade do vata.

Favorecer suave ao invés de áspero

Há uma razão pela qual frutas e vegetais crus às vezes são chamados de volumosos, seu conteúdo de fibra confere-lhes uma qualidade muito aproximada.

É por isso que vata faz bem em resistir a grandes quantidades de vegetais crus e deve desfrutar de frutas cruas com moderação.

Mesmo cozidos, alimentos como brócolos, repolho, couve-flor, folhas verdes escuras e muitos feijões são excepcionalmente ásperos e podem ser minimizados enquanto você trabalha para pacificar vata.

Se você os comer, cozinhe-os bem e sirva-os com quantidades generosas de manteiga, óleo ou ghee e adicione alguns temperos apaziguadores de vata.

Por outro lado, comer alimentos e preparações de textura macia - coisas como bananas, pudim de arroz, cereal quente, leite quente com especiarias, raízes de vegetais, purês de sopas e assim por diante - pode realmente ajudar a aliviar a aspereza do vata.

Alimentos vata pacificantes

Gostos a Favorecer

Vata é pacificado pelos sabores doce, azedo e salgado e agravado pelos sabores pungente, amargo e adstringente.

Compreender esses gostos nos permite fazer melhores escolhas, quer tenhamos ou não uma extensa lista de alimentos pacificadores de Vata à mão.

Enfatizar

Doce

Prefira alimentos naturalmente doces como frutas, a maioria dos grãos, raízes vegetais, leite, ghee, iogurte fresco, ovos, nozes, sementes, óleos e carnes magras.

O sabor doce é a base de uma dieta pacificadora de vata.

É o sabor predominante na maioria dos alimentos básicos do vata e também a principal fonte de nutrição do vata.

Enfatizar o sabor doce NÃO exige que comamos grandes quantidades de açúcar refinado ou alimentos açucarados.

Na verdade, fazer isso tende a exacerbar a tendência de vata de se exercitar em excesso e depois cair.

Alimentos naturalmente doces tendem a ser aterradores, nutritivos, fortalecedores e satisfatórios.

Azedo

Dê preferência a adições azedas, como suco de limão ou de lima, um toque de vinagre, um acompanhamento de kimchi ou chucrute, uma tigela de missô, uma fatia de queijo ou um bocado de creme de leite.

Frutas ácidas como uvas verdes, laranjas, abacaxi e toranja também são apropriadas quando comidas separadas de outros alimentos e com moderação.

São ótimos lanches apaziguadores de vata.

O gosto azedo geralmente não é o ponto central de uma refeição, em vez disso, tende a elogiar e animar outros sabores.

O sabor azedo desperta a mente e os sentidos, melhora a digestão, promove energia, umedece outros alimentos e ajuda a eliminar o excesso de vento (pense em gases e inchaço).

Salgado

O sabor salgado é quase exclusivamente derivado do próprio sal, mas favorecer o sabor salgado não significa que a comida deva ter o gosto como se estivesse sendo curada.

O sal já é enfatizado demais na dieta ocidental típica, portanto, simplesmente estar atento para incluir sabores salgados e garantir que sua comida contenha um pouco de sal provavelmente será suficiente.

Ayurveda recomenda um sal marinho de qualidade ou sal mineral natural sobre o sal de mesa comum.

O sal estimula o apetite e a digestão, ajuda a reter a umidade, favorece a eliminação adequada e melhora o sabor de muitos alimentos.

Minimizar

Pungente

Picante é um sabor quente, como o encontrado em pimentas, rabanetes, nabos, cebolas cruas e muitos temperos, especialmente para aquecimento.

No entanto, com moderação, a maioria das especiarias suaves são bastante pacificadoras de vata.

O sabor picante é quente, seco e leve, muito disso é extremamente seco para o sistema, agrava a qualidade áspera e pode, portanto, perturbar vata.

Amargo

O sabor amargo predomina nas verduras amargas (como couve, folhas de dente-de-leão e couve) e também é encontrado em alimentos como melão amargo, alcachofra de Jerusalém, raiz de bardana, beringela e chocolate.

O sabor amargo é refrescante, áspero, ressecante, leve e geralmente redutor ou catabólico - todas qualidades que tendem a agravar vata.

Adstringente

O sabor adstringente é basicamente um sabor de secura - um sabor de giz que seca a boca e pode fazer com que se contraia (imagine mordendo uma banana muito verde).

Legumes são classicamente adstringentes no sabor - feijão azuki, feijão preto, feijão-fradinho, grão de bico, feijão, soja e assim por diante.

O sabor adstringente também é encontrado em algumas frutas, vegetais, grãos e produtos assados, coisas como maçãs, romã, alcachofra, brócolos, couve-flor, alface, centeio, bolos de arroz e biscoitos.

O sabor adstringente é seco, frio, pesado e áspero por natureza, tornando-o compreensivelmente agravante para vata.

Como comer

Quando se trata de apaziguar o vata, a maneira como comemos pode ser tão importante quanto o que comemos, portanto, este é um lugar especialmente útil para se concentrar se a perspectiva de mudar radicalmente sua dieta parece opressora agora.

Vata fica profundamente aliviado quando optamos por comer em um ambiente tranquilo, um onde podemos oferecer toda a nossa atenção ao ato de sermos nutridos.

A própria rotina também equilibra o vata, de modo que a prática de comer três refeições maiores por dia (aproximadamente nos mesmos horários todos os dias) reduz ainda mais o vata e ajuda a fortalecer a digestão delicada.

E, como já discutimos, o potencial agravante de muitos alimentos agravantes de vata pode ser minimizado certificando-se de que sejam bem cozidos, servidos quentes e guarnecidos generosamente com óleo, ghee e especiarias digestivas.

Até mesmo visualizar sua comida ancorando sua energia, nutrindo seu corpo e promovendo saúde e vitalidade pode ajudar muito a pacificar os impactos negativos de um alimento agravante de vata.

Experimente reservar um momento para ressoar com a sua comida dessa maneira, especialmente se você sabe que está prestes a ingerir um alimento ou uma refeição que seja especialmente fria, seca, leve ou áspera.

Por último, como o vata requer alimentação regular, é melhor evitar o jejum.

Se você sentir necessidade de fazer algum tipo de limpeza, uma mono dieta de kitchari é muito menos provocadora de vata do que uma limpeza com frutas ou suco, e certamente é melhor do que um jejum completo.

Refeições Sugeridas

Café da manhã

O café da manhã é uma refeição crítica quando o vata é elevado. Depois de um jejum noturno, vata precisa de nutrição real.

Um café da manhã farto geralmente estabiliza todo o sistema quando o vata é elevado, desde que não seja muito pesado para a capacidade digestiva de alguém.

Uma refeição potente de ovos e torradas com manteiga é sempre uma escolha vencedora para vata e pode ser servida com vegetais salteados ou abacate fresco, se desejar.

Cereais quentes - coisas como aveia, mingau de arroz, creme de arroz e creme de trigo - também são escolhas excelentes.

Para um café da manhã mais rico e cremoso, os grãos podem ser cozidos no leite (ou um substituto), ou você pode adicionar um pouco de leite quente após o cozimento.

Para tornar esta refeição ainda mais vata amigável, decore com ghee, amêndoas fatiadas e sementes de linho, adoça com mel ou xarope de bordo e adicione temperos aquecidos como canela, noz-moscada, gengibre, cravo e cardamomo.

Outro delicioso café da manhã é um shake de tâmaras e amêndoas feito de tâmaras umedecidas, amêndoas descascadas e encharcadas e leite fervido (ou um substituto do leite) - misturado com especiarias aquecedoras como canela e noz-moscada.

Almoço

Idealmente, o almoço é a refeição principal do dia, o que significa que é a maior e a mais nutritiva das três.

Grãos saudáveis, vegetais cozidos no vapor e refogados, pães, sopas e ensopados são excelentes blocos de construção para o almoço.

Esta também é a melhor hora para saborear uma pequena salada, se for necessário.

Experimente algo como:

Urad e mung dal amarelo com cardamomo e naan. Se quiser, enfeite esta refeição com coentro, pepino e uma pitada de iogurte.

Kitchari com batatas fritas crocantes de quiabo .

Massa de arroz ou nhoque com pesto, azeitonas pretas, pinhões, queijo e beterraba marinada. Se quiser, adicione uma pequena salada verde misturada com um molho oleoso, mas estimulante - como um vinagrete de limão e gengibre.

Sopa de abóbora, um pão farto e uma salada.

Jantar

O jantar é idealmente um pouco menor e mais leve do que o almoço. Mas para acalmar o vata, ele precisa oferecer nutrição adequada. Sopas, ensopados ou uma porção menor de almoço costumam ser adequados. Tentar:

Arroz de abacate frito e uma toritlla com manteiga.

Batata-doce assada com manteiga com sopa de minestrone e feijão verde.

Sabji de batata doce.

Pitta A energia da digestão e metabolismo

Descrição geral

Os tipos Pitta possuem muitas das qualidades do fogo.

O fogo é quente, penetrante, agudo e agitador.

Da mesma forma, pessoas pitta têm corpos quentes, ideias penetrantes e inteligência aguçada.

Quando desequilibrados, podem ficar muito agitados e de temperamento explosivo.

O tipo de corpo pitta é de altura e constituição medianas, com pele avermelhada ou acobreada.

Eles podem ter muitas manchas e sardas.

Sua pele é quente e menos enrugada do que a pele vata.

Seu cabelo tende a ser sedoso e frequentemente experimentam envelhecimento prematuro ou queda de cabelo.

Seus olhos são de tamanho médio e a conjuntiva é húmida.

O nariz é pontiagudo e a ponta tende a ser avermelhada.

Aqueles com constituições dominantes de pitta têm um metabolismo forte, boa digestão e apetites fortes.

Gostam de muita comida e líquidos e tendem a adorar temperos quentes e bebidas frias.

No entanto, sua constituição é equilibrada por sabores doces, amargos e adstringentes.

O sono das pessoas Pitta é saudável e de duração média.

Produzem grandes quantidades de urina e fezes, que tendem a ser amareladas, macias e abundantes.

Eles transpiram facilmente e suas mãos e pés permanecem quentes.

Pessoas Pitta têm uma tolerância menor à luz solar, calor e trabalho físico pesado.

Mentalmente, os tipos pitta são alertas e inteligentes e têm bons poderes de compreensão.

No entanto, eles são facilmente agitados e agressivos e tendem ao ódio, raiva e ciúme quando desequilibrados.

No mundo externo, as pessoas pitta gostam de ser líderes e planejadores e buscar a prosperidade material.

Eles gostam de exibir suas riquezas e posses.

Pessoas Pitta tendem a ter doenças que envolvem o princípio do fogo, como febres, doenças inflamatórias e icterícia.

Os sintomas comuns incluem erupções na pele, sensação de queimação, ulceração, febre, inflamações ou irritações, como conjuntivite, colite ou dor de garganta.

Como os atributos de pitta são oleosos, quentes, leves, móveis, dispersantes e líquidos, o excesso de qualquer uma dessas qualidades agrava pitta.

O verão é uma época de calor, a estação pitta.

Queimadura de sol, hera venenosa, calor espinhoso e temperamento explosivo são comuns.

Esses tipos de distúrbios pitta tendem a se acalmar à medida que o clima fica mais frio.

As mudanças na dieta e no estilo de vida enfatizam o frescor - alimentos frescos, evitar pimentões e especiarias (especialmente difícil para os novos mexicanos) e climas frios.

Pessoas com pitta excessivo precisam se exercitar na parte mais fria do dia.

Considerações dietéticas

As diretrizes alimentares gerais para pacificar pitta incluem evitar alimentos azedos, salgados e picantes.

O vegetarianismo é melhor para pessoas pitta e elas devem evitar comer carne, ovos, álcool e sal.

Para ajudar a acalmar sua agressividade e compulsividade naturais, é benéfico incorporar alimentos e sabores doces, refrescantes e amargos em suas dietas.

A cevada, o arroz, a aveia e o trigo são bons grãos para indivíduos com dominância de pitta e os vegetais devem constituir uma parte substancial de sua dieta.

Tomate, rabanete, pimenta, alho e cebola crua devem ser evitados.

Na verdade, qualquer vegetal que esteja muito azedo ou quente agravará o pitta, mas a maioria dos outros vegetais ajudará a acalmá-lo.

Rabanetes Daikon limpam o fígado quando pitta está em equilíbrio, mas devem ser evitados de outra forma.

Saladas e vegetais crus são bons para tipos de pitta na primavera e no verão, assim como frutas doces.

Frutas ácidas devem ser evitadas, exceto limas, usadas com moderação.

Alimentos de origem animal, especialmente frutos do mar e ovos, devem ser ingeridos com moderação pelos tipos pitta. Frango, peru, coelho e veado estão bem.

Todas as leguminosas, exceto as lentilhas vermelhas e amarelas, são boas em pequenas quantidades, sendo as lentilhas pretas, o grão-de-bico e o feijão mungo os melhores.

A maioria das nozes e sementes tem muito óleo e está aquecendo para o pitta.

No entanto, o coco está esfriando e as sementes de girassol e abóbora são boas ocasionalmente.

Pequenas quantidades de óleos de coco, oliva e girassol também são boas para pitta.

Produtos lácteos doces são bons e incluem leite, manteiga sem sal, ghee e queijos macios sem sal.

O iogurte pode ser usado se for misturado com especiarias, um pouco de adoçante e água.

Na verdade, pessoas que usam pitta podem usar um adoçante melhor do que os outros dois doshas porque ele alivia pitta.

No entanto, devem-se evitar especiarias picantes, utilizando predominantemente cardamomo, canela, coentro, erva-doce e curcuma, com pequenas quantidades de cominho e pimenta-do-reino.

Café, álcool e tabaco devem ser completamente evitados, embora a cerveja ocasional possa ser relaxante para uma pessoa pitta.

O chá preto também pode ser usado ocasionalmente com um pouco de leite e uma pitada de cardamomo.

Diretrizes gerais para equilibrar pitta:

Evite calor excessivo

Evite óleo excessivo

Evite vapor excessivo

Limite a ingestão de sal

Coma alimentos refrescantes e não picantes

Exercite-se durante a parte mais fria do dia

Adote mudanças lentas, constantes e pequenas

Antes de continuar lendo, por favor entenda que seguir uma dieta pacificadora de pitta é uma prática que requer consistência e pequenos passos de cada vez.

Ninguém espera que você acorde amanhã de manhã e faça uma dieta pacificadora de pitta pelo resto da vida!

Mesmo os professores ayurvédicos mais reconhecidos têm diferenças ocasionais de opinião, o que pode criar algumas discrepâncias entre os diferentes recursos da dieta ayurvédica e das receitas.

A questão é que seguir com sucesso uma dieta pacificadora de pitta não é uma questão de se ater a um conjunto estrito de coisas que devemos e não devemos fazer, ou ficar excessivamente atolado nos detalhes.

Na verdade, geralmente é muito mais útil prestar atenção às generalidades e aos padrões abrangentes.

No final do dia, qualquer passo que você dê para mudar sua dieta e torná-la mais pacificadora de pitta do que é hoje deve ser considerado uma vitória.

Pense no processo como uma intenção que você está mantendo e também como um poderoso convite para aumentar sua autoconsciência. Recomendamos que você comece observando onde pode ser capaz de fazer pequenas mudanças incrementais em apoio à sua jornada de cura - em um ritmo sustentável.

A partir daí, observe como essas pequenas mudanças o estão apoiando e onde talvez alguns de seus hábitos atuais estejam custando caro.

Se você gosta de um alimento que agrava o pitta, observe como você se sente ao comê-lo.

Aumenta a presença de sintomas de pitta no trato digestivo (calor, sensação de queimação, azia ou fezes moles)?

Há algo que você possa fazer para servir este alimento de uma maneira mais pacificadora de pitta - reduzindo a quantidade e adicionando algumas ervas e especiarias refrescantes (como coentro, coentro, cominho, erva-doce ou hortelã), suco de limão, abacate ou coco?

E se sim, esses ajustes mudam sua experiência digestiva?

Use sua consciência em desenvolvimento para continuar a inspirar um pequeno passo de cada vez, controlando como sua saúde e bem-estar estão melhorando ao longo do tempo.

Conforme você continua trabalhando com sua dieta ayurvédica e recomendações de estilo de vida, é provável que sua força digestiva melhore, o que acabará por apoiar sua capacidade de lidar com alimentos mais desafiadores com facilidade.

Qualidades a favor

Agora que estamos na mesma página sobre como abordar isso, gostaríamos de apresentar as qualidades que você deseja favorecer em sua dieta e, em contraste, as qualidades que tenderão a ser inerentemente agravantes de pitta.

Por natureza, pitta é oleoso, picante, quente, leve, espalhado e líquido, portanto, comer alimentos que neutralizam essas qualidades - alimentos que são secos, suaves, refrescantes, aterradores, estabilizadores e densos - pode ajudar a equilibrar o excesso de pitta. Esta seção oferece uma visão mais detalhada de como você pode começar a reconhecer as qualidades de diferentes alimentos.

A intenção é dar a você uma compreensão mais intuitiva do que reduzirá o pitta, sem ter que consultar constantemente longas listas de alimentos a serem favorecidos e evitados.

Favorecer frio em vez de quente

A qualidade fria pode ser enfatizada comendo alimentos de temperatura fria ou com um energético refrescante, e usando temperos refrescantes generosamente.

A maioria dos temperos são aquecidos na natureza, portanto, preste muita atenção àqueles que equilibram o pitta (você encontrará uma lista abrangente em nosso recurso sobre Alimentos para Pacificação de Pitta).

Alimentos crus tendem a esfriar naturalmente, e pitta tende a lidar com eles melhor do que os outros doshas, portanto, misturar uma variedade de frutas e vegetais crus geralmente ajudará especialmente nos meses mais quentes.

Por outro lado, é melhor minimizar sua exposição a pratos muito quentes, alimentos com um forte aquecimento energético, álcool e cafeína; todas essas influências aumentarão naturalmente o calor interno.

Prefira o denso, a ancoragem e a nutrição em vez da luz

Embora a qualidade pesada seja a verdadeira antítese da leveza de pitta, o Ayurveda nos ensina que alimentos muito pesados (como alimentos fritos) geralmente não favorecem uma saúde ótima.

É melhor pensar em termos de aterrar a leveza (e o calor) de pitta com o sustento - comendo alimentos que oferecem fontes sólidas e estabilizadoras de energia e nutrição adequada.

Geralmente, esses alimentos são naturalmente doces.

A maioria dos grãos, leite, raízes, sementes e óleos refrescantes são bons exemplos.

Mas o excesso de pitta pode causar um apetite agudo e às vezes insaciável, por isso é igualmente importante não comer demais.

Alimentos altamente processados, como alimentos enlatados, refeições prontas e doces, muitas vezes não prana (energia da força vital), são excessivamente pesados e devem ser minimizados tanto quanto possível.

Favorecer seco e denso em vez de oleoso ou líquido

A natureza líquida de Pitta e a tendência ao excesso de óleo tornam alimentos ressecantes ou adstringentes como feijão, batata, aveia, macarrão, pipoca e a maioria dos vegetais, muito benéficos.

Ao cozinhar, use uma quantidade moderada de óleo ou ghee de alta qualidade.

Minimize o aquecimento de alimentos oleosos como ovos (claras de ovo são melhores), queijos duros, azeitonas, nozes, creme de leite e similares.

Se for possível escolher entre uma refeição líquida e pastosa e outra mais densa e seca, opte pela última opção.

Por exemplo, tofu assado servido sobre verduras cozidas no vapor e arroz, em vez de sopa de missô de tofu.

Dê preferência ao leve sobre o forte

Sabores agudos como abacaxi, picles, vinagre e queijos envelhecidos são mais bem substituídos por sabores mais suaves e delicados, como os encontrados em maçãs, pepinos, suco de limão e queijos macios.

Da mesma forma, estimulantes como cafeína, nicotina e álcool são muito fortes e penetrantes para o pitta.

Faça o seu melhor para substituir fontes de energia mais estáveis e sustentáveis.

Alimentos pacificantes pitta

O que Favorecer e Evitar

Pitta é pacificado pelos sabores doce, amargo e adstringente e agravado pelos sabores picante, azedo e salgado.

Compreender esses gostos nos permite fazer escolhas melhores, quer tenhamos ou não uma extensa lista de alimentos pacificadores de Pitta à mão.

Enfatizar

Doce

Dê preferência a alimentos naturalmente doces como frutas doces, a maioria dos grãos, abóbora, raízes, leite, manteiga e iogurte fresco.

O sabor doce é refrescante e pesado, mas também anti-inflamatório.

Acalma o calor, satisfaz a sede, beneficia a pele e o cabelo e tende a ser aterrador, nutritivo, fortalecedor e satisfatório.

Enfatizar o sabor doce NÃO exige que comamos grandes quantidades de açúcar refinado ou alimentos doces açucarados; alimentos naturalmente doces são os melhores.

Amargo

O sabor amargo predomina nas verduras amargas - como couve, folhas-de-leão e couve.

Também é encontrado no melão amargo, alcachofras de Jerusalém, chocolate escuro e especiarias pacificadoras de pitta, como cominho, folhas de nim e açafrão.

O sabor amargo é excepcionalmente refrescante, mas também seca.

Os amargos limpam a paleta e melhoram o paladar.

Eles tonificam a pele e os músculos, beneficiam o sangue, aliviam as sensações de queimação e coceira, satisfazem a sede, equilibram o apetite, auxiliam a digestão e ajudam a absorver a umidade, o suor e o excesso de pitta.

Adstringente

O sabor adstringente é basicamente um sabor de secura, um sabor de giz que seca a boca e pode fazer com que se contraia (imagem mordendo uma banana muito verde).

Legumes - feijão azuki, feijão-fradinho, grão de bico, feijão vermelho, lentilha, feijão, soja e assim por diante - são classicamente adstringentes no sabor.

Algumas frutas, vegetais, grãos, produtos assados e especiarias também são adstringentes no sabor – coisas como maçãs, cranberries, romã, alcachofras, brócolos, couve-flor, alface, pipoca, bolos de arroz, biscoitos, manjericão, coentro, endro, erva-doce, salsa e curcuma.

O sabor adstringente é pesado, frio e seco.

Pitta se beneficia da natureza compressiva, absorvente e promotora de união do sabor adstringente.

Pode conter a tendência de pitta de se espalhar, tonificar os tecidos corporais, prevenir distúrbios hemorrágicos, impedir a diarreia e também absorver o excesso de suor e líquidos.

Minimizar

Pungente

Picante é um sabor picante e quente, como o encontrado em pimentas, rabanetes, nabos, cebolas cruas e muitos temperos, especialmente para aquecimento.

O sabor picante é particularmente quente e leve - ambas qualidades que perturbam o pitta.

O gosto muito picante pode causar sede excessiva, sensação de queimação, sangramento, tontura e inflamação (especialmente no trato intestinal).

Azedo

Minimize os alimentos ácidos como vinagre e outros alimentos fermentados, queijos duros, creme de leite, uvas verdes, abacaxi, toranja e álcool (uma cerveja ou vinho branco de vez em quando é normal).

Pitta é agravado pelas qualidades quentes, leves e oleosas do sabor azedo.

Demasiado gosto azedo pode aumentar a sede, perturbar o sangue, criar calor nos músculos, causar a formação de pus nas feridas e originar sensações de ardor na garganta, no peito ou no coração.

Pode até promover sentimentos amargos como ciúme ou inveja.

Uma espremida ocasional de suco de limão refrescante como guarnição é a melhor maneira de o pitta incluir o gosto azedo.

Salgado

O sabor salgado é quase exclusivamente derivado do próprio sal.

Muito parecido com o sabor azedo, é a natureza leve, quente e oleosa do sal que agrava o pitta.

O gosto salgado pode perturbar o equilíbrio do sangue, impedir os órgãos dos sentidos, aumentar o calor, agravar a pele, intensificar a inflamação, levar à rutura dos tecidos ou causar retenção de água, hipertensão, inflamação intestinal, cabelos grisalhos, rugas e excesso sede.

Também pode intensificar nosso desejo por sabores mais fortes, o que pode provocar pitta ainda mais.

Como comer

Quando se trata de pacificar pitta, a forma como comemos é surpreendentemente importante, portanto, este é um lugar especialmente útil para focar se a perspectiva de mudar radicalmente sua dieta parecer opressora agora.

Como a maioria das pessoas com digestão de pitta sabe, o apetite agudo de pitta pode levar a uma intolerância geral a pular refeições.

Por esse motivo, pitta deve seguir uma programação alimentar regular e fazer pelo menos três refeições regulares por dia.

Comer em horários consistentes de um dia para o outro também ajuda a equilibrar o fogo digestivo hiperativo.

Sempre que possível, é importante comer em um ambiente tranquilo e dar toda a atenção ao ato de se alimentar para que seu corpo registre satisfação.

Isso ajudará a evitar comer demais, que é um efeito colateral comum do apetite voraz de pitta.

Alimentos quentes e condimentados, alimentos extremamente ácidos e excessivamente salgados são especialmente provocadores de pitta.

E, como já discutimos, o potencial agravante de muitos alimentos agravantes de pitta pode ser minimizado certificando-se de que sejam ingeridos em pequenas quantidades e servidos com guarnições refrescantes (como coentro, coentro, cominho , erva-doce , hortelã, abacate e coco) .

Por último, se você sentir a necessidade de fazer uma limpeza, uma pequena fruta ou suco rápido (pense em maçã ou romã) ou uma monodieta mais longa de kitchari pode ser muito favorável.

Refeições Sugeridas

Café da manhã

O café da manhã geralmente não deve ser ignorado quando o pitta está elevado.

As escolhas viáveis são doces, ricas em carboidratos e, ainda assim, oferecem energia sustentada.

Considerar:

Uma salada de frutas farta (maçãs, peras, uvas vermelhas e mirtilos) decorada com passas e coco ralado.

Esta refeição mais leve provavelmente funcionará melhor nos meses mais quentes do que no auge do inverno.

Um delicioso café da manhã pode ser tão simples quanto um batido de tâmaras e amêndoas feito de tâmaras embebidas, amêndoas descascadas e ensopadas e leite fervido (ou um substituto) - misturado com cardamomo e uma pitada de canela.

Mingau de aveia ou arroz feito com leite quente e guarnecido com passas ou tâmaras picadas, amêndoas picadas (embebidas e descascadas), ghee e xarope de bordo.

Uma omelete de clara de ovo e vegetais, servida com torrada de abacate e grãos inteiros.

Almoço

Idealmente, o almoço é a refeição principal do dia, o que significa que é a maior e mais nutritiva.

Uma grande variedade de grãos, feijões e vegetais apropriados são excelentes blocos de construção para o almoço e podem ser complementados com carnes adequadas, se você os comer.

Experimente algo como:

Tofu temperado e couve cozida no vapor sobre arroz selvagem. Refogue o tofu no óleo de girassol e acrescente alguns de seus temperos pacificadores pitta favoritos.

Enfeite as verduras com azeite, suco de limão espremido na hora, coentro moído e pimenta-do-reino.

Lentilhas vermelhas feitas com ervas refrescantes como coentro, hortelã ou erva-doce, com pão integral com manteiga (use manteiga sem sal), repolho roxo refogado e uma salada verde.

Adicione vegetais como cenoura, aipo e cebola à sopa. Refogue o repolho no ghee com cominho, coentro, curcuma, suco de limão e um pouco de xarope de bordo.

Arroz frito com abacate e pão de trigo germinado com ghee ou manteiga sem sal.

Massa de trigo integral, pesto e vegetais frescos (como pimentão, brócolos, cenoura, aipo, feijão verde, cogumelos, abobrinha ou azeitonas pretas).

Enfeite a massa com queijo picado, azeite e coentro. Sirva com uma pequena salada verde e sopa.

Jantar

O jantar é idealmente um pouco menor e mais leve do que o almoço, mas também precisa manter o metabolismo ativo de pitta.

Uma refeição simples, mas nutritiva, ou uma porção um pouco menor de almoço podem funcionar bem.

Tentar:

Feijão verde com endro, acompanhado de aspargos torrados e arroz basmati.

Hambúrgueres vegetarianos (ou de peru) com cogumelos salteados, queijo de cabra, alface, abacate e batatas fritas caseiras.

Arroz duplo temperado, omitindo as sementes de mostarda e substituindo os cajú por amêndoas descascadas e embebidas, sementes de abóbora ou sementes de girassol, e servido com pão achatado.

Kapha - A Energia da Lubrificação

Descrição geral

Os tipos Kapha são abençoados com força e resistência.

Em equilíbrio, eles tendem a ter disposições doces e amorosas e ser estáveis e fundamentados.

Sua pele é oleosa e lisa.

Fisicamente, as pessoas kapha podem ganhar peso com facilidade e ter um metabolismo lento.

Eles tendem a evitar exercícios.

Eles têm pele grossa e seus corpos e músculos são bem desenvolvidos. Seus olhos são grandes e atraentes, com cílios e sobrancelhas grossas e longas.

Pessoas kapha evacuam lentamente e as fezes tendem a ser moles, pálidas e oleosas.

A transpiração é moderada.

O sono é profundo e prolongado.

Os tipos Kapha são atraídos por alimentos doces, salgados e oleosos, mas suas constituições são mais equilibradas pelos sabores amargos, adstringentes e picantes.

Psicologicamente, as pessoas kapha tendem a ser calmas, tolerantes e perdoadoras.

No entanto, eles podem se tornar letárgicos.

Embora possam ser lentos para compreender, sua memória de longo prazo é excelente.

Quando desequilibrados, os kaphas tendem a experimentar ganância, inveja, apego e possessividade.

No mundo externo, as tendências kapha em direção à fundamentação, estabilidade e apego os ajudam a ganhar e manter o dinheiro.

Eles são mais propensos a ter doenças relacionadas ao princípio da água, como gripe, congestão nasal e outras doenças que envolvem mucosas.

Lentidão, excesso de peso, diabetes, retenção de água e dores de cabeça também são comuns.

Kapha pode ficar mais agravado à medida que a lua fica cheia, pois há uma tendência de retenção de água nessa época.

O inverno é a época de maior acúmulo de kapha, e seguir o equilíbrio entre a dieta e o estilo de vida do kapha é mais importante durante essa estação.

Considerações dietéticas

As diretrizes dietéticas para pessoas kapha enfatizam os sabores amargo, adstringente e picante.

Eles realmente precisam de alimentos que revigorem suas mentes, limitando o consumo geral de alimentos.

Eles devem evitar laticínios e gorduras de qualquer tipo, especialmente alimentos fritos ou gordurosos.

Aqueles com constituição dominante kapha precisam de menos grãos do que as constituições pitta ou vata, com trigo sarraceno e painço (mais aquecimento) sendo grãos ideais para eles, seguidos de cevada, arroz e milho.

Grãos torrados ou cozidos secos são os melhores.

Todos os vegetais são bons para kapha, mas deve-se enfatizar mais as verduras folhosas e os vegetais cultivados acima do solo do que os tubérculos, evitando vegetais muito doces, azedos ou suculentos.

Geralmente as pessoas kapha podem comer vegetais crus, embora cozidos no vapor ou fritos sejam mais fáceis de digerir.

Frutos muito doces ou azedos devem ser evitados, sendo preferíveis os mais adstringentes e secantes, como maçãs, damascos, cranberries, mangas, pêssegos e peras.

Raramente os kapha precisam de alimentos de origem animal e, quando precisam, devem ser cozidos a seco - assados, assados, grelhados - nunca fritos.

Eles poderiam comer frango, ovos, coelho, frutos do mar e veado.

Como seus corpos não requerem grandes quantidades de proteínas, eles também não devem comer leguminosas em excesso, embora sejam melhores para eles do que carne por causa da falta de gordura.

Feijão preto, feijão mungo, feijão preto e lentilhas vermelhas são os melhores para os tipos kapha.

As qualidades pesadas das nozes e sementes agravam kapha, assim como o óleo nelas contido.

Sementes de girassol e abóbora ocasionais estão bem.

Os óleos de amêndoa, milho, cártamo ou girassol também podem ser usados em pequenas quantidades.

O mesmo se aplica aos laticínios: em geral, os kapha devem evitar as qualidades pesadas, refrescantes e doces dos laticínios. Um pouco de ghee para cozinhar e algum consumo de leite de cabra são bons para os tipos kapha.

Como as pessoas kapha devem evitar doces, o único adoçante que devem usar é mel cru, que é aquecido.

No entanto, eles podem usar todos os temperos, exceto sal, com gengibre e alho sendo o melhor para eles.

Uma pessoa cujo dosha dominante é kapha e que tem muito pouca influência dos outros dois doshas pode se beneficiar do uso ocasional de estimulantes como café e chá.

Eles também não são tão prejudicados pelo fumo e pelas bebidas destiladas.

No entanto, eles realmente não precisam de álcool.

Se decidirem usar álcool, o vinho é sua melhor escolha.

Diretrizes gerais para equilibrar kapha:

Faça bastante exercício

Evite alimentos pesados

Mantenha-se ativo

Evite laticínios

Evite alimentos ou bebidas geladas

Varie sua rotina

Evite alimentos gordurosos e oleosos

Coma alimentos leves e secos

Sem cochilos diurnos

Adote mudanças lentas, constantes e pequenas

Já referimos isto mas nunca é demais.

Antes de continuar lendo, por favor, entenda que seguir uma dieta pacificadora de kapha é uma prática muito mais do que uma coleção de absolutos.

Ninguém espera que você acorde amanhã de manhã e faça uma dieta pacificadora de kapha pelo resto da vida!

Mesmo os professores ayurvédicos mais reconhecidos têm diferenças ocasionais de opinião, o que pode criar algumas discrepâncias entre os diferentes recursos da dieta ayurvédica e das receitas.

A questão é que seguir com sucesso uma dieta pacificadora de kapha não é uma questão de se ater a um conjunto estrito de coisas que devemos e não devemos fazer, ou se prender a detalhes.

Na verdade, muitas vezes é muito mais útil prestar atenção aos padrões gerais e generalidades.

No final do dia, quaisquer passos que você dê para mudar sua dieta e torná-la mais pacificadora de kapha do que é hoje devem ser considerados vitórias.

Pense no processo como uma intenção que você está mantendo e também como um poderoso convite para aumentar sua autoconsciência.

Recomendamos que você comece observando onde pode ser capaz de fazer pequenas mudanças incrementais em apoio à sua jornada de cura - em um ritmo sustentável.

A partir daí, observe como essas pequenas mudanças o estão apoiando e onde talvez alguns de seus hábitos atuais estejam custando caro.

Se você gosta de um alimento que é agravante para kapha, observe como você se sente ao comê-lo.

Aumenta os sintomas de excesso de kapha no trato digestivo (peso, digestão lenta, letargia, névoa do cérebro ou fezes que parecem pegajosas ou incompletas)?

Há algo que você possa fazer para servir este alimento de uma maneira mais pacificadora de kapha - reduzindo a quantidade,

servindo-o quente ou adicionando temperos digestivos (como gengibre, pimenta preta, cominho, coentro e açafrão)?

E se sim, esses ajustes mudam sua experiência digestiva?

Qualidades a favor

Agora que estamos na mesma página sobre como abordar isso, gostaríamos de apresentar as qualidades que você deseja favorecer em sua dieta e, em contraste, as qualidades que tenderão a ser inerentemente agravantes para kapha.

Por natureza, kapha é pesado, fresco, oleoso e macio portanto, comer alimentos que neutralizam essas qualidades - alimentos leves, quentes, secos e ásperos - pode ajudar a equilibrar o excesso de kapha.

Esta seção oferece uma visão mais detalhada de como você pode começar a reconhecer as qualidades de diferentes alimentos.

A intenção é dar a você uma compreensão mais intuitiva do que reduzirá kapha, sem ter que consultar constantemente longas listas de alimentos a serem favorecidos e evitados.

Prefira leves e arejados em vez de densos e pesados

Alimentos que incorporam a qualidade da luz são a antítese do peso de kapha.

A leveza pode ser determinada pelo simples peso de um alimento e também por sua densidade.

Frutas e vegetais são tipicamente maravilhosamente leves, então uma dieta baseada em uma grande abundância de frutas e vegetais frescos, de preferência cozidos - é um ótimo começo.

Uma quantidade modesta de frutas crus pode ser adequada e, com moderação, o kapha também é equilibrado por saladas e outros vegetais crus quando apropriado para a estação (geralmente nos meses mais quentes da primavera e do verão).

Os chás verdes ou pretos são bastante leves, principalmente quando comparados ao café.

Em geral, os alimentos que são um pouco pesados para kapha incluem queijos duros, pudins, nozes, bolos, tortas, trigo, a maioria das farinhas, pães, massas, carne vermelha e alimentos fritos, que também são excessivamente oleosos (veja abaixo).

Comer demais de uma vez também causa excesso de peso, por isso é importante tentar não comer demais.

Uma boa regra prática é encher o estômago com um terço de comida, um terço de líquido e deixar um terço vazio para uma digestão ideal. Refeições muito pesadas e alimentos altamente processados também tendem a agravar a elevada qualidade do kapha e são mais bem reduzidos ou eliminados.

Favorecer quente em vez de frio

A qualidade quente pode ser enfatizada pela ingestão de alimentos de temperatura quente ou com um efeito energético aquecedor - e pelo uso generoso de temperos quentes (a maioria dos temperos aquece naturalmente e quase todos equilibram kapha).

Alimentos cozidos tendem a oferecer um energético mais quente e são geralmente mais fáceis de digerir; portanto, alimentos cozidos são preferíveis a crus - especialmente nos meses mais frios.

Kapha bebe melhor em temperatura ambiente, bebidas mornas ou quentes e geralmente se beneficia de beber água quente ao longo do dia.

Se você gosta disso, também pode tentar bebericar água morna com um pouco de mel cru; o mel aquece e desintoxica.

Por outro lado, o melhor é reduzir ou minimizar os alimentos com um resfriamento energético, alimentos ou bebidas frias e congeladas, refrigerantes e até sobras que foram mantidas na geladeira ou freezer.

A qualidade do frio é inerentemente aumentada nesses alimentos, portanto, cozinhados na hora é melhor.

Consumir grandes quantidades de frutas e vegetais crus também pode ser bastante refrescante, portanto, é melhor desfrutar desses alimentos com moderação e quando for apropriado para a estação (ou seja, principalmente nos meses mais quentes).

Mas, novamente, você precisa ser realista sobre o que pode fazer, e uma salada verde ou sobras de mung dal geralmente será muito mais pacificadora de kapha do que uma refeição recém-cozida, porém mais pesada, comida fora.

Favorecer seco em vez de húmido ou oleoso

A oleosidade de Kapha é compensada por alimentos excepcionalmente secos como feijão, batata branca, frutas secas, bolos de arroz, pipoca e um copo ocasional de vinho tinto ou branco seco.

Ao cozinhar, é importante usar o mínimo de óleo possível.

Você pode até brincar com a substituição do óleo por água para evitar que grude.

Faça o possível para minimizar alimentos oleosos como abacate, coco, azeitonas, leitelho, queijo, ovos fritos, leite de vaca, trigo, nozes e sementes.

Também é importante não hidratar em excesso, porque kapha pode reter água e retém facilmente.

Portanto, faça o possível para beber apenas a quantidade de líquidos que seu corpo necessita, de acordo com seu clima e nível de atividade.

Além disso, reduza o consumo de alimentos especialmente húmidos, como melão, abóbora, abobrinha e iogurte, pois também pode ser aguado demais para kapha.

Favorecer áspero ao invés de suave

Há uma razão pela qual frutas e vegetais às vezes são chamados de volumoso, sua estrutura fibrosa confere-lhes uma qualidade muito grosseira.

É por isso que kapha responde tão bem ao comer grandes quantidades de frutas e vegetais frescos.

Dito isso, esses alimentos costumam ser muito mais fáceis de digerir quando cozidos, portanto, tome cuidado para não exagerar nos alimentos crus e adapte seu prazer com eles de acordo com a estação (consulte nossos guias sazonais para obter mais informações).

Alguns alimentos, como brócolos, repolho, couve-flor, folhas verdes escuras e muitos feijões, são excepcionalmente ásperos e, portanto, maravilhosos para combater a natureza lisa e oleosa do kapha.

Por outro lado, comer alimentos e preparações de textura macia - coisas como bananas, arroz doce, cereais quentes, leite, queijo e assim por diante - pode agravar kapha rapidamente.

Alimentos pacificantes kapha

Gostos de Favorecer

Kapha é pacificado pelos sabores picantes, amargos e adstringentes e agravado pelos sabores doce, azedo e salgado.

Compreender esses gostos nos permite fazer melhores escolhas, quer tenhamos ou não uma extensa lista de alimentos pacificadores de Kapha à mão.

Enfatizar

Pungente

Pungente é um sabor picante e quente, como o encontrado em pimentas, rabanetes, nabos, cebolas cruas e na maioria das especiarias.

Na verdade, a maioria dos temperos são tremendamente apaziguadores de kapha - veja nossa lista de alimentos para Alimentos pacificadores de Kapha.

O sabor picante é leve, quente, áspero e seco - todos benéficos para kapha.

Em essência, se você gosta de picante ou ardente, vá em frente.

E, mesmo se não quiser, dê preferência a uma grande variedade de temperos mais suaves em seus pratos - coisas como cardamomo, cravo, canela, cominho, gengibre, alho, paprica e açafrão.

O sabor picante limpa a boca e clareia os sentidos.

Estimula a digestão, liquefaz as secreções, desobstrui os canais do corpo, estimula o suor e dilui o sangue.

Amargo

O sabor amargo predomina verduras amargas (como couve, folhas de dente de leão, couve, etc.), e também é encontrado no melão amargo, alcachofras de Jerusalém, raiz de bardana, beringela, chocolate escuro e em especiarias pacificadoras de kapha como cominho, folhas de nim, açafrão e açafrão .

O sabor amargo é áspero, seco, leve e geralmente redutor - todas as qualidades que beneficiam o kapha, mas também é refrescante, por isso é importante adicionar alguns temperos aquecedores aos alimentos amargos.

Os amargos limpam a paleta e melhoram o paladar.

Eles tonificam a pele e os músculos, melhoram o apetite, auxiliam na digestão e ajudam a absorver umidade, linfa, gordura muscular, tecido adiposo e suor.

Adstringente

O sabor adstringente é basicamente um sabor de secura - um sabor de giz que seca a boca e pode fazer com que se contraia (imagem mordendo uma banana muito verde).

Legumes como feijão azuki, feijão-fradinho, grão de bico, feijão vermelho, lentilha, feijão e soja são classicamente adstringentes no sabor e muito apaziguadores de kapha.

Algumas frutas, vegetais, grãos, produtos assados e especiarias também são adstringentes no sabor - coisas como maçãs, cranberries, romã, alcachofras, brócolos, couve-flor, alface, pipoca, bolos de arroz, biscoitos, manjeriço, coentro, endro, erva-doce , salsa e curcuma .

O sabor adstringente é seco, áspero, um tanto leve, e reduz o kapha.

Mas, como o gosto amargo, também é frio, por isso é melhor adicionar ervas e temperos aquecedores aos alimentos adstringentes.

Em alguns casos (como com a romã), simplesmente saborear esses alimentos nas estações mais quentes faz muito sentido.

Kapha se beneficia da natureza compressiva e absorvente do sabor adstringente, que também ajuda a tonificar os tecidos corporais e utilizar o excesso de fluido.

Minimizar

Doce

O sabor doce é frio, pesado, húmido, oleoso e provoca kapha, especialmente em excesso.

Reduza ou elimine a ingestão de açúcar refinado e alimentos doces açucarados tanto quanto possível.

Seria impossível comer uma dieta nutritiva e evitar completamente o sabor doce.

Mas é certamente razoável reduzir as porções de alimentos naturalmente doces, como frutas, grãos, raízes, leite, manteiga, iogurte, ovos, nozes, sementes, óleos e carnes.

Alimentos doces tendem a agravar a tendência de kapha para o peso, obesidade, letargia e excesso de sono.

Eles também podem causar muco excessivo, agravar resfriados e tosses e diminuir o apetite de uma maneira prejudicial à saúde.

Azedo

Minimize os alimentos ácidos como vinagre, queijo, creme de leite, uvas verdes, laranjas, abacaxi e toranja.

As qualidades umectantes e oleosas do sabor azedo agravam o kapha.

O gosto azedo pode aumentar a sede, criar peso nos olhos, causar flacidez no corpo e agravar a retenção de líquidos ou o inchaço.

Uma espremida ocasional de suco de limão ou lima é a melhor maneira de kapha ingerir o gosto azedo.

Salgado

O sabor salgado é quase exclusivamente derivado do próprio sal.

Muito parecido com o sabor azedo, é a natureza húmida e oleosa do sal que agrava o kapha.

Em excesso, o gosto salgado pode causar retenção de água, pressão alta, inflamação intestinal, cabelos grisalhos, rugas, sede excessiva e pode impedir os órgãos dos sentidos.

Além disso, tende a despertar um desejo agudo por sabores mais fortes e pode desencadear insaciabilidade e ganância da mesma forma.

Como comer

Quando se trata de pacificar kapha, a maneira como comemos pode ter um impacto profundo em nosso grau de sucesso, portanto, este é um lugar especialmente útil para se concentrar, se a perspectiva de mudar radicalmente sua dieta parece opressora agora.

Como a maioria das pessoas com digestão kapha sabe, o amor de kapha pela comida e a tendência a comer emocionalmente podem facilmente levar ao excesso de indulgência.

Por esse motivo, kapha faz bem em se limitar a três refeições regulares por dia e, às vezes, apenas duas refeições são suficientes.

Comer em horários regulares de um dia para o outro também ajuda a fortalecer o fogo digestivo enquanto regula o apetite.

Você pode neutralizar ainda mais a digestão lenta mastigando uma fatia de gengibre fresco (do tamanho de um níquel) com uma pitada de sal marinho, algumas gotas de suco de limão e cerca de 1/4 de colher de chá de mel cerca de 30 minutos antes do almoço e do jantar.

Isso ajuda a preparar o sistema digestivo para receber alimentos e processá-los com eficácia.

Durante as refeições, é muito importante comer em um ambiente tranquilo e dar toda a atenção ao ato de se alimentar para que seu corpo registre satisfação.

Isso ajudará a reduzir a alimentação excessiva e emocional.

Fast foods, doces e quantidades excessivas de pão e outros alimentos reconfortantes podem ser especialmente provocadores de kapha.

Embora você provavelmente não consiga evitar todos os alimentos agravantes de kapha, seu potencial prejudicial pode ser minimizado assegurando-se de que sejam servidos quentes, em pequenas quantidades e com o apoio de ervas aquecidas.

Por fim, como a digestão de kapha é geralmente um pouco turva, jejuns ou limpezas periódicas podem ser muito úteis - especialmente

se você tende a ser capaz de sustentar sua energia durante longos intervalos entre as refeições.

Uma fruta curta ou suco rápido (pense em maçã ou romã),

Refeições Sugeridas

Café da manhã

O café da manhã costuma ser opcional quando kapha esta elevado.

Kapha se beneficia enormemente do jejum não forçado durante a noite entre o jantar e o café da manhã.

Se o apetite não tiver voltado ao acordar, é provável que um café da manhã leve com frutas frescas ou chá seja suficiente.

Se o café da manhã for importante para você, considere:

Uma porção substancial de frutas frescas: maçãs cozidas, uma salada de frutas - escolha frutas como maçãs, damascos, morangos, mangas, pêssegos e morangos, um smoothie de frutas ou alguma fruta recém-espremida.

Uma maçã assada também pode ser satisfatória.

Precisa de algo mais?

Cereais quentes, como cevada temperada ou mingau de arroz, são escolhas excelentes.

Você pode até adicionar um pouco de frutas secas ou um pouco de mel, se quiser.

Outra opção seria muesli com leite de arroz quente e uma fatia de torrada de centeio.

Adicione chá de ervas, verde ou preto a qualquer um desses cafés da manhã, mas tome cuidado para não os enfeitar demais, um pouco de mel e / ou leite de arroz é provável.

Almoço

Idealmente, o almoço é a refeição principal do dia, o que significa que é a maior e mais nutritiva.

Construa seus almoços consumindo muitos vegetais cozidos no vapor e salteados e complemente-os com feijão, grãos apropriados, pães sem fermento, uma carne adequada ou um ovo ocasional.

Experimente algo como:

Sopa de lentilha vermelha com capim-limão e um lado de couve cozida no vapor.

A couve pode ser decorada com azeite, suco de limão e pimenta-do-reino.

Uma sopa simples de vegetais feita com vegetais como cebola, alho, brócolos, aipo, cenoura, feijão verde e aspargos e uma fatia de torrada de centeio.

Kitchari de aspargos açafraão e um acompanhamento de folhas de dente-de-leão salteadas com limão e hortelã.

Sopa de pimentão verde (não lácteo) com tacos de feijão preto.

Inclua feijão preto, cebola salteada e pimentão, alface romana ralada, coentro, molho e suco de limão e sirva sobre tortilhas de milho cozidas no vapor.

Jantar

O jantar é de preferência significativamente menor e mais leve do que o almoço.

Sopas e ensopados costumam ser uma escolha maravilhosa porque são quentes e nutritivos, mesmo quando leves.

Muitas vezes, uma porção menor de almoço também pode funcionar.

Para alguns, especialmente quando a perda de peso é indicada, é melhor abrir mão do jantar em favor de um café da manhã e almoço saudáveis, ou comer um café da manhã mais substancial e fazer do jantar a refeição ultraleve do dia.

Tentar:

Uma pequena porção de quinoa.

Lentilhas vermelhas com manjericão e uma pequena porção de arroz basmati.

Sopa de batata com alho-porro com uma pequena salada e um molho estimulante, como limão e gengibre.

Capítulo 3 – Ayurveda detox

À medida que os anos passam, pode estar a sentir-se inspirado para tomar conta da sua saúde.

Muitas pessoas fazem resoluções de Ano Novo para perder peso, fazer mais exercício físico, ou comer uma dieta saudável, contudo, de acordo com uma investigação, apenas cerca de 9% têm sucesso nos seus objetivos.

Uma das razões pelas quais tantas pessoas abandonam a sua determinação é porque elas tentam fazer demasiadas mudanças radicais de uma só vez, ficando rapidamente sobrecarregadas e frustradas.

Uma alternativa poderosa a esta abordagem do "tudo ou nada" é iniciar pequenas mudanças e gradualmente fazer mudanças incrementais e mais a fundo para criar um estilo de vida que cultive a saúde e o bem-estar.

Recomendo começar com uma suave desintoxicação ayurvédica de três dias que se pode fazer em casa, em um fim-de-semana prolongado e assim alimentar a mente, corpo e espírito.

O que são as Toxinas?

De acordo com o sistema de cura da Ayurveda, o seu estado natural é saúde, equilíbrio e felicidade.

Uma toxina é qualquer coisa que entra no seu corpo-mente e interfere com o seu estado natural, criando desequilíbrios que, com o tempo, podem levar à doença.

Há muitos tipos de toxinas que podemos dividir em duas grandes fontes:

- **Toxinas físicas** encontradas nos seus alimentos, produtos pessoais e domésticos, ar, água, e outros elementos do seu ambiente

- **Toxinas emocionais**, tais como padrões de pensamento e crenças negativas, autocrítica, stress crónico e experiências dolorosas que ainda não digeriu completamente

A Ayurveda recomenda a desintoxicação regularmente para eliminar toxinas e regressar ao seu estado inato de saúde e bem-estar.

Enquanto uma desintoxicação Ayurveda completa dura frequentemente várias semanas, empreender uma desintoxicação de três dias ainda lhe trará muitos benefícios, despertando a capacidade de renovação e autorregulação do seu corpo.

Como fazer uma desintoxicação

Aqui estão algumas diretrizes para criar a sua própria desintoxicação de três dias que pode facilitar a libertação de toxinas pelo seu corpo, otimizar as vias de desintoxicação do seu corpo, e inverter alguns dos efeitos do stress crónico.

1. Defina uma data para implementar a sua intenção

A sua desintoxicação de três dias irá requerer alguma preparação e planeamento, por isso comece por marcar o tempo tanto para a sua preparação como para a própria desintoxicação.

Idealmente, reserve três dias em que não estará a trabalhar para que possa ter tempo para descansar e rejuvenescer.

Por exemplo, pode assumir o compromisso de começar a sua desintoxicação no sábado de manhã e completá-la na segunda-feira à noite.

2. Coma uma Dieta Simplificada

A simplificação da sua dieta permite ao seu corpo redirecionar as suas energias para a mobilização e libertação das toxinas acumuladas.

Segundo a Ayurveda, alguns alimentos são mais fáceis de digerir do que outros e são preferidos quando se faz uma desintoxicação.

Em geral, os alimentos que vêm do reino vegetal, são recém-colhidos, são de baixas calorias e são mais desintoxicantes do que os que vêm de animais, que são embalados, e são muito mais calóricos.

Alimentos fáceis de digerir que apoiam a desintoxicação

Sopa de lentilha

Kitchari (ver receita abaixo)

Sopas leves de vegetais

Brócolis cozido no vapor ou salteado, cenoura, abobrinha, aspargos, couve de Bruxelas, repolho e beterraba

Verduras levemente cozidas no vapor, como espinafre, acelga e folhas de beterraba

Arroz Basmati, quinua, painço e cevada

Especiarias como gengibre, cominho, coentro e erva-doce

Sementes de linhaça, sementes de gergelim, sementes de girassol e sementes de abóbora

Maçãs e peras escalfadas; damascos cozidos, ameixas e figos

Frutas frescas - framboesas, amoras e mirtilos

Alimentos para minimizar ou eliminar durante a desintoxicação

Animais e laticínios (manteiga clarificada, ou ghee, é bom em pequenas quantidades)

Açúcar refinado e produtos de farinha

Alimentos enlatados, sobras, processados e preparados no micro-ondas

Alimentos fermentados, incluindo pickles e vinagre

Alimentos frios e crus

Comidas fritas

Álcool

Cafeína

Chocolate

Como sua digestão é mais forte quando o sol está mais forte, é melhor fazer sua maior refeição ao meio-dia e um jantar pequeno e leve, como uma sopa de vegetais.

Receita para Kitchari

A consistência deste prato de arroz e leguminosas deve ser macia, como um mingau.

Ingredientes

1 xícara de feijão-mungo cru

½ xícara de arroz basmati branco cru (enxágüe com água até que a água fique limpa)

1 colher de sopa de ghee (pode substituir o óleo de gergelim)

1 colher de sopa de raiz de gengibre ralado fresco ou 1 colher de chá de gengibre seco em pó

2 folhas de louro

1 colher de chá de cada semente de mostarda preta, cominho e açafraão em pó

Opcional: ½ colher de chá de cada pó de coentro, erva-doce e sementes de feno-grego

Opcional: 1 dobradiça (também chamada de assa-fétida ou assa-fétida)

6 xícaras de água

½ colher de chá de sal (sal-gema ou sal rosa do Himalaia é melhor)

Opcional: 1 pequeno punhado de folhas de coentro frescas picadas

Instruções

Lave o feijão mungo até que a água saia limpa.

Leve o feijão-mungo para ferver em 4 xícaras de água e desligue-o.

Deixe descansar por 1 a 2 horas na água fervida, depois escorra e enxague.

Aqueça uma grande panela em fogo baixo a médio e adicione o ghee ou óleo de gergelim, seguido de todos os temperos (exceto o louro) e asse por alguns minutos, mexendo sempre.

Esta torrefação realça o sabor.

Fique de olho nas especiarias para se certificar de que não queimam. Adicione o feijão-mungo e o arroz e mexa novamente.

Adicione água e folhas de louro e aumente o fogo do fogão. Deixe ferver e ferva por 10 minutos.

Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe até que o feijão-mungo e o arroz fiquem macios (cerca de 30 a 40 minutos).

Adicione as folhas de coentro como enfeite antes de servir, se desejar. Adicione sal a gosto.

3. Inclua os 6 sabores em cada refeição

Durante sua desintoxicação, certifique-se de incluir os seis sabores (doce, salgado, azedo, picante, amargo e adstringente) em todas as refeições para garantir que você esteja tendo uma dieta balanceada e satisfatória.

Ao incorporar todos os seis sabores, você obterá todos os nutrientes de que seu corpo necessita e diminuirá qualquer desejo por alimentos não saudáveis. Saiba mais sobre os seis sabores aqui.

4. Beba água pura e fresca e chá de gengibre

Durante a desintoxicação, é fundamental manter-se hidratado para eliminar as toxinas e os resíduos de seu sistema.

Beba pelo menos 8 copos de água filtrada diariamente.

O Ayurveda recomenda o chá de gengibre para ajudar a purificar o corpo e estimular o sistema digestivo.

Você pode beber várias xícaras por dia, conforme tolerado.

Para aqueles cujo tipo dosha ayurvédico é Pitta, o chá de gengibre forte, que aquece, pode causar sintomas como irritação e sensação de queimação.

Eles podem diluir o chá com água, beber menos chá ou simplesmente beber água.

Receita de chá de gengibre

O chá de gengibre ajuda a purificar o corpo e a estimular o sistema digestivo.

Ingredientes

Raiz de gengibre descascado

Água quente

Mel orgânico cru (opcional)

Menta picada (opcional)

Rodelas de limão (opcional)

Instruções

Para fazer uma xícara de chá, coloque aproximadamente uma colher de chá cheia de raiz de gengibre com casca picada grosseiramente em uma xícara de água quente.

Deixe o chá em infusão por 2 minutos.

Coe ou deixe o gengibre assentar no fundo da xícara.

Para fazer um litro de chá de gengibre, pique grosseiramente um pedaço de gengibre inteiro com casca de 5 cm.

Coloque os pedaços em uma panela de 2 ou 3 quartos com um litro de água purificada.

Leve a água apenas para ferver e reduza o fogo para ferver.

Deixe o chá ferver por 15 minutos.

Coe os pedaços de gengibre e coloque o chá em uma garrafa térmica ou guarde em uma jarra de vidro.

Reaqueça o chá conforme necessário.

Experimente adoçar seu chá com mel orgânico cru e hortelã picada ou rodelas de limão (opcional).

5. Lubrifique o trato digestivo

A lubrificação interna é o processo de introdução de óleos saudáveis no trato digestivo para iniciar a eliminação suave e facilitar a liberação de toxinas solúveis em gordura, bem como estimular a liberação de sais biliares que nos ajudam a eliminar o colesterol e o excesso de estrogênios pelo trato gastrointestinal.

De acordo com a Ayurveda, a oleação (ingestão de óleos) ajuda a liberar e eliminar as toxinas, também conhecidas como ama.

Uma forma de fornecer oleabilidade interna, junto com fibras saudáveis, é por meio de uma combinação de sementes de gergelim e passas.

Aqui está o que fazer:

Receita para Oleação

Ingredientes

1/4 xícara de sementes de gergelim

1/4 xícara de passas douradas

Instruções

Misture sementes de gergelim e passas douradas.

Tome uma colher de chá da mistura uma hora antes de cada refeição ou duas horas após cada refeição.

Dica: Se você tiver problemas para digerir as sementes, experimente tomar 1/2 colher de chá de óleo de gergelim com três ou quatro passas, três vezes ao dia.

Outra opção é levar uma colher de chá de tahini (sementes de gergelim moídas) e cerca de seis passas, três vezes ao dia.

6. Considere a suplementação de Triphala

Triphala é um suplemento de ervas ayurvédico usado para apoiar o trato digestivo e as bactérias saudáveis nos intestinos por meio de antioxidantes e fibras saudáveis.

Para estimular a eliminação, você pode tomar 1.000 mg de triphala duas horas após o jantar e uma hora antes de dormir (supondo que você tenha comido às 19h e esteja na cama às 22h).

Você pode adquirir triphala [aqui](#).

7. Desfrute da automassagem diária

Cada dia de sua desintoxicação (e, idealmente, todos os dias após a desintoxicação), faça uma automassagem ayurvédica, ou auto-massagem, usando óleos de aromaterapia terapêuticos.

A massagem regular e o toque amoroso desintoxicam os tecidos do corpo, aumenta a circulação, acalma a mente e melhora a função imunológica - e é uma sensação de bem-aventurança.

Você também pode querer receber uma massagem profissional em um spa de bem-estar ou centro de cura.

8. Suar para eliminar as toxinas

O exercício é a base de um programa de desintoxicação.

O aumento do calor e do suor gerados pelos exercícios ajudam a purificar e desintoxicar o corpo.

A cada dia, tente praticar pelo menos 20 minutos de atividade aeróbica vigorosa o suficiente para deixar uma leve camada de suor na pele.

Você também pode tomar banhos quentes ou ir a uma sauna seca ou a vapor para estimular a remoção de toxinas pela pele.

9. Desligue a Eletrônica e Alimente Seu Espírito

Durante sua desintoxicação, aproveite a oportunidade para se retirar da torrente de energia e informações que podem criar toxinas emocionais no corpo-mente.

Assistir à TV em excesso, horas de navegação sem sentido na web, filmes e notícias perturbadoras e envolvimento compulsivo na mídia social podem esgotar sua energia e bem-estar.

Elimine ou pelo menos reduza o consumo de mídia eletrônica e, em vez disso, participe de atividades que nutram seus sentidos e fortaleçam sua vitalidade.

Aqui estão algumas alternativas:

Leia um livro inspirador.

Ouça música edificante.

Passa algum tempo ao ar livre, faça uma caminhada, dê um passeio de bicicleta ou sinta seus pés descalços na terra.

Pratique ioga.

Respire profunda e conscientemente.

Visite um museu ou galeria de arte.

Receber uma massagem.

Pense nos sentidos como portais através dos quais você ingere as matérias-primas do mundo e cria sua imagem da realidade.

Sua saúde depende da contribuição positiva de seus cinco sentidos tanto quanto de nutrir alimentos.

O que nutre sua alma, nutre seu corpo.

Cuide para buscar momentos de alegria e beleza, que são os dons que os sentidos continuamente proporcionam.

10. Medite

A meditação é o veículo perfeito para o rejuvenescimento do corpo, da mente e do espírito.

Por sua própria natureza, a meditação leva você a um lugar tranquilo dentro de você e trabalha suavemente para conter a resposta ao estresse lutar ou fugir.

Nosso corpo físico reage ao estresse contínuo criando mudanças fisiológicas que danificam o corpo e aceleram o envelhecimento.

O estresse prolongado pode deixar você doente e acelerar o processo de envelhecimento.

Durante a resposta ao estresse, seu coração bate mais rápido, sua pressão arterial sobe, sua respiração torna-se superficial, seu nível de açúcar no sangue aumenta e seu sistema imunológico é suprimido.

Por meio da consciência repousante da meditação, é possível aquietar e purificar a mente e acalmar a resposta ao estresse. Resumindo, a meditação é uma forma muito importante de purificar e aquietar a mente, rejuvenescendo o corpo.

Se você tem dificuldade para meditar e muitos pensamentos, inquietação ou tédio, não desanime. Isso significa que você está realmente liberando o estresse.

Mantenha uma atitude neutra em relação aos pensamentos e retorne suavemente ao foco de sua respiração ou mantra.

Quanto mais você colocar sua atenção em um único foco durante a meditação, mais distrações irão diminuir.

Quando você começar a meditar regularmente, começará a notar que os pensamentos e sentimentos que podem ter se acumulado dentro de você são suavemente liberados e você alcança o lugar tranquilo que sempre esteve lá, esperando por você, o lugar do puro consciência.

É aí que você experimenta paz, cura e verdadeiro rejuvenescimento.

Se você é novo na meditação, experimente a técnica So Hum abaixo para iniciar sua prática.

Lembre-se de não forçar nada e permitir que sua respiração se mova com facilidade e suavidade.

Não inspire profundamente ou prenda a respiração, apenas respire normalmente.

Depois de praticar esta meditação, você pode querer aprender um processo mais específico e personalizado por meio de um instrutor de meditação certificado.

Escolha um lugar onde não seja incomodado.

Sente-se em uma cadeira ou no chão, usando cobertores e travesseiros para ficar o mais confortável possível.

Feche os olhos por alguns minutos e reserve alguns momentos para observar o fluxo de entrada e saída de sua respiração.

Agora respire lenta e profundamente pelo nariz, enquanto pensa ou repete silenciosamente a palavra **So**.

Em seguida, expire lentamente pelo nariz enquanto repete silenciosamente a palavra **hum**.

Continue a permitir que sua respiração flua facilmente, repetindo silenciosamente **So. . . hum. . .** com cada entrada e saída de ar da sua respiração.

Sempre que sua atenção se desviar para pensamentos em sua mente, sons em seu ambiente ou sensações em seu corpo, volte suavemente para a respiração, repetindo silenciosamente **So... hum**.

Faça este processo por alguns minutos quando estiver começando e vá aumentando gradualmente para meia hora.

Apenas respire facilmente e sem esforço, sem tentar se concentrar.

Quando o tempo acabar, sente-se com os olhos suavemente fechados, parando um momento para descansar na imobilidade e no silêncio.

Quando você sair da meditação, carregará um pouco de quietude e silêncio em todas as suas atividades diárias.

11. Crie uma programação diária

Defina um cronograma de atividades a serem seguidas durante a desintoxicação para tornar mais fácil se manter na linha e aproveitar a experiência.

Por exemplo:

Manhã:

Meditar

Alongamento suave ou ioga

Automassagem

Café da manhã quente, como chá de gengibre com cereal cozido ou grãos com leite de amêndoa (lembre-se de comer a mistura de gergelim uma hora antes de cada refeição ou duas horas depois)

Tarde:

Refeição principal no almoço

Faça uma caminhada de 10 a 15 minutos após o almoço para ajudar na digestão

Pratique exercícios que ajudem a gerar suor ou faça uma sauna

Meditar

Tarde:

Jantar leve

Curta caminhada

Leia algo inspirador

Banho quente

Refletir no diário

Esteja na cama às 22h

À medida que você cria sua programação, faça as marcações ou reservas adequadas e adquira os suprimentos ou equipamentos necessários.

Faça uma viagem à loja local de alimentos naturais para estocar alimentos saudáveis.

Compre os ingredientes para as deliciosas refeições saudáveis que você preparará.

Depois do Detox

No final da desintoxicação de três dias, é importante fazer uma transição suave, introduzindo gradualmente alimentos mais complexos em sua dieta, como carne e laticínios.

Preste atenção em como você se sente ao experimentar esses alimentos novamente, você pode descobrir que seu corpo não quer ou não precisa de alguns dos alimentos que costuma comer e se sente melhor sem eles.

Você pode usar esta desintoxicação de três dias regularmente para eliminar toxinas e equilibrar seu corpo.

Capítulo 4 – Rotina diária exercício e yoga

Quer se trate de algo que gostaríamos de admitir a nós próprios ou não, as nossas rotinas e hábitos diários (dinacharya) desempenham de facto um papel integral na nossa saúde a longo prazo.

Todas as decisões tomadas ao longo do dia têm impacto na forma como nos vemos e o que sentimos: os alimentos que comemos, as escolhas de estilo de vida que fazemos, mesmo os pensamentos subtis que pensamos.

Quando se trata de tomar decisões para apoiar a nossa saúde, pode muitas vezes sentir-se sobrecarregado.

É preciso consciência, disciplina e dedicação para estabelecer hábitos saudáveis que realmente se mantêm e é por isso que iniciar uma viagem ayurvédica e uma rotina de autocuidado pode ser a melhor coisa que alguma vez e fará por si próprio.

Ayurveda, o sistema médico indiano de 5.000 anos de idade, dá-nos o poder de tomar a nossa saúde nas nossas próprias mãos, proporcionando práticas simples que podem ser facilmente implementadas ao longo do tempo para assegurar uma vida mais feliz e saudável.

Dinacharya é o termo sânscrito para rituais Ayurvédicos diários que, quando praticados regularmente, ajudam a suportar uma vida de ótimo bem-estar através de rotina, desintoxicação e nutrição.

Quando somos saudáveis e equilibrados, podemos cumprir o nosso dharma, o propósito essencial da nossa vida, permitindo-nos sentir o nosso melhor e partilhar os nossos dons com o mundo.

A dinacharya deve ser praticada logo pela manhã para manter uma ligação com os ritmos circadianos da natureza.

A sociedade atual é de ritmo rápido.

As normas mantêm-nos desligados da natureza devido ao nosso acesso constante à eletricidade, à dependência de dispositivos, à

pressão para aproveitar ao máximo os nossos dias, às redes sociais, e às inúmeras outras desconexões que nos habituámos a ter nas nossas vidas.

Felizmente, através da antiga prática do dinacharya, podemos aprofundar as nossas raízes de volta à natureza e começar a restabelecer uma ligação com o nosso eu autêntico, enquanto ainda desfrutamos dos confortos e prazeres do século XXI.

Ao implementar as práticas fundamentais de autocuidado do dinacharya na sua vida, com a nossa carta de rotina diária fácil de seguir, ficará equipado com as ferramentas necessárias para cultivar o equilíbrio, a felicidade e a saúde geral a longo prazo.

Cada uma das seguintes práticas são discutidas na ordem geral em que podem ser implementadas no seu ritual diário.

DINACHARYA: ROTINA DIARIA - MANHÃ

Deve ser feita entre 6h e 10h, durante a hora kapha do dia, quando você tem mais força, estabilidade e fortaleza.

Limpeza da Língua

A limpeza da língua ou raspagem da língua é o ritual diário ayurvédico de remover suavemente as toxinas e resíduos indesejados da língua.

Esta prática elimina as bactérias causadoras do mau hálito, retira toxinas ou ama do corpo e prepara o sistema digestivo estimulando as papilas gustativas.

Tradicionalmente, os limpadores de língua são feitos de cobre, o que proporciona uma ação antibacteriana poderosa e natural.

Os raspadores de língua de cobre limpam completamente e duram mais do que as opções de plástico ou aço inoxidável.

INSTRUÇÕES:

Abra a boca e estenda a língua para inspecionar se há uma película ou revestimento.

Coloque o limpador de língua na parte de trás da língua e raspe suavemente para frente e para fora da boca.

Enxague o limpador de língua e repita esse processo até que você não veja mais resíduos se acumulando no limpador de língua e sua língua esteja limpa.

Oil Pulling

Você já deve ter ouvido falar de oil Pulling, pois atualmente está se tornando uma tendência de saúde em todo o país.

Muitas pessoas estão aprendendo sobre os inúmeros benefícios que essa prática simples pode oferecer, mas provavelmente não estão cientes do fato de que suas raízes vêm do Ayurveda.

Conhecido em sânscrito como kavala graha, é o ritual de bochechar ou passar o óleo pelos dentes por vinte minutos para apoiar a saúde e higiene bucal em geral.

Faça este dinacharya todas as manhãs para fortalecer as gengivas, clarear os dentes, erradicar a placa, reconstruir o esmalte, retirar toxinas do corpo, eliminar o mau hálito atc.

Muitas pessoas gostam do uso do óleo de coco como base do oil pulling e apoiamos totalmente esse método, pois o óleo de coco é facilmente acessível, tem um sabor agradável e possui propriedades antibacterianas e antifúngicas.

No entanto, também gostaríamos de sugerir o uso de óleo de gergelim, pois é o óleo ayurvédico preferido, devido às suas propriedades antibacterianas, rejuvenescedoras e altamente nutritivas.

Tradicionalmente, a curcuma e outras ervas benéficas também são infundidas no óleo para aumentar seu valor medicinal.

Massagem nas gengivas

Essas práticas ayurvédicas são quase autoexplicativas: escove os dentes e use fio dental.

Recomendamos passar fio dental à noite antes de deitar para remover quaisquer restos de comida, bactérias prejudiciais e placa bacteriana antes de dormir.

Uma prática menos comum é massagear as gengivas.

Estudos demonstraram que massagear as gengivas diariamente com óleo de gergelim reduz a contagem oral de *Streptococcus mutans* e bactérias *Lactobacilos*, ambas responsáveis pela cárie e placa bacteriana.

O óleo de gergelim reduz a capacidade das bactérias de aderirem aos dentes e às superfícies das gengivas, enquanto massagear as gengivas melhora a circulação para o tecido gengival, o que ajuda nossa oja ou sistema imunológico a permanecerem fortes.

INSTRUÇÕES:

Coloque algumas gotas de óleo de gergelim orgânico puro no seu dedo indicador limpo.

Massageie as gengivas em movimentos circulares suaves, começando da parte posterior da boca para a frente.

Reaplique o óleo conforme necessário.

Massageie as gengivas por 10 minutos e, em seguida, deite os resíduos de óleo em uma lixeira e enxague a boca com água morna.

Beba água quente com limão

Beber um copo de água morna com limão é a maneira perfeita de começar o dia.

Ingerir isso antes de qualquer outra bebida é recomendado para iniciar o agni, ou digestão, e preparar o corpo para a eliminação (evacuação).

Muitas pessoas também descobrem que beber água morna com limão com o estômago vazio ajuda na perda de peso, pois aumenta a taxa metabólica do corpo.

O limão é anti-inflamatório e ajuda a alcalinizar o corpo.

O limão também é rico em vitamina C, então essa prática de dinacharya ajuda a manter o sistema imunológico saudável e livre de infecções.

Por último, a água quente com limão liberta o fígado, desintoxica o corpo inteiro e pode melhorar o tom e a tez da pele.

INSTRUÇÕES:

Aqueça água em uma chaleira e despeje $\frac{1}{2}$ xícara em uma xícara de chá ou caneca.

Adicione $\frac{1}{4}$ colher de chá de suco de limão orgânico espremido na hora.

Beba e divirta-se!

Evacuação

O Ayurveda tem uma maneira agradável de falar sobre os movimentos intestinais, referindo-se a isso como eliminação ou evacuação.

Reservar um tempo para a eliminação deve definitivamente fazer parte da sua rotina dinacharya.

De acordo com a Ayurveda, 1-3 evacuações por dia é considerado saudável e regular, portanto, se você não evacua diariamente, é hora de agir.

Uma das coisas mais interessantes que aprendemos enquanto estudávamos o Ayurveda é que, se você não elimina diariamente, está com prisão de ventre, o que é considerado um desequilíbrio de vata.

Quando ocorre constipação, é porque o corpo está desidratado e está reabsorvendo a água contida nas fezes de volta ao corpo.

O remédio para a constipação intestinal é adicionar óleos mais saudáveis, como ghee, coco ou óleo de gergelim, em sua dieta, beber mais água e incorporar ervas demulcentes como sementes de linhaça, shatavari e alcaçuz.

Recomendamos vivamente o nosso chá de mistura hidratada para ajudar a reter a humidade no corpo e também a ingestão diária da formulação clássica à base de ervas ayurvédica conhecida como Triphala.

INSTRUÇÕES:

Se a eliminação matinal não fizer parte de sua rotina diária, comece a praticar o ato de sentar no vaso sanitário para permitir o tempo adequado para a eliminação.

Ao sentar-se no vaso sanitário, é melhor imitar a aparência do corpo na posição agachada.

Sabemos que parece bobo, mas você pode querer considerar investir em um penico agachado ou apenas pousar os pés no assento do vaso sanitário para garantir que os joelhos fiquem acima do quadril, o que simula uma posição natural de agachamento.

De acordo com um estudo da Universidade de Stanford, quando alguém senta no banheiro, o músculo pubo retal, que é responsável por manter a continência, relaxa apenas ligeiramente.

Isso torna a eliminação mais difícil e muitas pessoas empurram com força, o que pode resultar em hemorroidas, diverticulose e prisão de ventre.

Em contraste, quando se agacha para eliminar, o músculo pubo retal pode relaxar completamente, liberando suavemente as fezes do corpo.

Neti e Nasya

O Ayurveda acredita que a passagem nasal é a porta de entrada para o prana, nossa respiração e energia da força vital, para entrar no corpo por uma rota direta ao cérebro.

É por isso que é importante manter essa passagem vital limpa, saudável e desobstruída por meio do uso de neti e nasya em sua rotina diária.

O termo neti significa literalmente 'guiar', como explica o Dr. David Frawley em seu livro *Neti: Healing Secrets of Yoga & Ayurveda*:

Neti “refere-se à água que guia ou atrai nossa energia através das passagens nasais”.

Para que a água entre nas passagens nasais, você precisará usar uma lota.

Nasya é o termo ayurvédico para terapia nasal.

O óleo de Nasya pode ser usado sozinho ou em conjunto com uma lota para olear e hidratar as passagens nasais.

Tradicionalmente, o óleo nasya é feito de uma mistura de óleo de gergelim infundido com ervas orgânicas que ajudam a limpar, hidratar e proteger as passagens nasais e seios da face.

Auto-Abhyanga

Em sânscrito, abhy significa 'esfregar' e anga significa 'membros' e, juntos, esses termos definem a massagem ayurvédica.

Graças à prática ayurvédica de auto-abhyanga, você não precisa esperar pela sua próxima consulta no spa para receber uma massagem!

Auto-abhyanga é a prática de ungir o corpo com óleo quente usando um toque atencioso e amoroso e tem uma infinidade de benefícios:

Nutre e hidrata a pele

Tonifica o dhatus, ou tecidos, do corpo

Restaura os sistemas músculo-esquelético e nervoso

Auxilia na desintoxicação do sistema linfático

Aids no sono saudável

Diminui os efeitos do envelhecimento

Aumenta a circulação

Estimula os órgãos internos

Restaura apana vayu, ou a energia que se move para baixo, que auxilia na eliminação saudável

Óleo de ouvido

A prática de colocar algumas gotas de óleo quente em ambas orelhas é conhecida em sânscrito como karna purana.

É uma forma simples e eficaz de manter a longevidade da sua audição e a saúde geral dos seus ouvidos.

Karna purana acalma certos desequilíbrios frequentemente causados por excesso de acúmulo de vata e agravamento causado pelo frio e vento, super estimulação e viagens.

Asana

O que chamamos de ioga, aqui no ocidente na verdade são asanas ou posturas de ioga.

O Ayurveda recomenda a prática de 10-30 minutos de asana de equilíbrio doshico pela manhã para ajudar a aumentar a circulação, cultivar o equilíbrio, melhorar a flexibilidade e aumentar a força do corpo e da mente.

Pranayama

Os exercícios respiratórios são conhecidos em sânscrito como pranayama.

Prana é a respiração, é a nossa 'energia da força vital' e ayam significa 'controlar'.

Precisamos de prana para cumprir nosso dharma e cumprir nossos objetivos.

Precisamos de ayam para controlar a respiração, ou prana, e direcionar nossa energia para onde precisamos que ela vá.

Quando o pranayama é praticado diariamente, a mente desperta, a energia é cultivada e o equilíbrio é mantido.

Existem muitas práticas de pranayama para escolher e é importante aprender sobre os efeitos de cada dosha antes de implementá-los.

Meditação

A meditação é uma prática simples, mas profunda, que o leva a um estado atual de consciência, onde o corpo está calmo e a mente está focada.

Estudos científicos provaram que a meditação tem uma infinidade de benefícios:

Reduz o estresse e a ansiedade

Diminui a depressão e promove uma visão mais positiva da vida

Minimiza a inflamação no corpo

Cria conexão com um forte senso de identidade

Desenvolve autoconsciência

Melhora a memória e o foco

Aumenta a disciplina mental

Reduz a dor no corpo

Melhora os padrões de sono

Reduz a pressão alta

Banho e cuidados com a pele

Finalmente, é hora de entrar no chuveiro!

Um dinacharya com o qual todos nós já estamos familiarizados.

Este ritual matinal não precisa de explicação, pois a limpeza do corpo é uma prática universal, no entanto, podemos compartilhar algumas dicas ayurvédicas sobre como obter o máximo do seu banho matinal.

Em vez de usar uma barra ou sabonete líquido, que remove o sebo protetor da pele, o Ayurveda recomenda esfoliar suavemente o corpo com uma bucha totalmente natural e esfoliante de sal ou açúcar.

Como você já tem óleo na pele do seu auto-abhyanga matinal, qualquer uma das ferramentas esfoliantes mencionadas funcionará bem com o óleo residual para limpar e nutrir simultaneamente.

Quando o banho terminar, seque levemente com uma toalha e deixe sua pele secar ao ar, para que você possa reter o óleo de abhyanga restante à medida que continua a penetrar na pele.

Café da manhã

É um dinacharya importante começar o dia com um café da manhã balanceado, porque você precisa da energia e dos nutrientes adequados para “aproveitar o dia”, bem como atizar seu agni ou fogo digestivo.

Além disso, o que você come se torna os blocos de construção de seus dhatus (tecidos corporais).

O Ayurveda explica que a maioria das doenças começa no trato digestivo.

Um café da manhã e uma dieta geral rica em alimentos frescos e integrais, cozidos e temperados de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa, é fundamental para prevenir doenças e promover a saúde e o bem-estar.

Chá

Beber um chá digestivo durante a refeição é uma maneira fabulosa de umedecer os alimentos e atizar o agni.

Ervas digestivas chamadas dipanas ajudam a fortalecer a digestão e o metabolismo.

Essas ervas também ajudam a absorver os nutrientes dos alimentos.

É importante notar que o Ayurveda não recomenda beber bebidas geladas de qualquer tipo, até mesmo água, pois isso cria um baixo agni.

Quando o agni está baixo, é difícil digerir os alimentos, causando problemas digestivos na forma de gases, indigestão ou náusea.

Cada dosha tem dipanas particulares que funcionam bem com suas qualidades governantes.

Já que vata dosha e kapha dosha têm uma natureza fria, é melhor contrabalançar com ervas aquecedoras e estimulantes.

Da mesma forma, é melhor ingerir dipanas refrescantes para a qualidade aquecida de pitta dosha.

Lava-olhos

O Ayurveda recomenda limpar os olhos uma vez por semana para purificar, acalmar e manter a saúde ocular.

Neste mundo moderno e saturado de tecnologia, há uma demanda exagerada de nossos sentidos, especialmente nossa visão.

Mais do que nunca, estamos passando tempo em telas de todos os tipos, seja para trabalho ou lazer.

Todos esses dispositivos emitem luz azul que, quando olhado por muito tempo, cria cansaço visual, fadiga e secura.

DINACHARYA: ROTINA DIÁRIA DIURNA

10h-14h: Energia Pitta

O Ayurveda recomenda que o dinacharya matinal seja concluído antes das 10h, a fim de acompanhar o movimento dos doshas ao longo do dia.

Entre as 10h e 14h, pitta dosha é considerada a mais forte, portanto, é um momento oportuno para aproveitar o aquecimento, a energia empreendedora de pitta e ser produtivo com o trabalho, tarefas, recados, etc.

Em suma, quaisquer que sejam suas maiores tarefas durante o dia, estes são os horários oportunos para faça-os, pois você terá foco mental sustentado e clareza graças às qualidades do pitta dosha.

Também é recomendado fazer a maior refeição do dia durante este período, de preferência por volta do meio-dia, pois é quando a energia de pitta dosha está mais forte e é o horário ideal para o agni digerir e assimilar adequadamente os alimentos.

Durante essas horas de pico de pitta, o Ayurveda também recomenda evitar a luz solar direta, especialmente durante um dia quente, e evitar o envolvimento em atividades físicas vigorosas, pois ambos podem levar a um desequilíbrio em pitta dosha.

14h-18h: Energia Vata

Entre essas horas, vata dosha começa a atingir o pico.

Visto que vata dosha é composto pelos elementos ar e éter, há amplitude e movimento durante esta hora do dia que podem ser usados para projetos criativos e solução de problemas.

Permita-se pensar fora da caixa, pois você pode tropeçar em uma solução criativa graças à energia de vata.

Como esta é a hora do dia em que seu foco e atenção podem começar a diminuir, evite fazer um lanche açucarado ou uma pausa de cafeína, pois isso pode facilmente desequilibrar vata dosha e estimular demais o sistema nervoso.

Em vez disso, desfrute de uma xícara de chá de mistura hidratada ou chá de mistura Bliss e dê uma caminhada à tarde para fazer o prana circular pelo corpo.

18h às 22h: Energia Kapha

Kapha dosha predomina nesta hora do dia e com isso vem uma sensação de energia pesada e aterradora.

Entre as 18 e 20 horas, é o momento perfeito para desfrutar de um passeio na natureza ou fazer uma suave aula de ioga como

Restauração ou Yin Yoga para descontrair o dia.

Você vai querer fluir com a energia de kapha dosha neste momento, entregando-se aos sentimentos de fadiga de seu longo e produtivo dia.

Não há necessidade de se esforçar para fazer mais neste momento, pois agora é a hora de aterrar e preparar lentamente o corpo para o descanso.

DINACHARYA: ROTINA DIÁRIA NOTURNA

É melhor fazer isso entre as 20h e as 22h, durante a hora kapha do dia, quando você sente fadiga e lentidão de seu dia produtivo.

Triphala

Triphala é uma das fórmulas tradicionais ayurvédicas mais populares.

É composto por 3 frutas: haritaki, amalaki e bibhitaki.

Essas superfrutas têm a capacidade única de limpar e desintoxicar suavemente o trato digestivo, ao mesmo tempo que nutrem os tecidos do corpo.

Dormir

O sono adequado é um dos três pilares da vida na medicina ayurvédica.

O sono é um momento essencial para curar o corpo do estresse diário.

Conforme nossa mente descansa durante o sono, o corpo é capaz de se concentrar na digestão, metabolização e regeneração.

Não apenas os tecidos do corpo se reabastecem e curam, mas também nossas mentes e emoções têm a oportunidade de digerir e liberar o estresse.

Milhões de pessoas sofrem de doenças crônicas como depressão, obesidade, hipertensão e diabetes.

Um ciclo de sono insalubre pode contribuir para essas doenças porque nossos corpos e mentes se tornam mais frágeis sem descanso adequado.

Eventualmente, a falta de sono nos alcança, tornando-nos menos produtivos no trabalho e nos sentindo menos vivos e vivos.

Então, o que é considerado sono adequado?

O Ayurveda acredita que os padrões de sono devem estar de acordo com o sol, portanto, a melhor hora para dormir é das 22h às 6h.

À medida que o sol se põe, a glândula pineal, localizada no cérebro, recebe a informação dos olhos de que está escurecendo e a noite já chegou, assim, é hora de a glândula pineal produzir melatonina, um hormônio derivado da serotonina, que prepara o corpo para o sono.

Quando ainda estamos ao telefone, vendo televisão ou com as luzes acesas no início da noite, a glândula pineal é incapaz de produzir uma quantidade adequada de melatonina, assim, fica mais difícil adormecer às 22h.

Aqui estão algumas práticas noturnas de dinacharya para ajudá-lo a preparar o corpo para o sono:

Definir o clima - Desligue ou diminua todas as luzes do teto à noite. Dessa forma, sua glândula pineal pode funcionar perfeitamente.

Nada de telas - Defina a intenção de desligar todas as telas às 20h ou 21h.

Quando você é exposto a essa iluminação artificial, sua melatonina e ritmos circadianos são interrompidos.

Estar na cama às 22h - Restauração e regeneração de nossos corpos e mentes, funciona de forma mais eficiente entre as 22h e 2h; portanto, você precisa realmente estar na cama às 22h para obter o seu melhor descanso.

Se você acordou depois das 22 horas, a energia metabólica que deveria ser usada para curar e regenerar o corpo é transferida para a atividade mental.

O Ayurveda entende que das 22h às 14h é considerado o horário pitta, e é fácil ser ativado se não estivermos na cama a essa hora.

Então, o que fazer se você está indo para a cama à meia-noite?
Use a velha regra dos 15 minutos!

Todas as noites, vá para a cama 15 minutos antes da noite anterior.

Em breve, você estará disposto a se acomodar por volta das 22h e aproveitar ao máximo o sono profundo de beleza que recebe durante essas horas essenciais da noite.

Lembre-se, uma manhã sem estresse começa na noite anterior com um sono adequado!

Dê ao seu corpo entre 6 a 8 horas de sono todas as noites, dependendo da sua constituição.

Se você conhece sua constituição ou dosha, as pessoas do tipo vata se dão melhor com 8 horas de sono, predominantemente os tipos pitta podem operar bem com 7 a 8 horas de sono, enquanto os tipos kapha podem ficar bem com apenas 6 a 7 horas de sono.

O Ayurveda recomenda estes tempos de vigília para cada dosha:

Vata: acorda com o sol

Pitta: acorde meia hora antes do sol

Kapha: acorde uma hora antes do sol

O Ayurveda é um sistema médico holístico e tradicional que tem o potencial de curar doenças profundamente enraizadas, mas, para nós, seus ensinamentos mais úteis são aqueles que fornecem ferramentas e insights sobre cuidados preventivos e medicina.

Você não prefere investir em práticas de autocuidado com dinacharya para promover saúde e bem-estar ideais, em vez de permitir que sua saúde diminua?

A prevenção de doenças começa com as escolhas que fazemos todos os dias.

Portanto, é importante considerar o efeito em sua saúde a curto e longo prazo ao tomar decisões diárias.

Ayurveda significa “o conhecimento da vida” e é realmente um presente para toda a humanidade.

Ele nos ensina a desacelerar e avaliar, reconectar-nos com a sabedoria do nosso corpo, sintonizar-nos com os ritmos circadianos da terra e cultivar maior amor próprio e compreensão.

Quando você começar a incorporar o Ayurveda em sua rotina diária, lembre-se de que é a motivação que o faz começar, mas o hábito o manterá em movimento.

Nosso conselho para implementar dinacharya com sucesso em seu dia é se comprometer com 1-2 práticas de autocuidado e mantê-las por 2 semanas antes de adicionar outra.

Lembre-se de que você deseja que essas práticas se tornem hábitos, assim como escovar os dentes. Se você tentar fazer essa lista inteira de uma vez, poderá ficar sobrecarregado, perder a motivação e até sentir vontade de desistir.

Em vez disso, siga o caminho lento e constante para criar hábitos saudáveis duradouros que transformarão sua vida.

Capítulo 5 - Antecedentes para Panchakarma

Ayurveda é um elegante sistema de cura, descrito pela primeira vez há cerca de 5.000 anos em antigos textos védicos como ensinamentos abrangentes sobre a preservação e manutenção da saúde.

O fato de este antigo medicamento ainda ser usado hoje é uma prova da sabedoria que ele possui quando se trata de compreender o potencial humano para alcançar uma vida feliz e saudável.

Primordial em essência, o Ayurveda serve para despertar a capacidade do corpo de restaurar o equilíbrio usando princípios que são aparentemente básicos, mas profundos.

Esses mesmos princípios são espelhados em muitas culturas indígenas hoje, especialmente quando se trata da importância de restaurar a harmonia ou equilíbrio para cultivar uma boa saúde.

Além disso, nos ensinamentos ayurvédicos está um sentimento de amor e compaixão pela jornada de cura de cada pessoa e um lembrete de que você deve se considerar da mesma maneira.

Uma das primeiras coisas que você aprenderá ou experimentará ao começar a mergulhar no mundo do Ayurveda é o processo de limpeza e rejuvenescimento chamado panchakarma, em que você literalmente limpa a lousa e começa de novo.

O que é Panchakarma?

Panchakarma elimina impurezas acumuladas da fisiologia mente-corpo, é essencialmente um programa de desintoxicação.

Pancha em sânscrito significa “cinco” e karma significa “ação” e se refere a cinco procedimentos diferentes de purificação e rejuvenescimento no Ayurveda.

Quando foi projetado inicialmente há milhares de anos, não havia tantas causas para acumulações prejudiciais à saúde no corpo, mas ainda era necessário criar este sofisticado programa de desintoxicação panchakarma.

Hoje, como dieta inadequada, estresse e riscos ambientais abundam, o panchakarma pode ser de grande ajuda.

Um programa de panchakarma ocorre ao longo de vários dias, permitindo bastante tempo e espaço para descansar e processar a experiência.

Cada etapa do programa é intencional e visa, em última instância, restaurar a capacidade de cura inata do seu corpo.

Seu corpo sabe como se limpar de forma bastante eficiente e está bem equipado para remover resíduos por meio de vários canais, como:

Glândulas sudoríparas

Veias

Trato urinário

Intestinos

Visto que seu corpo tem seu próprio sistema de desintoxicação, qual é o propósito do panchakarma?

Pense em um carro que é bem conservado e por quanto tempo ele pode continuar funcionando.

Dê a ele um bom óleo e a atenção de que ele precisa, e ele o recompensará com muitos anos bons. Ignore seu carro e suas peças começarão a se desgastar e o funcionamento geral ficará aquém do ideal.

Embora você seja mais complexo do que um carro, o mesmo conceito se aplica.

Às vezes, seu corpo e sua mente precisam de uma ajudinha.

Você precisa que todas as suas partes estejam funcionando perfeitamente para se sentir saudável e com energia.

Para fazer isso, é necessário um pequeno esforço consciente.

Panchakarma ajuda a limpar suavemente os canais de remoção no corpo para que tudo corra de maneira suave e eficiente, como uma máquina bem lubrificada.

No processo, seus corpos mental e emocional também passam por seu próprio processo de limpeza.

A mente e o corpo estão intimamente ligados de acordo com o Ayurveda.

O que você faz com um afeta o outro.

Por exemplo, quando você sente estresse, sempre o sentirá em algum lugar de seu corpo.

Ou, quando você faz um bom treino, sua mente fica leve e clara.

Panchakarma Clássico e Moderno

Como tudo o que existe há muito tempo, o panchakarma evoluiu ao longo dos anos e os modos de prática diferiram em toda a Índia.

Para um pouco de história, aqui estão os cinco elementos clássicos que constituem a terapia do panchakarma conforme foram originalmente escritos:

Basti: enemas de óleo herbalizado

Nasya: irrigação nasal

Vamana: vômito terapêutico

Virechana: purgação

Raktamokshana: Sangramento

Alguns desses tratamentos foram modificados por razões óbvias.

Um programa de panchakarma hoje geralmente inclui o seguinte:

Massagens com óleo de ervas

Banhos de vapor

Enemas de limpeza

Administração nasal

Laxantes suaves (senna)

Dieta especializada

Esses processos terapêuticos ainda são baseados nas cinco ações e os efeitos são poderosos e duradouros.

Usando os canais de desintoxicação do seu corpo, o programa inteiro é projetado não apenas para curar o seu corpo, mas também para facilitar uma liberação de estresse profundamente enraizado que às vezes fica armazenado por anos.

Para muitos, o panchakarma acaba sendo uma jornada inesperada e poderosa no processo de cura.

É importante compreender alguns conceitos fundamentais do Ayurveda para ajudar a avaliar plenamente o que torna o panchakarma eficaz, mesmo nos níveis mais sutis.

Qual é a definição de boa saúde?

Pergunte individualmente e você encontrará muitas definições baseadas em coisas como experiências de vida, cultura e histórico de saúde.

Em qualquer boa jornada, é útil saber para onde você está indo - qual é o objetivo.

Em seguida, medidas podem ser tomadas para buscar a cura ayurvédica de acordo.

Aqui está a definição ayurvédica de boa saúde em sânscrito, seguida pela tradução geral:

Sama dosha, sama agnischa
Sama dhatu mala kriyah
Prasanna atma indriya manahwww
Swastha iti abhidhiyate

Aquele cujos doshas são equilibrados, cujo fogo digestivo é equilibrado, cujos tecidos corporais e processos de eliminação estão funcionando normalmente e cujos sentidos, mente e eu estão cheios de bem-aventurança, tal pessoa é chamada de pessoa saudável.

O Ayurveda ensina que seu estado natural é de saúde, felicidade e uma sensação interior de bem-estar.

Como a definição acima confirma, isso pode ser alcançado quando seu corpo está livre de toxinas, sua mente está em paz, suas emoções estão calmas e felizes, seus resíduos são eliminados com eficiência e seus órgãos estão funcionando normalmente.

Isso parece ótimo, mas como você não apenas chega a esse ponto, mas também o mantém?

É aqui que o Ayurveda brilha.

A Importância da Desintoxicação

De acordo com o Ayurveda, a boa saúde depende da capacidade do corpo e da mente de metabolizar todas as experiências da vida, boas e ruins.

É por isso que a digestão, ou agni, é importante no que se refere à metabolização da vida em todos os níveis.

Agni significa fogo gástrico, enzimas e metabolismo e determina com que eficiência você é capaz de converter informações na forma de alimentos, emoções e experiências em nutrição.

Quando agni, e o trato gastrointestinal (ou trato GI para abreviar), está forte, tudo é decomposto e absorvido em sua fisiologia mente-corpo, conforme apropriado.

Qualquer coisa que não seja útil é eliminada de seu corpo e mente. Comece a notar como você metaboliza pessoalmente o mundo ao seu redor e como isso o afeta.

Quando o agni está fraco, isso leva à digestão inadequada de alimentos, experiências, e emoções e resulta em um acúmulo de impurezas indesejadas geralmente chamadas de toxinas.

O Ayurveda se refere a esses materiais metabolizados incompletamente como ama e é visto como resíduo tóxico.

A presença de ama obstrui os canais do corpo responsáveis pela remoção e circulação dos resíduos.

Assim, a assimilação e nutrição adequadas são negadas à fisiologia mente-corpo.

Ama é descrita como:

Pesado

Grosso

Frio

Sujo

Agni é descrito como:

Luz

Limpo

Quente

Puro

Qual delas descreve como você se sente?

Quando ama se acumula ao longo de um período de tempo, o funcionamento físico e mental diminui e parece que é preciso muita energia para fazer qualquer coisa.

O corpo está trabalhando horas extras para realizar o que normalmente faz com facilidade.

É difícil restaurar o equilíbrio e a harmonia até que as impurezas sejam eliminadas.

Uma vez que ama é reduzido e agni é forte, você pode enfrentar a vida com muito mais facilidade.

O mundo é agitado, estressante e tóxico, o que coloca uma enorme pressão em seus sistemas físico e mental, especialmente ao longo do tempo.

Embora você não possa ver com seus olhos, você certamente sente.

O estresse é um grande problema e é a causa de muitas doenças.

Como você pode se concentrar em criar uma vida feliz que o Ayurveda promove quando se sente um lixo?

O primeiro passo é limpar a gosma, ou ama,

Sinais que você pode se beneficiar com Panchakarma

Os sinais de acumulação de ama podem ser óbvios.

Se notar que tem algum dos seguintes sintomas, você pode se beneficiar de um programa de panchakarma:

Camada espessa de saburra na língua

Cansado ao longo do dia, especialmente após as refeições

Dores e dores no corpo

Desejos incontroláveis

Mente enevoada

Hálito, odor e flatulência com mau cheiro

Constipação ou diarreia

O Tratamento Panchakarma

Existem três componentes principais do processo de panchakarma:

Fase de preparação (poorva karma) Procedimentos principais (pradhana karma) Procedimentos de pós-terapia (paschat karma)

A fase de preparação é projetada para preparar seu corpo para a eliminação de desequilíbrios.

Inclui etapas destinadas a suavizar e ajudar a estimular a liberação da toxicidade armazenada.

A terapia chamada Snehana (oleação) refere-se à oleação interna e externa do corpo.

Durante a fase de procedimentos principais, agora que seu corpo foi preparado, seu foco está na eliminação de toxinas.

É aqui que as cinco terapias clássicas aconteceriam.

Em vez disso, são dados tratamentos alternativos que fornecem benefícios semelhantes e incluem o seguinte: Bastis, ou enemas herbalizados, são administrados.

Eles são compostos de óleos herbalizados que liberam o trato intestinal, acessando os tecidos mais profundos e eliminando toxinas solúveis em gordura.

Embora possa não parecer atraente, todo o processo deve ser suave.

O Senna pode ser usado como parte desta fase como um laxante suave adicional.

Nasya, ou aplicações nasais, são óleos medicinais aplicados em todas as passagens nasais, limpando os seios da face e drenando o excesso de muco.

Se você sofre de problemas crônicos de sinusite ou alergia, pode encontrar alívio.

Esta etapa pode ser relaxante e acalmar sua mente.

A Swedana, ou tratamentos contra o suor, são os próximos.

Saunas secas e húmidas abrem os poros e começam a livrar o corpo das impurezas através das glândulas sudoríparas.

Ajuda a dilatar a circulação e acelera a eliminação das impurezas que foram soltas pela oleação.

Também estimula um estado geral de relaxamento.

Abhyanga, ou massagem com óleo, é a oleação externa do corpo.

O tipo de óleo, juntamente com as ervas usadas para prepará-lo, baseiam-se nas recomendações do médico responsável.

No panchakarma, a massagem serve como uma forma de fornecer óleo aos tecidos, soltar as impurezas e estimular essas impurezas a começarem a sair pelos canais de eliminação.

Cada dia é um tratamento de massagem diferente e é programado em uma ordem específica que é ideal para limpeza.

Os procedimentos pós-terapia, também considerados a fase de rejuvenescimento, é o momento de implementar as ferramentas que foram ensinadas para ajudar a sustentar o novo e melhorado você.

O Ayurveda enfatiza a necessidade de reacender o agni para evitar o acúmulo prejudicial à saúde.

Isso é realizado por meio da prática regular do seguinte:

loga, meditação, dieta específica de Dosha, abhyanga diário e pranayama

A sensação de leveza e clareza acompanha este momento.

As impurezas foram removidas do seu corpo, assim você se sente mais energizado e é mais fácil fazer escolhas mais saudáveis.

Rasayana significa “aquilo que é nutritivo” e define a mentalidade que você deve considerar durante este período.

Incorpore mais alimentos naturais, passe tempo na natureza, pratique exercícios e escolha experiências que o façam feliz, além de colocar em prática técnicas de potencialização.

Exemplo de um dia típico:

Acorde com o nascer do sol e pratique ioga suave e meditação.

Beba uma xícara de chá temperado com cominho, gengibre, cardamomo, sementes de erva-doce e outras especiarias e ervas para o seu dosha.

Desfrute de um café da manhã leve.

Comece o primeiro tratamento do dia, como uma massagem com óleo.

Passe algum tempo na sala de vapor seca ou úmida para liberar toxinas.

Coma um almoço desintoxicante de kitchari, lentilhas e arroz em temperos curativos.

Ande na natureza ou sente-se e medite. Tente se desligar da tecnologia! Tire cochilos conforme necessário.

Faça outro tratamento, como o basti herbalizado.

Coma um jantar leve com mais kitchari ou vegetais cozidos e arroz. Leia, medite ou escreva um diário e depois vá para a cama.

Por que você deve tentar os tratamentos Panchakarma?

Você não precisa estar doente para se beneficiar do panchakarma. Se você for saudável, ficará mais forte e terá mais energia.

Se você estiver doente, isso o encorajará gentilmente a recuperar a saúde de uma forma natural.

A prevenção é importante!

Qualquer coisa que você puder fazer para manter um estado de equilíbrio ajudará a longo prazo e garantirá uma vida longa e saudável.

Aqui estão alguns dos benefícios de fazer panchakarma:

Elimina as impurezas do corpo e da mente

Restaura o equilíbrio constitucional (ou doshas) mente-corpo, melhorando a saúde e o bem-estar

Fortalece seu sistema imunológico e você se torna mais resistente a doenças reverte os efeitos negativos do estresse em seu corpo e mente, retardando assim o processo de envelhecimento.

Aumenta sua autossuficiência, força, energia, vitalidade e clareza mental.

Proporciona relaxamento profundo e uma sensação de saúde e bem-estar.

Capítulo 6 – Ayurveda Ervas e Óleos

Medicamentos, ervas e óleos ayurvédicos

Ayurveda pode curar todas as doenças

Os medicamentos usados no Ayurveda são numerosos e de aparência variada.

Eles podem ser desde óleos vegetais a ervas, minerais.

Em certos casos, pequenas quantidades de metais pesados, purificados de forma específica, também podem ser utilizadas, principalmente para potencializar o impacto de outros componentes.

Durante os milhares de anos de sua existência, ayurveda encontrou remédios naturais e tratamentos para todas as doenças.

As ervas, por exemplo, podem ser aplicadas sozinhas ou em combinações.

Já antes da Nova Era para a preparação de medicamentos ayurvédicos, mais de 50.000 receitas foram usadas com fórmulas para combinar ervas em certas proporções de acordo com a doença.

Eles sobreviveram até hoje por escrito em tratados antigos, que aparecem como enciclopédias em medicina geral, cirurgia e educação.

Neles se resume um vasto conhecimento que antes mesmo de seu surgimento foi transmitido oralmente entre as gerações de um sábio a um estudante.

Ele foi sistematizado em uma ciência médica detalhada.

Os medicamentos ayurvédicos são descritos, por exemplo, em Charaka-samhita, onde as terapias gerais são incluídas e algumas das oito seções em 120 capítulos são especificamente dedicadas a doenças, sintomas, remédios curativos e suas propriedades.

O mesmo se aplica a Sushurta-samhita, mas especializado em cirurgia - tipos de operações, incluindo as complicadas - digamos,

olhos, curas, cirurgia de acompanhamento e tratamento pós-operatório.

Existem também upavedas medicinais - diretrizes para a realização dos tratamentos.

Essas receitas e regras aplicam-se estritamente inalteradas até hoje, pois na Índia existem inúmeras universidades para o Ayurveda clássico.

Esta ciência é complexa, com muitas seções.

No caso de ervas como remédios Ayurveda, por exemplo, elas são estudadas especificamente não apenas para reconhecer, mas também quando é o momento ideal para cada uma ser colhida, como é armazenada, como é preparada.

É também o estudo de suas propriedades, a finalidade de cada erva e como combiná-la com outros medicamentos ayurvédicos e em quais doenças.

Como e para que as ervas são usadas como medicamentos ayurvédicos?

No tratamento de uma determinada doença, o Ayurveda não se concentra apenas nela para eliminar seus sintomas - por exemplo, analgésicos para algumas dores.

O objetivo deste antigo medicamento é restaurar a saúde geral do corpo, para eliminar as causas das doenças.

Portanto, as ervas, como medicamentos ayurvédicos, não são apenas numerosas, mas também utilizadas de diferentes formas, com diferentes objetivos no tratamento da doença.

Para o Ayurveda, os desequilíbrios no corpo são causados principalmente por alimentos inadequados e pela maneira errada de comer.

Eles desaceleram a digestão e com a degradação e absorção incompletas dos alimentos, as toxinas são produzidas e acumuladas no corpo.

Eles envenenam o corpo em todos os níveis, células, órgãos, sistemas interconectados.

É assim que as atividades naturais se deterioram, resultando em distúrbios.

Portanto, as ervas como medicamentos Ayurveda são usadas de acordo com seus efeitos em certos órgãos e para melhorar a atividade digestiva.

Suas combinações como uma droga específica podem ser dezenas de formas diferentes: comprimidos, pós, poções, geleias.

De diferentes maneiras, são ingeridos bebendo, esfregando no corpo, pelo nariz, nos ouvidos, para inalações, banhos de vapor.

Na prática, para cada órgão existe uma erva especializada ou, na opinião do médico ayurvédico - uma combinação de ervas: para o coração (por exemplo, açafrão, sementes de lótus); para o cérebro (manjeriço, bandeira doce); para os pulmões (gengibre, joaninha); para o fígado (camomila, samambaia masculina); glândulas, rins, bile, estômago, intestinos, sistema reprodutivo em mulheres e homens, etc.

Entre os remédios fitoterápicos entre os mais poderosos e de efeito versátil, como os remédios Ayurveda, estão Manjishta, Vidanga e Guducci:

Manjishta é usado para problemas com o baço, fígado, bile, mesmo para purificação do sangue.

É especialmente útil no tratamento da sarna, acne e alergias.

Vidanga é usado contra parasitas - tênias, vermes intestinais, herpes, infecções bacterianas.

Guducci tonifica e rejuvenesce, limpa o sangue e o fígado, cura a artrite e várias inflamações.

Os óleos no tratamento Ayurveda

Juntamente com as ervas, uma variedade de óleos são usados no tratamento Ayurveda.

Eles são aquecedores ou resfriadores, aplicados vertendo ou esfregando, geralmente acompanhados por massagens especializadas.

Essas terapias não devem ser confundidas com tratamentos de spa porque tanto os óleos quanto as massagens desencadeiam de propósito certos processos no corpo, reações desejadas para fins de tratamento.

Eles podem atuar nos ossos, no sistema nervoso, nos vários tecidos e órgãos do corpo, no sangue, para fazer compressas, para tratar feridas.

Dependendo do tipo, seu impacto pode ser muito variado e são usados na prática em todos os tipos de doenças.

Entre os óleos mais utilizados no tratamento estão o ghee purificado de maneira específica a manteiga de vaca; óleo de gergelim; mostarda; jojoba; óleo de coco, óleo de girassol, etc.

Em sua preparação térmica, no julgamento do médico ayurvédico, as ervas são adicionadas de uma determinada maneira para atingir o resultado desejado como propriedades curativas combinadas.

A especificidade do processo é que diferentes ervas têm uma sensibilidade diferente ao aquecimento.

Por exemplo, jasmim, menta, cânfora, etc., são adicionados diretamente ao óleo para que sejam deixados de molho por um certo tempo, depois a mistura é coada.

Outras ervas - cravo, mostarda, etc. podem ferver com o óleo.

Em tudo isso, é claro, existem proporções definidas com precisão e períodos tecnológicos que devem ser estritamente observados.

Além de óleos externos, curativos podem ser ingeridos bebendo, pelo nariz, nos ouvidos, também com enema medicinal, etc.

Os óleos podem ser pesados, também chamados de carreadores, e leves, aromáticos que, através dos pesados, penetram mais profundamente.

Coco, gergelim, milho, sândalo, etc. são transportadores.

Essenciais / aromáticos / são cânfora, almíscar, canela, rosa e muitos outros.

Claro, eles também podem ser usados sozinhos.

Especiarias no tratamento ayurvédico

Para o Ayurveda, uma força viva da Natureza é atraída pelos alimentos.

Assim, a nutrição adequada é prevenção de doenças e seu uso no tratamento acelera a recuperação.

Porém, a comida deve ser deliciosa para ser útil, caso contrário, perde-se a carga.

Deve ser completo, com todos os gostos - salgado, azedo, amargo e assim por diante, o que não significa ter um prato separado para cada um dos 6 sabores - o corpo não teria necessidade de tanta comida.

O sabor é obtido com especiarias.

E o uso de especiarias específicas tem um efeito curativo.

O Ayurveda tem uma ampla variedade de especiarias que afetam a digestão e, portanto, o metabolismo.

Geralmente, eles também têm propriedades curativas muito diretas.

O gengibre, por exemplo, contém gingerols - fortes compostos anti-inflamatórios.

Este tempero ajuda a reduzir a dor na artrite; ativa a circulação sanguínea através da qual é benéfico contra doenças cardiovasculares; é benéfico contra constipações, tosses, gripes, é até um remédio anticancerígeno.

É usado como tempero picante, mas também pode ser tomado na forma de chá.

Entre as outras especiarias com ação forte e versátil está o açafrão.

É um antibiótico natural e tem efeito antisséptico.

O composto de curcumina tem um efeito anti tumoral, destrói os radicais livres, evita que as plaquetas se aglutinem e, assim, evita o acúmulo de placas nos vasos sanguíneos.

Ele também tem propriedades anti-inflamatórias, reduz o açúcar no sangue, limpa o sangue, retarda o envelhecimento.

Pode ser consumido com ayran (leitelho), é utilizado no preparo de curry indiano, manteiga, queijo, mostarda.

O coentro melhora a digestão, ajuda outros ingredientes a serem totalmente absorvidos.

Seus grãos têm propriedade anti-inflamatória, diminuem o açúcar no sangue e o colesterol.

É utilizado em sopas, saladas, pratos diversos.

Das muitas especiarias medicinais, a pimenta-do-reino também pode ser mencionada.

Estimula a digestão, é benéfico para a função renal e cardíaca.

Pimenta preta, moída na hora e cozida com ghee, é boa para nutrir o cérebro.

No entanto, o tempero é quente e seu uso deve ser moderado.

Aplicação de medicamentos Ayurveda – Una com a Natureza

Os remédios de cura do Ayurveda são todos naturais, eles são extraídos na forma pura diretamente da natureza.

E não há outro caminho, porque o Ayurveda é uma ciência da unidade do homem com a natureza como forma de vida, de existência no Universo.

A sabedoria aqui é que o Ayurveda descobriu a ressonância do organismo humano com o ritmo da Natureza, com seus períodos e ciclos: dia/noite e estações/tempo.

Portanto, é claro que os métodos de cura deste medicamento são totalmente naturais.

Em conclusão

Numerosos medicamentos ayurvédicos são simplesmente incluídos nos processos naturais do corpo, estimulando um ou retardando outros para restaurar o equilíbrio perturbado que levou à doença.

A interferência é, para desencadear e auxiliar as funções de autodefesa, que o corpo recupere o “regime de trabalho” saudável que lhe foi dado pela Natureza e seja capaz de superar a doença.

Na prática, isso é uma melhoria da condição geral, com o corpo basicamente sendo limpo das toxinas. Melhora a digestão e absorção dos alimentos, evitando o acúmulo de venenos de restos de alimentos não degradados; o metabolismo é otimizado, resultando em boa nutrição celular e retardando o envelhecimento.

A recuperação saudável também é aspecto emocional e espiritual. Uma pessoa lida mais facilmente com o estresse, controla as emoções, levando a uma consciência calma.

Devolvendo o corpo ao seu estado natural e ritmo de trabalho, o Ayurveda também melhora a atividade mental, a memória e as percepções.

Aqui temos que mencionar que os remédios Ayurveda são prescritos pelo médico pessoalmente para cada paciente.

Eles não podem ser administrados a outra pessoa como automedicação, mesmo com sintomas semelhantes àqueles para os quais as receitas são dadas.

Isso ocorre porque cada tipo de corpo é estritamente individual, único, e o médico precisa decidir o que aplicar para que seja eficaz e útil.

Capítulo 7 - Terapias e conselhos práticos

Princípios básicos da medicina ayurvédica

Ayurveda considerada por alguns estudiosos como a ciência de cura mais antiga do mundo.

Quando esta ampla ciência é aplicada à prevenção e ao tratamento de doenças, é chamada de medicina ayurvédica.

A palavra remédio pode ser um pouco inadequada, no entanto, já que o Ayurveda a usa pouco no sentido convencional.

Ao contrário das modalidades alopáticas, a medicina ayurvédica não é centrada no controle dos sintomas ou tratamentos farmacêuticos como a medicina tradicional faria.

Em vez disso, é construído sobre três pilares fundamentais distintos que formam a base de cada tratamento, modificação do estilo de vida e curadoria de ervas.

Os 5 Elementos

De acordo com a medicina ayurvédica, tudo é composto de cinco elementos.

De um pensamento a uma árvore a um ser humano, os cinco elementos são os blocos de construção de toda a matéria.

Para criar saúde e bem-estar, os médicos e praticantes ayurvédicos integram vários tratamentos que harmonizam os cinco elementos a seguir, tanto no corpo quanto na mente.

1. Espaço (Akasha)

O espaço é a ausência de forma da qual tudo o mais surge.

É o recipiente do pensamento, da forma e da percepção.

O espaço é a ausência de coisas, mas não é nada; é uma energia invisível cheia de potencial.

Como o físico Arthur Zajonc escreveu em seu livro *Catching the Light* "Depois de remover toda a matéria e toda a luz do espaço, uma energia infinita ainda permanece."

Essa energia é o espaço.

O espaço é observável na mente como o lugar de onde surgem os pensamentos, e no corpo como o espaço entre as células e estruturas físicas.

2. Ar (Vayu)

Conforme o potencial dentro do espaço é ativado, ele se torna ar. Este elemento é sutil e invisível, mas dirige todos os movimentos e atividades.

O ar facilita o movimento na mente como pensamento e no corpo como circulação.

3. Fogo (Agni/Tejas)

O fogo transforma e libera energia.

Na mente, o fogo governa a digestão das ideias, enquanto no corpo ele fortalece fisicamente a digestão dos alimentos.

Tanto as ideias quanto os alimentos criam energia em seus respectivos níveis de influência.

Como tal, diz-se que o fogo cria energia.

4. Água (Jala)

A água fornece nutrição.

Ele atua como um meio de movimento enquanto oferece proteção contra as influências de secagem, aquecimento e compressão dos outros elementos.

A água se apresenta na mente como amor e compaixão, e no corpo como qualquer substância líquida.

5. Terra (Prithivi)

A Terra é sólida, estável e estável.

A maior parte do que você vê quando olha para a natureza é composta do elemento terra.

Ele se expressa como as estruturas sólidas dentro do corpo e uma segurança fundamentada na mente.

Os cinco elementos combinam-se em conjuntos de dois para formar constituições corporais únicas conhecidas como doshas.

Cada pessoa tem um dosha primário e exibirá mais das qualidades dos elementos constituintes desse dosha.

Ainda assim, os elementos do dosha primários tendem a se acumular e criar desequilíbrios.

Na medicina ayurvédica, equilibrar os três doshas é um modo primordial de criar saúde e bem-estar nos sistemas físico e mental.

Seis estágios da doença

A medicina ayurvédica não espera o aparecimento dos sintomas antes de tratar o paciente.

Em vez disso, ensina a prestar atenção a distúrbios simples e aparentemente insignificantes dentro do corpo.

Ao reconhecer e reverter os primeiros sinais de desequilíbrio, a doença completa pode ser evitada.

A medicina ayurvédica v a doença como um continuum de desequilíbrio que se move sistematicamente pelos estágios seguintes.

1. Acumulação

No primeiro estágio da doença, um ou mais dos cinco elementos começam a se acumular no corpo ou na mente.

2. Agravamento

Quando o elemento desequilibrado se move para fora de seus limites normais, acredita-se que ele entrou no segundo estágio da doença.

3. Disseminação

Os elementos errantes movem-se por todo o corpo, em essência, procurando pontos fracos para se estabelecer.

4. Localização

Os elementos errantes se instalam em uma parte diferente do corpo.

5. Manifestação

Sintomas reconhecíveis se manifestam.

6. Perturbação

Surge uma condição de doença crônica.

Para demonstrar a forma como os estágios da doença operam, imagine uma panela com água no fogão.

Conforme a água fica no queimador, ela começa a ferver (acumulação).

Se o calor não diminuir, a água pode transbordar (agravamento).

Conforme a água escorre pela borda da panela, ela se espalha por todo o fogão (difusão).

A água encontra o ponto mais baixo do fogão e começa a se acumular ali (localização).

Se ficar parado por um longo período, a água começará a enferrujar e corroer o fogão (manifestação).

Com o tempo, a água pode tornar o fogão inoperante (interrupção).

O mesmo processo ocorre no corpo humano.

Um sintoma aparentemente insignificante e não tratado pode, com o tempo, causar estragos no corpo.

Por exemplo, o gorgolejo no estômago após comer (acúmulo) pode se transformar em inchaço (agravamento).

Pode ocorrer constipação (disseminação) seguida de permeabilidade intestinal (localização).

Se não forem tratadas, as partículas de alimentos não digeridas podem vazar pelos intestinos permeáveis e inundar a corrente sanguínea, criando uma inflamação crônica, talvez na forma de artrite (manifestação).

A inflamação não tratada pode, por sua vez, fazer com que o corpo ataque a si mesmo e crie uma doença autoimune (disrupção).

Uma pesquisa no *The Journal of Immunology Research* rastreia o processo mencionado da seguinte maneira:

“A inflamação é uma defesa fisiológica normal contra a infecção por patógenos e danos aos tecidos e termina rapidamente em circunstâncias normais. No entanto, em muitas condições crônicas, a resposta inflamatória continua e leva a danos significativos aos

tecidos / órgãos. Recentemente, evidências crescentes mostram que a resposta inflamatória anormal está intimamente associada a muitas doenças crônicas, especialmente em doenças autoimunes.”

Natureza como curandeira

O corpo humano é uma incrível rede de energia e inteligência.

A rede energética que dirige as operações do corpo é recarregada por meio da natureza.

Quando a saúde está doente em qualquer nível, é uma indicação de que a energia e a inteligência do corpo precisam ser recarregadas com a inteligência da natureza.

Isso pode ser feito passando tempo na natureza, bem como permitindo que a natureza passe tempo em você.

A ciência está mostrando que as pessoas que passam mais tempo em áreas verdes experimentam menos doenças, têm maior expectativa de vida e se sentem menos estressadas.

Outros estudos descobriram que produtos químicos invisíveis (chamados fitoncidas) em algumas árvores podem reduzir os hormônios do estresse, diminuir a ansiedade e melhorar a pressão arterial e a imunidade.

Estar ao ar livre fornece vitamina D e estabilização natural dos níveis de melatonina.

Pesquisadores japoneses descobriram até que pessoas que vivem perto de florestas têm taxas significativamente mais baixas de câncer de pulmão, mama, útero, próstata, rim e cólon.

Claramente, o corpo humano deve passar o tempo na natureza.

No entanto, passar tempo ao ar livre não é a única maneira de acessar a influência de recarga da natureza. Ingerir a natureza na forma de frutas frescas, vegetais, sementes e nozes permite que a rede energética do corpo humano se recarregue diretamente com a inteligência da natureza.

Os alimentos da natureza foram encontrados repetidamente para aumentar a saúde, vitalidade e bem-estar.

O inverso também é verdadeiro.

De acordo com um pesquisador, “o consumo regular de frutas, vegetais, grãos inteiros e outros alimentos vegetais tem sido negativamente correlacionado com o risco de desenvolvimento de doenças crônicas”.

Em outras palavras, comer alimentos frescos diminui as doenças.

As ervas, amplamente utilizadas na medicina ayurvédica, contêm energia e informações precisas que podem ser usadas para aliviar desequilíbrios específicos.

Um médico ayurvédico é altamente treinado na integração dos três princípios da medicina ayurvédica.

Ao aplicar apropriadamente esses princípios, a medicina ayurvédica é capaz de criar saúde e prevenir doenças.

Lista de tratamentos ayurvédicos

Tratamento ayurvédico	Lista de Doenças
Abhyangam	Dor, estresse mental, problemas gástricos, desintoxicação, problemas de imunidade, peso
Shirodhara	Perda, paralisia, problemas de pele
Kashayadhara	Problemas de sono, insônia, estresse, queda de cabelo
Greeva Basti	Psoríase, eczema, lesões no couro cabeludo, queda de cabelo
Janu Basti	Dor no pescoço, espondilose do pescoço, artrite do pescoço
Kati Basti	Dor no joelho, artrite no joelho
Spine Basti	Dor nas costas, ciática, espondilose lombar
Kizhi	Artrite da coluna, espondilose da coluna,
Mukha Lepam	Dor, estresse mental
Netra Tarpanam	Cuidados com a pele, doenças da pele
Padabhyangam	Problemas de visão, fadiga ocular, dores de cabeça
Pizhichil	Dor, Estresse mental, Desintoxicação, Problemas gástricos, Paralisia
Shringara	Dor, estresse mental, problemas de imunidade, paralisia
Soundarya	Tratamento de cuidados da pele
Thalapothichil	Tratamento de cuidados da pele
Ubtan	Cabelo e couro cabeludo
Udvartanam	Cuidados com a pele, perda de peso

Lista de terapias ayurvédicas oferecidas para tratamento da dor

Abhyangam: Uma massagem de corpo inteiro (da cabeça aos pés) feita com óleos medicinais de ervas.

Alivia dores e dores nas articulações ao lubrificar as mesmas, melhora a circulação sanguínea e canaliza as terminações nervosas.

Padabhyangam: Massagem à base de ervas nos pés que enfoca os pontos de pressão vitais para equilibrar os Doshas.

A estimulação dos pontos vitais causa uma revitalização corporal mais rápida.

Nasyam: Inclui a administração de medicamentos ou óleos pelas narinas.

Óleos ou pós medicamentosos estimulam alguns centros vitais do cérebro que reduzem a percepção da dor.

Pizhichil: Pizhichil é a compressão de óleo medicado morno no corpo do paciente a partir de um pedaço de pano que é periodicamente embebido em um recipiente que contém o óleo medicamentoso.

Pizhichil significa literalmente apertar.

Ajuda a melhorar o tônus muscular e a fortalecê-los, fornecendo assim o suporte necessário.

Obtenha alívio da dor crônica!

Kizhi: Kizhi usa pós, ervas, arroz e areia amarrados em um pano de musselina para fazer pequenas sacolas.

Esses pós, ervas, arroz ou sacos de areia são então aquecidos e levemente batidos no corpo ou em partes específicas do corpo, conforme necessário.

Esta massagem fornece calor seco para condições agravadas de Vata e vata kapha.

O calor gerado em Kizhi ajuda a pacificar o vata agravado, aliviando imediatamente a dor associada.

Greeva Basti: Em Greeva Basti, óleo de ervas quente especialmente preparado é derramado sobre o pescoço e retido dentro de um poço, criado com pasta de grama preta ou farinha de trigo integral.

É usado no tratamento de doenças do pescoço e da parte superior das costas, como espondilose cervical, rigidez do pescoço e dores devido à tensão muscular.

Kati Basti: Em Kati Basti, óleo de ervas quente especialmente preparado é derramado sobre a parte inferior das costas e retido dentro de um poço criado com pasta de grama preta ou farinha de trigo integral.

É útil em doenças da região lombar, como espondilose lombar, prolapso do disco intervertebral, lumbago (dor lombar) e ciática.

Janu Basti: Em Janu Basti, óleo de ervas morno especialmente preparado é derramado sobre o joelho e retido dentro de um poço criado com pasta de grama preta ou farinha de trigo integral.

É usado no tratamento da osteoartrite das articulações do joelho, osteoporose e artrite das articulações do joelho e dor crônica nas articulações do joelho.

Spine Basti: Em Spine Basti, óleo de ervas quente especialmente preparado é derramado sobre a medula espinhal e retido dentro de um poço criado com pasta de grama preta ou farinha de trigo integral.

Spine Basti é usado no tratamento da rigidez da coluna vertebral e prolapsos do disco intervertebral.

Upanaham: Em Upanaham, a pasta medicinal é aplicada sobre a área afetada e coberta com folhas de ervas medicinais por um período específico de tempo de acordo com as necessidades do seu corpo.

Ajuda a aliviar a dor e o inchaço ao nutrir os tecidos.

É muito eficaz na osteoartrite, lesões nas articulações e dor e inchaço localizados.

Sneha Basti: Sneha Basti envolve enema com óleo medicamentoso.

É usado no tratamento de dores nas costas, gota e reumatismo.

Kashaya Basti: Kashaya Basti envolve enema usando decocção medicamentosa.

É usado no tratamento de dores nas costas, gota e reumatismo.

Quando se trata de controlar sua dor, o Ayurveda oferece as melhores soluções.

Usando ingredientes totalmente naturais, como ervas, óleos, extratos de plantas, pastas, etc., a dor crônica pode ser tratada com eficácia sem quaisquer efeitos colaterais.

Na Ayurveda, acredita-se que, junto com o controle da dor, também é importante melhorar a saúde mental de uma pessoa.

Isso melhorará ainda mais a saúde geral de um indivíduo, ajudando-o a levar uma vida plena.

O tratamento de alívio da dor ayurvédico é projetado tendo o indivíduo em mente.

É formulado de acordo com os hábitos, escolhas de estilo de vida, tipo de corpo, etc.

Os tratamentos ayurvédicos para a dor são, massagens terapêuticas, basti, kizhi, etc.

Uma vez que não são cirúrgicos, pode ficar livre do stress enquanto realiza estes tratamentos.

Fatos interessantes sobre o Ayurveda

O Ayurveda é mais do que apenas uma forma de cura, na verdade, ele garante que você tenha um estilo de vida saudável, como temos visto em varias partes deste livro.

Este sistema é uma forma muito mais superior de medicamento, que fornece tratamentos para várias doenças que geralmente não são encontradas em outras formas de medicamento.

Antes de receber um tratamento ayurvédico, aqui estão alguns fatos interessantes que você precisa saber sobre esta antiga arte da medicina e da cura.

Se você acredita que o Ayurveda tem a ver apenas com ervas medicinais, pode estar errado, como também já vimos anteriormente.

Esta arte envolve o uso de manteiga, mel, sais de rocha, leite e ghee como seus componentes em seu processo de cura.

Esta forma de medicina tem muitas especialidades, como Shalya-chikitsa (cirurgia), Kaayachikitsa (medicina interna), Bhutavidya (psiquiatria), Shalakyas (doença localizada acima do ombro), Kaumarabhrutyam (pediatria), Rasayanam (rejuvenescimento) e Agadatantram (Toxicantram).

Os efeitos do Ayurveda no corpo humano são extremos e podem proporcionar um alívio duradouro.

Isso ocorre porque essa prática acredita que o corpo é composto de 5 elementos, como água, ar, água, terra e fogo, todos os quais desempenham um papel importante no funcionamento do seu corpo.

Diz-se que o Ayurveda cura a causa do problema mais do que combater seus sintomas.

Isso significa que um médico ayurvédico se concentrará mais na raiz do problema do que em prestar atenção aos sintomas.

7 Vantagens da Ayurveda

Há várias vantagens da Ayurveda em relação a outros sistemas de medicina disponíveis.

Destacamos sete dessas vantagens abaixo:

1. Ayurveda é a ciência da vida - não se destina apenas a curar doenças, mas também a viver uma vida saudável

2. Existe há vários milhares de anos e a filosofia tem permanecido inalterada, ao contrário da medicina moderna, onde a premissa fundamental muda de poucos em poucos anos ou outros sistemas alternativos de medicamentos, que não existem há muito tempo.

3. Cura holisticamente e não cura apenas o sintoma

4. Recomenda hábitos alimentares e estilos de vida corretos de acordo com o prakruti de uma pessoa

5. Os medicamentos utilizados na Ayurveda são naturais e, portanto, têm efeitos secundários mínimos ou nulos.

6. Não é muito caro

7. A Ayurveda ajuda a construir imunidade, diminuir o stress e combater outras doenças do estilo de vida, para as quais não há solução disponível em muitas outras formas de medicação

Benefícios médicos do Ayurveda

O Ayurveda é classificado em três tipos diferentes de forças vitais (Doshas), a saber, Vata dosha, Pitta dosha e Kapha dosha.

Então, o que são esses dosha e o que eles têm a ver com o corpo humano?

Bem, acredita-se que todo ser humano possui qualquer um dos dosha acima ou energia vital.

Além disso, um médico ayurvédico primeiro identificará a qual dosha você pertence e, em seguida, decidirá qual tratamento você deve fazer. Aqui estão alguns benefícios para a saúde que esta antiga arte de cura oferece:

1. Controle do estresse

Yoga e Ayurveda estão interligados no Conhecimento Védico.

Portanto, é importante compreender os dois papéis do Ayurveda e do Yoga juntos.

O conhecimento védico foi projetado para mostrar o funcionamento interno do universo em relação à nossa consciência.

Existem muitos métodos ayurvédicos para liberar o estresse, a saber:

Dinacharya: refere-se a acordar cedo, antes do nascer do sol. Diz-se que essa prática lhe dá paz de espírito.

Meditação: Isso o ajudará a ficar relaxado e reduzirá os hormônios do estresse.

Beba chá verde: tem propriedades de estresse, como L-teanina, que mantém você calmo e reduz a ansiedade.

2. Ajuda na perda de peso:

O Ayurveda ajuda a reduzir o peso sem afetar sua estabilidade física e emocional.

Um médico ayurvédico irá prescrever um plano de dieta saudável que ajudará na perda de peso.

O plano de dieta irá beneficiá-lo de várias maneiras, como:

Desintoxique seu corpo

Remoção de gordura excessiva dos tecidos

Purificação e tonificação da pele

Remove o odor corporal

Regula a circulação sanguínea

Reduz o colesterol

3. Equilibra hormônios

O Ayurveda ajuda a equilibrar os hormônios que resultam no ciclo menstrual saudável e em problemas relacionados à gravidez.

O tratamento ayurvédico para regular o ciclo menstrual envolve a desintoxicação do corpo, descanso suficiente, exercícios regulares e Abhyanga (começar o dia com massagem de corpo inteiro).

A fim de obter um medicamento adequado para um ciclo menstrual irregular, é recomendável consultar um médico ayurvédico.

4. Reduz a inflamação

A inflamação geralmente é causada por dieta inadequada e falta de sono.

O Ayurveda consiste em tratamentos com ervas usados para controlar a inflamação excessiva.

Algumas dessas ervas incluem açafrão, ashwagandha, boswellia e gengibre, que são combinados entre si para reduzir a inflamação.

Boswellia é geralmente recomendada para pessoas que sofrem de dores agudas nas costas, artrite e doenças intestinais.

Na mesma linha, o açafrão é usado como um poderoso antioxidante que pode reduzir a inflamação.

Ashwagandha é recomendado para fins de rejuvenescimento.

O rejuvenescimento ajuda a manter sua mente forte e o pensamento saudável o manterá longe de desenvolver problemas de saúde.

5. Remove as toxinas nocivas do corpo

Ayurveda limpa sua mente, corpo e alma.

Um tratamento ayurvédico vital denominado 'Panchakarma' que já falamos é usado para eliminar as toxinas que interferem no funcionamento normal do corpo.

Além disso, uma massagem de corpo inteiro irá rejuvenescer seu corpo e mantê-lo funcionando normalmente.

Para obter o tratamento ayurvédico correto, você terá que consultar um médico ayurvédico, que o colocará em uma dieta natural específica para a condição ou doença com a qual está lidando.

6. Reduz o risco de doenças

Manter uma dieta saudável, tomar banho de sol e fazer exercícios respiratórios ajudam a evitar o risco de desenvolver qualquer doença.

A prevenção é o primeiro e mais importante passo seguido no Ayurveda.

Existem dois objetivos no Ayurveda, ou seja, olhar para a doença de onde ela surgiu e, em segundo lugar, encontrar uma maneira natural de curá-la.

O tratamento ayurvédico reduzirá o risco de doenças porque se concentra em medidas preventivas, em vez de curar a doença.

Enquanto a medicina moderna tem raios-X para detetar uma doença em seu estágio posterior, a medicina ayurvédica deteta uma doença antes mesmo de você pegá-la e fornece medidas preventivas para contê-la.

7. Benefícios para a saúde geral

Ayurveda é um antigo medicamento que se concentra no indivíduo e não na própria doença.

Nos tratamentos ayurvédicos, tudo o que importa é a raiz da doença e o uso de medidas preventivas para impedir que ela afete seu corpo.

Além disso, ajuda o corpo tanto interna quanto externamente.

As diferentes ervas medicinais usadas nesta arte milenar são açafrão, cravo, canela, cardamomo, açafrão e Tulsi (manjericão sagrado).

Essas ervas têm propriedades inflamatórias e antioxidantes que podem prevenir doenças ou enfermidades.

8. Pele Saudável

Se você está procurando uma pele saudável e radiante, aqui está como você pode usar o Ayurveda e fazê-lo naturalmente.

Tudo que você precisa fazer é consumir muitas folhas verdes, como alface, espinafre e pepino, que são fáceis de digerir e ajudam na pele brilhante.

As folhas verdes têm propriedades purificantes que podem fazer sua pele parecer jovem e brilhante.

Também é recomendado que você consuma muitas nozes e sementes porque elas contêm ácidos graxos saudáveis ômega-3 que podem deixar sua pele vibrante e também reduzir a inflamação.

9. Cura a insônia

Beber cafeína antes de dormir, olhar para a luz do telefone ou um jantar picante pode atrapalhar o ciclo do sono e agravar o sistema nervoso.

O Ayurveda pode ajudá-lo a ter um sono tranquilo.

Tudo que você precisa fazer é simplesmente esfregar um pouco de óleo de jasmim ou coco no couro cabeludo e nos pés e, em seguida, consumir um copo de leite de amêndoa quente.

Este truque simples irá curá-lo da insônia.

10. Reduz o inchaço

O inchaço geralmente é o resultado de comer demais e de distúrbios nos movimentos intestinais.

Geralmente é causada pela produção excessiva de gás que pode causar fortes dores, sensação de entupimento e desconforto. Ayurveda pode controlar o inchaço e ajudar na boa digestão.

Ervas ayurvédicas, especiarias e raízes como cardamomo, gengibre e cominho podem curar a indigestão no corpo.

Tudo o que você precisa fazer é simplesmente mastigar cominho junto com um pouco de gengibre e isso ajudará na digestão.

11. O sexo e a Ayurveda

Sendo uma área controversa, não se tem falado muito sobre as contribuições fenomenais da Ayurveda nos campos do sexo e da intimidade.

Segundo a Ayurveda, o sexo não se limita à reprodução, mas é também uma via para a alimentação. Se for desenvolvida uma união satisfatória de dois corpos, oferece boa saúde e vitalidade a ambos os parceiros.

A Ayurveda descreve problemas e deficiências sexuais como resultado de Vata defeituosa e tem soluções eficazes para a mesma. Muitos medicamentos modernos utilizados para alterar ou manter a saúde dos órgãos sexuais são de origem Ayurvédica.

Capítulo 8 – Equilíbrio entre a mente e as emoções

Você já se perguntou o impacto que seu estado de espírito tem sobre sua saúde?

Isso tem sido debatido desde há muito tempo e é um tanto difícil de estudar empiricamente.

Mas a resposta curta, pelo menos de acordo com o Ayurveda, é que a mente tem uma influência muito poderosa em nossa saúde e bem-estar geral.

O Ayurveda define saúde não apenas como ausência de doença, mas como um nível completamente holístico de vitalidade em todas as facetas de nossas vidas.

Como resultado, a abordagem ayurvédica para tratar qualquer aspecto isolado de nossa saúde começa levando em consideração tudo o que somos - corpo, mente e espírito.

Da mesma forma, a tradição ayurvédica reconhece que qualquer um desses três aspectos do eu - corpo, mente ou espírito - pode apoiar ou prejudicar nosso bem-estar, tornando a mente um dos três atores igualmente influentes em nossa saúde geral.

O Ayurveda considera até mesmo os distúrbios menores na mente como profundamente influentes, com o potencial de comprometer a qualidade de nossas vidas e causar inúmeras doenças físicas e outras.

Felizmente, o Ayurveda também nos fornece uma perspectiva muito elegante e perspicaz sobre a mente e sobre a arte de promover sua saúde, um próspero estado de bem-estar mental, emocional e até espiritual.

Com esse objetivo em mente, o Ayurveda oferece várias ferramentas práticas e poderosamente eficazes para equilibrar os distúrbios comuns do reino mental e emocional.

Esteja você interessado em ajustar os hábitos de sua mente, fortalecer sua acuidade mental ou simplesmente cultivar um estado emocional mais calmo e pacífico, você veio ao lugar certo.

Começaremos explorando a perspectiva ayurvédica da mente e concluiremos com links para vários recursos úteis voltados para apoiá-lo no cultivo de uma saúde mental e emocional vibrante.

A grande imagem

De acordo com o Ayurveda, o corpo é uma cristalização da mente. Assim, assim como a doença agni e a indigestão estão na raiz de todas as doenças, a mente também desempenha um papel crítico em nossa saúde geral.

Na verdade, mental ama (toxinas) e emoções não resolvidas podem levar à doença de maneiras muito concretas.

Por exemplo, a raiva não resolvida pode se acumular no fígado e prejudicar seu funcionamento, a dor não processada pode perturbar os pulmões e a ansiedade crônica pode perturbar a saúde do cólon.

Além dessas, existem inúmeras outras maneiras pelas quais os desequilíbrios da mente podem se manifestar como doenças físicas.

No final das contas, a mente é incrivelmente influente e tem um impacto muito direto e poderoso em nossa saúde e bem-estar geral, tornando o canal da mente genuinamente digno de nosso sincero cuidado e atenção.

Em última análise, nossos esforços focados em apoiar o canal da mente não podem deixar de se expandir para impactar positivamente todas as células, tecidos e vias sutis em toda a ecologia mente-corpo.

O canal da mente

De acordo com a Ayurveda, as substâncias e energias se movem por todo o corpo por vias distintas canais, tanto físico quanto energético conhecido como srotamsi.

Notavelmente, um dos principais canais nomeados na tradição ayurvédica é o canal da mente, conhecido em sânscrito como mano vaha srotas.

O fato de haver um canal da mente nos diz quão importante é o papel que a mente desempenha em nossa saúde e longevidade em geral.

E quanto mais explorarmos as particularidades deste canal, mais veremos o quão significativo e influente ele realmente é.

Mas antes de nos aprofundarmos na perspectiva ayurvédica, vamos examinar nossos próprios preconceitos pessoais e culturais por um momento.

Refleta brevemente sobre esta ideia de "mente".

Quais são suas associações naturais com ele?

E em que parte do corpo você imagina que a mente reside?

Aqui no Ocidente, a maioria de nós pensa imediatamente na cabeça.

Nossa cultura tende a associar a mente ao próprio cérebro e, portanto, somos naturalmente inclinados a visualizar a "mente" residindo dentro dos confins do crânio.

Mas de forma alguma o Ayurveda concorda com essas mesmas limitações.

Em vez disso, a tradição ayurvédica define a mente de forma muito mais ampla.

O mapa da mente do Ayurveda revela de maneira bastante elegante sua importância na paisagem mais ampla de quem somos, tanto em termos de seu nível de importância, quanto em termos de seu vasto campo de influência em nossa ecologia mente-corpo em geral.

Mapa da mente do Ayurveda

Para cada um dos principais srotamsi, o Ayurveda descreve uma raiz (mula), um caminho através do corpo (marga), e uma abertura (mukha)

Esses aspetos de cada canal servem para nos orientar quanto às suas localizações proeminentes no corpo, iluminar influências importantes sobre ele e informar nossa abordagem quando chega a hora de restaurar o equilíbrio.

A raiz da mente

Em geral, a raiz de cada canal é vista como o centro de desenvolvimento, ou ponto de origem, para aquele srotas.

Como tal, tende a ter um significado único para o sistema de canais como um todo.

Lembre-se de onde você imaginou que a mente poderia estar localizada no corpo muito provavelmente no cérebro.

Agora, considere o seguinte: de acordo com o Ayurveda, mano vaha stortas está enraizado, não no cérebro, mas no coração.

Deixe-me dizer isso mais uma vez.

O canal da mente está enraizado no coração.

Ele também está localizado nos dez grandes vasos, mas veremos isso em um momento.

Assim, assim que começamos a explorar o sistema de canais da mente, o Ayurveda nos pede que saiamos de nossas cabeças e entremos em nossos corações.

Isso é incrivelmente significativo porque todas as ciências védicas de Ayurveda, Yoga e Tantra veem o coração como um centro energético de importância crítica no corpo, uma interseção significativa de uma ampla gama de vias físicas e energéticas.

Imagine uma roda de vagão com o coração no centro, cada raio representando um sistema, canal ou substância diferente que se origina, reside dentro ou passa através do coração.

Por exemplo, dos treze srotamsi presentes em homens e mulheres, três deles estão enraizados no coração.

Isso é notável porque, na verdade, é bastante incomum que as localizações físicas de canais distintos se sobreponham.

A propósito, os três canais ali enraizados também permeiam todo o corpo físico, o que também é raro.

Portanto, estamos começando a ter uma noção do coração como o órgão gerador e centro de energia que é.

O coração está intimamente conectado a todas as células e tecidos do corpo, três vezes diferentes, por meio de três canais distintos.

Nenhum outro órgão do srotamsi ayurvédico compartilha esse nível de integração com o corpo inteiro.

Diz-se também que o centro do coração é a própria sede de nossa experiência emocional, o lar de nossa forma mais pura de eu.

E, claro, o chakra do coração (anahata chakra) está associada à nossa capacidade de amor incondicional.

Como a raiz da mente, todas essas energias associadas ao coração assumem um novo significado.

Na verdade, o Ayurveda nos convida a adotar uma visão fundamentalmente expandida da mente como um todo, que inclui o coração e sua conexão com o corpo inteiro.

Os Dez Grandes Vasos

O fato de a mente também estar enraizada nos dez grandes vasos (um importante conjunto de caminhos energéticos sutis que informam o corpo sutil) é uma prova do nível profundo de influência que as energias sutis têm sobre a mente.

Embora este seja um tópico vasto e significativo, manteremos nossa exploração breve.

Por enquanto, é importante entender que, dos dez grandes vasos, os três que são considerados mais influentes são os canais solar, lunar e central -ida, pingalae Sushumna.

Estes nadis, ou canais de energia sutil, viajam da base da espinha ao topo da cabeça, cruzando-se em cada um dos sete chakras, e dizem que transportam o fluxo de prana, ou força vital.

Esses canais sutis estabelecem uma relação importante entre o prana, o corpo sutil, o coração e a mente.

Curiosamente, quando praticamos pranayama (exercícios de respiração yóguica), ida, pingala e sushumna estão entre as vias que são mais profundamente ativadas, limpas e equilibradas.

É por isso que o pranayama apoia tão poderosamente nossa saúde psico espiritual.

Como podemos ver, mano vaha srotas se estende muito além dos limites do cérebro e da mente racional.

Na verdade, à medida que continuamos a explorar o mapa ayurvédico da mente, o imenso campo de influência desse canal se expande ainda mais.

O Caminho da Mente

De acordo com o Ayurveda, o caminho, ou localização física, do mano vaha srotas é o corpo inteiro, tornando-o o srota mais abertamente abrangente de todos eles.

A mente literalmente afeta e é afetada por todas as células e tecidos do corpo, o que significa que existe uma relação direta e inegável entre a mente e nossa saúde e vitalidade em geral.

E esse campo de influência viaja em ambas as direções. Em outras palavras, embora a mente certamente influencie a matéria física, nossa saúde física também afeta nosso estado mental.

Desta forma, todas as nossas experiências têm o potencial de apoiar ou perturbar nosso estado geral de equilíbrio, tanto no corpo quanto na mente.

Portais para a mente

O sistema de canais da mente também tem várias aberturas importantes (mukhas) para o exterior do corpo.

Essas portas influenciam significativamente o canal da mente e, quando necessário, podem ser usadas estrategicamente para ajudar a restaurar o equilíbrio de mano vaha srotas.

Em primeiro lugar, entre essas aberturas estão os cinco órgãos dos sentidos - olhos, ouvidos, nariz, língua e pele.

Quando se trata de nossa saúde mental e psico espiritual, os órgãos dos sentidos, bem como as informações sensoriais que recebem diariamente, desempenham um papel importante.

Para o bem ou para o mal, tendemos a nos alinhar energeticamente com as qualidades de nossa experiência sensorial do dia-a-dia.

Por exemplo, se estamos expostos a uma grande quantidade de trauma, nossos sistemas desenvolvem uma associação natural e familiar com aquele padrão energético, e começam a antecipar sua recorrência.

Por outro lado, se estamos rotineiramente cercados por relacionamentos amorosos e inspiradores, nossos sistemas tendem naturalmente a se orientar para a esperança e a possibilidade.

Claro, cada um de nós tem um grau único de sensibilidade a essas influências.

Para alguns, simplesmente assistir ou ouvir um noticiário perturbador pode causar uma mudança perceptível nas tendências da mente.

Outros são menos sensíveis e podem não notar uma grande mudança quando expostos à mesma entrada sensorial.

Mas, para todos nós, mudar a qualidade geral de nossa experiência sensorial pode alterar radicalmente nosso estado de espírito.

Se levamos a sério o convite à saúde vibrante e ao equilíbrio para o canal da mente, a qualidade de nossa entrada sensorial é uma consideração de vital importância.

Outra porta importante para a mente é encontrada na marmani um conjunto de pontos de energia precisos na superfície da pele

que estão conectados a vias energéticas mais profundas e sutis em todo o corpo.

Cada ponto marma oferece um poderoso ponto de acesso para mudar a energia dentro do canal da mente e trabalhar com esses pontos pode ser um meio eficaz de restaurar o equilíbrio para mano vaha srotas.

Sattva, Rajas e Tamas

Ayurveda cita três maha gunas (atributos universais ou qualidades de consciência) sattva, rajase tamas.

Que são especialmente pertinentes a esta conversa.

Embora essas qualidades sejam muito sutis, elas estão presentes em nossa comida, em nossas experiências e em nosso estado geral de consciência.

Juntos, sattva, rajas e tamas dão origem a todos os fenômenos da natureza, e eles têm uma influência profunda no corpo sutil e na mente.

Sattva gera equilíbrio, clareza, luz, inteligência, compaixão, percepção e sabedoria.

Rajas acende a energia cinética, o movimento, a paixão e a habilidade de agir.

Tamas é responsável pela inércia, escuridão, peso, lentidão, sono e decadência.

Ao longo de nossas vidas, existe um lugar natural para todas essas três energias.

Por exemplo, tamas favorece um sono reparador, rajas gera determinação e entusiasmo em nossas vidas e sattva favorece a clareza da mente.

Mas quando se trata de nossa saúde psico espiritual em evolução, as ciências védicas refletem uma clara preferência por sattva, porque está diretamente alinhado com as qualidades de liberação e iluminação.

Por outro lado, a maioria dos desequilíbrios mentais pode ser atribuída a um desequilíbrio em rajas ou tamas, geralmente um excesso em uma ou em ambas as energias.

Constituição Mental

Assim como cada um de nós nasce com uma proporção única de vata, pitta e kapha em nossa constituição, também nascemos com uma proporção distinta de sattva, rajas e tamas.

A relação entre os três torna-se uma linha de base individual para o que o Ayurveda chama manas prakriti a constituição mental.

Ao contrário de nossa constituição física, que é estabelecida na concepção e considerada fixa a partir desse ponto, a constituição mental pode mudar e evoluir com o tempo.

Isso reflete nossa capacidade, com a prática, de desenvolver estados mais sátvicos de consciência ao longo de nossas vidas.

É claro que manas prakriti também pode mudar para pior, especialmente se fizermos escolhas erradas de estilo de vida e nos cercarmos de negatividade.

É aqui que o mapa da mente do Ayurveda se torna uma ferramenta incrivelmente útil. Isso nos ajuda a ver para onde direcionar nossa atenção a fim de apoiar a evolução da consciência, para estimular uma saúde mental e emocional próspera.

Como já descobrimos, algumas das ferramentas mais eficazes neste reino incluem acolher o centro do coração na conversa, monitorar a qualidade da entrada sensorial que recebemos diariamente, estar atento à qualidade de nossos relacionamentos, trabalhar com os pontos marma, e engajar-se com práticas que ajudam a ativar e equilibrar os caminhos sutis da mente, pranayama, ioga, meditação e oração.

A Mente e os Três Doshas

À medida que avançamos no sentido de compreender desequilíbrios mais específicos e como lidar com eles, os três doshas fornecem um contexto importante para nossa exploração.

Muito parecido com os três maha gunas, cada um dos três doshas tem um papel importante a desempenhar em nossa saúde geral.

Quando provocados, cada um deles tende a causar uma gama específica de desequilíbrios que podem se manifestar no corpo físico ou nos reinos mais sutis.

Como um resultado, vata, pittae kapha cada um tem um tipo particular de influência na mente, nas emoções e na consciência geral, e cada um deles pode apoiar ou prejudicar nossa saúde geral tudo depende de estarem ou não em equilíbrio.

Vata e a mente

Vata dosha, que governa o sistema nervoso e a mente, é composto principalmente dos elementos ar e éter.

Não por coincidência, a mente também é composta principalmente dos elementos ar e éter, o que a torna especialmente suscetível a desequilíbrios de vata.

Quando em equilíbrio, vata é geralmente associado à criatividade, intuição, clarividência, a capacidade de se conectar com os reinos sutis, profunda compreensão espiritual e um senso natural de expansividade.

Os desequilíbrios de vata, por outro lado, geralmente se manifestam como certa instabilidade, agitação ou hipersensibilidade na mente e, muitas vezes, também envolvem excesso de rajas.

O vata agravado pode causar mudanças rápidas no humor, medo, ansiedade, contração, sensação de dispersão, falta de direção, espaçamento, falta de fundamento, velocidade excessiva de pensamentos e palavras e uma sensação de solidão ou isolamento.

O excesso de vata também tende a nos tirar de nossos corpos e pode nos fazer sentir um tanto dissociados ou desencarnados, perturbando nossa sensação de segurança e pertencimento ao mundo material.

Os agravos de vata in mano vaha srotas são frequentemente o resultado de esforço excessivo, excesso de trabalho, estresse, tentativa de atender a muitas coisas de uma vez, tempos de viagem ou transição, super estimulação (por exemplo, luzes, multidões, tecnologia, etc.), alto ruídos, música alta, estimulantes como nicotina, cafeína e drogas recreativas e exercício excessivo ou atividade sexual.

Vata também pode ser elevado na mente como resultado de uma dieta que provoca vata, que pode incluir muitos alimentos secos, leves e ásperos como vegetais crus, biscoitos, frutas secas e semelhantes.

Pitta e a Mente

Pitta dosha, que governa o insight e o intelecto, é principalmente composta pelos elementos fogo e água.

Pitta está intimamente associado à massa cinzenta do cérebro e tem uma conexão muito importante com a mente como um todo.

Pitta saudável é geralmente associado a coragem, confiança, força de vontade, inteligência, liderança, um senso de visão, aceitação, contentamento, satisfação, entusiasmo, cooperação e capacidade de entrega.

Mas quando pitta, se acumula em excesso, tende a causar agravos na mente.

Por exemplo raiva, irritabilidade, frustração, impaciência, ressentimento, inveja, julgamento, crítica, apego rígido às crenças pessoais, ambição excessiva e um desejo implacável de poder.

Perturbações de pitta e rajas em mano vaha srotas são frequentemente causadas por excesso de calor e energia ascendente no corpo, desequilíbrios no fígado, períodos de intensa concentração ou ambição, bem como uma tendência a ignorar as necessidades do corpo em favor de alcançar seus objetivos.

Pitta também pode ser elevado na mente como resultado de uma dieta que provoca pitta, que pode incluir muitos alimentos quentes, picantes, azedos, oleosos ou fritos.

Kapha e a mente

Kapha dosha, que governa a estrutura e a lubrificação do corpo, é composto principalmente dos elementos água e terra.

Kapha está intimamente associado à substância branca do cérebro e fortemente conectado à nossa capacidade de memória.

O kapha saudável é geralmente associado ao amor, compaixão, paciência, firmeza, lealdade, estabilidade, resistência e uma sensação abrangente de facilidade na vida.

Mas como o mais denso dos doshas, kapha pode trazer as qualidades pesadas de tamas à mente, causando letargia, complacência, preguiça, depressão, teimosia, apego, ganância, possessividade emocional e uma tendência a acumular bens materiais.

Os agravos de kapha e tamas em mano vaha srotas são frequentemente causados por um estilo de vida excessivamente sedentário, falta de estímulo ou interesse pela vida, exercícios inadequados, fogo digestivo lento e excesso de energia descendente no corpo.

O excesso de kapha na mente também pode ser desencadeado por uma dieta que provoca kapha, muitos alimentos pesados, densos ou frios, como queijo, sorvete e frituras.

Corrigindo desequilíbrios da mente

A tradição ayurvédica é uma abordagem holística da saúde e da cura.

Como tal, os distúrbios da mente devem ser entendidos de uma perspectiva ampla que inclui nossa saúde física, mental, emocional e até espiritual.

Restaurar o equilíbrio do canal da mente pode envolver uma ampla gama de estratégias terapêuticas, e certamente é ideal buscar a orientação de um praticante ayurvédico treinado para guiá-lo em sua jornada.

Capítulo 9 - O Uso do Som na Cura a Perspectiva Ayurvédica

Há muito tempo se observou que sons específicos têm efeito direto na capacidade do corpo de curar vários estados desarmônicos ou doenças.

De desequilíbrios associados à ansiedade a distúrbios nervosos e câncer, avanços recentes na medicina ocidental mostram como o som nos afeta no nível celular e pode ter resultados de cura fisiológicos amplos.

As modalidades que apresentam efeitos benéficos incluem ouvir música, entoar, cantarolar, cantar e dar atenção aos sons de vários instrumentos.

Aqui vamos falar dos avanços recentes na capacidade da medicina ocidental de analisar o que os antigos rishis sabiam há muito tempo, que somos parte de uma experiência vibratória comum que começa com o que foi conhecido como A Palavra (**Om**) e que padrões doentios ou negativos no corpo poderiam ser eliminados e a saúde restaurada ou ajudada pela repetição de mantras, ouvindo música ou som padronizado e/ou sintonizando-se com vários ritmos ou harmonias, tanto externas quanto internas.

Embora esse conhecimento seja inerente e tenha sido transmitido ao longo dos milênios, exemplos recentes de efeitos de cura específicos de terapias sonoras são estudados e documentados por cientistas, médicos, físicos, músicos e iogues modernos.

Conforme as mentes ocidentais se ampliam, os ensinamentos orientais estão sendo integrados e são vistos como complementares, levando a uma convergência dos métodos antigos e modernos de cura, mente e espírito.

Johannes Kepler, o grande matemático e astrólogo alemão, escreveu em sua Música das Esferas:

“A terra cantarola uma melodia”, e os antigos rishis proferiram sílabas secretas antes de administrar remédios e tratamentos que

salvam vidas.

Edgar Cayce, o grande místico dos dias modernos chama o som de "A Medicina do Futuro", e os benefícios do ultrassom na medicina moderna são devidamente notados por uma série de coisas, incluindo o uso na cura de músculos afetados pela dor.

Na verdade, a palavra curar, no inglês antigo, significa "retornar a um estado de som" para "fazer todo, som e bem. "

A palavra sânscrita svanah, que significa som ou tom, geralmente se refere a um tipo de sincronização.

Não há dúvida de que os seres humanos, juntamente com todos os seres sencientes, são parte de uma experiência vibratória que começou com a criação, sempre permeando prakruti e que o som, sendo dessa experiência, desempenha um papel vital em nosso emocional, físico, mental e espiritual existência e bem-estar.

Supondo que o leitor compreenda que os sons ou padrões vibratórios têm um efeito, aqui se aprofundará em um pouco da física do que é o som, citará exemplos de estudos ocidentais e visões ayurvédicas relacionadas ao som usado na cura e explorará o som **Om** e seu significado vibratório no ajuste da humanidade neste universo.

Som

Todos os sons são ondas e são produzidos pelas vibrações de objetos materiais.

Essas vibrações são transmitidas através do ar ou outros meios, como sólido, líquido, gás ou plasma.

Quando as vibrações chegam ao ouvido, são convertidas em impulsos elétricos no cérebro, que interpretamos como som.

No entanto, vibrações de frequência mais baixa também podem ser sentidas pelo corpo.

O som também tem uma velocidade com que viaja e depende de mudanças atmosféricas sutis, como temperatura e umidade.

Como o som viaja em ondas, ele pode se mover por distâncias muito grandes.

No entanto, o conceito linear de como o som viaja pode ir muito além de que os sons são simplesmente ondas.

Paul, em seu livro, *The Yoga of Sound*, afirma que “o som é infundido com inteligência, um princípio organizador que molda as formas que percebemos [até] através de nossos olhos.

“Esse princípio de organização demonstrou afetar tudo até o nosso DNA, permeando todas as células de nossos corpos.

Em outras palavras, os efeitos sonoros se formam, já que foi proposto que o som vinha primeiro, antes da forma.

Essa conexão entre o som e a forma foi resumida quando Platão disse que **"uma pedra é música congelada"**.

É interessante notar que as ondas sonoras se dobram e consomem pouca energia para serem produzidas.

O físico conceitual Paul Hewitt afirma que “10.000.000 de pessoas falando ao mesmo tempo produziriam energia sonora igual apenas à energia de uma lâmpada incandescente comum.

“No entanto, nosso sentido de audição é sutil e só podemos ouvir por causa da notável sensibilidade de nossos ouvidos.

A ciência médica provou até que nossos ouvidos são “o primeiro órgão a se desenvolver no feto e o último órgão a parar de funcionar durante o processo de morte”.

O som tem intensidade que depende da amplitude da onda.

Medimos o volume em decibéis, que medem os níveis de ruído comuns encontrados em nosso ambiente e são registrados pelo ouvido humano começando em cerca de 10 decibéis com sons dolorosos começando em cerca de 125 db.

A frequência do som é medida em Hz, ou ciclos por segundo.

Os humanos podem ouvir de cerca de 20 Hz a 20.000 Hz.

No entanto, também foi sugerido que "música ou sons audíveis podem modular processos fisiológicos e fisiopatológicos" e que "tipos de células diferentes das células ciliadas auditivas podem responder a sons audíveis [como] sensações vibro táteis ... no tórax e na garganta".

Os sons, simplesmente, têm ondas, padrões e frequências, ainda assim, nos afeta de maneiras sutis e notáveis.

O tom e a qualidade também são maneiras de descrever a frequência e as características do som.

Por exemplo, notas baixas têm uma frequência de vibração mais baixa do que notas altas, quanto mais alta a afinação, mais rápida a vibração e quanto mais baixa a afinação, mais lenta.

Uma nota musicalmente pura é uma frequência, embora a maioria dos sons que experimentamos tenha muitas frequências diferentes combinadas.

A ressonância é um fator importante ao examinar o som e sua qualidade porque "quando a frequência das vibrações forçadas em um corpo corresponde à frequência natural do corpo, ocorre um aumento dramático na amplitude".

Isso traz a ideia de um princípio chamado ressonância primária.

Isso significa que nossos órgãos e sistemas têm suas próprias frequências inatas.

Essas frequências determinam como as células e os sistemas absorvem o som ou em que medida podem ser re-harmonizados por várias frequências externas de cura.

E sabemos que nossas células, órgãos e sistemas são suscetíveis a uma variedade de traumas ambientais e emocionais que podem desarmonizá-los e vice-versa.

Por exemplo, a exposição de longo prazo ao ruído pode contribuir para a desarmonia das células e sistemas em nossos corpos.

Ritmo

Sabemos que antes do nascimento, o feto não está apenas envolvido nos ritmos da mãe, mas também é capaz de ouvir ruídos fora do útero já aos quatro meses.

Caraka observa que por volta do terceiro ou quarto mês, o feto começa a manifestar consciência.

É quando o éter ou Akasha, o mais sutil dos cinco elementos, se torna evidente.

O éter, de acordo com o Ayurveda, é o responsável ou está associado ao som da audição.

E, desde o nascimento, estamos rodeados por ritmos e sons que constituem a experiência vibratória de padrões ao nosso redor.

Esses ritmos são notados em nosso ambiente imediato, nas estações e na passagem de diferentes horas do dia, nos ciclos da lua e em nossa respiração padronizada.

Mesmo as batidas rítmicas de nossos corações são espelhadas na grande poesia e nas peças de Shakespeare na forma de pentâmetro iâmbico.

Isso nos torna um reflexo óbvio dessas experiências rítmicas padronizadas, das quais até nossa “Galáxia da Via Láctea gira como uma roda-gigante” a cada 10 milhões de anos.

Nada no universo escapa do movimento e dos padrões rítmicos.

Portanto, o som deve ser parte de uma estrutura rítmica que afeta a cadência de nossa experiência.

Quanto mais sintonizamos com ondas de valores variados, pode determinar a qualidade de nossa existência corporal no esquema maior dos ritmos da vida.

Estudos e histórias ocidentais sobre os efeitos do som na cura

Não é de surpreender que existam numerosos estudos sobre os efeitos do som na saúde.

No livro de Masaru Emoto sobre cura de cristais de água, ele é capaz de mostrar como o som organizado na forma de música afeta a formação de padrões em cristais de água que são congelados em placas de Petri sob um microscópio de luz.

Por meio de fotos, ele demonstra como a água assume expressões de som.

Ele também compara os sistemas do nosso corpo a uma sinfonia que é saudável quando está vibrando harmoniosamente.

Como acontece com toda energia, o som se move em ondas para fora, embora possam afetar padrões além da percepção 'normal'.

Emoto revela como uma vibração influencia outra como na ressonância primária.

Primeiro, ele mostra que as doenças têm uma onda ou vibração mensurável.

Essa vibração é chamada de hado e é medida por meio de um dispositivo chamado Analisador de Ressonância Magnética.

O MRA mede a característica da onda produzida pela vibração inerente ao órgão doente.

Ele então mostra como a música formula cristais padronizados quando exposta a várias peças musicais clássicas.

O Dr. Emoto afirma que ao beber a água que foi exposta a música curativa prescritiva para aquele paciente e sua doença essa cura e equilíbrio são capazes de fazer efeito, corrigindo o distúrbio energético.

A partir da análise do hado de cada peça musical, ele é capaz de sugerir que, ao ouvir várias peças melódicas, uma pessoa pode ser aliviada de uma variedade de desequilíbrios que incluem irritabilidade, supressão de emoções, problemas de relacionamento, padrões de pensamento travados, autopiedade, desesperança, tristeza profunda, teimosia e depressão.

Em *The Mozart Effect*, Campbell, um músico com formação clássica, começa contando como ele se curou de um coágulo sanguíneo potencialmente mortal no cérebro por meio da visualização interna e cantarolando um som que ele sentiu que ajudou suas células a ressoar um padrão saudável em todo o seu sistema.

Ao cantarolar um tom, senti a força de um som que tinha calor, brilho e clareza.

Eu imaginei o som como uma mão vibrando entrando em meu crânio no lado direito, simplesmente segurando a energia dentro.

Eu imaginei o som de uma vogal chegando à minha mão esquerda, viajando através do meu coração e corpo, subindo para a minha mão direita e então de volta para a minha cabeça, coração e descendo pelos meus pés.

Cada tom percorria meu corpo.

Após passar por uma série de exames médicos três semanas depois, os resultados mostraram que o coágulo havia diminuído de mais de uma polegada para menos de um oitavo de polegada, surpreendendo o médico que o declarou fora de perigo mortal.

A maioria das pessoas concordaria que "a música mascara sons e sentimentos desagradáveis", mas a música, o som padronizado, também diminui a velocidade e equaliza as ondas cerebrais.

Campbell nos lembra que vários estados de consciência estão associados a diferentes tipos de ondas, como beta, delta e teta, e foi comprovado que quanto mais lentas as ondas cerebrais, mais relaxados e tranquilos nos sentimos.

A respiração, os batimentos cardíacos, a pulsação, bem como a pressão arterial, são comprovadamente afetados por vários tipos de música.

Campbell cita um estudo realizado por pesquisadores da Temple University, que descobriram que, quando nossos batimentos cardíacos aumentam, nossa resistência às doenças diminui.

Eles também descobriram que a música rock aumentava a frequência cardíaca mais do que outros tipos de música e que algumas formas de música rock eram responsáveis por reduzir a resistência da pele aos estímulos.

Campbell, inspirado por sua própria cura com a ajuda do som, foi capaz de mostrar como os atributos de vários tipos de música resultaram em efeitos especificamente desejados.

Tal como acontece com a ressonância primária, como o ouvinte respondeu a vários sons ou música padronizados era importante, então os efeitos de cura variavam "de acordo com a composição, o artista, o ouvinte, a postura assumida ao ouvir e outros fatores."

É interessante notar como vários gêneros musicais têm uma gama de efeitos na maioria dos ouvintes, novamente, isso se deve à percepção e experiência individuais.

Por exemplo, os cantos criaram uma sensação de amplitude relaxada, a música clássica com concentração e memória aprimoradas, o jazz pode provocar sentimentos que inspiram e elevam e a salsa pode simultaneamente acalmar e despertar os sentidos.

Até mesmo o heavy metal, "com sua consequência dinâmica e perturbadora de excitar o sistema nervoso, pode ajudar os adolescentes modernos a liberar sua raiva e turbulência interiores".

Na revista Empower for Your Health, o Dr. Mark Harrell, um endocrinologista, depois de explicar como nossa biologia exige ritmo, discute como a musicoterapia pode ajudar vítimas de derrame e pacientes com doença de Parkinson.

Os cientistas acreditam que a música ativa redes não danificadas de células nervosas que permitem a tradução da batida em movimento corporal organizado.

A Dra. Concetta Tomaino, cofundadora do Instituto de Música e Função Neurológica da Cidade de Nova York, observa que "alguém que está congelado (de Parkinson ou derrame) pode imediatamente soltar e começar a andar.

Eles podem coordenar seus passos para sincronizar com a música. '

A música afeta a saúde, pois influencia a digestão, a resistência, a produtividade e a sensação de romance.

Usados junto com outras modalidades de cura, convencionais ou não, certos tipos de música são vistos como fontes úteis e prescritivas.

Em um estudo científico controlado, pacientes que tiveram derrames na artéria cerebral mostraram-se beneficiados simplesmente por ouvir música por dois meses.

Cinquenta e quatro pacientes completaram o estudo.

Os resultados mostraram que a recuperação nos domínios da memória verbal e atenção focada melhorou significativamente mais no grupo de música do que nos grupos de linguagem e controle.

O grupo de música também experimentou humores menos deprimidos e confusos do que o grupo de controle.

Essas descobertas também demonstram “que ouvir música durante o estágio inicial pós-AVC pode melhorar a recuperação cognitiva e prevenir o humor negativo”.

Demonstrou-se que o uso apenas das ondas sonoras tem um efeito no corpo humano.

Um exemplo é comprovado em outro estudo simples-cego feito na Finlândia há vários anos envolvendo 49 voluntários em dois centros para idosos.

O efeito da terapia com ondas sonoras de baixa frequência mostrou ter um efeito positivo na pressão arterial, mobilidade e densidade óssea em idosos frágeis.

No poslúdio de um pesquisador, há numerosos exemplos dados de pessoas que ajudaram a se curar ou a se acalmar de vários graus de desarmonia.

Por exemplo, cantarolar ajudava a escoriações menores, ouvir Mozart ajudava a aliviar dores agudas, desfrutar de música de base com batidas fortes ajudava as pessoas com ansiedade e a harpa ajudava a aliviar dores nas costas.

A música pode ser uma das chaves para "transcender as dores do momento ... dos mosteiros Zen às unidades de terapia intensiva, abundam os relatos daqueles que experimentaram a remissão de uma doença ou distúrbio como resultado de algum som ou melodia".

Tonificação e zumbido

O livro *Toning: The Creative Power of the Voice*, Laurel Elizabeth Keys articula histórias sobre pessoas que foram curadas com o enfraquecimento ou relaxamento de suas vozes.

“A tonificação pode liberar o estresse psicológico antes da cirurgia, diminuir a pressão arterial e a frequência respiratória de pacientes cardíacos e reduzir a tensão naqueles que se submetem a ressonâncias magnéticas e tomografias computadorizadas.”

Os sons parecem desencadear a liberação de endorfina, mascarando a dor, o que pode ajudar o corpo a se curar mais eficazmente.

No livro de Campbell, ele, como terapeuta auditivo, foi capaz de detectar, por meio da voz de um paciente, emoções há muito adormecidas.

Uma mulher de 47 anos tinha um quisto no lado direito do seio direito e Campbell ouviu uma falha em sua voz quando ele parou em seu lado direito.

Depois que ela foi capaz de expressar uma memória reprimida por muito tempo retida, ela foi então capaz de liberar a memória através do cantarolar.

O quisto da mulher havia desaparecido completamente em três meses.

Campbell também observou que cantarolar era mais útil do que cantar para ajudar pacientes com esquizofrenia a modificar positivamente seu comportamento.

Algumas pessoas, com orientação, são capazes de encontrar seu próprio som ou ressonância para ajudar a liberar emoções e dores não resolvidas.

Também há evidências de que entoar e cantarolar ajudaram a aliviar várias doenças, incluindo dores de cabeça e ondas de calor da menopausa.

Em essência, cada pessoa é vista como tendo uma melodia, uma canção, um zumbido, uma série de sílabas ou sons rítmicos que "ressoam com sua essência", criando "pensamentos e sentimentos harmoniosos".

Jack Kornfield em seu livro, *A Path with Heart*, nos lembra da história de Siddhartha, encontrando sua canção sentado sozinho à beira do rio, absorvendo tudo como ele mesmo.

Durante a contemplação profunda é onde "podemos experimentar mais profundamente a beleza e a tristeza da vida ouvindo profundamente, a grande canção se move através de cada uma de nossas vidas."

Taças tibetanas

O Dr. Mitchell L. Gaynor em seu livro *Sounds of Healing* discute sua descoberta de tigelas tibetanas para ajudar pacientes com câncer.

Como cientista, ele comunica a importância da cura vibracional por meio do som e como "podemos ordenar nossa estrutura molecular por meio do som e curar desequilíbrios físicos e emocionais".

Ele dá o exemplo de uma mulher com um tumor no timo e como tigelas cantantes a ajudaram a relaxar e refletir sobre tensões internas que eram a causa dos bloqueios em seu corpo.

Ao ouvir "a vibração da tigela de cristal e visualizar a forma de seus medos", ela foi capaz de ver onde o medo estava preso em seu corpo físico, neste caso, a garganta.

Ele ressalta que sua história não é única, pois a maioria das pessoas está com tanta pressa que não param para considerar o que é importante ou que falta na vida, ficando 'fora de sintonia' com o mundo ao seu redor.

Essa desarmonia geralmente se reflete em doenças ou desequilíbrio. Voltar a sintonizar-nos ajuda-nos a libertar tensões das quais muitas vezes nem temos consciência.

Entretenimento

Como o som pode nos afetar pode ser explicado pelo que é denominado como arrastamento.

Arrebatamento é definido como o processo pelo qual as poderosas vibrações rítmicas de um objeto com uma frequência semelhante fazem com que um objeto vibre em ressonância com o primeiro objeto.

É claro que não estamos nos referindo a nossos corpos como objetos inanimados, uma vez que os seres humanos possuem uma complexidade incrível que complementa sua capacidade de se harmonizar e se adaptar ao ambiente.

O arrasto é baseado no ritmo e quando uma vibração é percebida através dos sentidos auditivos, a sinergia combinada cria uma sincronicidade profunda.

Foi estudado e postulado que tudo o que é rítmico está sujeito a arrastamento, e que até os corpos das pessoas respondem à fala de outra.

O Dr. William S. Condon, da Escola de Medicina da Universidade de Boston, observou atentamente a linguagem corporal das pessoas enquanto ouviam outra pessoa falar.

“Observou-se que os ouvintes se moviam em sincronia precisa e compartilhada com a fala de um locutor”.

Ele também observou que não havia "nenhum atraso perceptível mesmo em 1/48 de segundo".

Uma análise desses dados mostra que o poder do arrastamento funciona, estejamos ou não conscientes disso.

A ideia de que “o organismo humano não é apenas construído de acordo com princípios harmônicos, mas também funciona dentro deles” é sugerida pelo fisiologista Gunther Hildebrandt.

Ele nos ajuda a entender a noção de entranhamento, pois tudo vibra em certa ressonância com o que está ao seu redor e que estamos profundamente enraizados em um grande esquema sincronizado.

Exemplos ayurvédicos sobre os efeitos do som.

Os Rishis

O Ayurveda, ou o conhecimento dos antigos rishis, está profundamente enraizado na ideia de arrastamento e da experiência vibratória maior pela qual todos nós estamos lutando.

Os rishis também estavam sintonizados com os sons primordiais e entendiam que tudo estava unido por coisas que não podíamos ver.

Deepak Chopra explica que “o Ayurveda nos diz para aplicar um som primordial especificamente escolhido, como um molde sobre as células perturbadas, empurrando-as de volta à linha, não fisicamente, mas reparando a sequência de som no coração de cada célula”.

Nos Vedas, o som era entendido como tendo um efeito curativo em seu ouvinte e, não surpreendentemente, vários instrumentos foram usados para permitir vibrações específicas de sons para prevenir aumentos em doshas específicos.

As melodias atribuídas aos sons desses instrumentos parecem contrabalançar os efeitos de um desequilíbrio.

Por exemplo, acredita-se que os sons instrumentais da flauta de bambu evitam o aumento de vata.

A flauta de bambu emite notas suaves e tem um efeito calmante em seu ouvinte.

Esta também é a flauta com a qual o Senhor Krishna tocou suas melodias calmas e emocionantes sozinho em um rio calmo.

Pitta precisa de uma qualidade forte para chamar sua atenção e acredita-se que a cítara a possua com seus tons nasais e som rico.

O sarod é um instrumento clássico do tipo alaúde indiano e, com seu som profundo e "despertador" e tons claros, é dito que ajuda a equilibrar e animar o kapha dosha.

O sarod não é tão doce quanto a cítara, nem tão reconfortante quanto a flauta de bambu.

Nadis, canto e mantra

Em *The Yoga of Sound*, Paul afirma que o som essencialmente "trabalha com a transformação, restauração e reconstituição das energias da alma por meio de canais conhecidos como nadis ... canais sutis do sistema de chakra relacionados à infraestrutura da alma."

Em outras palavras, "o som otimiza o desempenho de vórtices ou chakras de energia que governam nossos estados emocionais, psíquicos e espirituais de consciência".

Mantras, ou hinos, se entrelaçam com todas as ações relacionadas à cura.

Os mantras, como sons sagrados, são conhecidos por afetar nosso ser vibratório e nossa consciência, pois a própria palavra mantra significa proteção e instrumento.

No *Ashtanga Samgraha*, os cantos desempenham um papel vital no processo geral de cura.

Desde o início da vida, os cantos são indicados.

Por exemplo, o assistente presente no nascimento de uma criança é instruído a entoar um hino no ouvido do bebê imediatamente.

Os mantras também têm o poder de livrar uma criança de demônios malignos.

Foi considerado importante que esses espíritos malignos são conquistados pelo canto de certos sons ou hinos sagrados.

Os próprios Vedas são uma série de mantras, pois tanto as palavras quanto os sons despertam a memória e o conhecimento profundo codificado em nosso DNA e células.

Essa codificação profunda está ligada ao som primordial da criação e à fonte da qual emanamos e somos profundamente parte.

No entanto, também entendeu que o emanador do som deve, conforme declarado no *Ashtanga Samgraha*, estar totalmente consciente a fim de atingir o nível mais alto de efeito. Como Paul nos lembra, "Os efeitos vibratórios de nossos tons...encontram seu caminho para a psique.

Vamos ficar atentos a esses tons e usar nossas vozes para curar."

A experiência do mantra e do canto é melhor quando acompanhada por um ritual.

O ritual, da mesma forma que é realizado, no mesmo horário todos os dias, também reflete a qualidade rítmica do mantra ou os fluxos e refluxos do universo.

Paul afirma que, sem o som envolvido no ritual, é difícil "liberar o acúmulo de toxicidade psíquica em nosso sistema espiritual". Também "nos permite experimentar o profundo e o alto, como o som".

Em uma tradução dos aforismos de Yoga de Patanjali, observa-se que a "repetição de palavras sagradas ou mantras é....uma ajuda inestimável para o progresso espiritual."

Entrar em contato com nossa verdadeira natureza, a definição de saúde sendo não esquecer quem somos, é onde reside a verdadeira saúde.

Qualquer desligamento de nossa natureza espiritual é um desligamento da fonte, e uma boa saúde geral é mais possível quando estamos envolvidos por nossa conexão e em sintonia com nossa natureza maior, que é auxiliada pelo som sagrado.

Os rishis do Ayurveda também tratavam de outras maneiras de adoecer, além de se desconectar da verdadeira natureza.

O veneno é uma realidade de nosso mundo e os antigos entendiam que ser envenenado ou de outra forma prejudicado pelo ambiente externo representava um dano muito real ao corpo humano.

Acreditava-se que as toxinas de cobras, animais e plantas possuíam um incêndio que poderia prejudicar seriamente o bem-estar de alguém. Um dos antídotos sugeridos para o veneno foi o uso do som.

O Ashtanga Samgraha afirma que "O veneno está cheio de tejas ... não é evitado pela administração de drogas tão rapidamente quanto pelo uso de mantras, cheio de satya, brahmacarya e tapas do sacerdote."

O médico teria que ser proficiente com o hino, no entanto, como parte da terapia do 'hino sagrado' para ajudar o paciente.

Curiosamente, em *Travelling the Sacred Sound Current*, Debroah Van Dyke observa que "o som é também fogo...o agente de purificação."

O som, portanto, tem "um papel inerente na transformação de nossa consciência, porque é a própria natureza vibracional de nossa alma".

A força organizadora criativa do som em nossa biologia não pode ser negada, pois o poder do som é evidenciado para organizar a própria matéria.

Uma interpretação dos loga Sutras observa uma espécie de efeito transcendente do som, que vai além de simplesmente curar o corpo.

"Ao fazer samyama [quando a verdadeira natureza de um objeto é conhecida] no som de uma palavra, a percepção de seu significado e a reação a ela ... obtém-se a compreensão de todos os sons emitidos por seres vivos."

Essa compreensão se traduz em ser capaz de "atingir poderes sobrenaturais de audição" e alcançar vários níveis de samadhi, absorção completa.

Chakras e bija mantras

Os chakras, as rodas de energia em nosso corpo sutil, também são dirigidos pelo som.

Os chakras representam sua própria dimensão, pois atuam como um "sistema de super estrada em que nossas energias viajam".

Os bloqueios de estradas neste sistema de rodovias podem ser desbloqueados não apenas por visualização e exercícios físicos, mas também pelo uso de sons, especificamente mantras, algo que era conhecido durante a era védica.

Cantar bija mantras ou o que é conhecido como "sons seminais" aumenta a rotação ou a frequência do prana que se move através de um chakra.

Se a função de um chakra aumenta, então há uma consciência intensificada e mudança no chakra, com a qualidade disso dependendo da intenção e do nível do praticante.

Os mantras em si fazem parte da cosmologia hindu há muito tempo.

A inteligência inerente a cada sílaba, vogal ou consoante, quando pronunciada, tem conexões muito específicas com nosso ser espiritual total.

A seguir, uma análise de como os bija mantras funcionam dentro do corpo, utilizando todos os cinco elementos.

O bija mantra do primeiro chakra, Lam, ajuda a aumentar o elemento terra no corpo.

O bija mantra do segundo chakra, Vam, ajuda a aumentar o elemento água no corpo.

Acredita-se que o terceiro, Ram, aumenta o elemento fogo tanto no corpo quanto na mente, assim como o quarto chakra, Yam, aumenta o elemento ar tanto no corpo quanto na mente.

O quinto bija mantra para a garganta é Ham e influencia os dois elementos, atuando novamente com a mente e o corpo.

O bija mantra Ksham influencia o elemento éter, mas vai além do físico e afeta também o corpo astral.

E o bija mantra do chakra coronário, Om, influencia o corpo físico, sutil e também o causal.

Pode-se também notar os sons consonantais e vocálicos em cada um desses mantras, já que seus efeitos vibratórios estão conectados de volta à fonte do universo e também à dualidade inerente ao nosso estado atual de ser.

O **M** em cada um desses sons representa o aspecto materno e material do universo.

O som **A**, por sua vez, representa o Pai, o imaterial, a ação do Alfa.

L (lam, terra) é um som pesado e fechado, enquanto H em HAM (éter) é um som leve, aéreo e etéreo, e R (ram, fogo) é um som energético e ardente.

Normalmente, as consoantes passaram a refletir os aspectos materiais e duros do mundo, enquanto as vogais representam os aspectos espirituais ou etéricos.

O movimento de vários tons apropriados para o indivíduo usando mantras védicos ajuda a "manter o comprimento de onda das frequências sonoras geradas por nosso cérebro e agiliza nossos processos mentais em direção à intenção do mantra."

O foco se presta à prática do sétimo membro na ioga, dhyana, e é o precursor do estado final de consciência, samadhi.

OM

Um dos aspetos mais interessantes do mantra védico **Om** é que sua expressão e meditação sobre ele nos conectam a uma taxa vibratória mais elevada, nos ligando à origem de Prakruti.

Em outras palavras, é "o som de todos os sons juntos".

Se devemos assumir que os antigos estavam em ressonância com a criação do próprio universo, então devemos examinar algumas das teorias da criação.

Uma dessas teorias é que o universo foi criado pelo 'big bang'.

A palavra 'bang' denota som alto.

Curiosamente, os cientistas teorizam que o big bang não foi uma explosão.

Stephen Hawking em seu livro *The Universe in a Nutshell* apresenta uma série de teorias de grandes físicos, mais notavelmente, Einstein.

O espaço, ao que parece, originou-se como um ponto de densidade quando "a densidade teria sido muito grande".

Por meio das teorias de Einstein e da invenção do telescópio moderno, Hawkins revela que as galáxias estão se espalhando e que o universo "não é uma constante cosmológica".

O "átomo primordial" ou big bang aponta para o fato científico de que nosso universo está se expandindo e que tanto o espaço quanto o tempo tiveram um início.

A expansão do universo pode ser comparada à nossa consciência sempre em expansão.

E o som do Om está em ressonância com essa expansão, assim como com nossa consciência, que está sempre mudando e crescendo.

O som do big bang foi matematicamente construído pelo físico John G. Cramer da Universidade de Washington.

Pode-se ouvir o som dessa expansão em áudio.

É interessante comparar a versão de um cientista moderno do "big bang" ao mantra rishis Om.

O ouvinte perceberá que o 'big bang' é na verdade um zumbido e é muito "o que os antigos Rishis percebiam em suas meditações

mais profundas.

“Esse zumbido sinaliza uma expansão, não apenas da matéria, mas também da própria consciência.

Pode-se dizer que os antigos se harmonizaram em ressonância com a expansão do que percebemos como tempo e espaço como **Om** para espelhar o continuum espaço-tempo.

“**Om** é o som mais importante que pode, por si só, configurar o corpo humano de maneira otimizada para a ressonância máxima e é conhecido por ter a capacidade de gerar harmônicos ou frequências adicionais que ocorrem acima de um tom.”

Existem duas formas de contemplação de Brahman: em som e em silêncio.

Pelo som vamos ao silêncio.

O som de Brahman é Om.

Com Om vamos até o Fim, o silêncio de Brahman.

O Fim é imortalidade, união e paz.

Assim como a aranha atinge a liberdade do espaço por meio de seu próprio fio, a pessoa da contemplação por meio do Om alcança a liberdade.

Em outras palavras, Om "representa ... a totalidade de tudo o que é e tudo o que não é."

E cantá-lo nos conecta à expansão Divina, oferecendo-nos a consciência de que somos parte de tudo o que é e foi.

Esse vislumbre da totalidade e da dualidade transcendente e abrangente é oferecido se simplesmente nos sintonizarmos com ele.

Resumo

Por meio desses exemplos, podemos ver que a compreensão ayurvédica do som é antiga e intuitiva, com profundo envolvimento em nosso ser espiritual e nos corpos que ocupamos.

A interpretação ocidental inclui a compreensão analítica da natureza física do som.

Mas, à medida que os efeitos do som no corpo e na psique são investigados de maneira constante, a convergência das perspectivas ocidental e ayurvédica torna-se mais integrada.

A boa notícia é que a medicina ocidental e o que uma vez chamamos de 'medicina alternativa' estão começando a trabalhar juntas.

A ciência do espírito está se tornando mais compreendida à medida que progredimos no caminho das melhores maneiras de ficar bem, ficar bem e nos sentirmos conectados.

Portanto, as modalidades de cura tornam-se complementares, eliminando a necessidade de isolamento.

Cada vez menos médicos ocidentais estão separando suas práticas do que está se tornando cada vez mais evidente, que somos seres energéticos e não simplesmente feitos de partes.

E muito está sendo cientificamente observado sobre como o estresse e as influências externas afetam nosso bem-estar e podem até ser a causa de doenças no corpo.

A conexão com o que ouvimos, bem como vemos, tem muito a ver com como nos sentimos.

Qualquer profissional de bem-estar, que está realmente interessado em seu paciente, e que ele se sinta inteiro, conectado e fortalecido, será capaz de lidar com isso em sua prática.

Capítulo 10 – Receitas

A culinária ayurvédica trata de princípios orientadores, e não de regras:

A comida deve ser leve, fácil de digerir e a comida mais pesada deve ser para o inverno, no verão precisa ser mais leve.

Use especiarias de forma inteligente para equilibrar os doshas

Alimentos cozidos são considerados mais fáceis de digerir do que crus.

Certos alimentos não combinam bem com outros, por exemplo:

O leite não combina com a maioria das frutas, iogurte e banana também são incompatíveis.

Diferentes tipos de alimentos são necessários em momentos diferentes, por exemplo: gravidez e pós-doença

Os alimentos ideais são "tridóicos", ou seja, equilibram todos os três doshas.

Algumas dicas sobre ingredientes ayurvédicos:

Leite: Ao longo destas receitas, o 'leite' pode ser tomado como leite de vaca ou cabra, leite de arroz, leite de amêndoa ou outro substituto do leite.

O leite de soja é menos apreciado, a menos que seja de muito boa qualidade (por exemplo: Bonsoy), pois pode ser bastante farináceo e difícil de digerir.

Nota: Leite de vaca ou cabra não combina bem com muitos outros alimentos, como banana e outras frutas, pão, carne, peixe, iogurte e alimentos ácidos.

Adoçante: o açúcar refinado branco e até mesmo o mascavo foram desprovidos de vitaminas e minerais que ajudam o corpo a digerir o açúcar.

Experimente fazer experiências com xarope de bordo, Jaggery indiano (açúcar de palma cru), xarope de tâmaras, xarope de arroz integral, xarope de agave e outras alternativas.

O mel só deve ser usado em receitas que não necessitem de aquecimento.

Quando assado, adicionado a bebidas quentes ou de outro modo aquecido, fermenta e bloqueia os canais sutis do corpo.

Adicionar mel a bebidas quentes está OK.

O mel é o melhor adoçante para Kapha.

Geralmente, tente reduzir o açúcar especificado na maioria das receitas, especialmente receitas indianas!

Sal: O sal-gema do Himalaia é um excelente sal, pois é facilmente absorvido com muitos efeitos benéficos.

Não aumenta o risco de pressão arterial, é rico em minerais, auxilia o equilíbrio do pH do corpo, aumenta o apetite, a digestão e a assimilação dos alimentos.

Também é preferido pelos iogues, pois acalma o sistema nervoso.

É mais suave do que o sal normal e pode ser obtido em boas lojas de produtos naturais ou online.

Gorduras/Óleos: Ghee é preferido para fritar e liberar o aroma das especiarias.

Os óleos que são líquidos à temperatura ambiente geralmente não devem ser aquecidos, pois se tornam instáveis, produzindo radicais livres.

As gorduras que são sólidas à temperatura ambiente (coco, ghee, gordura animal) são mais estáveis ao calor.

Óleos delicados, como óleo de semente de cânhamo, são mais bem usados após o cozimento, como em molhos ou regados sobre vegetais cozidos no vapor.

Assa-fétida/Hing: Uma resina vegetal pouco conhecida, amplamente usada na culinária ayurvédica para agravar a Vata (e, portanto, o gás!).

Ele inflama agni e desencoraja o crescimento de vermes parasitas no intestino grosso.

Uma pequena pitada pode ser adicionada a quase qualquer prato de lentilha, feijão e repolho nos estágios iniciais de preparação para aumentar a digestibilidade.

Qualquer coisa além de uma beliscada vai agravar, pois fica quente e cortante.

Ayurveda e os 6 gostos da vida

O Ayurveda nos fornece muitas informações excelentes sobre alimentação saudável, e uma das mais importantes é compreender os seis sabores da vida.

O Ayurveda categoriza os alimentos em seis sabores e recomenda que tentemos obter pelo menos um ingrediente de cada sabor em cada refeição.

Embora possa parecer inicialmente assustador, é na verdade uma das maneiras mais fáceis e divertidas que já comi.

Na verdade, muitos alimentos se encaixam em mais de um sabor, portanto é fácil eliminar todos os seis sabores, como você verá a seguir.

A ideia é que cada sabor nos forneça benefícios específicos e quando incluímos todos os seis sabores em nossa dieta, nosso corpo obtém tudo o que precisa.

As categorias de sabor não são necessariamente baseadas no conhecimento da estrutura molecular dos alimentos, mas em como os sabores dos alimentos e/ou efeitos que os alimentos têm no corpo.

Nesse sentido, todos nós podemos nos tornar nossos próprios cientistas de alimentos!

Depois que me familiarizei com os seis sabores, me senti com poder para fazer escolhas que estavam dando ao meu corpo o que ele precisava.

E, como resultado, meus desejos diários foram embora.

Vamos explorar os seis sabores e como cada um deles nos apoia.

Doce

Esta categoria não inclui apenas coisas com sabor doce, como açúcar, mas também o sabor de alimentos energéticos.

Dito de outra forma, esses são os alimentos que nos dão mais energia, ou calorias.

Esse sabor inclui todos os carboidratos, proteínas e gorduras. Precisamos desses alimentos para funcionar.

Quando restringimos muito as calorias, não temos energia, o corpo tenta economizar e podemos acabar ganhando peso.

No treinamento de residência, vemos isso muitas vezes com certas pessoas que não ingeriram muitas calorias, mas ganham peso.

Dito isso, se comermos muitos alimentos calóricos, vamos ganhar peso, então a chave é o equilíbrio no tamanho da porção, assim como comer os alimentos mais saudáveis na categoria de sabores doces.

De uma perspectiva ayurvédica, esses "doces" são alimentos considerados "pesados", formam tecido e são usados para produzir energia.

Isso inclui todos os carboidratos (grãos, feijão, frutas, laticínios e alguns vegetais), gorduras (óleos, nozes, laticínios) e proteínas (produtos de origem animal, incluindo laticínios, ovos, carne).

Este sabor também inclui açúcar e outros adoçantes, que devem ser consumidos com moderação.

Aqui estão algumas boas opções dentro desta categoria:

Carboidratos: grãos inteiros não refinados, feijão, todas as frutas, vegetais de raiz, aspargos, cenouras cozidas, milho, abóbora

Gorduras: abacate, óleos vegetais, nozes e sementes, carnes magras

Proteínas: Feijão e leguminosas (fonte de proteína com baixo teor de gordura e alta fibra), nozes, proteína vegetal, carne, laticínios

Na Ayurveda, os alimentos doces têm predominantemente os elementos Terra e Água, o que dá um efeito pesado e de base.

É por isso que muitos de nossos alimentos reconfortantes se enquadram nessa categoria.

Tente obter mais desse sabor das plantas e minimize ou elimine as fontes de origem animal, pois esse tipo de dieta nos fornece mais micronutrientes, sustenta o microbioma e reduz o risco de doenças cardiovasculares.

Azedo

Azedo é o sabor dos alimentos que contêm ácidos orgânicos.

Esses alimentos podem não fornecer muitas calorias (embora alguns possam), mas sua principal função é apoiar nossa digestão e metabolismo celular.

Esses ácidos também podem ser antimicrobianos, como é o caso das frutas vermelhas.

Pense em morder um limão, que efeito você percebe?

Nós salivamos para começar o processo de digestão através das enzimas na nossa saliva.

Embora possa não ser tão óbvio com outros alimentos ácidos, todos eles auxiliam a digestão de alguma forma.

Alimentos fermentados estão nesta categoria e contêm vários ácidos como parte do processo de fermentação.

Alimentos fermentados produzem muitos produtos químicos que promovem a saúde, incluindo antioxidantes.

Também aprendemos que alimentos fermentados naturalmente fornecem bactérias saudáveis para o intestino.

Além disso, os produtos lácteos fermentados podem ser mais digeríveis para pessoas com intolerância à lactose e fornecem peptídeos que podem reduzir a pressão arterial.

Novamente, o equilíbrio se aplica, pois, muitos alimentos ácidos podem causar acidez, então os ácidos devem ser ingeridos com moderação.

Por exemplo, o álcool é considerado azedo e tem sido usado medicinalmente para aumentar o apetite quando necessário, no entanto, pode ter muitos efeitos nocivos na fisiologia, por isso não deve ser usado como azedo em todas as refeições.

Alimentos azedos saudáveis: frutas cítricas, frutas vermelhas, abacaxi, ameixa, romã, uvas, tomate, iogurte e queijo (também doce), vinagre, alimentos fermentados, café, kombucha

No Ayurveda, os principais elementos dos alimentos ácidos são o Fogo e a Terra.

O elemento Fogo ajuda na digestão e o elemento Terra pode fornecer calorias e um efeito de aterramento.

Salgado

Estamos todos muito familiarizados com esse sabor.

O sal nos ajuda na digestão, nas reações químicas e no equilíbrio dos fluidos no corpo.

O sal é necessário para a vida.

O sal fornece os minerais necessários ao corpo.

Além disso, o sal nos ajuda a reter a água necessária ao corpo.

É por isso que os fluidos de reidratação que bebemos quando estamos desidratados contêm sal.

No entanto, na dieta ocidental, muitas vezes ficamos com esse gosto em excesso, o que pode levar à retenção excessiva de líquidos e pressão alta.

Cuidado com os alimentos embalados e de conveniência, pois costumam conter grandes quantidades de sal.

Não existe um tamanho único no que diz respeito à quantidade de sal certa, mas em geral, é recomendado não exceder 2.300mg de sal (1500mg se você tem pressão alta).

Experimente algumas ervas para substituir o sabor salgado.

Fontes de sal: Vários sais minerais / gema, sal iodado, peixe, carne, vegetais do mar

Na Ayurveda, os alimentos salgados são compostos principalmente dos elementos Fogo e Água, que se referem ao suporte digestivo e também ao papel de reter a água no corpo.

Pungente

Este é o sabor das especiarias, ou o sabor salgado.

Os alimentos picantes normalmente têm aromas fortes devido aos óleos essenciais que contêm.

Essas especiarias picantes não incluem apenas especiarias "quentes", como pimenta de caiena e pimenta, mas também uma série de outras especiarias saborosas.

De acordo com a Ayurveda, esses alimentos apoiam nossos sistemas digestivo e de desintoxicação.

Eles são embalados com fitoquímicos saudáveis que apoiam nossas vias naturais de desintoxicação, fornecem atividade anti câncer e também ativam nossas enzimas digestivas.

Especiarias saudáveis devem ser adicionadas a cada refeição para nos ajudar a digerir tudo o que estamos comendo.

Por exemplo, sabemos que adicionar canela em carboidratos nos ajuda a metabolizar o açúcar e manter melhores níveis de açúcar.

Existem muitos estudos em andamento para documentar os muitos benefícios para a saúde dessa categoria de sabor.

Além de tornar os alimentos saborosos, temperos saborosos como coentro, erva-doce, gengibre seco, pimenta do reino e açafrão, entre outros, estimulam nossas enzimas digestivas e fornecem antioxidantes curativos.

Ter uma grande variedade de temperos em sua dieta fornece uma variedade de fito nutrientes específicos, então experimente também combinações de temperos!

Alimentos picantes: cebola, alho, pimenta, gengibre, café, a maioria das especiarias, incluindo açafrão, pimenta caiena, canela, noz-moscada, cravo, coentro, cominho e muitas ervas, incluindo orégano, manjeriço, tomilho, salsa, alecrim, folha de louro

No Ayurveda, os principais elementos dos alimentos picantes são o Fogo e o Ar. Essas especiarias e ervas são leves e não são a principal fonte calórica, mas são necessárias para apoiar as funções digestivas e desintoxicantes do Fogo.

Amargo

Para resumir o sabor, o amargo é melhor.

O que isso significa é que os alimentos amargos representam os alimentos mais medicinais.

Às vezes dizemos que os alimentos amargos têm o sabor da "informação". Seu papel principal é fornecer ao nosso corpo uma abundância de fitoquímicos saudáveis com atividade anti-inflamatória e antioxidante.

Os alimentos amargos curam e desintoxicam e incluem a maioria das ervas ayurvédicas usadas para fins médicos.

Esta categoria inclui alguns vegetais, incluindo verduras, como couve e dente de leão, bem como café e chocolate amargo.

Bitters: açafrão, semente de gergelim, cominho, feno-grego, funcho, couve, dente de leão verdes, berinjela, verdes escuras, chocolate escuro, alho

De uma perspectiva ayurvédica, os alimentos amargos são principalmente Ar e Espaço. Esses alimentos são leves, criando leveza no corpo.

Muitas das ervas, devido ao seu valor medicinal, criam potencial de cura que faz parte do elemento Espaço.

Adstringente

O adstringente tem menos sabor e mais efeito que esses alimentos.

Outra palavra para descrever esses alimentos pode ser azedo, como no cranberry e na romã.

De acordo com a Ayurveda, esses alimentos têm um efeito curativo e compactador do corpo. 'Compactação' descreve os efeitos diuréticos ou ressecantes desses alimentos, que ajudam a liberar o excesso de líquido do corpo.

Os alimentos tendem a ser ricos em fibras, portanto, curam o trato digestivo, incluindo muitos vegetais e feijões.

Existem também algumas frutas que estão nesta categoria.

O chá verde e o chá preto também estão nesta categoria, pois os taninos da planta do chá, *Camellia sinensis*, proporcionam um efeito secante e diurético.

Alimentos adstringentes: feijão e legumes, chá verde / preto, folhas verdes escuras, cogumelos, bagas, peras, ameixas, maçãs, cenoura, couve-flor, brócolos, coentro, aipo, nabo, kiwi, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, avelã, noz-pecã, e a maioria das sementes

O Ayurveda descreve os alimentos adstringentes como tendo os principais elementos do Ar e da Terra.

Isso se refere às qualidades nutritivas e de base de alguns dos alimentos terrosos, bem como aos efeitos de secagem do ar.

Coma esses sabores juntos

Como você pode ver, vários alimentos e temperos nos dão mais de um sabor, pois têm muitos efeitos benéficos no corpo.

Esses são o que podemos chamar de super alimentos, como açafrão, frutas vermelhas, verduras escuras, entre outros.

O alho tem todos os sabores, exceto salgado.

A chave, entretanto, é obter uma grande variedade de diferentes tipos de alimentos para apoiar as muitas funções do corpo.

A ciência nutricional está confirmando os efeitos sinérgicos da combinação de alimentos, o que significa que os benefícios de cada alimento são multiplicados ao ingeri-los em combinação com outros alimentos.

Na verdade, muitos dos nutrientes em nossos alimentos são absorvidos e usados melhor quando combinamos essas categorias de sabor.

Não só torna a nossa comida mais deliciosa, mas também mais nutritiva.

Além disso, uma grande variedade de vegetais suporta muitas espécies de bactérias saudáveis no intestino.

Comer uma dieta de seis sabores é compatível com qualquer tipo de restrição dietética que você possa ter, já que você pode escolher a combinação de alimentos que você come.

Além disso, se você é alérgico a um determinado alimento, ou não o prefere, basta escolher outro dessa categoria.

Além disso, leve em consideração como você se sente depois de comer vários alimentos e use seu corpo para orientá-lo.

Uma boa maneira de começar a comer uma dieta de seis sabores é escolher um alimento de cada uma das categorias que você pode não estar recebendo agora e adicioná-lo aos alimentos que você já cozinha em casa.

Por exemplo:

Esprema um pouco de limão na salada ou vegetais para incorporar facilmente o sabor azedo.

Polvilhe pimenta do reino em cima dos vegetais ou em sopas para obter o sabor picante.

Adicione açafrão para sabores amargos e adstringentes e mais picante.

Um café da manhã fácil pode ser farinha de aveia (doce e salgada), morangos em cima para azedo e adstringente, bem como canela, para obter os benefícios digestivos pungentes.

Adicionando algumas sementes de gergelim para o sabor amargo, você terá uma refeição saudável com seis sabores!

O que é Ghee e quais são seus benefícios?

Ghee tem sido o centro das atenções na culinária indiana e nas práticas espirituais por milhares de anos.

Entretanto, sua ascensão à fama foi muito mais recente no ocidente.

Nos últimos anos, os entusiastas da dieta paleo, ceto e outras descobriram que ele pode tomar o lugar dos cremes lácteos no café e tornar o caldo de osso mais saboroso.

O que exatamente é Ghee?

Ghee é uma forma de manteiga clarificada.

Quando a manteiga derrete, ela se divide em gorduras líquidas e sólidos do leite.

Depois que a proteína caseína e o soro de leite são removidos, a substância que fica para trás é o ghee.

Embora o ghee contenha pouca ou nenhuma lactose, não é isento de laticínios porque tecnicamente ainda é manteiga.

Até hoje, o ghee é um dos alimentos mais usados na Índia, bem como um ingrediente comum na culinária do Oriente Médio e do Sudeste Asiático.

Várias práticas de medicina holística e rituais espirituais também incorporam ghee.

Agora vamos examinar alguns dos poderosos benefícios do ghee.

1. Pode ajudar a diminuir a inflamação

Na Ayurveda, ou ciência da vida, o ghee é considerado benéfico para todo o corpo.

Mais especificamente, muitas vezes é recomendado para inflamação, que decorre de desequilíbrios no ardente e poderoso dosha Pitta.

De acordo com o Ayurveda, você pode manter e melhorar a saúde conhecendo seu tipo de dosha, ou sua energia biológica primária, e criando um estilo de vida que o equilibre.

Ghee é considerado um alimento formador de alcalino, que pode ajudar a equilibrar o pH do seu corpo.

Além disso, descobriu-se que o ácido butírico ghee ajuda no combate à inflamação.

2. Tem um ponto alto de fumaça, o que significa ...

Na culinária, um ponto de fumaça se refere à temperatura na qual um óleo ou gordura começa a queimar.

A manteiga tem um ponto de fumaça relativamente baixo, de cerca de 300 graus Fahrenheit.

Ghee, por outro lado, tem um ponto alto de fumaça de cerca de 480 graus Fahrenheit.

Isso torna o ghee uma gordura ideal para torrar e dourar, mas não queima os alimentos.

Embora a fritura não seja considerada o método de cozimento mais saudável, você também pode fritar alimentos no ghee.

E do ponto de vista do sabor, o ghee não deixará seus alimentos com um gosto amargo quando cozido em fogo alto.

Em vez disso, dará aos alimentos um sabor rico e levemente rico em nozes.

3. Suporta a saúde digestiva

O ácido butírico é um ácido graxo de cadeia curta (SCFA) que é criado quando bactérias boas em seu intestino quebram a fibra alimentar.

É um dos três SCFAs mais comuns no intestino, além do ácido acético e do ácido propiónico.

O ácido butírico também é encontrado em gorduras animais, óleos vegetais e alimentos como manteiga e ghee.

Embora a quantidade de ácido butírico encontrada em alimentos como o ghee seja pequena em comparação com a quantidade que seu intestino produz, os alimentos que contêm o ácido graxo demonstraram ajudar na saúde digestiva e apoiar pessoas com problemas digestivos.

Um estudo foi realizado em 66 adultos com síndrome do intestino irritável, que afeta o intestino grosso e pode vir com sintomas como cólicas, dor abdominal, distensão abdominal, gases e diarreia ou constipação - ou ambos.

Durante o estudo, um grupo de participantes recebeu uma dose diária de 300 miligramas de ácido butírico, enquanto um grupo de controle recebeu um placebo.

Depois de apenas quatro semanas, os pesquisadores descobriram que aqueles que tomaram ácido butírico mostraram uma diminuição estatisticamente significativa da dor abdominal.

Outro estudo analisou o efeito do ácido butírico em pessoas com doença de Crohn, que causa inflamação do trato digestivo que pode causar dor abdominal, diarreia severa, fadiga, perda de peso e desnutrição.

No final de um tratamento de oito semanas, os pesquisadores descobriram que nove dos 13 participantes melhoraram os sintomas após consumir uma dose diária de 4 gramas de ácido butírico.

Embora o ghee não seja uma panaceia quando se trata de problemas digestivos, seus componentes podem ajudar a diminuir a inflamação, o que é importante para manter um trato digestivo saudável.

4. Pode ajudar na perda de peso

A década de 1990 popularizou a música grunge, o programa de TV Friends e tudo sem gordura.

A crença predominante na época era que a gordura na dieta tornava as pessoas gordas.

Como resultado, os produtores de alimentos removeram as gorduras dos produtos alimentícios e as substituíram por açúcares, grãos refinados e outros carboidratos.

A venda de produtos sem gordura disparou, mas mais americanos estavam ficando acima do peso, contribuindo para uma epidemia de obesidade.

Três décadas depois, os pesquisadores descobriram que reduzir a ingestão de carboidratos - particularmente carboidratos refinados, que são rapidamente decompostos em açúcar, ao mesmo tempo que aumentar a ingestão de gorduras em uma dieta e estilo de vida saudáveis pode ser a chave para manter ou perder peso.

Uma colher de sopa de ghee contém cerca de 13 gramas de gordura e 8 dessas gramas são gorduras saturadas.

Se você comer 1.800 a 2.000 calorias por dia, uma colher de sopa de ghee equivale a mais da metade da ingestão diária de gordura saturada recomendada pela American Heart Association.

Embora as gorduras saturadas tenham tido uma má reputação, é importante saber que nem todas as gorduras saturadas são criadas iguais.

A pesquisa mostra que as gorduras saturadas nas carnes podem aumentar os riscos cardiovasculares, enquanto as dos laticínios, como o ghee, podem diminuir esses mesmos riscos.

Para colher os benefícios, seja para controle de peso ou outras preocupações relacionadas à saúde, a chave é comer gorduras saturadas com moderação, favorecendo aquelas que vêm de laticínios em vez de carnes.

5. Sua vitamina A pode apoiar o sistema imunológico, o fígado e muito mais

Ghee contém cerca de 8 por cento do valor diário recomendado de vitamina A.

A vitamina A contém propriedades antioxidantes poderosas que aumentam a função imunológica.

Os antioxidantes protegem as células contra os efeitos dos radicais livres, que são átomos instáveis que podem danificar as células, causando doenças e envelhecimento.

A vitamina A também desempenha um papel essencial na saúde dos olhos e do fígado, no crescimento e no desenvolvimento e na remodelação e metabolismo dos tecidos .

6. Pode lubrificar as articulações, lábios e pele

Na Ayurveda, o ghee é prescrito para lubrificar as articulações e reduzir a rigidez.

Além disso, o Ayurveda usa ghee como remédio para a artrite.

Ghee também é usado em algumas técnicas de massagem ayurvédica, bem como para hidratar a pele e os lábios.

Você deve incorporar o Ghee em sua dieta e estilo de vida?

Como acontece com quase tudo, a chave é a moderação.

Adicionar um pouco de ghee a vegetais, feijões e grãos inteiros, ou usá-lo durante uma massagem, tudo bem.

Substituindo todas as gorduras e óleos por ghee?

Essa pode não ser a melhor ideia devido ao alto teor de gordura saturada do ghee.

Uma vida saudável requer uma ingestão equilibrada de alimentos e a incorporação de uma variedade de produtos saudáveis em seu estilo de vida.

Se você quiser incorporar ghee para colher os benefícios potenciais mencionados acima, você deve ser capaz de encontrá-lo em sua mercearia local no corredor com todos os óleos (o ghee não precisa ser refrigerado).

Ou, se você gosta de cozinhar, existem centenas de receitas ghee faça você mesmo, incluindo esta:

O que você vai precisar:

Panela de aço inoxidável de fundo pesado
Coador e pano de prato de farinha (ou um pedaço de gaze)
Recipiente de vidro transparente com uma tampa bem ajustada
450g de manteiga sem sal orgânica

Modo de preparar:

Coloque a manteiga na panela.

Leve a manteiga para ferver e, em seguida, reduza o fogo para ferver lento e constante.

A manteiga começará a formar espuma.

Não remova essa espuma.

Ele começará a ser absorvido pela manteiga e você ouvirá o som crepitante da umidade e do líquido sendo evaporado.

Deixe a manteiga ferver por até 1 hora.

Fique de olho nele e mantenha a chama do fogão o mais baixa possível.

O ghee está pronto quando você vir a gordura da manteiga marrom caramelizada no fundo da panela e a parte superior do ghee estiver clara.

Deixe esfriar um pouco e coe o ghee em um pedaço de gaze para remover toda a gordura caramelizada e dourada.

Você também pode usar a mesma receita para fazer ghee em uma panela elétrica sem se preocupar em queimar.

Funciona bem e leva 6 horas em fogo baixo.

Coloque o ghee em potes e guarde.

O Ghee pode ser armazenado em temperatura ambiente por cerca de um mês ou na geladeira por até três meses.

6 Super especiarias para o Ayurveda

As especiarias têm imensos benefícios, estão sendo estudadas como potentes antioxidantes, anti-inflamatórios e super alimentos no combate ao câncer!

De acordo com o Ayurveda, um de seus benefícios, além de tornar os alimentos saborosos, é servir como excelente auxiliar digestivo (ou dipana), ajudando a evitar gases e inchaço.

Para a maioria das especiarias, isso se deve à sua qualidade pungente (a qualidade do calor) que acende seu agni (fogo digestivo) para uma digestão ideal.

Algumas especiarias são mais suaves (como a erva-doce) do que outras (pense em pimenta de Caiena), mas todas as especiarias são excelentes aliadas para uma digestão ideal.

Observação: Picante não significa necessariamente picante.

Embora todas as especiarias sejam superestrelas, aqui estão seis opções para você começar a colocar na sua rota de especiarias.

1. Gengibre

Conhecido como medicamento universal (vishwabeshaja) no Ayurveda, o gengibre é benéfico para muitas doenças.

Ótimo para a digestão, ele alivia gases e inchaço, é um excelente remédio contra náuseas, aumenta a circulação e alivia problemas respiratórios, como tosse ou resfriado com muco.

Uma xícara de chá de gengibre (1 colher de chá de gengibre ralado em uma xícara de água quente) junto com uma refeição pode ajudar na digestão.

Baixo apetite?

Coma alguns pedaços de gengibre ralado com um pouco de suco de limão e sal 10-15 minutos antes das refeições para acender seu agni.

O gengibre fresco não é tão picante (quente) quanto o seco.

Se você tem apetite lento e digestão lenta, faça um chá com pó de gengibre seco (1 colher de chá preparada com 3-4 xícaras de água) e beba ao longo do dia, especialmente na hora das refeições.

Benefícios potenciais: anti-inflamatório, antioxidante e anti náusea

2. Curcuma

A curcuma é onipresente na forma de chá, cápsulas e até mesmo com leite de açafrão!

De acordo com o Dr. Michael Greger, autor de How Not to Die, mais de 5.000 artigos foram publicados em revistas médicas sobre os benefícios da curcumina para a saúde, o pigmento que dá ao açafrão sua cor amarela brilhante.

O açafrão fresco é mais suave do que o moído (seco), que é mais picante e secante em sua ação.

Um pequeno pedaço de raiz de curcuma (115 gramas) em um smoothie adicionará um efeito anti-inflamatório enquanto auxilia a digestão do smoothie (que geralmente são frios/refrescantes).

Refogue o açafrão moído (1 / 2-3 / 4 colher de chá para 3-4 porções) em óleo junto com outras especiarias para servir de base para vegetais, grãos, sopas e ensopados.

Benefícios potenciais: anti-inflamatório, antioxidante, anti carcinogénico, antiartrítico

3. Cominho

O cominho é usado como tempero culinário há milênios nas cozinhas indiana, mexicana e do Oriente Médio.

É um dos melhores temperos para uma digestão lenta.

De acordo com a medicina ayurvédica de Sebastian Pole, o chá de cominho é um bom remédio caseiro para aliviar um resfriado e secar o congestionamento no peito.

E beber uma xícara de chá de cominho antes de dormir pode ajudá-lo a ter uma boa noite de sono.

Faça um chá com 1/2 colher de chá de cominho inteiro preparado com 1 xícara de água quente.

Benefícios potenciais: estimulante digestivo, antioxidante, anti-inflamatório

4. Coentro

Tanto as folhas quanto as sementes da planta são usadas na culinária.

Este ingrediente popular do curry indiano em pó é um remédio valioso pode acalmar um sistema digestivo irritado.

Um tempero suave, que acende suavemente o agni sem superaquecer e irritar os indivíduos com mais fogo em sua constituição, (Pittas), conforme observado por Pole in Ayurvedic Medicine .

Faça um chá com 1/2 colher de chá de coentro inteiro preparado com 1 xícara de água quente.

Benefícios potenciais: estimulante do apetite, antioxidante

5. Funcho

Você pode ter comido sementes de erva-doce após uma refeição em um restaurante indiano.

Ainda de acordo com a Medicina Ayurvédica, um dos melhores digestivos (especialmente após uma refeição pesada), ajudando a aliviar gases, inchaço e dores abdominais causadas por distúrbios digestivos.

Água de erva-doce também é usada para tratar cólicas em bebês.

Os pesquisadores descobriram que a erva-doce é eficaz no tratamento dos sintomas pós-menopausa, como ondas de calor, insônia, secura vaginal e ansiedade, sem efeitos colaterais graves.

O doce sabor da erva-doce também o torna um chá calmante para acalmar o sistema nervoso.

O extrato da planta foi estudado e descobriu-se que tem propriedades anti estresse.

Faça um chá com 1/2 colher de chá de erva-doce inteira preparada com 1 xícara de água quente.

Benefícios potenciais: carminativo (reduz de gás), antioxidante, expetorante (reduz a congestão de muco), anti estresse

6. Canela

Quem não gosta de canela, com sua combinação irresistível de sabores doces e picantes?

Embora seja tradicionalmente usada no Ocidente em produtos assados e sobremesas, a canela tem sido usada na culinária indiana e do Oriente Médio para temperar pratos salgados como pratos de arroz (pilafs) e caril (guisados).

Uma colher de chá de 1/4 de canela é um ótimo complemento para smoothies com sua doçura suave.

É especialmente útil para pessoas com digestão lenta.

No espectro do calor, a canela está na extremidade mais quente, então indivíduos com mais fogo em sua constituição (tipos Pitta) devem limitar a ingestão dessa especiaria.

Benefícios potenciais: antioxidante, anti-inflamatório, menor doença cardiovascular

Vá em frente e apimente sua vida!

Lembre-se de que seu armário de temperos é seu armário de remédios.

Receitas fáceis

Leite Dourado

Um elixir quente e calmante para tomar antes de dormir ou a qualquer hora do dia.

Ingredientes:

1 xícara de leite de amêndoa ou coco

1/4 colher de chá de açafrão moído

1/4 colher de chá de canela em pó

1/8 colher de chá de gengibre em pó

Pitada pimenta preta

Adoçante a gosto (xarope de bordo, açúcar de cana cru)

Instruções:

Combine todos os ingredientes em uma panela pequena.

Mexa/bata para misturar.

Aqueça em fogo médio até aquecer completamente.

Despeje em uma caneca e divirta-se.

Chá de cominho, coentro e erva-doce (CCF)

Comumente conhecido como chá CCF na Ayurveda, este chá é um excelente elixir para o dia todo e promove ótima digestão e circulação, ao mesmo tempo que oferece uma desintoxicação suave.

Ingredientes:

1 colher de sopa de cada coentro inteiro, cominho e sementes de funcho

4-6 xícaras de água, dependendo da intensidade desejada do chá

Instruções:

Combine todas as especiarias com água em uma panela.

Leve para ferver em fogo médio.

Tampe, reduza o fogo e deixe ferver por 8–10 minutos.

Retire do fogo, coe em uma garrafa térmica e beba o dia todo.

Nota: Você pode adicionar mais água às sementes que sobraram e refazer o chá - ele ficará mais fraco.

Descarte os temperos após o uso - você pode comportá-los.

Serve 4-6 porções

Batata-doce ao curry com verduras

Uma potência antioxidante que combina as riquezas antioxidantes da batata-doce, verduras e especiarias.

Ingredientes:

3 xícaras de batata-doce em cubos
3 xícaras de verduras picadas (espinafre, couve, etc.)
3 colheres de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de gengibre fatiado
1 colher de chá de coentro inteiro
1 colher de chá de cominho inteiro
1 colher de chá de erva-doce inteira
1 colher de chá de canela em pó
3/4 colher de chá de cúrcuma moída
Sal a gosto

Instruções:

Adicione o óleo à panela em fogo médio.

Quando o óleo estiver quente, adicione o gengibre e mexa por alguns segundos.

Adicione os temperos inteiros (coentro, cominho e erva-doce) e mexa por alguns segundos (os temperos devem chiar).

Adicione o açafrão e a canela e mexa.

Adicione a batata-doce cubra com a mistura de óleo e especiarias enquanto mexe.

Tampe a panela e deixe as batatas cozinharem por alguns minutos.

Adicione um pouco de água (1/4–1/2 xícara) e mexa.

Tampe a panela e deixe a mistura cozinhar por 15-20 minutos, mexendo a cada dois minutos, para que a mistura não grude no fundo da panela.

Adicione mais água, se necessário.

Adicione as verduras, mexa e cozinhe por mais alguns minutos.

Verifique o cozimento (batata doce e verduras).

Adicione sal e mexa.

Opcional - decore com coentro picado

Sirva com arroz basmati ou quinua.

4 porções

Pesto Fresco e Amêndoas

As amêndoas são consideradas um dos alimentos mais sáttvicos ou puros na Ayurveda, avivando a energia natural e a saúde do corpo.

Esta forma única de fazer pesto adiciona um toque mais saudável à receita tradicional italiana.

Ingredientes:

2 xícaras de folhas frescas de manjericão

1 alho-porro, parte branca apenas

½ xícara de azeite

½ xícara de amêndoas

½ xícara de suco de limão

1 colher de chá de pimenta

Instruções:

Coloque as amêndoas no processador de alimentos, pulse várias vezes e acrescente o restante dos ingredientes.

Misture até ficar homogêneo.

Sugestões de serviço:

Misture com massa fresca

Use como cobertura de pizza

Sirva com arroz puro

Espalhe em sanduíches no lugar de mostarda ou maionese

Adicione à sopa italiana para um sabor extra

Triângulo de Filo de Noz de Ácer

Esta receita combina sabores doces, coco rico e os temperos quentes de canela e noz-moscada tornando-se uma sobremesa, aperitivo ou café da manhã ideal para balancear Vata.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de ghee
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo
- 2 xícaras de nozes picadas grosseiramente
- ¼ xícara de flocos de coco
- 1 colher de chá de canela
- 12 folhas de massa folhada de trigo integral
- ¼ xícara de ghee ou spray vegetal
- 1 colher de chá de noz-moscada

Instruções:

Aqueça o ghee e o xarope de bordo em uma frigideira.

Adicione as nozes e refogue até ficar bem revestido.

Junte os flocos de coco e a canela.

Continue a combinar até ficar bem revestido.

Corte uma folha de massa filo inteira em quatro pedaços de tamanhos iguais.

Espalhe levemente o ghee nas folhas com um pincel para confeitaria.

Você também pode usar spray vegetal em vez de ghee.

Borrife levemente as folhas com o óleo vegetal.

Empilhe as quatro peças uma sobre a outra.

Coloque um pouco da mistura de nozes picadas no canto da massa filo.

Dobre em um triângulo começando no canto e continue dobrando até que o triângulo esteja completo.

Coloque em uma assadeira borrifada, pincele levemente um pouco de ghee por cima e polvilhe com noz-moscada.

Asse em forno a 175 graus (C) por 10 a 15 minutos ou até dourar.

Quinoa Pilaf Verde

Esta receita não é apenas repleta de sabor, mas também repleta de proteínas e vitaminas e minerais essenciais.

Combina perfeitamente como um acompanhamento quente para qualquer jantar principal, ou pode ser servido como uma saborosa salada fria em uma cama de couve, rúcula ou espinafre.

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa, limpa e enxaguada
- 2 xícaras de caldo de vegetais ou água (mais ½ xícara de caldo para adicionar conforme necessário)
- 1 colher de chá de ghee ou azeite
- 1 pitada de flocos de pimenta vermelha
- ½ colher de chá de pimenta preta
- 1 xícara de alho-porro ou cebola picada
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 colher de sopa de “Bragg Liquid Aminos” ou molho de tamari
- 2 dentes de alho picados (opcional)
- 2 abobrinhas médias, cortadas ao meio no sentido do comprimento e depois fatiadas
- 1 abóbora amarela média, cortada ao meio no sentido do comprimento e depois fatiada
- 2 punhados de vegetais misturados (acelga, espinafre, mostarda), lavados e rasgados em pedaços
- 3 colheres de sopa de coentro fresco picado
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de pimenta em pó ou paprica
- 1 tomate grande, picado

Instruções:

Torre a quinoa em uma frigideira seca por cerca de 2 minutos ou até dourar.

Mexa com frequência.

Leve 2 xícaras de caldo para ferver.

Adicione a quinoa e cozinhe por 15 a 20 minutos ou até que o líquido seja absorvido.

Coloque a quinoa em uma tigela, afofando com um garfo.

Deixe esfriar.

Em uma frigideira, aqueça o ghee ou óleo em fogo médio; adicione os flocos de pimenta, pimenta, alho-porro, cominho, aminoácidos e alho.

Refogue até que o alho-porro esteja dourado.

Adicione um pouco mais de caldo se a mistura começar a secar.

Adicione a abobrinha e a abóbora e cozinhe por 3 a 4 minutos.

Adicione as verduras e continue a refogar até que elas murchem.

Retire do fogo, escorra o excesso de líquido e reserve.

Adicione o coentro, orégano, paprica e tomate à quinoa.

Mexa e adicione a mistura de vegetais. Misture até ficar bem combinado.

Serve 4-6

3 receitas de smoothie para despertar energia

Nos últimos anos, os smoothies evoluíram para se tornar uma forma popular de consumir nutrientes altamente benéficos por meio da mistura de ingredientes alimentares reais.

A facilidade de criar uma bebida repleta de nutrientes que pode ser tomada em qualquer lugar é bastante atraente, especialmente em um mundo acelerado.

Essa tendência influenciou a criação de algumas receitas de smoothie bastante exclusivas, fazendo algumas pessoas hesitarem para saber se o sabor terá ou não de ser sacrificado para se beneficiar dos efeitos salubres.

Para bebedores dedicados de smoothie, não se trata apenas de sabor, mas da sensação de vibração e energia sustentada que é experimentada ao consumir um smoothie de alta qualidade.

Quem não quer mais energia?

Se você luta com a queda da tarde ou precisa de mais energia pela manhã, antes de pegar outra xícara de café, experimente bebericar um smoothie nutritivo e revitalizante.

Noções básicas de construção de um smoothie saudável

Se você é novo na preparação de smoothies, pode ser opressor no início, então comece com algo simples.

Depois de aprender o básico, você pode ser mais aventureiro e começar a adicionar ingredientes como “super alimentos”, que são ricos em nutrientes e considerados medicinais.

Mantenha-o excitante, alternando entre uma variedade de ingredientes para ajudar a promover o equilíbrio e o funcionamento ideal do corpo, obtendo diferentes nutrientes.

Preparar smoothies também é uma boa prática para a atenção ao determinar quais alimentos "vibram" com você e quais não.

Um smoothie bem feito não só aumenta a energia, mas garante saciedade e mantém você se sentindo satisfeito por longos períodos de tempo.

Você terá seus ingredientes básicos, como leite de amêndoa, proteína e frutas ou vegetais frescos.

A partir daí, você pode começar a adicionar os ingredientes selecionados.

É útil escolher uma pedra angular para o seu smoothie.

O que você está procurando tirar disso?

Melhor digestão, desintoxicação, lanche pós-treino, imunidade aumentada, bem-estar geral ... você pode encontrar tudo isso em um smoothie, e saber o que você quer de seu smoothie o levará a procurar os ingredientes apropriados.

Para aumentar a energia, considere adicionar os seguintes ingredientes ao seu smoothie:

- Pó de maca
- Verduras frescas
- Menta fresca
- Pó de cacau orgânico cru
- Sementes de chia
- Coco (água, polpa / carne, óleo e manteiga)
- Espirulina
- Linhaça e óleo
- Sementes e óleo de cânhamo
- Pó de matcha

Tenha cuidado com os smoothies que contêm muito açúcar, pois isso pode anular o propósito de um lanche saudável.

Mantenha-o em cerca de 20 por cento de frutas (se usar) e o resto de ingredientes alimentares inteiros, que incluem uma proteína de boa qualidade, como:

- Abacate
- Manteiga de amêndoa
- Manteiga de amendoim
- Sementes de chia
- Couve

A proteína em pó é útil para um smoothie rápido, mas certifique-se de procurar uma marca que não contenha:

- Açúcar
- Adoçante artificial
- Cor

Perspectiva ayurvédica em vitaminas

De acordo com a Ayurveda, os smoothies têm qualidades, como:

Pesado

Frio

Doce

Pegajoso

Se uma pessoa tem um Agni fraco, ou fogo digestivo, essas qualidades podem apagar o fogo digestivo, portanto, um smoothie frio pode não ser a melhor escolha.

Baixo consumo de energia, especialmente depois de comer, pode ser indicativo de digestão inadequada.

No entanto, isso não significa que você nunca poderá saborear um smoothie.

A chave é usar moderação e estar atento ao escolher os ingredientes.

Existem maneiras de ajudar a tornar seu smoothie mais digerível e fazer com que desempenhe sua função como um alimento que aumenta a energia.

Aqui estão algumas sugestões inspiradas nos princípios ayurvédicos:

Escolha frutas e vegetais da estação.

Beba smoothies em temperatura ambiente (use seu critério, pois às vezes um smoothie frio soa perfeito em um dia quente de verão).

Beba mais smoothies durante a estação quente e menos durante o inverno frio.

O leite é considerado um alimento autônomo na Ayurveda e não deve ser consumido com outros alimentos.

Tente usar leites à base de nozes ou vegetais.

Limite a mistura de frutas e vegetais.

Limite os vegetais crus.

Experimente cozinhar no vapor antes de usar em um smoothie (isso pode ser feito com antecedência).

Use frutas maduras tanto quanto possível.

Se isso significa ter que usar congelado, tudo bem.

Um smoothie não deve ser muito grosso; mais fino é mais fácil de digerir.

Beba seu smoothie ao meio-dia, quando a energia digestiva está no auge.

Use temperos aquecidos como cardamomo, canela, gengibre, açafrão, noz-moscada, cravo e mel cru.

Lembre-se de que essas são sugestões ou diretrizes e não regras rígidas.

Em última análise, o Ayurveda encoraja ouvir a inteligência do seu corpo e perceber o que o faz se sentir cheio de energia e o que o deprime, algo que só você pode determinar.

Para ajudá-lo a começar, experimente as seguintes receitas para se inspirar.

Eles não são lácteos e incluem frutas da estação.

Uma proteína está sempre incluída e os temperos de aquecimento ayurvédicos são fáceis de adicionar como cobertura.

Feliz preparação de smoothie!

Smoothie de Maca Malty

Para um impulso adicional de energia neste verão, experimente adicionar maca aos seus smoothies.

Essa antiga raiz foi usada por milhares de anos por suas propriedades nutricionais e valor medicinal.

Para os dias mais frios, esta receita pode ser saborosa aquecida também.

Ingredientes:

1 xícara de água de coco

1 colher de sopa de manteiga de amêndoa

½ xícara de flocos de coco seco com ½ xícara de água

2-3 datas (sementes removidas)

1 colher de sopa de pó de maca

Pó de proteína de sua escolha

Pitada de sal marinho

opcional: ¼ colher de chá de extrato de baunilha

Instruções:

Misture todos os ingredientes e saboreie com uma pitada de canela e noz-moscada.

Smoothie de pêsego e manjericão

Um smoothie refrescante, mas farto, essa receita combina os sabores do verão em um delicioso lanche para viagem.

Sua leveza torna a bebida perfeita para as estações mais quentes.

Ingredientes:

1 xícara de leite de coco

1 xícara de pêsegos

1 colher de sopa de manteiga de amêndoa

3-4 folhas frescas de manjericão *

2 folhas de hortelã fresca

½ suco de limão

2 colheres de sopa de sementes de cânhamo

1 colher de sopa de fruta de monge a gosto (ou qualquer adoçante de sua escolha)

Opcional: 0,5 litros de água

* Dependendo do tamanho da folha de manjericão, a quantidade será de 1 folha grande ou 3-4 folhas menores.

Ajuste o valor de acordo com sua preferência.

Instruções:

Misture todos os ingredientes; adicione água para diminuir a espessura conforme necessário.

Desfrute com uma pitada de flocos de coco e canela.

Smoothie de cacau

Vire a sua ideia de smoothies de chocolate de cabeça para baixo com esta receita que usa uma forma pura e crua de chocolate, o cacau.

Combinado com ingredientes que vão atingir seu desejo por doces sem os efeitos colaterais açucarados, este lanche é um grande prazer em um dia quente de verão.

Ingredientes

- 1 xícara de leite de macadâmia
- 1 xícara de cerejas doces
- 1 punhado de espinafre ou verduras variadas
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de nozes
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Pitada de sal marinho
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de xarope de bordo (dependendo de quão doce você gosta)

Opcional: ½ banana

Instruções:

Comece adicionando o espinafre primeiro e o resto dos ingredientes por cima.

Se você precisar de doçura adicional para combater o amargor do cacau, fique à vontade para adicionar a banana.

Culinária de outono: alimentos, orientações e receitas de outono

A cada ano, o ambiente fornece dicas sutis de que o outono está a caminho.

O ar tem um cheiro diferente, os ventos estão mais fortes e a atmosfera é ligeiramente crocante.

O outono é um momento de preparação e mudança para os dias mais frios que virão.

Ele evoca imagens de agasalhos, sentar ao redor do fogo e desfrutar de refeições quentes e reconfortantes.

O outono também traz uma predominância de Vata, o elemento ar de acordo com o Ayurveda que tem as seguintes qualidades:

Rude
Ventoso
Errático
Legal
Luz

Com tantas mudanças ocorrendo nesta época do ano, é melhor incorporar escolhas de estilo de vida que incentivem uma sensação de aterramento e calor, especialmente quando se trata de comida.

Não é por acaso que o desejo por alimentos calmantes, doces, salgados, azedos e picantes pode aumentar durante os meses de outono.

Torta de abóbora, cidra de maçã e pimentões verdes torrados são tradições de outono que realmente ajudam a conter os efeitos erráticos da estação.

Conforme a Mãe Natureza passa por seu processo de transição para o outono, seu próprio ambiente interno tem uma resposta semelhante.

A influência "aérea" de Vata às vezes pode agravar sintomas como:

- Pele seca
- Extremidades frias
- Rigidez
- Intestinos secos
- Apetite irregular

Seu estado mental também pode ser afetado por experimentar:

- Inquietação
- Distanciamento
- Nervosismo
- Desejo de ser mais despreocupado e leve

Quer você experimente ou não esses sintomas, esteja atento às flutuações sazonais.

Ajuste os hábitos de comer e cozinhar conforme necessário para ajudar a garantir uma nutrição adequada para o corpo e a mente.

Durante o outono, o Ayurveda enfatiza a importância de incorporar alimentos quentes e cozidos que sejam substantivos.

Em um dia de vento, comer uma caçarola caseira farta é mais satisfatório do que uma salada fria.

A ação oposta cria equilíbrio no Ayurveda.

Para manter o equilíbrio durante a temporada de Vata, escolha alimentos que são:

Estabilizadores

Quentes

Hidratante

Moles

Os alimentos que possuem essas qualidades são bem cozidos, oleosos e nutritivos, bem como ricos em proteínas e gorduras.

Claro, isso não dá luz verde para entrar em qualquer rede de fast-food que você veja.

Nutrir é uma palavra-chave importante aqui, coma alimentos que animam e mantêm a longevidade.

Alimentos para Comprar

Procure e compre alimentos cultivados localmente que são colhidos na estação.

A natureza fornece frutas e vegetais que ajudam a harmonizar nosso corpo com o meio ambiente e amenizam os distúrbios corporais.

É por isso que abóboras, abóboras e batatas estão em abundância durante o outono em certas regiões.

Eles são exemplos perfeitos de alimentos sazonais que contêm o essencial do que precisamos em uma dieta balanceadora de outono.

Planeje uma viagem ao mercado do fazendeiro ou encontre uma mercearia que apoie a agricultura local e tenha uma ideia do que está disponível.

Ao planejar suas refeições, considere os alimentos da estação e use-os para criar seu menu.

Frutas cozidas

ghee

Abóbora

Batatas doces

Beterraba

Nozes

Abacate

Bananas

Mangas

Ameixas

Abóboras

Vegetais de raiz

Grãos saudáveis

Dicas úteis

Lembre-se de que você não precisa ser um chef experiente para dar vida às suas receitas.

O uso generoso de ervas e especiarias como intensificadores de sabor e saúde pode transformar a comida maçante em uma celebração para as papilas gustativas.

Experimente usar ervas e temperos populares, como:

Manjericão

Cardamomo

Canela

Cravo

Cominho

Gengibre

Mistura de ervas italianas

noz-moscada

Alecrim

Açafrão

Baunilha

Mantenha simples

Em última análise, não existem regras estritas para cozinhar no outono.

O objetivo é cultivar hábitos que o ajudem a ser a melhor versão de si mesmo.

Você já pode colocar muitas dessas informações em prática por instinto ou tradição.

Esta é uma temporada que representa mudança e transição, o que é bom.

Quando você enfrenta essas mudanças com um bom coração e um corpo forte, você é mais capaz de superar os desafios.

A dieta é algo que você pode controlar facilmente e tem um impacto poderoso no bem-estar físico e mental.

Aqui estão algumas diretrizes de alimentos e culinária para ajudá-lo a abraçar esta época do ano de um lugar de estabilidade, força e gratidão.

Prefira comidas e bebidas quentes

Inclua mais alimentos pesados e oleosos em sua dieta

Mantenha-se hidratado

Comece o dia com água quente de limão

Experimente várias ervas e especiarias

Prefira sabores doce, azedo e salgado

Limite a ingestão de vegetais crus e alimentos frios ou congelados

Defina e siga os horários regulares das refeições

Deixe seu prato colorido e atraente

Sente-se à mesa de jantar e saboreie sua refeição

Aqui estão cinco receitas para experimentar neste outono...

Cereal Quente para Café da Manhã

Cereais quentes são uma boa alternativa para o café da manhã frio ou tradicional.

Experimente esta receita para despertar seu corpo com um sabor quente e calmante.

Ingredientes:

2 xícaras de aveia em flocos, não cozida *

4 copos de água

½ colher de chá de sal, opcional

½ colher de chá de noz-moscada

1 colher de chá de canela

1 xícara de leite orgânico, leite de soja ou leite de nozes

2 colheres de sopa de xarope de bordo

Experimente fazer experiências com outros grãos, como quinoa, cuscuz e milho.

Os tempos de cozimento variam.

Instruções:

Combine aveia em flocos com sal e água em uma panela de 2 quartos.

Torrar os grãos até dourar primeiro em uma frigideira seca dá um sabor de nozes ao cereal.)

Leve para ferver, reduza o fogo e cozinhe.

Adicione os temperos e comece a adicionar o leite de soja ou o leite de arroz à medida que a mistura começa a engrossar.

Adicione mais leite, se necessário, para criar um cereal espesso e cremoso.

Deixe o cereal cozinhar por 5-7 minutos.

Pouco antes de servir, adicione o xarope de bordo. Sirva com frutas salteadas ou calda de frutas.

4 porções

Sopa de batata e alho-porro

As sopas são uma forma fácil de nutrir o corpo e aquecer a alma. Elas também podem ser armazenadas facilmente e reaquecidas para várias refeições.

Experimente esta receita para uma sopa satisfatória nas noites mais frias.

Ingredientes:

6 batatas médias vermelhas ou brancas, descascadas ou com casca, em cubos

1 colher de chá de ghee ou azeite

2-3 xícaras de alho-porro ou cebolinha picada

½ colher de chá de pimenta preta

1 colher de chá de Bragg Liquid Aminos ou tamari

1 colher de sopa de estragão

2 colheres de chá de tomilho

1 colher de chá de sal

5 xícaras de caldo de vegetais

noz-moscada

2 colheres de sopa de salsa fresca picada

Modo de preparar:

Coloque as batatas aos cubos em uma tigela com água fria e reserve até que seja necessário.

Aqueça o óleo em uma panela grande de sopa.

Adicione o alho-porro, pimenta e aminoácidos.

Em fogo médio, refogue o alho-porro até dourar e, em seguida, adicione o estragão, o tomilho e o sal.

Escorra as batatas e acrescente ao refogado.

Mexa as batatas até ficarem bem revestidas com as ervas e continue a refogar por 4 minutos ou até que as batatas comecem a dourar.

Cubra as batatas com caldo de legumes e leve para ferver.

Reduza o fogo e cozinhe até que as batatas estejam macias.

Deixe a sopa esfriar por 10 minutos e, em seguida, bata a sopa usando um liquidificador manual, liquidificador ou processador de alimentos.

Enfeite a sopa com uma pitada de noz-moscada e salsa picada na hora.

4 porções

Vegetais Assados Básicos

Os vegetais são excelentes fontes de nutrientes para o seu corpo.

Experimente esta receita de assar para adicionar um pouco de tempero ao seu próximo jantar.

Use-os como prato principal ou emparelhe com uma entrada.

Ingredientes:

2 colheres de chá de ghee ou azeite

1 colher de sopa de Bragg Liquid Aminos ou tamari

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de sopa de manjeriço seco

½ colher de chá de pimenta preta

1 colher de chá de endro seco

1 xícara de beringela descascada em cubos *

1 inhame grande, descascado e cortado em cubos de ½ polegada

1 xícara de aspargos, cortados em pedaços de 3 cm (aproximadamente 10 pontas de espargos)

2 cenouras médias, cortadas em fatias

Sinta-se à vontade para substituir os vegetais com base na preferência ou na estação.

Instruções:

Pré aqueça o forno a 350 graus.

Pulverize uma assadeira com azeite.

Em uma tigela grande, misture o óleo, os aminoácidos, o vinagre, o manjeriço, a pimenta e o endro e bata com um garfo.

Adicione os vegetais preparados à mistura.

Combine os vegetais e a mistura de óleo até que os vegetais estejam bem revestidos.

Espalhe os legumes na assadeira untada com óleo e leve ao forno por 20-30 minutos.

Como alternativa, você pode fatiar os vegetais em fatias finas, adicionar a mistura de óleo e grelhar os vegetais em uma grelha externa untada com óleo.

Varição condimentada: substitua o manjericão por 1 colher de chá de curry em pó e 1 colher de chá de garam masala.

4 porções

Biscoitos de manteiga de cardamomo

Para satisfazer o seu desejo por doces, experimente esta receita de um biscoito inspirado no outono que vai agradar a qualquer paladar.

Ingredientes:

½ xícara de manteiga fria, em cubos
½ xícara de açúcar turbinado
1 ¾ xícara de farinha de trigo integral
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de noz-moscada
½ colher de chá de cardamomo
2 colheres de sopa de suco de limão

Instruções:

Pré aqueça o forno a 350 graus.

Unte uma assadeira com óleo e reserve.

Em uma batedeira, misture a manteiga e o açúcar até obter um creme.

Em uma tigela, misture a farinha de confeito, o sal, a noz-moscada e o cardamomo.

Adicione lentamente a mistura de farinha à mistura de manteiga.

Continue misturando em velocidade baixa e adicione lentamente o suco de limão até formar uma massa dura.

Usando uma colher de sopa, coloque a massa do biscoito na assadeira.

Deixe espaço mais ou menos de 5 centímetro entre os biscoitos.

Achate levemente com a palma da mão.

Asse por 10-15 minutos ou até dourar.

Rende 12 biscoitos

Chá de gengibre

O chá pode ajudar a mantê-lo hidratado conforme a temperatura cai e o ar fica mais seco.

Experimente esta receita simples para saborear sozinho ou com um amigo.

Ingredientes:

Gengibre inteiro

Água

Instruções:

Pique grosseiramente um pedaço de gengibre inteiro com casca de 5 cm.

Coloque os pedaços em uma panela de 2 ou 3 quartos com um litro de água purificada.

Leve a água apenas para ferver e reduza o fogo para ferver.

Deixe o chá ferver por 15 minutos.

Coe o chá e despeje em uma garrafa térmica ou guarde em uma jarra de vidro. Reaqueça o chá conforme necessário.

Use os pedaços de gengibre do chá em sua panela de legumes.

Mais Receitas

ARROZ MASALA (ARROZ COM ESPECIARIAS VEGETAIS)

Para 4 ou 5 pessoas

Este prato versátil é ideal para o final da primavera ou início do verão.

É também um prato delicioso que cozinha rapidamente, no final de um longo dia.

Ingredientes:

Arroz Masala (arroz com especiarias vegetais)

2 xícaras de arroz basmati

1/2 xícara de abobrinha,

1/2 xícara de feijão verde picado,

1/2 xícara de ervilha fresca picada (cenoura, batata, couve-flor ou brócolos podem ser substituídos de acordo com a constituição)

1/2 colher de chá de sementes de cominho

1/2 colher de chá de sementes de mostarda preta

1/4 colher de chá de açafrão

1 pitada de assa-fétida (dobradiça)

2 pitadas de sal

12 a 14 pedaços inteiro de gengibre fresco, descascado e cortado em cubinhos

2 paus de canela, quebrado em pedaços pequenos

6 - 10 folhas de louro

10 cardamomo frutos inteiros

1 pitada de pimenta de caiena 3 dentes de alho picados finos

1/2 xícara de ghee

1 colher de sopa de coco,

1/2 xícara de coentro ralado, fresco, picado (uso dividido)

1 limão

Preparação:

Lave o arroz duas vezes.

Lave e pique os vegetais.

Coloque o gengibre picado e 1/4 xícara de coentro no liquidificador com o coco e 1/2 xícara de água.

Misture até ficar líquido.

Aqueça o ghee em uma panela de 3 quartos e adicione as sementes de mostarda, sementes de cominho, açafrão e dobradiça e cozinhe até que as sementes de mostarda estourem.

Em seguida, adicione o cravo, o louro, o cardamomo e a canela.

Aqueça até que as especiarias estejam perfumadas e, em seguida, despeje a mistura misturada.

Adicione o alho e o sal e cozinhe até o alho dourar levemente. Junte os legumes e o arroz, mexendo bem.

Adicione pimenta de Caiena.

Despeje 5 xícaras de água e leve para ferver.

Abaixe o fogo para ferver e cubra frouxamente.

Cozinhe até que os vegetais estejam macios e o arroz cozido, cerca de 18 a 20 minutos.

Transforme isso em uma travessa e esprema o suco de limão fresco sobre ela.

Polvilhe coentro picado e coco por cima antes de servir.

KITCHARI

Kitchari significa mistura, geralmente de dois grãos.

Esta é uma receita de kitchari que é particularmente nutritiva e fácil de digerir.

Observe as opções abaixo para algumas alternativas e, após a receita, leia mais sobre este antigo prato.

Opções

Legumes como abobrinha, aspargos, batata doce

Para condições Vata ou Kapha: adicione uma pitada de gengibre em pó

Para Pitta: deixe de fora as sementes de mostarda

Ingredientes:

Kitchari

1/2 xícara de arroz basmati

1 xícara de mung dal (amarelo dividido)

6 xícaras (aproximadamente) de água

1/2 a 1 polegada de raiz de gengibre, picada ou ralada

Um pouco de sal mineral (1/4 colher de chá)

2 colher de chá. ghee

1/2 colher de chá. pó de coentro

1/2 colher de chá. cominho em pó

1/2 colher de chá. sementes de cominho inteiras

1/2 colher de chá. sementes de mostarda

1/2 colher de chá. açafrão em pó

1 pitada de assa-fétida (dobradiça)

Punhado de folhas de coentro fresco

1 e 1/2 xícaras de vegetais variados (opcional)

Preparação:

Com cuidado, pegue o arroz e o dal para remover as pedras.

Lave cada um separadamente em pelo menos 2 mudanças de água.

Adicione as 6 xícaras de água ao arroz e ao dal e cozinhe com a tampa até ficar macia, por cerca de 20 minutos.

Enquanto isso está cozinhando, prepare quaisquer vegetais que se adaptem à sua constituição.

Corte-os em pedaços pequenos.

Adicione os vegetais ao arroz cozido e à mistura dal e cozinhe por mais 10 minutos.

Em uma panela separada, refogue as sementes no ghee até que estourem.

Em seguida, adicione as outras especiarias.

Mexa bem para liberar os sabores. Junte os temperos salteados à mistura de dal, arroz e vegetais cozidos.

Adicione o sal mineral e o coentro fresco picado e sirva.

Chás para cada constituição

Chá Vata - partes iguais de gengibre em pó, cominho e coentro

Chá Pitta - partes iguais de cominho em pó, coentro e

Chá de erva-doce Kapha - partes iguais de gengibre em pó, canela e uma pitada de cravo

SOPA DE CENOURA

Serve 4 a 6

Embora esta sopa seja tridósica, as cenouras podem aquecer um pouco a pitta, assim como o gengibre.

As qualidades de resfriamento do leite de coco atenuam as qualidades de aquecimento das cenouras e do gengibre.

Os sabores doces do açúcar e do gengibre cristalizado também ajudam a reduzir o calor.

Ingredientes:

Sopa de cenoura

2 colheres de sopa de manteiga

2 libras de cenouras, descascadas e picadas

2 cebolas, picadas pequenas

1 colher de sopa de gengibre ralado fino

2 colher de chá de sal

1/4 xícara de gengibre cristalizado

1 colher de chá de açúcar

4 xícaras de água

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

3/4 xícara de leite de coco, gordura reduzida

1 cacho de coentro,

sal picado e pimenta a gosto

Preparação:

Aqueça a manteiga em uma panela grande, de preferência pesada, em fogo médio até derreter.

Adicione a cebola, o sal, o gengibre ralado, o açúcar e o gengibre cristalizado.

Cozinhe até que os vegetais estejam macios, cerca de 5-10 minutos.

Adicione cenouras picadas, água e bicarbonato de sódio. Leve isso para ferver.

Tampe e reduza o fogo para médio baixo e cozinhe até que as cenouras estejam bem macias, cerca de 20 minutos.

Bata a sopa no liquidificador, aos poucos, até ficar homogêneo.

Volte a colocar a sopa na panela, junte o leite de coco e cozinhe delicadamente em fogo médio-baixo até que a sopa esteja quente.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Polvilhe porções individuais com coentro antes de servir.

Sirva com chapatis para um almoço leve.

SOPA DE MILHO

A sopa de milho é um bom alimento para o café da manhã.

A sopa de milho equilibra os três doshas, mas seu efeito de longo prazo é a secagem para vata.

Portanto, vata pode comer ocasionalmente e pitta com moderação. O coentro ajuda a remover um pouco do calor do pitta.

Usos medicinais: É um bom alimento para pessoas com colesterol alto ou que sofrem de obesidade, desde que o cozinhem sem ghee.

Ingredientes:

Sopa de milho

5 espigas de milho fresco

5 xícaras de água

1 polegada pedaço de gengibre fresco, descascado e picado fino

1 colher de sopa. empilhando folhas de coentro, picadas

1/4 xícara de água

2 colheres de sopa. ghee

1 colher de chá de sementes de cominho

1/4 colher de chá. pimenta preta

1 pitada de sal

Preparação:

Corte o milho das espigas lavadas para fazer cerca de 4 xícaras.

Coloque o milho no liquidificador com 2 xícaras de água e bata até ficar cremoso.

Despeje em uma tigela e reserve.

Agora coloque o gengibre, o coentro e 1/4 de xícara de água no liquidificador e liquefaça por 1 minuto.

Aqueça uma panela de sopa em fogo médio e adicione o ghee e as sementes de cominho.

Quando as sementes estourarem, adicione os temperos misturados, o milho misturado e a pimenta-do-reino.

Adicione o resto da água e misture bem.

Ferva delicadamente até ficar macio, cerca de 15 a 20 minutos, descoberto.

Mexa ocasionalmente.

Adicione sal antes de servir.

Enfeite com folhas de coentro e pimenta-do-reino a gosto.

SOPA DE COUVE-FLOR COM CURRY

O outono é uma época maravilhosa do ano para transformar qualquer vegetal da estação, como a couve-flor, em uma sopa rica e saudável.

A couve-flor é amigável para a digestão de pitta e kapha e, pelas qualidades quentes, suaves e untuosas desta sopa, torna-se igualmente acolhedora para vata durante sua estação vulnerável (agora).

Por causa de sua forma, a couve-flor é considerada boa para o cérebro.

Outras propriedades saudáveis desse vegetal inebriante incluem altas quantidades de vitamina C, bem como substâncias antiinflamatórias e de prevenção do câncer.

Ingredientes:

Sopa de couve-flor com curry

1 xícara de cebola picada

7 xícaras (aprox.) De couve-flor

1 1/2 xícaras (aprox.) De batatas com casca vermelha

2 colheres de chá. coentro

1 colher de chá. feno-grego

1 colher de chá. canela

1/2 colher de chá. curcuma

1 pitada dobradiça

2 colheres de sopa. ghee, gergelim ou azeite

3/4 xícara de nozes embebidas durante a noite

5 xícaras de água ou caldo de vegetais

1 colher de chá. sal mineral

opcional nori ou outros flocos de vegetais do mar

Preparação:

Mergulhe as nozes, de preferência durante a noite, em água morna com uma pitada de sal.

Caso contrário, antes de usar, escale-os com água quente e deixe descansar por 15 minutos.

Escorra a água e faça um “leite” de noz colocando as nozes e um copo de água doce ou caldo no liquidificador.

Misture bem.

Em seguida, adicione uma segunda xícara de água e bata novamente até que o leite esteja homogêneo.

Corte a cebola em cubos.

Corte o caule grosso da couve-flor o mais próximo possível dos floretes.

Em seguida, usando as mãos, quebre delicadamente as florzinhas em pequenas “árvores” do mesmo tamanho para garantir um cozimento uniforme.

Corte o talo em pequenos pedaços.

Deixe a casca das batatas e corte-as em cubos.

Em uma panela de sopa, refogue a cebola no ghee ou óleo em fogo médio por 5 minutos.

Adicione os temperos e mexa rapidamente por um minuto, prestando muita atenção para que os temperos não grudem e queimem.

Se este último for o caso, jogue um pouco de água na panela.

Agora adicione os floretes da couve-flor, o talo da couve-flor, as batatas e o sal.

Mexa bem.

Adicione água ou caldo suficiente (aproximadamente 3 xícaras) para cobrir quase todos os vegetais.

Tampe a panela e deixe ferver em fogo médio.

Quando os vegetais estiverem macios, mas não pastosos, retire duas a três xícaras de vegetais com o líquido e adicione ao leite de noz no liquidificador.

Purê até ficar homogêneo.

Adicione os vegetais purê e a mistura de leite de nozes de volta à panela de vegetais.

Mexa bem.

Ajuste o sal se necessário e sirva imediatamente.

Para uma dose adicional de minerais, vitaminas e nutrientes, enfeite a sopa com uma pitada de nori ou outros flocos de vegetais marinhos.

Nota: Seja flexível com os ingredientes.

Se você não tiver todos os temperos disponíveis, opte por um curry em pó ou uma churna balanceadora de dosha.

Se você não tiver nozes à mão, substitua as amêndoas ou avelãs embebidas e descascadas.

Se as nozes não combinam com você, esqueça-as completamente e você ainda terá uma sopa deliciosa.

Por uma versão mais doce desta sopa, troque a batata de casca vermelha por abóbora de inverno em cubos, como kobucha vermelha ou batata doce.

Esta receita também funciona muito bem com brócolos romanesco, a variação saborosa e verde brilhante em forma de fractal da couve-flor.

Kapha pode omitir as nozes ou substituí-las por amêndoas para equilibrar.

SALADA DE REPOLHO ROXO

Serve 2 a 4

Peguei um repolho roxo esta manhã e estava tão doce e succulento que fiz uma salada crua.

Deve ser comido ao meio-dia, quando o fogo digestivo é mais forte.

Ingredientes:

Salada de repolho roxo

1 repolho roxo pequeno em fatias finas
1 pimenta doce de banana picada
1/4 xícara de cebola doce picada (opcional)
1 beterraba pequena ralada
1 cenoura, ralada
1 abobrinha bebê, picada
1/4 xícara de sementes de girassol torradas
Alguns ramos de salsa fresca

Molho de salada

1/3 xícara de azeite de oliva
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de mel
1 colher de chá de mostarda Dijon
Sal e pimenta a gosto

Preparação:

Combine todos os vegetais em uma tigela grande.

Misture os ingredientes do molho e despeje sobre os vegetais.

Sirva com chapatti quente ou tortilla.

A doçura dessa salada acalmará o pitta quente, o óleo do molho deve ser adequado para vata e o mel ajudará a acalmar kapha.

Uma nota sobre este prato

O outono está chegando e na estação para muitos.

Ainda há uma abundância de vegetais frescos cultivados localmente e, no Novo México, o cheiro de pimentões verdes torrados está no ar.

Com a mudança das estações, pode ser uma época delicada do ano.

Estamos fazendo a transição da estação quente de pitta para a estação fria / fria de vata.

É um momento de adaptação.

Dependendo de onde você mora, ainda pode estar quente, pitta ainda pode ficar agravado, então é melhor continuar longe de alimentos picantes até que esfrie.

CHAI

4 porções

Ingredientes:

Chai

3 xícaras de água

4 dentes

de dente 2 pitadas de noz-moscada,

2 pitadas de canela moída,

2 pitadas de cardamomo moído,

pedaço de 1/2 polegada de gengibre fresco picado

1 colher de chá preto

1 xícara de leite

2 colher de chá de açúcar, Sucanat ou outro açúcar

Preparação:

Ferva a água com os temperos por 2 minutos.

Adicione o chá e cozinhe por 2 minutos.

Adicione o leite e aqueça até ficar bem quente, mas não ferver.

Adicione adoçante e sirva.

Você pode variar as quantidades de leite e açúcar de acordo com o gosto e dosha.

Claro, aumentar o leite e/ou açúcar pode provocar kapha, então tome cuidado.

Se você usar chá com cafeína, o cardamomo ajudará a neutralizar os efeitos da cafeína.

AGNI TEA

A primeira definição de agni é o elemento Fogo, o segundo dos cinco elementos do corpo.

Também denota o fogo digestivo que regula a temperatura, executa a digestão, absorção e assimilação dos alimentos ingeridos e transforma os alimentos em energia ou consciência.

Agni Tea é uma bebida simples que ajuda a regular e estimular sua capacidade digestiva, melhorando todas as funções do agni digestivo.

Ingredientes:

Agni Tea

1 litro de água

1 pitada de pimenta

de caiena 2 punhados de raiz de gengibre picada

2 colheres de sopa açúcar de cana ou outro adoçante

1 a 2 colheres de chá. sal grosso

Preparação:

Leve todos os ingredientes acima para ferver.

Ferva por 20 minutos.

Retire a panela do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.

Adicione o suco de 1/2 limão.

Não ferva o suco de limão.

Despeje em uma garrafa térmica e aprecie ao longo do dia.

CHAPATIS

Aproximadamente 1 dúzia de chapatis

Laxmi é uma farinha de trigo integral indiana e tem uma textura granulada.

Ela pode ser comprada em supermercados indianos.

Você pode usar farinha de trigo integral no lugar da farinha de chapati.

Ingredientes:

Chapatis

4 xícaras de farinha da marca Laxmi (ou de trigo integral)

2 xícaras com

3/4 colher de chá de sal

tigela pequena de óleo de cártamo

Preparação:

Misture a farinha e o sal.

Faça um buraco no centro da farinha e comece a adicionar a água, cerca de ¼ xícara de cada vez.

Amasse bem com as mãos após cada adição.

Continue adicionando água até obter uma massa dura que não grude em suas mãos.

Você pode precisar usar mais ou menos água do que a receita pede, dependendo da umidade do clima.

Cubra a massa e reserve por meia hora.

Agora pegue um pequeno punhado de massa, do tamanho de um ovo pequeno, e enrole-o em uma bola.

Role a bola na farinha e alise um pouco com as palmas das mãos ou um rolo.

Pincele ou seque um dos lados com óleo, sem colocar nas bordas.

Mergulhe levemente o lado oleado na farinha.

Dobre ao meio, cobrindo o lado oleado, e dobre ao meio novamente. Aperte as bordas juntas.

Mergulhe os dois lados na farinha e estenda até ficar fino e uniforme, com cerca de 12 centímetros de largura.

Para enrolá-lo em um formato arredondado, é útil dar ao chapati um giro a cada vez, antes de rolar novamente.

Coloque o chapati em um chapati quente e temperado, mas não oleoso, ou frigideira até que borbulhe e o fundo tenha manchas marrons.

Uma frigideira de ferro fundido também funciona.

Passa óleo e vire, cozinhando até dourar levemente no fundo.

O chapati deve ser cozido em 2 a 4 minutos.

Envolva-os em um pano de prato limpo até a hora de servir.

'PÃO' MUNG GERMINADO OU MISTURA PARA PANQUECA

4 porções

Ingredientes:

'Pão' Mung Germinado ou Mistura para Panqueca

3 xícaras de brotos de mung

1/2 xícara de cenoura e / ou abobrinha, finamente picada

1 a 1 e 1/2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de sal mineral

1 colher de chá de cominho em pó

1 colher de chá de erva-doce em pó

1/2 colher de chá de coentro em pó

1/2 colher de chá de açafrão em pó,

apenas água o suficiente para misturar

2 xícaras de farinha de milho azul

Faça você mesmo: brote entre 1 e 1/2 xícaras de feijão verde (o que geralmente leva alguns dias) na preparação para este prato.

Isso lhe dará as 3 xícaras de couve necessárias para esta receita.

Preparação:

Depois que os brotos estiverem prontos, unte levemente uma assadeira com óleo de coco ou ghee e aqueça o forno a 375 graus.

Bata o primeiro conjunto de ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Despeje os ingredientes misturados em uma tigela e adicione gradualmente cerca de 2 xícaras de farinha de milho azul.

Seu objetivo é obter uma consistência espessa com uma textura mais próxima da massa do bolo (mas não tão lisa) do que a massa do pão.

Despeje a massa na assadeira levemente untada com óleo e leve ao forno quente.

Está cozinhado quando as laterais do pão se afastam um pouco da assadeira e o centro está firme.

Deve ser bem macio e húmido por dentro, mas não pegajoso ou pegajoso.

Este pão é divino quando coberto com um molho de abacate feito simplesmente amassando um abacate e adicionando sal, pimenta e suco de limão ou água apenas o suficiente para fazer um molho cremoso.

A mesma mistura também pode ser usada para fazer panquecas.

Basta colocar a quantidade desejada em uma frigideira pré-aquecida levemente untada com óleo de coco ou ghee.

Em seguida, coloque uma tampa na panela e deixe as panquecas cozinharem de um lado antes de virá-las para cozinhar do outro lado.

Observação: este é um substituto do pão com alto teor de proteína para pessoas que não podem ou não querem comer trigo ou fermento.

É melhor comê-lo fresco, mas se você tiver sobras, elas ficam melhores quando torradas.

O feijão mungo é sáttvico e equilibra todas as constituições.

São leves, de fácil digestão e um bom alimento para limpeza, especialmente quando combinados com especiarias digestivas.

A brotação do feijão mungo combina as vantagens de comer o feijão inteiro com a leveza e a energia refrescante da brotação.

Algumas pessoas acham que comer muitos bicos de mung lhes dá gases e faz com que se sintam sem aterramento.

Nesta receita, eles são misturados e cozidos com especiarias como cominho e açafrão, tornando-os mais digeríveis.

O milho azul é sáttvico e equilibra os três doshas.

Um milho antigo, menos hibridizado, também é menos alergênico do que o milho amarelo comum.

Farinha de trigo sarraceno ou amaranto também funcionam bem como uma alternativa com alto teor de proteína à farinha de milho azul.

AMÊNDOA KHIR (sobremesa)

4 porções

Nozes Charole são uma pequena e saborosa noz indiana.

Na Índia, os doces são feitos com açúcar mascavo granulado, que é um açúcar natural não processado do caldo da cana-de-açúcar.

Os açúcares sucanat e turbinado são bons substitutos.

Kapha precisa adicionar uma pitada de gengibre seco e comê-lo com moderação.

Ingredientes:

Amêndoa Khir

40 amêndoas inteiras, embebidas durante a noite e descascadas

5 xícaras de leite

1/4 colher de chá. cardamomo

1 colher de chá arredondada, nozes charole (opcional)

1 pitada de açafrão

1 xícara de açúcar de cana ou outro açúcar (ou a gosto)

1 colher de sopa de ghee

Preparação:

Mergulhe o açafrão em 1 colher de sopa de água morna por 10 minutos.

Coloque as amêndoas no liquidificador com 1 xícara de leite e bata até liquefeito.

Leve as 4 xícaras de leite restantes para ferver e acrescente o cardamomo, as nozes de charole, o açafrão embebido e as amêndoas.

Junte o açúcar e o ghee. Cozinhe por 5 minutos em uma fervura suave, mexendo ocasionalmente.

Sirva quente.

BARRAS DE ENERGIA SAUDÁVEIS “OJAS BALLS”

Rende cerca de 2 dúzias de bolas

Guloseimas modernas como barras de “energia”, “energia” ou “verdes” tomaram o lugar das barras de granola do passado nas prateleiras das lojas de alimentos naturais.

Embora reconhecidamente convenientes e rapidamente satisfazem uma fome entre as refeições, infelizmente essas barras oferecem pouca nutrição genuína e, portanto, pouca energia genuína.

Além disso, a vida embalada priva-os de prana e seus frágeis ingredientes como sementes, nozes e grãos ficam rançosos à medida que as barras permanecem nas prateleiras das lojas por meses a fio.

Além do mais, a partir de uma abordagem ayurvédica, essas barras altamente processadas podem ser uma causa para o agni quebrar, bem como vata, devido em grande parte à sua natureza densa, falta de prana e combinações estranhas de ingredientes de baixa qualidade, sem mencionar que muitas vezes obtêm devorado em movimento.

A seguinte receita de energia fornece uma alternativa fresca, deliciosa, simples e rica em nutrientes para barras de energia sem vida, obsoletas e super processadas compradas em lojas promovidas erroneamente como doadoras de saúde.

Além disso, esta receita não contém glúten, nozes e laticínios, além de ser delicada com o agni.

Um moedor de café, um liquidificador ou um pequeno processador de alimentos são indispensáveis para moer as sementes.

Do ponto de vista da nutrição holística, é melhor comprar nozes e sementes em sua forma crua (sem sal e sem torrar) e frutas secas sem enxofre e sem conservantes.

Essas bolas cheias de energia viajam bem em um saco de papel encerado e podem ser mantidas por algumas semanas na geladeira.

Ingredientes:

Barras de energia saudáveis “Ojas Balls”

1/2 xícara de figos secos

1/2 xícara de tâmaras

1/2 xícara de damascos secos

1/2 xícara de sementes de abóbora, levemente torradas em uma frigideira seca

1/2 xícara de sementes de girassol

1/2 xícara de sementes de gergelim branco

1 colher de chá. cardamomo moído

1 pitada de sal mineral

1 colher de chá de raspas de laranja orgânica fresca (opcional)

1/8 a 1/4 xícara de óleo de coco extra virgem, azeite prensado a frio ou óleo de coco

1/3 xícara de sementes de gergelim brancas inteiras, sementes de linho moídas ou sem açúcar, coco ralado seco para revestir as bolas acabadas (opcional)

Preparação:

Torrar levemente as sementes de abóbora em uma frigideira sem óleo.

Isso ajuda a remover quaisquer vestígios de E-coli em suas peles.

Retire da frigideira e transfira para uma tigela.

Deixar arrefecer.

Enquanto isso, triture separadamente as sementes de girassol e de gergelim até um pó grosso, reservando cada uma das sementes moídas em uma tigela de tamanho médio.

Moa as sementes de abóbora assim que esfriarem.

Adicione o cardamomo e o sal às sementes e misture bem. Se você estiver adicionando alfarroba, cacau e/ou espirulina em pó (veja abaixo), faça-o agora e misture bem.

Escorra as frutas secas, reservando a água de imersão para outro uso (como beber com o estômago vazio).

Adicione as frutas secas embebidas e as raspas de laranja opcional à mistura de sementes moídas. Incorpore os ingredientes com as costas de um garfo para obter uma mistura bem grossa.

Agora adicione óleo suficiente para obter uma massa espessa e pastosa.

Usando uma colher de chá, pegue uma colher cheia da mistura e faça uma bola do tamanho de uma noz nas palmas das mãos.

Se as bolas não grudarem facilmente, adicione um pouco mais de óleo. Se estiver muito húmido, triture mais sementes de gergelim ou girassol para engrossar a mistura.

Para um toque nutritivo e decorativo, enrole as bolas nas sementes de gergelim inteiras, sementes de linho moídas ou coco ralado.

Isso também evita que as bolas fiquem pegajosas do lado de fora.

Se você não tiver tempo para rolar as bolas, opte por fazer barras pressionando a mistura em uma assadeira levemente untada com óleo de 9 x 9 pol.

Corte e aproveite conforme necessário.

Guarde em um recipiente de vidro hermético na geladeira.

Depois de fazer esta receita, aqui estão algumas ideias para "fortalecer" ainda mais as bolas:

Troque passas, goji berries, cranberries ou outras frutas secas pelos sugeridos acima.

Substitua os cajus moídos ou amêndoas embebidas, descascadas e moídas para as sementes.

Adicione sementes de linho ou cânhamo moídas

Transforme as bolas em uma trufa saudável, adicionando 3 colheres de sopa.

Nibs de cacau moídos grosseiramente, cacau cru ou alfarroba em pó.

Adicione 2 colheres de sopa. espirulina em pó para um soco nutricional adicional

As variações sobre o que você pode incluir são ilimitadas.

Deixe que esta receita sirva de inspiração para a sua criatividade.

BOLO DE NOZES COM MOLHO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

Bata em uma tigela (molhado)

3/4 xícara de água,

1 xícara de xarope de bordo quente

3 colheres de sopa. tahine (ou manteiga de amêndoa / amendoim)

1/2 colher de chá. sal

2/3 xícara de ghee

1 colher de chá. suco de limão, limão ou laranja espremido na hora

Peneire juntos em outra tigela (seque)

2 xícaras de farinha (espelta, trigo integral, arroz integral e cevada ou similar)

3 ou 4 colheres de sopa. pó de araruta

mais quaisquer especiarias secas usadas

(ver ingredientes opcionais abaixo)

Mexa na mistura de farinha

1/2 xícara ou mais de nozes, trituradas grosseiramente no liquidificador (nozes, sementes de girassol, nozes, amêndoas, etc.)

Opcional, selecione um

1/2 colher de chá coentro moído

1/2 colher de chá. extrato de baunilha

1/2 colher de chá. casca de limão ou lima, ralada

1-2 colheres de sopa. gengibre cristalizado, picado

Preparação:

Bata suavemente os ingredientes secos no molhado.

Adicione o gengibre picado, se usar.

Despeje em uma fôrma redonda forrada com papel manteiga.

Asse em forno a 350 ° por 45-55 minutos.

Deixe esfriar por 10-20 minutos e, em seguida, retire da bandeja para a gradinha.

Derreta 1-2 onças. de uma barra de chocolate natural em uma pequena panela em cima do fogão, com um pouco de ghee.

Você também pode adicionar um punhado de coco.

Espalhe a mistura de chocolate quente por cima do bolo e leve ao forno quente por ½ a 1 minuto.

Se você quiser um efeito de chocolate queimado, grelhe um pouco mais.

Decore com amêndoas molhadas, fatias de pêra, flores comestíveis, frutas secas, nozes, coco ou o que mais te inspirar.

Nota: Açúcares naturais, nozes moídas frescas, farinha de grãos inteiros, óleos saudáveis e um aroma de ingredientes clássicos como gengibre e coentro tornam este bolo que você pode servir a qualquer pessoa com prazer.

É claro que açúcar, chocolate, farinha e nozes tendem a aumentar o kapha, então uma fatia deve ser suficiente para eles.

O ghee e as nozes servirão de base para vata e os temperos certos, como extrato de baunilha ou coentro, seriam úteis para os tipos pitta.

Para o chocolate, use uma barra que contenha no mínimo 60% de cacau.

O chocolate amargo tem mais antioxidantes do que o leite, bem como menos açúcar.

Um pouco vai longe, porém, e os tipos pitta devem ser cuidadosos, assim como os kaphas.

Palavras Finais:

Este é um extenso livro que procura salientar o poder da ayurveda na nossa vida, e como podemos nos beneficiar deste método de “cura”.

Muito foi dito ao longo do livro, muitos conceitos foram aprendidos, por isso é normal necessitar de rever muitos dos pontos mencionados mais que uma vez.

No entanto, este livro não deve ser uma fonte final de conhecimento, assim como com o passar dos tempos a medicina tradicional e ayurveda e outras medicinas tradicionais têm aprendido a interagir e a complementarem-se, você deve sempre procurar buscar conhecimento, isso alimenta a mente, e a mente é um todo com o corpo.

Desejo-lhe muita saúde e prosperidade.

Livros Recomendados:

[Yoga](#)

[Meditação](#)

[O Poder do subconsciente](#)

[O poder da visualização](#)

[Aromaterapia](#)

[O poder do otimismo](#)