



# movieco

## MOVIMENTO ECOLÓGICO



## Sobre o Movieco

*O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.*

*Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.*





PROJETO  
**ECOLOGIA DO SER**

# Sobre o Projeto

O projeto *Ecologia do Ser* é uma estratégia de sustentabilidade aliada a promoção da saúde pelas práticas integrativas, visa o acesso à saúde pelo caminho da tradição e das ciências da natureza.



# Objetivo

- Divulgar e implementar Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- Compartilhar a Ayurveda, enfatizando tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.



# Atividades

- **Atendimento Social Terapêutico:** Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia e outras. As terapias incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana, Yogaterapia
- **Educação para Saúde:**  
**Farmácia Viva** - Cultivo de plantas medicinais aberto à visitação.  
**Curso:** PNPIC - com foco no Ayurveda.





# Curso - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - Foco em Ayurveda



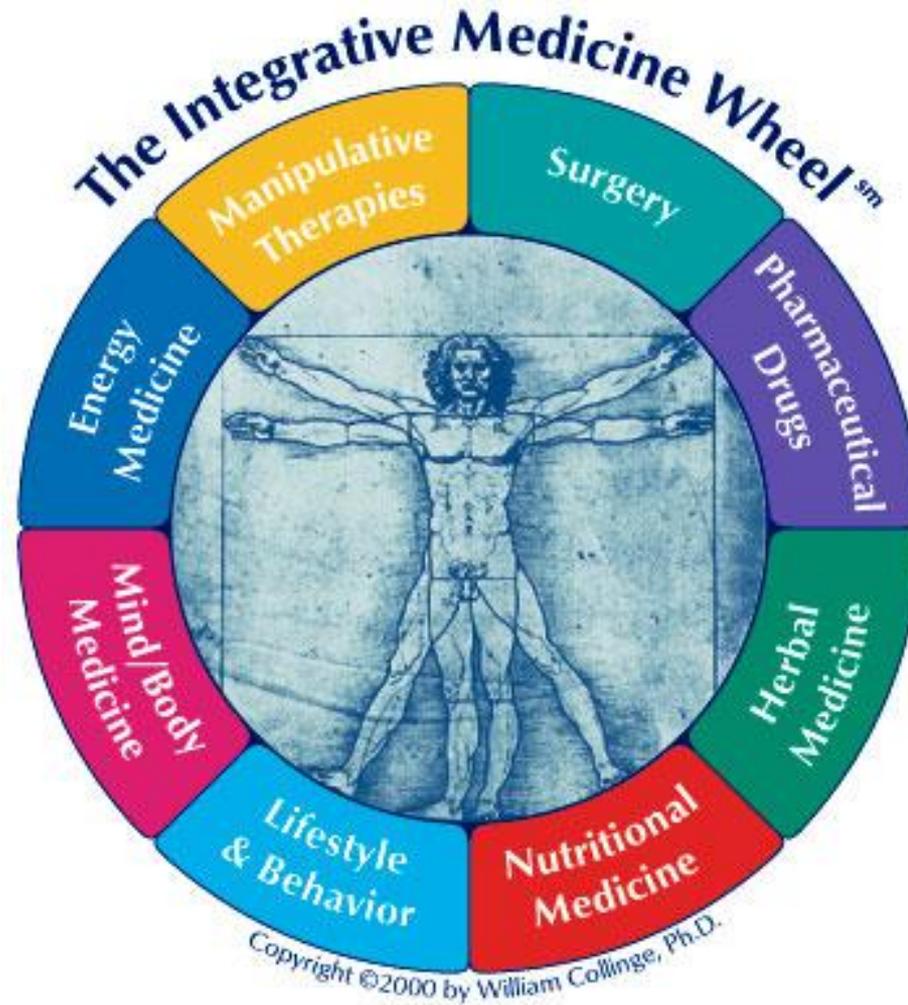
# Curso Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – foco em Ayurveda

## Módulo I - PNPICs -

- Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
- Ética , Saúde e Meio Ambiente



# Medicina Integrativa





# Medicina Integrativa

## mais que uma nova abordagem em medicina

1. A MI tem conquistado espaço em **instituições de pesquisa, hospitais, unidades de saúde e consultórios médicos** ao propor transformações nesse cenário fragmentado e nem sempre eficiente.
1. Organizada como movimento dentro de **universidades americanas de pesquisa** a partir de meados dos anos 1970, uma de suas grandes inovações está numa **mudança de paradigma: sai a doença como foco principal da atenção e entra o paciente inteiro - mente, corpo e espírito - no centro do cuidado.**



# Integração Mente Corpo e Espírito

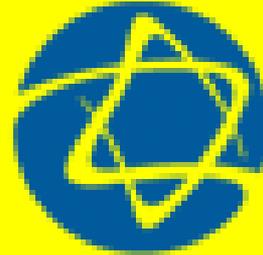




# Realidade e Evidência

## Contexto no Brasil - Rede Privada

**PADRÃO “GOLD” DE MEDICINA NO BRASIL**



**ALBERT EINSTEIN**

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

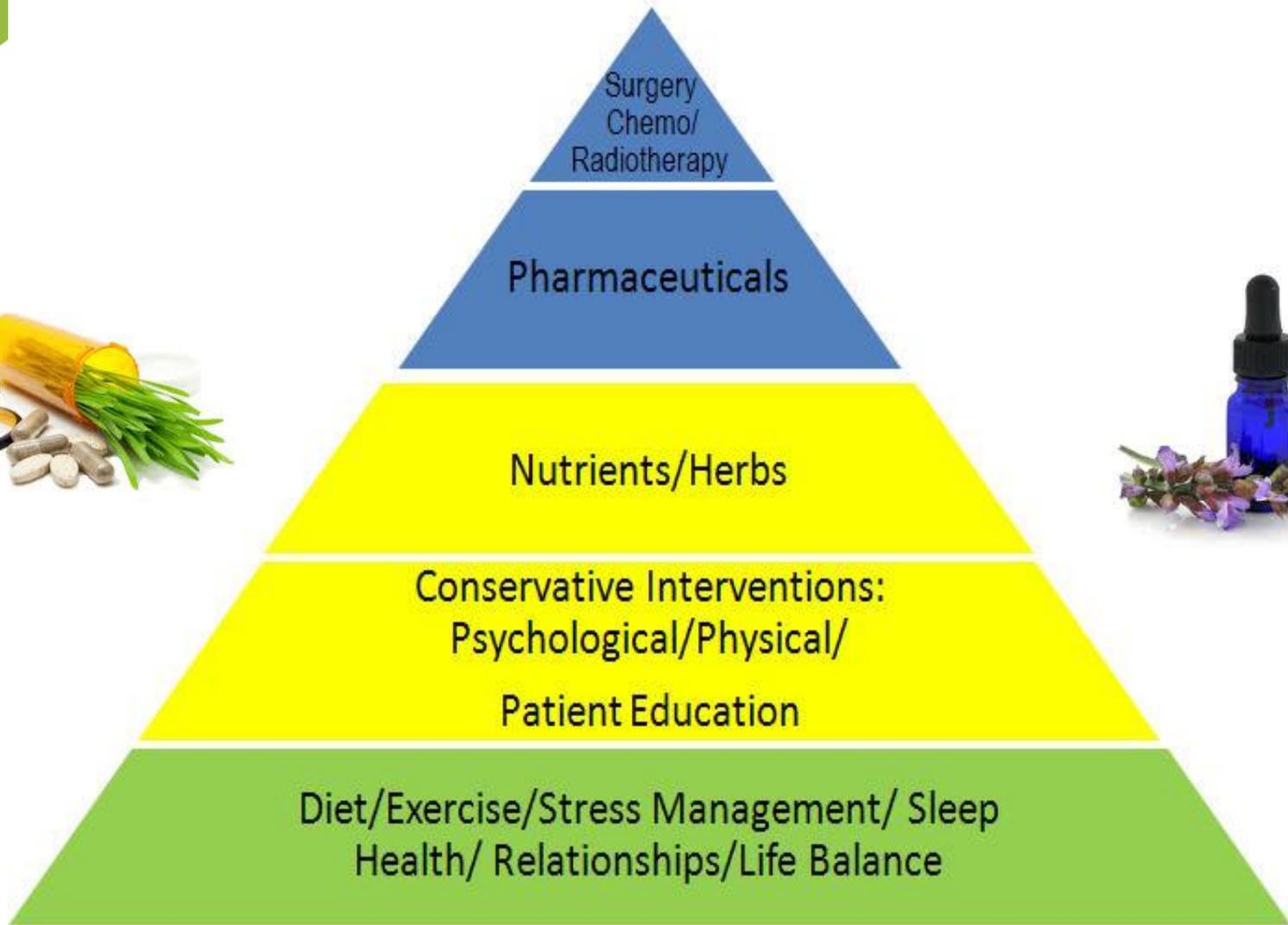
**Medicina Integrativa**

**Medicina integrativa – mais que uma nova  
abordagem em medicina**



**ALBERT EINSTEIN**  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

- Medicina integrativa: Ênfase na **capacidade inata de recuperação do nosso organismo**.
- Somos capazes de **participar ativamente** do processo de cura, apesar de **não sermos educados** para saber disso.
- **A cura não vem de fora, mas de dentro** - remédios, tratamentos e cirurgias são necessários para auxiliar e acelerar essa recuperação, mas não são tudo nem podem fazer todo o trabalho sozinhos.





# Academic Consortium for Integrative Medicine & Health

“A medicina integrativa é a prática que reafirma a importância da relação entre médico e paciente, com foco na pessoa como um todo, embasada em evidências, e que usa de todas as abordagens terapêuticas apropriadas para alcançar saúde e cura”.





## ***CONSÓRCIO DE CENTROS ACADÊMICOS EM SAÚDE PARA A MEDICINA INTEGRATIVA***

- Missão: Avançar os princípios e práticas da Medicina Integrativa nas instituições acadêmicas.
- Afiliação institucional com uma comunidade de suporte para suas missões acadêmicas e uma voz coletiva para influenciar a mudança

### **Método de Atuação**

- Apoio e orientação de líderes acadêmicos, professores e alunos para avançar os currículos em Medicina Integrativa, pesquisa e atendimento clínico.
- Divulgação de informações sobre pesquisas científicas rigorosas, currículos educacionais em Medicina Integrativa e modelos sustentáveis de atendimento clínico.



<http://www.imconsortium.org/about/home.html>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## **UNITED STATES / ARIZONA**

**University of Arizona**

<http://integrativemedicine.arizona.edu/education/index.html>

## **COLORADO**

**University of Colorado Denver School of Medicine**

<http://www.uch.edu/integrativemed>

## **CONNECTICUT**

**University of Connecticut Health Center**

<http://picim.uhc.edu>

**Yale University School of Medicine**

<http://cam.yale.edu>

**DISTRICT OF COLUMBIA George Washington University**

<http://www.integrativemedinedc.com>

**Georgetown University School of Medicine**

<http://cam.georgetown.edu>

**Veterans Health Administration\***

<http://www.va.gov/health/>

## **FLORIDA**

**University of Miami**

<http://cim.med.miami.edu>

## **GEORGIA**

**Emory University School of Medicine**

<http://med.emory.edu/index.html>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## CALIFORNIA

**Scripps Center for Integrative Medicine\***

<http://www.scripps.org/services/integrative-medicine>

**Stanford University School of Medicine**

<http://stanfordhospital.org/clinicsmedServices/clinics/complementaryMedicine/>

**Sutter Health System\***

<http://www.sutterhealth.org/>

**University of California, Irvine**

<http://www.sscim.uci.edu>

**University of California, Los Angeles**

<http://cewm.med.ucla.edu>

**University of California, San Diego**

<http://cim.ucsd.edu>

**University of California, San Francisco**

<http://www.osher.ucsf.edu>

**University of Southern California**

<http://integrativehealth.usc.edu/>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## HAWAII

University of Hawaii at Mānoa

<http://www.iabsom.hawaii.edu/JABSOM/departments/intro.php?departmentid=15>

## ILLINOIS

Northwestern University Feinberg School of Medicine

<http://www.feinberg.northwestern.edu/sites/ocim/index.html>

University of Chicago Pritzker School of Medicine

<http://www.northshore.org/integrative>

## KANSAS

University of Kansas Medical Center

<http://integrativemed.kumc.edu/>

## KENTUCKY

University of Kentucky

<http://ukhealthcare.uky.edu/IM/>

## MAINE

Central Maine Healthcare\*

<https://secure.cmmc.org/>

## MARYLAND

Johns Hopkins University School of Medicine

<http://www.hopkinsmedicine.org/cam>

MedStar Health\*

<http://www.medstarmontgomery.org/our-services/integrative-medicine/#q={>

University of Maryland

<http://www.compmed.umm.edu>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## MASSACHUSETTS

**Boston University School of Medicine**

<http://www.bu.edu/integrativemed/>

**Harvard Medical School**

<http://www.osher.hms.harvard.edu>

**Tufts University School of Medicine**

<http://www.tufts.edu/med/>

**University of Massachusetts Medical School**

<http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>

## MICHIGAN

**Beaumont Health\***

<http://www.beaumont.edu/>

**University of Michigan**

<http://www.med.umich.edu/umim>

## MINNESOTA

**Allina Health, Abbott Northwestern Hospital\***

<http://www.allinahealth.org>

**Mayo Clinic** <http://mayoresearch.mayo.edu/mayo/research/cimp/>

**University of Minnesota**

<http://www.csh.umn.edu>

## NEW JERSEY

**Meridian Health\*** <https://www.meridianhealth.com/index.aspx>

**Rutgers Biomedical and Health Sciences**

[http://www.shrp.rutgers.edu/dept/primary\\_care/ICAM](http://www.shrp.rutgers.edu/dept/primary_care/ICAM)



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## NEW MEXICO

University of New Mexico, School of Medicine

<http://unmmg.org/clinics/cfl/>

## NEW YORK

Albert Einstein College of Medicine of Yeshiva University

<https://www.einstein.yu.edu/features/stories/802/integrative-medicine-at-einstein/>

Columbia University Medical Center

<http://www.cumc.columbia.edu/>

Icahn School of Medicine at Mount Sinai

<http://www.healthandhealingny.org/Institute/educational-programs/default.aspx>

Memorial Sloan Kettering\*

<https://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine>

## NORTH CAROLINA

Duke University

<http://www.dukeintegrativemedicine.org>

University of North Carolina at Chapel Hill

<http://pim.med.unc.edu>

Wake Forest University School of Medicine

<http://www1.wfubmc.edu/cim/>

## OHIO

Cleveland Clinic

<http://my.clevelandclinic.org/services/wellness/integrative-medicine>

The Ohio State University

<http://wexnermedical.osu.edu/patient-care/healthcare-services/integrative-complementary-medicine>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## OHIO

**UH Connor Integrative Health Network\***

<http://www.uhhospitals.org/services/integrative-medicine>

**University of Cincinnati College of Medicine**

<http://www.med.uc.edu/integrativehealth>

## **OREGON**

**Oregon Health and Science University**

<http://www.ohsu.edu/xd/health/services/women/services/complementary-medicine.cfm>

## PENNSYLVANIA

**Milton S. Hershey Medical Center**

<http://www.pennstatehershey.org/web/guest/home>

**Temple University School of Medicine**

[http://www.temple.edu/medicine/education/mdprograms/medical\\_education/curriculum\\_overview.htm](http://www.temple.edu/medicine/education/mdprograms/medical_education/curriculum_overview.htm)

## PENNSYLVANIA

**Thomas Jefferson University**

<http://www.jeffersonhospital.org/departments-and-services/myrna-brind-center-of-integrative-medicine/>

**University of Pennsylvania**

<http://www.med.upenn.edu>

**University of Pittsburgh**

<http://www.upmc.com/Services/integrative-medicine/Pages/experts.aspx>

## TENNESSEE

**Vanderbilt University**

<http://www.vanderbilthealth.com/osher/>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## TEXAS

**MD Anderson Cancer Center, University of Texas**

<http://www.mdanderson.org/integrativemed>

**Texas Tech University**

<http://www.ttuhscc.edu/som/fammed/divisions/integrativemed.aspx>

**University of Texas Medical Branch**

<http://cim.utmb.edu>

## UTAH

**University of Utah**

<http://www.utah.edu/>

## VERMONT

**University of Vermont College of Medicine**

<http://www.uvm.edu/medicine/pih/>

## WASHINGTON

**University of Washington: UW Integrative Health Program**

<http://www.uwmedicine.org>

## WISCONSIN

**Aurora Health Care\***

<https://medicalprofessionals.aurorahealthcare.org/meded/index.asp>

**University of Wisconsin-Madison**

<http://www.fammed.wisc.edu/integrative>



# Medicina Integrativa América do Norte



ACADEMIC CONSORTIUM  
FOR **INTEGRATIVE**  
MEDICINE & HEALTH

## CANADA

### ALBERTA, CANADA

University of Alberta

<http://www.uab.ca/ih>

University of Calgary

<http://www.cinim.org>

### ONTARIO, CANADA

McMaster University

<http://fhs.mcmaster.ca/medicine/>

University of Toronto

<http://toronto-cim.ca/>

### SASKATCHEWAN, CANADA

University of Saskatchewan

<http://medicine.usask.ca/integrativemedicine>

## MEXICO

### JALISCO, MEXICO

Universidad Autónoma de Guadalajara

<http://www.uag.edu/medicine/>

### NUEVO LEÓN, MEXICO

Tecnológico de Monterrey School of Medicine

<http://www.itesm.mx/wps/wcm/connect/ITESM/Tecnologico+de+Monterrey/English>

\* Heath System



# Universidades Americanas que atuam com medicina integrativa nos E.U.A

**Stanford University** : Stanford Center for Integrative Medicine

**University of California , Los Angeles** : Collaborative Centers for Integrative Medicine

**University of California, San Diego**: Center for Integrative Medicine

**University of California, San Francisco**: Osher Center for Integrative Medicine

**Yale University**: Integrative Medicine

**Johns Hopkins University**: School of Medicine Center Complementary and Alternative Medicine

**University of Maryland**: Center for Integrative Medicine

**Boston University School of Medicine**: Program in Integrative Cross Cultural Care

**Cleveland Clinic**: Center for Integrative Medicine

**Columbia University**: R/H Rosenthal Center for Complementary & Alternative Medicine

**Harvard Medical School** : Osher Institute



# Abordagens da Medicina Integrativa

## **Medicina Integrativa**

Aborda de forma integral e completa o processo de cura do paciente, envolvendo sua mente, corpo e espírito. Combina a Medicina Convencional com as práticas de Medicina Complementares, que tenham se mostrado mais promissoras.

## **Medicina Complementar**

É usada "em conjunto" com os tratamentos médicos convencionais.

Estes são sistemas de cura e crenças muito antigos provindos de diferentes culturas e lugares do mundo. Alguns exemplos:

**Medicina Ayurveda:** Provinda da Índia, esta medicina enfatiza o equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

**Medicina chinesa:** Baseada na crença de que a saúde é o resultado da perfeita harmonia de duas forças denominadas Yin e o Yang.

A acupuntura é uma prática comum da medicina chinesa

**Homeopatia:** Utiliza doses extremamente pequenas de agentes e de seu substrato energético que estimulam o organismo a promover a autocura.



# Sistemas médicos tradicionais

Estes são sistemas de cura e crenças muito antigos provindos de diferentes culturas e lugares do mundo. Alguns exemplos:

**Medicina Ayurveda:** Provinda da Índia, esta medicina enfatiza o equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

**Medicina chinesa:** Baseada na crença de que a saúde é o resultado da perfeita harmonia de duas forças denominadas Yin e o Yang. A acupuntura é uma prática comum da medicina chinesa

**Homeopatia:** Utiliza doses extremamente pequenas de agentes e de seu substrato energético que estimulam o organismo a promover a autocura.

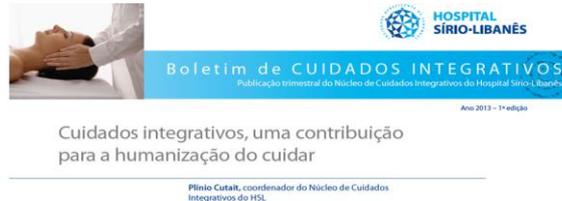


# Pesquisas

A Organização Mundial da Saúde revelou em 2000 que metade da população de países industrializados e até 80% em países em desenvolvimento fazem uso de tratamentos integrativos.

Na Austrália, em 2008, foi demonstrado que 65% dos pacientes oncológicos associavam essas abordagens aos seus tratamentos médicos. Entre eles, mais de 80% disseram que gostariam de receber tratamentos integrativos se estes fossem oferecidos em hospitais.

**Existem cada vez mais pesquisas sobre a segurança e a eficácia desses tratamentos**, o que gera mais confiança do público e dos profissionais de saúde.





# Classificação possível para as práticas integrativas define cinco categorias

- 1) **Corporais ou manipulativas** (ex: osteopatia, massoterapia, Método Meir Schneider)
- 2) **Práticas mente-corpo** (ex: ioga, meditação, relaxamento, musicoterapia)
- 3) **Práticas energéticas** (ex: acupuntura, Reiki, jin shin jyutsu, chi kung, tai chi)
- 4) **Práticas biológicas** (ex: suplementos, dietas, ervas)
- 5) **Sistemas médicos tradicionais integrais** (ex: Ayurveda, MTC e medicina tibetana)



Cuidados integrativos, uma contribuição para a humanização do cuidar

Plínio Cutait, coordenador do Núcleo de Cuidados Integrativos do HSL



**50300022 - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, com ênfase em Tai Ch'í e Meditação, segundo referenciais da Medicina Tradicional Chinesa**

---

<b>Unidade:</b>	Faculdade de Medicina
<b>Modalidade</b>	Atualização
<b>Tipo</b>	Presencial
<b>Público Alvo</b>	Profissionais da saúde com nível Universitário
<b>Objetivo</b>	Concorrer para a formação de profissionais de nível universitário, das diversas profissões da saúde, na compreensão e manejo de práticas integrativas e complementares no cotidiano das ações de cuidado em saúde, em particular na atenção primária.
<b>Pré-requisito</b>	
<b>Graduação</b>	Sim



## Núcleo de Medicina e Práticas Integrativas

### **3º Simpósio Internacional de Medicinas Tradicionais e Práticas Contemplativas (22 e 23 de Junho de 2012)**

- Desenvolver atividades de pesquisa, ensino e assistência nas áreas das práticas integrativas e complementares:
- Racionalidades Médicas: MTC, Medicina Ayurvédica e M. Tibetana
- Práticas Integrativas e Complementares: Fitoterapia, Termalismo
- Práticas Corporais



Faculdade de Ciências Médicas  
Universidade Estadual de Campinas



- **Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde (LAPACIS)**
- **DSC / Faculdade de Ciências Médicas**
- **Simpósio de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas e Racionalidades Médicas.**
- **Fitoterapia e práticas integrativas de saúde são tema de debate na FCM**



# DESCONHECIMENTO, PRECONCEITO OU OBJEÇÃO DA CONSCIÊNCIA: A RECUSA DA MEDICINA HOMEOPÁTICA POR MÉDICOS RESIDENTES



*Alessandra Rodrigues Fiúza<sup>2</sup>, Nelson Filice de Barros<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde (LAPACIS)/DMPS/FCM/ UNICAMP;

<sup>2</sup> Estudante do curso de medicina/FCM/UNICAMP (e-mail: [alerfiuza@uol.com.br](mailto:alerfiuza@uol.com.br))



Este trabalho foi desenvolvido  
com bolsa PIBIC

Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, CEP 13083-887, Campinas, SP, Brasil.

## Considerações Finais

Concluimos que o preconceito pode ser o principal fundamento para a recusa da inserção da homeopatia na graduação médica. (...)

Diante desse cenário, é proeminente a necessidade de debatermos a inclusão da Homeopatia nos currículos da graduação médica, para que possamos garantir aos médicos em formação a possibilidade de conhecerem a homeopatia e assim, termos a superação do preconceito enraizado .



# AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE DIURÉTICA E SEGURANÇA DO USO DA *EQUISETUM ARVENSE* L. (CAVALINHA) EM HUMANOS SAUDÁVEIS

**DANILO MACIEL CARNEIRO**

Dissertação a ser apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Goiás como parte dos requisitos para obtenção do **Título de Mestre em Ciências da Saúde.**

**Orientador:** Prof. Dr. Luiz Carlos da Cunha

**Co-orientador:** Prof. Dr. Paulo César Brandão Veiga Jardim

MARÇO / 2012



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE



ENSAIO CLÍNICO DUPLO-CEGO, CONTROLADO E RANDOMIZADO PARA TESTAR A **EFICÁCIA E TOLERABILIDADE** DE UM EXTRATO SECO PADRONIZADO DA ***EQUISETUM ARVENSE L.*** COMPARADO COM **HIDROCLOROTIAZIDA** EM PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL ESTÁGIO I.

## **DANILO MACIEL CARNEIRO**

Tese a ser apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Goiás como parte dos requisitos para obtenção do **Título de Doutor em Ciências da Saúde.**

**Orientador:** Prof. Dr. Paulo César Brandão Veiga Jardim

**Co-orientador:** Prof. Dr. Luiz Carlos da Cunha

AGOSTO / 2018



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE



[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# ESTUDO CLÍNICO CONTROLADO PARA AVALIAR TOLERABILIDADE DO USO DE DROGAS VEGETAIS EM PACIENTES ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE FITOTERAPIA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

## Equipe

- Prof. Dr. Luiz Carlos da Cunha – Coordenador (Farmacêutico)  
Orientador nos programas de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, UFG.
- Profa. Dra. Ana Luiza Lima Sousa – Pesquisadora (Enfermeira)  
Orientadora no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UFG.
- MSc. Danilo Maciel Carneiro – Pesquisador (Médico Fitoterapeuta)  
Doutorando no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UFG.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

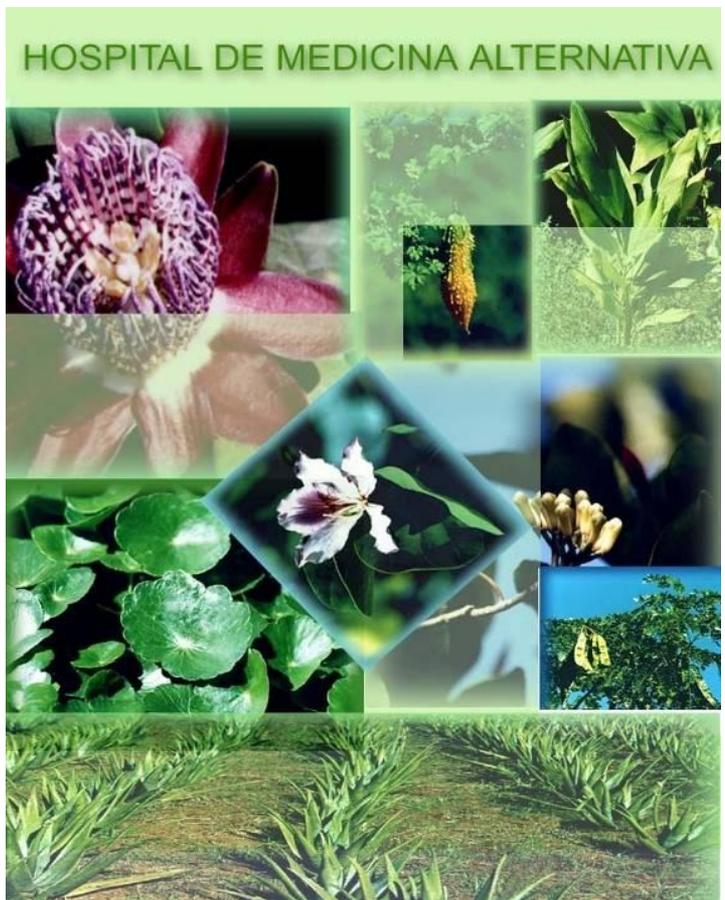


# Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares





# ***Centro de Referência em Medicina Integrativa e Complementar SES / SUS - GO***





# Validação Científica De Plantas Medicinais

OMS → TRADITIONAL MEDICINE PROGRAMME

- Recomenda a Medicina Tradicional e a Fitoterapia Método eficiente e eficaz ( Alma Ata - 1978 )
- 80% da população mundial usa a medicina tradicional.
- Incentiva estudos e pesquisas em Fitoterapia
- Inclusão da Fitoterapia em programas sociais

Uso tradicional + estudos fitoquímicos + controle de qualidade SÃO

**Suficientes para uma validação do uso das plantas**

**A COMISSÃO ALEMÃ em 1976**

A República Federal da Alemanha definiu os FITOTERÁPICOS da mesma maneira que os outros remédios ;

Considerou as PLANTAS MEDICINAIS como um medicamento único ;

Apesar de sua composição química complexa, que difere do que ocorre com os princípios ativos isolados dos medicamentos sintéticos.



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# FITOTERAPIA RACIONAL COMISSÃO

## *REGRAS BÁSICAS PARA A FITOTERAPIA RACIONAL*

A Fitoterapia Racional pode ser baseada  
em quatro regras básicas :

Relação Dose-Resposta e Estabelecimento da Dose

Relação Eficácia / Constituintes Químicos

Extrato total X Constituintes isolados

Controle de Qualidade Farmacêutica

Relação Dose-Resposta e Estabelecimento da Dose

Relação Eficácia / Constituintes Químicos

Extrato total X Constituintes isolados

Controle de Qualidade Farmacêutica



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# FITOTERAPIA RACIONAL / COMISSÃO - E

## REGRAS BÁSICAS PARA A FITOTERAPIA RACIONAL

### 1) Relação Dose-Resposta e Estabelecimento da Dose :

- Relação entre a dose administrada e eficiência da resposta
- Efeitos adversos dose-dependentes :
- Não deveriam ser interpretados como “Efeitos homeopáticos”

Variações na dose podem produzir efeitos diferentes

Devido à relação dose-resposta

A qual pode ser modificada

com o aumento ou diminuição da dosagem



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



## ***Glycyrrhiza glabra*** **(Alcaçuz da Europa)**

**Pequenas dosagens não apresentam qualquer efeito terapêutico ou no máximo um alívio de irritações leves da garganta ou do estômago.**

***Doses terapêuticas, tem ação comprovada na cicatrização de úlceras gastroduodenais***

**Doses mais altas ou o uso prolongado podem provocar efeitos tipo mineralocorticóides, com retenção de sódio e água e perda de potássio, acompanhados de hipertensão, edema e hipocalemia.**



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



## *Hypericum perforatum* (Erva-de-São-João)

no tratamento de pacientes portadores de casos leves a moderados de depressão mental é atualmente atribuída a pelo menos três tipos de substâncias encontradas nas flores a folhas :

a hipericina  
a hiperforina  
e os flavonóides





# FITOTERAPIA RACIONAL / COMISSÃO - E REGRAS BÁSICAS PARA A FITOTERAPIA RACIONAL

## 2 ) Relação Eficácia / Constituintes Químicos

**Relação Eficácia ou eficiência e constituintes químicos**

**Constituintes químicos são co-determinantes da eficiência**

**Não apenas um, mas dois ou mais diferentes constituintes da planta são reconhecidamente responsáveis pela eficiência observada.**



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# **FITOTERAPIA RACIONAL / COMISSÃO - E REGRAS BÁSICAS PARA À FITOTERAPIA RACIONAL**

## **3) Extrato total X Constituintes isolados**

**Os Fitofármacos constituídos por extratos padronizados compostos por componentes ativos primários componentes secundários mais os cofatores (compostos acompanhantes).**

**Manifestam melhores efeitos e uma maior área de abrangência terapêutica do que medicamentos à base de compostos isolados (ou seja, drogas convencionais).**

**Além de apresentarem uma ação mais harmônica do medicamento, com menos possibilidade de reações adversas ou efeitos colaterais.**



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# **FITOTERAPIA RACIONAL / COMISSÃO - E REGRAS BÁSICAS PARA A FITOTERAPIA RACIONAL**

## **4) Controle de Qualidade Farmacêutica**

**Fitofármacos com um alto nível de qualidade farmacêutica e medicinal são o requisito básico para o sucesso da Fitoterapia.**

**Por exemplo, alguns medicamentos fitoterápicos produziram resultados negativos puderam ser atribuídos à administração de materiais inadequados , considerados de baixa qualidade.**



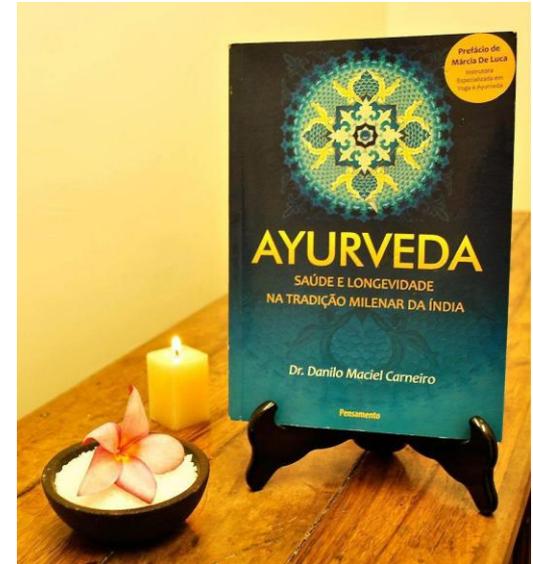
**PROJETO  
ECOLOGIA DO SER**

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# Ayurveda e Medicina Integrativa

- Lida de modo especial com as pessoas.
- O Ser Humano em primeiro lugar.
- Abordagem mais integral da pessoa e da vida
- Valoriza os recursos diagnósticos e terapêuticos da medicina moderna : Visão Integral.
- Uma completa Ciência da Vida e não um tratado sobre medicamentos e doenças.





## ***Rauwolfia serpentina***

**cientificamente aprovada em sua forma integral, para casos de hipertensão essencial leve, especialmente com elevada tensão do sistema nervoso simpático.**

**Contudo a administração isolada de um dos seus mais famosos princípios ativos, a reserpina, revelou-se uma terapia de difícil controle e permeada de efeitos colaterais, que atingiam os sistemas circulatório, nervoso, digestivo e até o sistema imunológico.**





# Ayurveda e Medicina Integrativa

- Objetivos

- Promover, lapidar e preservar a saúde das pessoas saudáveis
- **Prevenir as doenças**
- **Contribuir para a harmonização da saúde de pessoas enfermas - cura.**







# Total de 29 Práticas Integrativas e Complementares

SUS PASSA A OFERECER  
**19 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES**

Ayurveda	Homeopatia
Crenoterapia	Yoga
Acupuntura	Biodança
Medicina antroposófica	Musicoterapia
Plantas medicinais e Fitoterapia e Termalismo social	Terapia comunitária integrativa
Dança circular	Reiki
Arteterapia	Quiropraxia
Meditação	Reflexoterapia
Osteopatia	Shantala
Naturopatia	

minsaude





# Práticas Integrativas





# Práticas Integrativas







# Ética Saúde e Meio Ambiente



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# Conferência Inter sobre Cuidados Primários de Saúde, Alma-Ata 09/1978 - OMS



CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE ATENCION PRIMARIA DE SALUD

# ALMA ATA

Declaração: 1) **Saúde - estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não a ausência de doença - é um direito humano fundamental...** saúde é a mais importante meta social mundial, ação de outros setores sociais e econômicos, além do saúde.

## Práticas Integrativas e Complementares no SUS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimula, desde o final da década de 70, a implantação da Medicina Tradicional nos Sistemas de Saúde. Lançou diversos documentos com orientações que incluem quatro pilares fundamentais: estruturação de uma política; garantia de segurança, qualidade e eficácia; ampliação do acesso; e o uso racional.

A OMS utiliza o termo Medicina Tradicional /Complementares e Alternativas para se referir às práticas médicas originárias da cultura de cada país, como por exemplo, a medicina tradicional chinesa, a *ayurveda*, medicina indígena.

No Brasil foi criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

PNPICs Portarias nº971/06 e nº 849/17



# PICs: Características



## Características das PICs.

- Valorização de métodos naturais na saúde, do autocuidado;
- A ênfase na saúde em lugar da doença e o estímulo ao empoderamento;
- equilíbrio entre a mente, o corpo e meio ambiente;
- "dinâmica vital", energia, espírito, que está além da noção de funcionalidade fisiológica e orgânica.
- Integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade;
- Visão holística, sistêmica e integral.

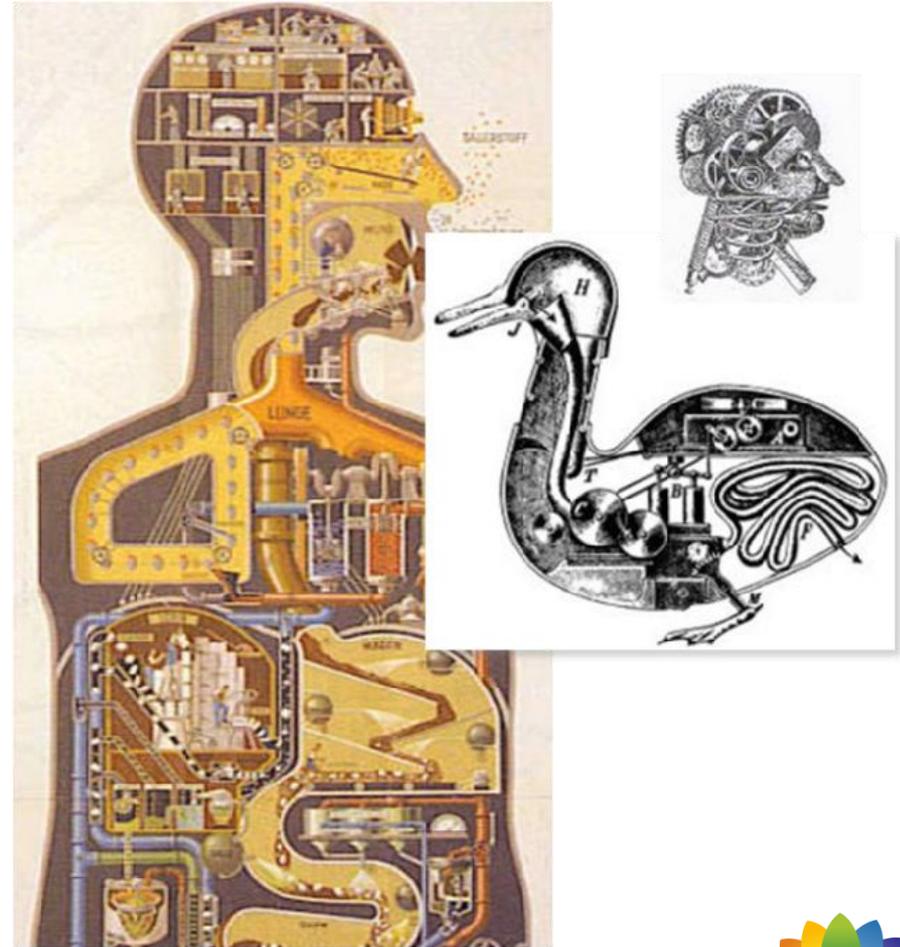


# Visão Mecanicista

A ciência moderna nasceu na idade da razão → Ciência dos fenômenos mensuráveis, das partes, da razão, do pensamento analítico, da mecânica.

Pensadores: Galileo Galilei (1564-1642), René Descartes 1596-1650, Isaac Newton (1642-1727).

“Paradigma da visão do universo como um sistema mecânico composto de blocos de construção elementares, a visão do corpo humano como uma máquina, a visão da vida em sociedade como uma luta competitiva pela existência, a crença no progresso material ilimitado, a ser obtido por intermédio de crescimento econômico e tecnológicos”. F. Capra





# Visão sistêmica



**A teia da Vida - Nova compreensão Científica dos Sistemas Vivos  
Visão de interligação de todos os eventos, universo vivo, orgânico e espiritual.  
Consciência das relações de interdependência de todos os  
fenômenos - físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais.**

Frijot Capra - Áustria 1939



# Crise de Percepção

Visão de mundo obsoleta, percepção da realidade inadequada, isolada.

Cenário atual de vida insalubre:

ar poluído, ruído, congestionamento, contaminação química, radiação, fontes de desequilíbrio físico e mental. Danos à biosfera e a vida humana.

Problemas sistêmicos → que não podem ser entendidos isoladamente.



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)



# Visão sistêmica, questões profundas!

**Desmatamento resulta em impactos para os biomas.**

**Poluição atmosférica traz efeitos sobre os sistemas cardio-respiratório, reprodutivo e neurocognitivo**

**Quais os efeitos na nossa vida? Quem desmata? O que fazer para proteger?**

**Qual a postura diante do fato?**





# Visão sistêmica, questões profundas!

Queima de plásticos à base de cloreto de polivinila – PVC - libera de dioxinas, furanos, poluentes orgânicos, arsênio, cádmio, chumbo e mercúrio capazes de induzir doenças como câncer, malformações congênitas, desregulação hormonal.

É possível acabar com o uso do plástico?



alamy stock photo

DGFHCR  
www.alamy.com



# Visão sistêmica, questões profundas!



**Mercado de agrotóxicos:** o Brasil desde 2008, ocupa o primeiro lugar no comércio mundial. O que fazer em relação à cultura do glifosato (roundup)?

**Aditivos de alimentos tóxicos:** conservantes, adoçantes, realçadores de sabor, corantes artificiais, aromas e antiumectantes amplamente utilizados representam sérios riscos à saúde. O que fazer para proteger as crianças?

**Transgenia - falta de precisão e controle. Transgênicos são para salvar o planeta da fome? O uso do princípio da precaução, cadê?**

**Pecuária:** criação de bovinos, frangos e suínos no Brasil → seus intensos impactos sobre água, ar, solo/desmatamento. Como fica os aspectos éticos do tratamento dos animais? E os impactos ambientais, quem paga a conta?



# Crise sistêmica

Questões ambientais →  
modelo de desenvolvimento →  
modo de vida →  
saúde humana e os ecossistemas.

## Água



Segundo a (OMS), no mundo, a cada 8 segundos, morre uma criança devido a doenças relacionadas com a água. Algumas doenças de veiculação hídrica por falta de de esgoto são mais conhecidas, como: amebíase, giardíase, cólera, leptospirose, dengue, esquistossomose.

No Brasil, coleta de esgoto 57% e tratamos apenas 45% do total. Em SP o estado mais rico a coleta é de 87% e tratamento de 62%

As águas que passam pelas estações de tratamento ficam livres de microorganismos patogênicos, mas ainda com resíduos contaminantes químicos.



# Contaminantes químicos em águas de consumo

Metais pesados, hormônios e agrotóxicos estão na água que chega às torneiras

## Amostras contaminadas

Bacia do rio Atibaia - Campinas (SP).

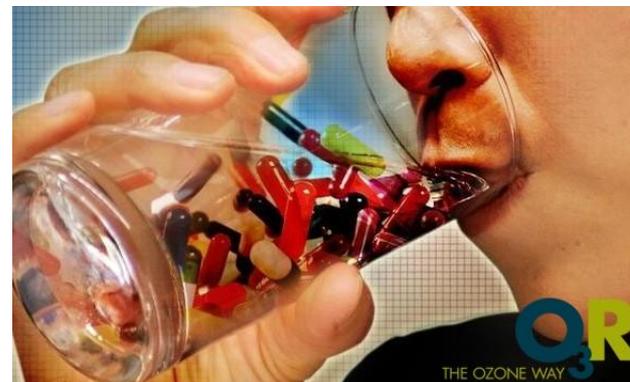
Pesquisa apontam contaminante tóxicos em água tratada → doenças graves.

Presença de químicos em todas amostras colhidas: acetaminofeno, ácido acetil salicílico, diclofenaco, os hormônios sintéticos  $17\alpha$ -etinilestradiol, levonorgestrel,  $17\beta$ -estradiol. Bisfenol - indústria plástica A e o dibutilftalato, e cafeína.

Hormônios artificiais imitam a ação de hormônios femininos e confundem o organismo. Mulheres → aumenta chances de endometriose, câncer de mama e de útero. Homens, crescimento das mamas, redução da libido, impotência e queda de espermatozoides.

O bisfenol A, da indústria plástica, aumenta células de diversos tipos de câncer, como de mama, próstata e pâncreas, além de alterações endocrinológicas.

Pesquisadora Sônia Hess - Ensaio Sobre Poluição e Doenças no Brasil





## Contaminação ambiental por resíduos de medicamentos: invisível e perigosa.



Resíduos de medicamentos → proveniente de excreção, chegam no esgoto bruto das ETEs → tratamento convencional, e não remove fármacos (estruturas químicas complexas) não passíveis de biodegradação.

Fármacos após sua utilização representa uma ameaça ambiental.

Brasil grande consumo de medicamentos para ansiedade e depressão.

Os medicamentos mais prescritos e, mais encontrados em ambientes aquáticos incluem diazepam, clonazepam, fluoxetina, buspirona e risperidona, entre outros. Os estrogênios sintéticos, desreguladores endócrinos e caracterizam-se por afetar adversamente o desenvolvimento e reprodução de organismos aquáticos e relacionados à vários tipos de cânceres.



# A visão sistêmica



A evolução não é mais vista como uma luta competitiva pela existência, mas sim como uma dança cooperativa na qual a criatividade são as forças motrizes.

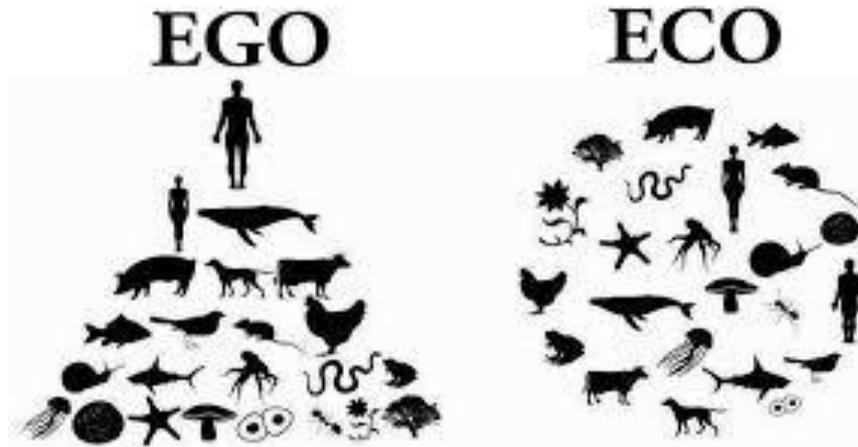
Ecologia - derivada do grego oikos, que significa “casa” - é a ciência das relações entre vários membros da Casa da Terra.

Os ecossistemas são entendidos em termos de redes alimentares → redes de organismos; organismos são redes de células, órgãos e sistemas de órgãos; e as células são redes de moléculas.

Mudança de paradigma da visão mecanicista para a visão sistêmica, metáfora: de ver o mundo como uma máquina para compreendê-lo como uma rede.



# Ecologia profunda



**Ecologia profunda** → pensamento ambientalista contemporâneo, escola filosófica do norueguês Arne Naess, que distingue "ecologia rasa" (antropocêntrica) e "ecologia profunda". Mudança de visão de mundo mecanicista para uma visão holística, sistêmica e ecológica.

Um fio na teia da vida, consciência de conexão com o cosmos como um todo, percepção ecológica e espiritual na sua essência profunda. Interdependência de todos os fenômenos, indivíduos e sociedades, todos encaixados nos processos cíclicos da natureza.



# Encíclica verde



Como o Papa Francisco coloca em sua notável encíclica *Laudato si'*:

Nosso lar comum está sofrendo sérios abandono... Isso é evidente em desastres naturais em grande escala, bem como em crises sociais e até financeiras, pois os problemas do mundo não podem ser analisados ou explicados isoladamente...

Esses problemas sistêmicos exigem soluções sistêmicas correspondentes - soluções que não resolvem nenhum problema isoladamente, mas lidam com ele dentro do contexto de outros problemas relacionados.

...Mas o mercado, por si mesmo, não garante o desenvolvimento humano integral nem a inclusão social...

Perante este contexto, a cultura ecológica deveria ser um olhar diferente, um pensamento, uma política, um programa educativo, um estilo de vida e uma espiritualidade resistência ao avanço do paradigma tecnocrático, perante para uma ecologia integral.



# Teia da vida e Carta da Terra



O conceito de conectividade é amplamente aceito na ciência.

A ideia cerne da Carta da Terra, notável declaração de 16 princípios fundamentais para construir um mundo justo, sustentável e pacífico. Preâmbulo da Carta da Terra afirma:

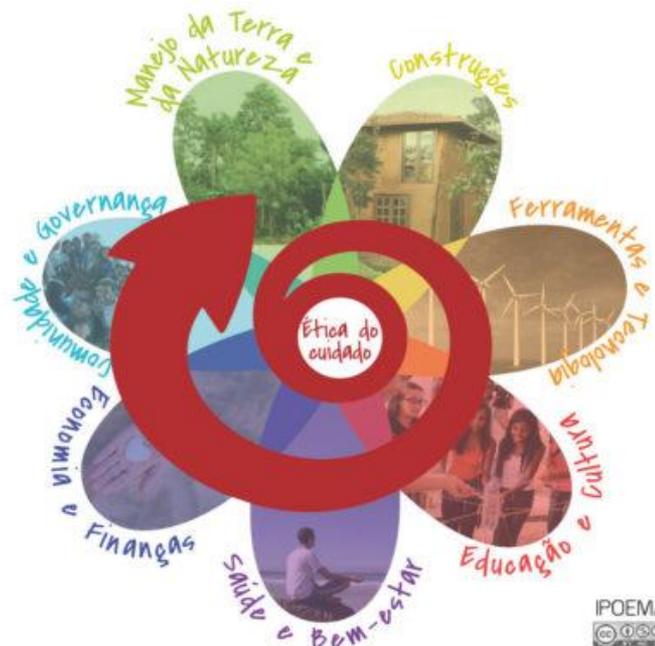
Estamos em um momento crítico na história da Terra, uma época em que a humanidade deve escolher seu futuro ... Devemos reconhecer que no meio de uma magnífica diversidade de culturas e formas de vida, somos uma família humana e uma comunidade terrestre com um destino comum.



***Isso nós sabemos:  
todas as coisas estão conectadas  
como o sangue  
que une uma família ...  
O que quer que aconteça à terra,  
Acontece aos filhos e filhas da terra.  
O homem não teceu a teia da vida;  
ele é meramente um fio nela.  
Tudo o que ele faz para a Terra,  
ele faz para si mesmo. -  
Chefe Seattle***



# Para onde agora?



Nas últimas décadas, ONGs, institutos de pesquisa de educação, universidades, a sociedade civil global, governantes, empresários, donas de casa, agricultores... propõe soluções em todo o mundo.

Essa energia, esse ressurgimento está na vanguarda de soluções. União de ciência, arte, filosofia, espiritualidade e ativismo.

Convidamos você à fazer parte dessa solução e desfrutar de um nobre propósito de vida, que lhe trará felicidade ! Namastê



## ***Módulo II***

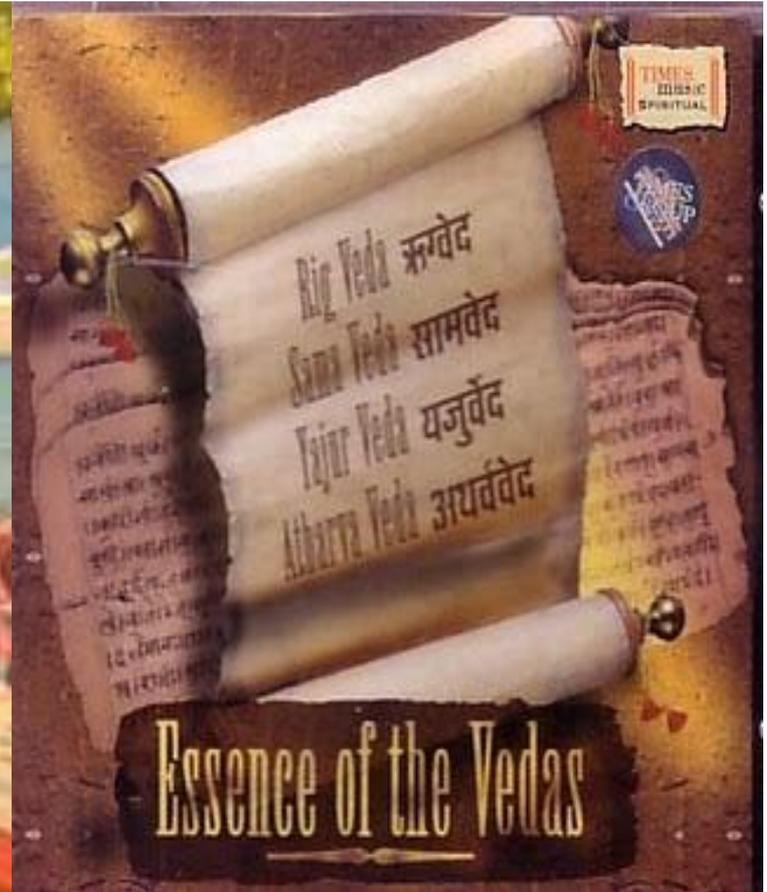
- ***Introdução a História e Cultura da Índia e Princípios Científicos da Ayurveda***
- ***Gunas: Sattwa, Rajas, Tamas.***
- ***Sistema Samkhya: Doshas***
- ***Dhatus: Construção dos tecidos corporais.***



# ***Introdução à História e Cultura da Índia e Princípios Científicos da Ayurveda***



# Aspectos culturais védicos



Vyasa Deva, o grande Rishi autor do Rig Veda  
Ganesha, o escrivão dos Vedas



# Mantras entoados no início dos ensinamentos védicos - Aspecto cultural



VAKRATUNDA MAHAKAYA  
SURYA KOTY SAMAPRABA  
NIRVIGHNAM KURU ME DEVA  
SARVA KARYESU SARVADA  
OM GANESHAYE NAMAH

OM GAM GANAPATAYE NAMAH  
OM GAM GANAPATAYE NAMAH  
OM GAM GANAPATAYE NAMAH

Om namo bhagavate  
vasudevaya dhanwantaraye  
amrita kalasa hastaya  
sarvamaya vinasanaya  
trilokya nathaya  
Sri maha vishmave svaha

"Minhas saudações ao Senhor  
Dhanwantari, que está em todo lugar na  
forma de inteligência.  
Saudações aquele que é o senhor de  
todo o Universo, que destrói todas as  
doenças e carrega em uma das suas  
mãos o pote de Amrita, néctar da  
imortalidade."



# História da Índia - Bharati

Quando a Terra estava se formando, a Índia era uma ilha e ao chocar com o continente deu-se a formação do Himalaia, cadeia de montanhas que já foi praia um dia, nelas foram encontrados fósseis de animais marinhos e conchas. Isto ocorreu há vinte ou trinta milhões de anos atrás, antes do aparecimento de humanos na Terra. Os mais antigos sinais de vida humana na região foram encontrados em Rawalpindi (no atual Paquistão).

Ferramentas de 2 milhões de anos foram achadas em Maharashtra, em Bori. Nas colinas Shivalik, no Himalaya, foi encontrado o esqueleto de um "homem macaco" do tipo Ramapitecus de 10 a 14 milhões de anos. Um sítio arqueológico interessante do período mesolítico é Bagor, no Rajastão.

Até este estágio da vida humana, os povos de todo o mundo viveram uma vida simples, caçando e colhendo frutos e sementes para comer. Todos viviam da mesma maneira, até o período neolítico, quando mudaram o modo de vida para um modo mais seguro, passando a cultivar a terra e domesticar os animais. Isso ocorreu por volta de 10 000 anos AC.



# Sociedade

Na Índia antiga, vigorava o sistema de castas, em que os sacerdotes (brâmanes) e os guerreiros (kshatriyas) compunham a nobreza, em detrimento dos camponeses (sudras) e dos comerciantes (vaishyas), sempre explorados e oprimidos, o que se assemelhava à organização das civilizações ocidentais. O sistema de castas tomou forma em aproximadamente 600 a.C., quando os árias, de pele clara, escravizaram os nativos, de pele escura. O nome deste padrão de divisão social é varna, que significa "cor".

## ***Línguas***

## ***nacionais***

## ***reconhecidas***

Assamês (do Assam) Bengali ( de Tripura e Bengal Ocidental).Bodo (oficial do Assam) . Dogri (de Jammu e Kashmir) Gujarati (de Dadra e Nagar Haveli, Damão e Diu, e Gujarat) Hindi (de Ilhas Andaman e Nicobar, Bihar, Chandigarh, Chhattisgarh, Deli, Haryana, Himachal Pradesh, Jharkhand, Madhya Pradesh, Rajastão, Uttar Pradesh e Uttaranchal) Kannada (de Karnataka). Kashmiri ( da Kashmir) Konkani (de Goa) Maithili (de Bihar) Malayalam (de Kerala e Lakshadweep). Manipuri (Meithei) (Ide Manipur).Marathi (de Maharashtra) Nepali (do Sikkim). Oriya (Ide Orissa). Punjabi ( do Punjab). Sânscrito .SantaliSindhi. Tamil ( de Tamil Nadu e Pondicherry) Telugu (de Andhra Pradesh).Urdu ( de Jammu e Kashmir).



# Sociedade



Apesar da multiplicidade étnica e cultural que caracteriza a Índia, ela sempre possuiu uma tendência essencial à unidade, tendência essa que a mantém. O grande acontecimento histórico que fundamentou a cultura indiana foi a invasão dos ários que penetraram pelo noroeste da Índia, região do Punjab. eles encontraram no Paquistão, no vale do Indus, uma das primeiras civilizações do mundo, maior que a do Egito e Mesopotâmia juntas, com uma organização social de 3000 a 2000 anos AC.

A civilização Védica foi criação dos Ários, que elaboraram uma série de hinos religiosos que foram organizados e são conhecidos como os "Vedas". Essas escrituras são o fundamento do Hinduísmo, intrínseco à história da Índia. A ordem social que reflete a assimilação dos Ários e a supremacia dos sacerdotes se consolidou no sistema de castas, que sobrevive até hoje. O controle sobre a ordem social foi mantido por regras estritas destinadas a assegurar a posição dos Brãmanes, os sacerdotes.

Durante os séculos V a.C. a III a.C. os persas tomaram o noroeste da Índia. Um jovem príncipe iniciou uma dinastia (o Império Mauna). Seu neto, Ashoka, acabou sendo o governante que mais marcou a Índia antiga, pois viajou por toda ela, tornando-se muito popular. Nos séculos seguintes, vários reinos se formaram.



# As Origens Históricas da Ayurveda

Do Sânscrito: Ayur = Vida Veda = Conhecimento

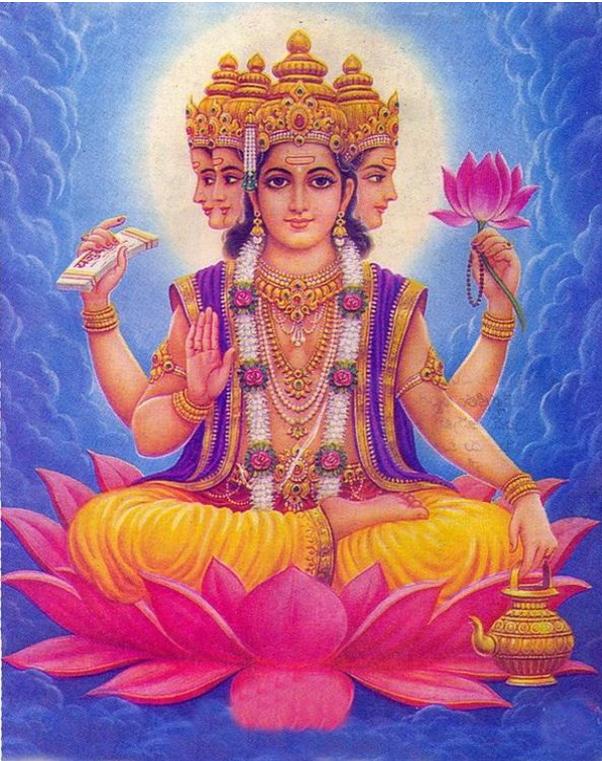
## Ayurveda é o Conhecimento original da Vida

As origens do Ayurveda foram traçadas e descobertas há mais de 5.000 anos a.C.. Há vários relatos lendários sobre a origem do Ayurveda, como, por exemplo, de ter sido recebido por Dhanvantari (ou Divodasa), através de Brahma, o que implica o recebimento de um conhecimento originado dos Deuses e compartilhado com os sábios. A mais antiga cultura datada e descoberta até hoje foi a dos Harappas, originada entre 3.000 a.C. e 5.000 a.C., seguindo o nome dado a cidade integrante da civilização védica avançada que habitava as margens dos rios Ganges e Sarastavi.

Os Harappas construíram grandes cidades com ruas pavimentadas, aquedutos, banheiros públicos e um grande sistema de drenagem, dando ênfase e grande atenção ao sistema sanitário, onde foram descobertas algumas similaridades com as escrituras tradicionais Ayurveda. Além disso habitantes védicos diversificaram atividades, dentre as quais o cultivo do algodão, a criação de um avançado centro de tecnologia, e a importação e exportação de mercadorias, inclusive com outros povos distantes, como a Mesopotâmia. Foi nesse período que os quatro Vedas, hinos revelados, que discursam sobre os costumes, crenças e o modo de vida desta civilização, surgiram. Os Vedas representam a literatura mais antiga.



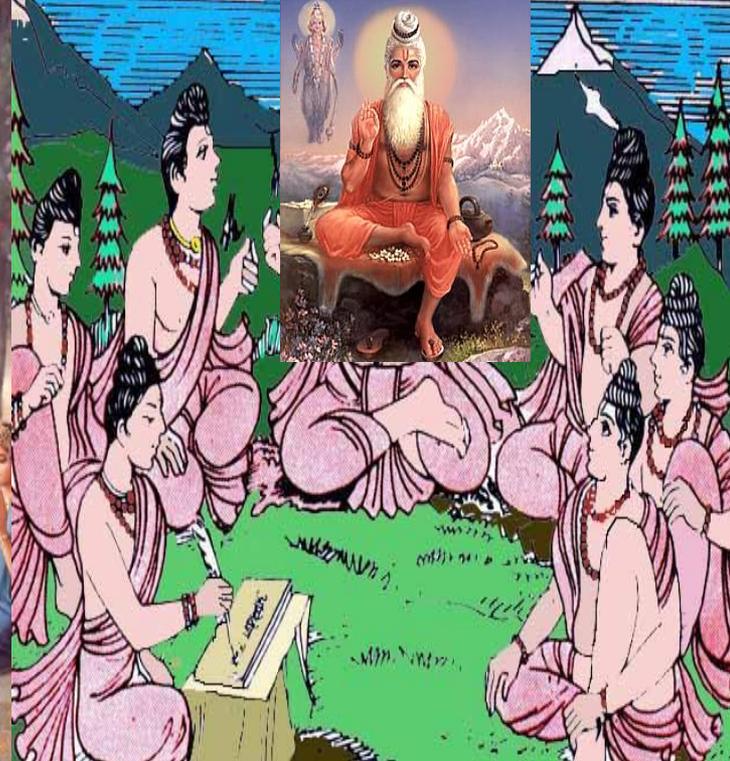
# Aspecto Cultural da Ayurveda



**Brahma arquiteto do conhecimento**



**Brahma passa o conhecimento para os Semi Deuses**



**Os Rishis Recebem o Conhecimento – Punarvasu Atreia**



# História do Ayurveda



Os primeiros conhecimentos foram passados por Brahma e foram passados adiante por Daksa Prajapati e Indra para Bhardvaja ou Atri, que trouxe do nível celestial para o terrestre.

Bhardvaja passou esse conhecimento para Atréia *que* organizou um simpósio reunindo todo o país e formulou os conceitos básicos no século VII a.C. Agnivesa, o mais brilhante dos seis discípulos de Atréia, documentou este conhecimento sob a forma do Agnivesa Tantra (tratado).

Aperfeiçoado e ampliado por Caraka no século VI a.C., este conhecimento tornou-se popular como Charak Samhita revisou este texto no século IV d.C. e fez adendos. O texto atual de Carak Samhita é estudado em todo o mundo, sendo, na verdade, o Agnivesa Tantra revisado por Caraka e Drdhabala

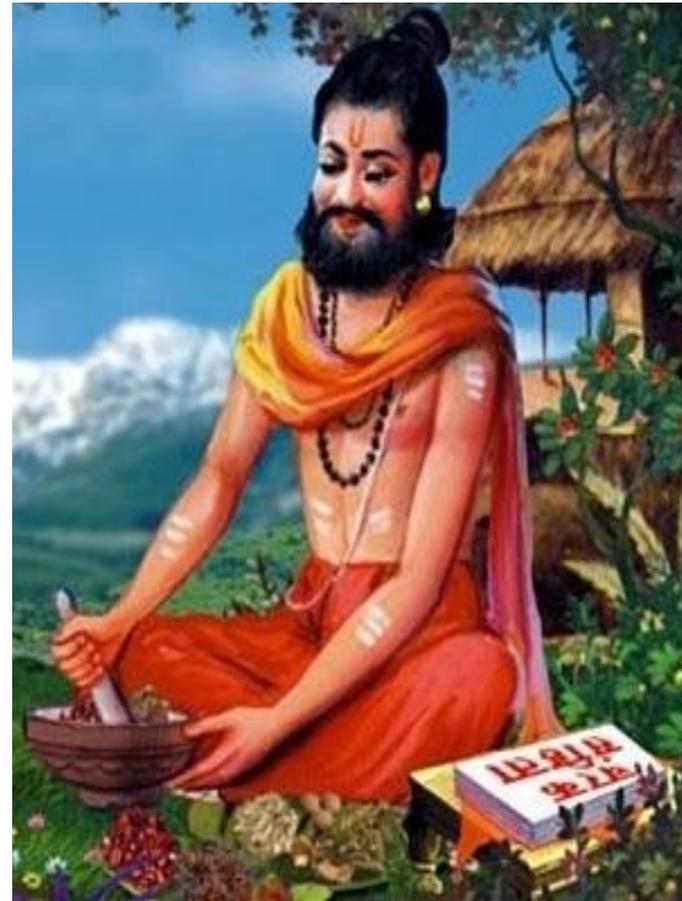
Do Sânscrito *Ayur = Vida* *Veda = Conhecimento ou Verdade*

Estes dois conceitos unidos perpetuam a Arte de manter a vida com Harmonia.



# Agnivesha Rishi

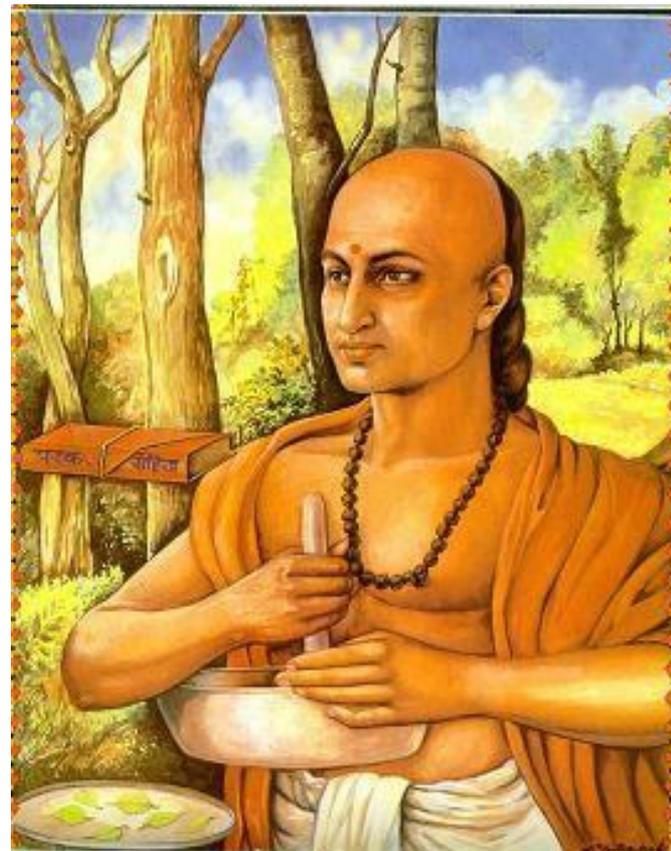
**Agnivesha** (sânscrito: अग्निवेश , *Agniveśa* ) é um *Rishi* (sábio), um dos primeiros autores sobre Ayurveda. Ele era um aluno de Punarvasu Atreia, e durante o mais importante encontro dos Rishis para organizar os conhecimentos (escrituras sobre a saúde da população no século VII aC., Agnivesha escreveu o Tratado **Agnivesha Tantra** durante esse encontro. O *Agnivesha tantra* baseado nos ensinamentos de Atreya, é um texto perdido sobre o Ayurveda e foi o texto fundacional da escola Agnivesha, ou seja, uma das seis escolas do antigo Ayurveda (sendo outras Parashara, Harita, Bhela, Jatukarna e Ksharpani).O texto é mencionado no Caraka Samhita: “ o Tantra (Agnivesha) é editado por Caraka 1 século mais tarde.





## *Caraka Samhita*

Devanágari (रक संहिता): *caraka-saṃhitā* é um texto em sânscrito sobre Ayurveda (medicina interna tradicional indiana). É um dos textos hindus fundamentais desse campo que sobreviveram da antiga Índia. O texto do século anterior ao II consiste em oito livros e cento e vinte capítulos. Ele descreve teorias antigas sobre o corpo, etiologia, sintomatologia e terapêutica para uma ampla gama de doenças. O Caraka Samhita também inclui seções sobre a importância da dieta, higiene, prevenção, educação médica, o trabalho em equipe de um médico, enfermeiro e paciente necessário para a recuperação da saúde; tem sessões muito vastas sobre ervas, farmácia, e rotina diária para a saúde individual.



*Caraka - O grande Rishi do século VI aC.*





# Textos sagrados preservados (Shastras)

Seguiu-se a tradição dos Vedas onde a medicina tinha uma abordagem mágico-religiosa, ou seja, as doenças estavam relacionadas ao sobrenatural e a cura viria de rituais e oferendas aos deuses. O Atharva Veda é o livro dos Vedas relacionado a saúde e medicina, basicamente é um manual de Ritos e Magia, a tradição coloca o Ayurveda como um derivado do Atharva Veda.

Os primeiros textos de Ayurveda surgiram em torno de 1000 a 1500 a C., muitos se perderam ou foram destruídos nestes mais de 3000 anos de história, mas três importantes livros daquela época chegaram aos nossos dias: **Kashyapa Samhita**, representa a escola de ginecologia e pediatria, **Caraka Samhita**, representa a escola de medicina interna e **Susruta Samhita** que representa a escola de cirurgia.



# Athava Veda



Além do Rig Veda a tradição médica na Índia está ligada a um outro texto védico, considerado pelos hindus ortodoxos um texto menor e menos valorizado, que foi compilado em período posterior ao Rig Veda porém muito importante dentro da história da Medicina Indiana: O Atharva Veda. Nas palavras de Ramachandra Rao: “Atharvangiras, o antigo nome para o Atharva-Veda, sugere uma abordagem dupla: práticas curativas e pacificadoras e práticas de encantamento (magia) (ghora). Ambas as práticas estavam nas mãos de sacerdotes mágicos e “medicine-men” (os atharvans) que dominavam a cena antes e durante o período do Rig Veda. A situação tem continuado após 7000 anos, nas partes rurais da Índia e entre as populações tribais.”

O Atharva Veda sempre foi muito usado no período védico mas por muito tempo não foi tido como parte do cânone sagrado dos Vedas; mesmo depois de ser incorporado a este, nunca recebeu da casta sacerdotal ortodoxa, os Brâmanes, o mesmo status dos outros três Vedas: o Rig Veda, o Yajur Veda e o Sama Veda. Ayurveda deriva desse shastra (escritura).

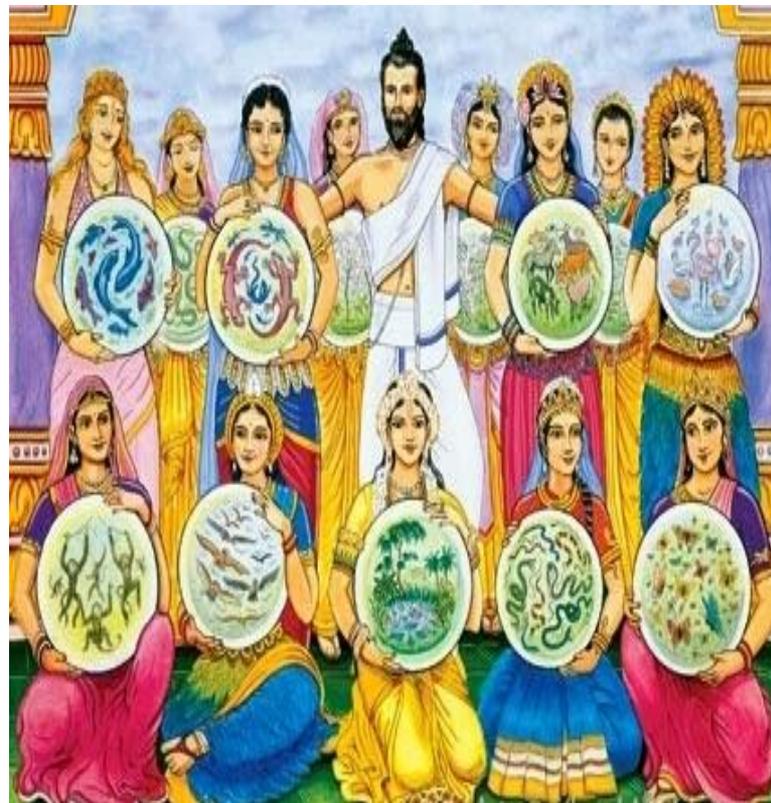


# *Kashyapa Samhita*

## *Kashyapa Samhita*

Devanágari कश्यप संहिता , *Kashyapa*, *Kasyap*, *Kasyapa* ), também conhecido como **Vridha Jivakiya Tantra** é um tratado em Ayurveda atribuída ao sábio Kashyapa.

Na prática contemporânea da Ayurveda, é consultado especialmente nos campos da pediatria, ginecologia e obstetrícia É datado de um período do 6º século aC. Kashyapa Samhita foi traduzido para o chinês durante a Idade Média.

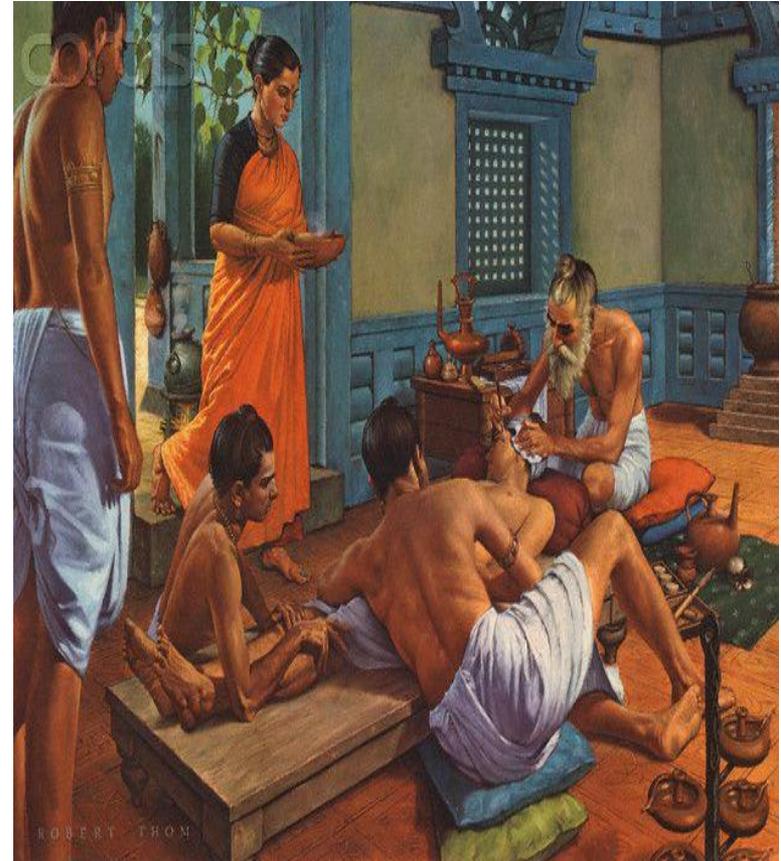




# Sushruta Samhita

Devanágari (सुश्रुतसंहिता) é um texto em sânscrito atribuído a Sushruta, fundador da Ayurveda que introduziu inovações notáveis nos campos da cirurgia.

A obra contém 184 capítulos e a descrição de 1120 patologias, 700 plantas medicinais, uma análise minuciosa da anatomia, 64 preparados minerais e 57 preparados orgânicos. A cópia mais antiga que se conhece é o Manuscrito de Bower.





# 8 ramos da Ayurveda

## Olhos, Nariz, e Garganta (Shalaky Tantra)

No Sushruta Sanhita são relatadas 72 doenças dos olhos, procedimentos cirúrgicos e desordens dos olhos, (catarratas, doenças das pálpebras) ouvidos, nariz e garganta.

## Toxicologia (Vishagara-vairodh Tantra)

Os tópicos incluem poluição do ar e da água, toxinas nos animais, minerais, vegetais e epidemias; chave para reconhecer anomalias e antídotos.

## Pediatria (Kaumara bhritya)

Cuidados pré e pós natal da mãe e do bebê. Os métodos de concepção, escolha do sexo da criança, inteligência e constituição; parto e doenças da infância.

## Cirurgia (Shalya Tantra)

Métodos de cirurgia, espalhados pelo Egito, Grécia, Roma e por todo mundo.

## Psiquiatria (Bhuta vidya)

Lida com doenças da mente, (incluindo possessão demoníaca). Além de ervas e dieta, terapias de yoga (pranayamas, mantras, etc.).

## Afrodisíacos (Vajikarana)

Infertilidade e desenvolvimento espiritual para transmutar a energia sexual e espiritual.

## Rejuvenescimento (Rasayana)

Prevenção e longevidade. Caraka diz que para isso é preciso ter uma vida ética e virtuosa.



# 8 ramos da Ayurveda

## Medicina Interna (*Kayachikitsa*)

Relacionada com o espírito, mente e corpo. Teoria psicossomática reconhece que a mente pode criar doenças no corpo e vice-versa. Embora encontrar a causa de uma doença ainda seja um mistério para a ciência moderna, este sempre foi o objetivo principal da *Ayurveda*. Seis estágios de desenvolvimento da doença eram conhecidos: Agravamento, Acumulação, Excesso, Migração, Formação em um novo local e a manifestação em uma doença ..

A medicina moderna pode detectar uma enfermidade durante o 5º e 6º estágios. Entretanto, médicos Ayurveda podem reconhecer uma doença em formação, antes dela criar desequilíbrios mais sérios no corpo. A saúde é vista como um equilíbrio entre os humores biológicos, enquanto a doença é um desequilíbrio desses humores. *Ayurveda* cria equilíbrio suprindo os humores deficientes e reduzindo os que estejam em excesso, cirurgia é vista como o último recurso. O *Panchakarma* (5 ações), remove as toxinas do corpo, reverte o caminho da doença a partir da manifestação, de volta à corrente sangüínea, e finalmente dentro do trato gastrointestinal (o local original da doença). Isto é obtido através de dietas especiais, massagem com óleo e vapor. Ao término destas terapias, formas especiais de vômito, purgação (purificação) e enema removem o excesso de seus locais de origem. Finalmente, *Ayurveda* rejuvenesce – reconstruindo as células, tecidos removendo toxinas.



# Sistema Shamkhya da Criação

## Cosmos em movimento





# Sistema SAMKHYA - Universo grande espaço vazio - Akasha

Existem 5 grande elementos que compõe o universo, em sânscrito eles são chamados de

PANCHA MAHA BHUTA  
cinco grande elementos

1° - AKASHA ou Elemento Éter/som/espaço

2° - VAYU ou Elemento Ar

3° - AGNI ou Elemento Fogo

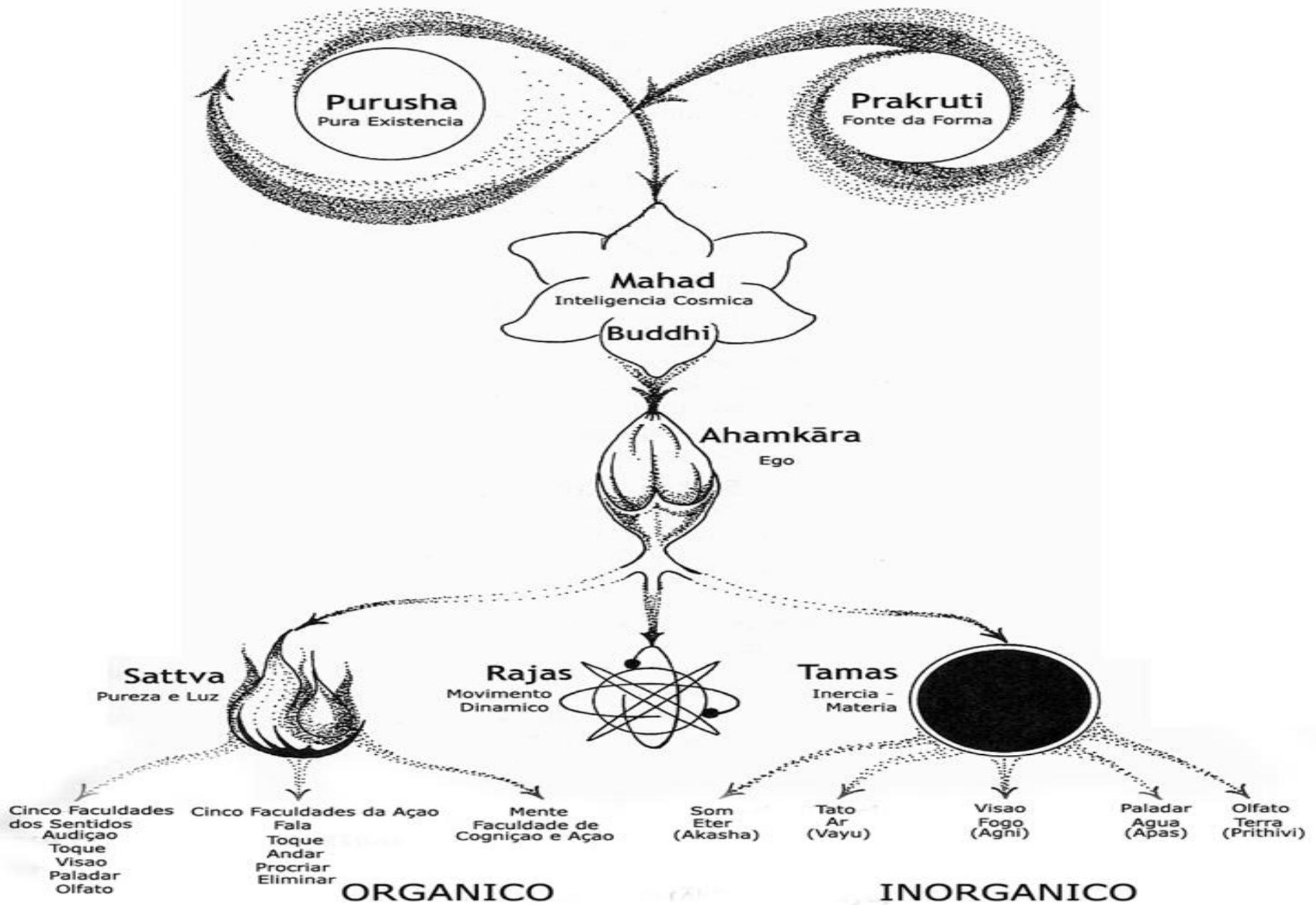
4° - APAH ou Elemento Água

5° - PRITHIVI ou Elemento Terra



# A JORNADA DA CONSCIENCIA NA CRIAÇÃO DO UNIVERSO

## Filosofia Samkhya





*Gunas: Sattwa, Rajas, Tamas*



# Tri Gunas

## As 3 leis que controlam a forma da existência material

**\*Sattva** – é a qualidade da inteligência, da virtude e da bondade, cria a harmonia, o equilíbrio e a estabilidade. É leve e luminosa em sua natureza. Seu movimento é ascendente e centrípeto e realiza o despertar da alma. *Sattva* proporciona felicidade e contentamento duradouros. É o princípio da paz, da lucidez e da amplitude, a força do amor que une todas as coisas.

**\*Rajas** – é a qualidade da mudança, da atividade e da agitação. Pode causar desequilíbrio; *Rajas* é motivado em sua ação, e sempre busca uma meta ou um fim que lhe dê poder. Apresenta um movimento centrífugo e causa ação egoísta, a qual leva à fragmentação e à desintegração. À curto prazo, *Rajas* estimula e proporciona prazer, mas devido à sua natureza desequilibrada rapidamente resultará em dor e sofrimento. É a força da emoção que causa o sofrimento e o conflito.

**\*Tamas** – é a qualidade da inércia, da escuridão e do embotamento; é pesada, obscura ou difícil em sua ação. Funciona como a força da gravidade, que retarda as coisas e as prende em formas específicas e limitadas. *Tamas* apresenta um movimento para baixo, sendo a causa da descendência e da desintegração. *Tamas* traz à tona a ignorância e a ilusão, favorece a insensibilidade, o sono e a perda de consciência. Trata-se do princípio da materialidade ou inconsciência, que acaba por velar a consciência.



# O Comportamento

- \*Carro = corpo
- \*Cocheiro = inteligência
- \*Rédeas = mente
- \*5 Cavalos = 5 sentidos
- \*2 passageiros = um é você e o outro é sua testemunha eterna.





# Mente

A mente deve se tornar uma ferramenta para servir a alma, do contrário ela irá criar um falso ego através de uma inteligência artificial e propagará a ilusão. A mente precisa meditar em 3 coisas fundamentais: **na memória, no discernimento, na coragem**

## Princípios Ayurveda :

- \***DHARMA** – felicidade contínua (serviço original na existência)
- \***ARTHA** – prosperidade natural
- \***KAMA** – prazer da evolução espiritual e não dos sentidos
- \***MOKSHA** – liberação do SAMSARA (a roda da reencarnação)



# Saúde dos neurônios

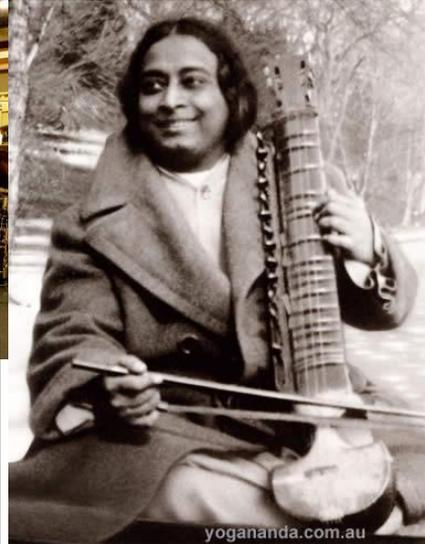
**Pesquisa realizada em humanos nos EUA onde mostrou a reação dos neurônios quando submetidos a estímulos sonoros específicos.**

Neurônio submetido ao som do ROCK – atrofia

Neurônio submetido ao som do JAZZ – expande e recolhe

Neurônio submetido ao som da MÚSICA CLÁSSICA OCIDENTAL expande lento

Neurônio submetido ao som de RAGAS – expande rápido e cria mais redes



PROJETO  
ECOLOGIA DO SER

[movieco.org.br](http://movieco.org.br)

# OS CINCO ELEMENTOS E OS SENTIDOS

ELEMENTO	SENTIDOS	ÓRGÃOS DOS SENTIDOS	AÇÃO	ÓRGÃOS DA AÇÃO
AKASHA / ETER	Audição	Ouvido	Fala	Órgãos da fala
VAYU/ AR	Tato	Pele	Segurar	Mãos
AGNI / FOGO	Visão	Olho	Caminhar	Pés
APAH / ÁGUA	Paladar	Língua	Procriar	Genitais
PRITHIVI / TERRA	Olfato	Nariz	Excretar	Anus

# TRI GUNAS E O COMPORTAMENTO

	SATTWA	RAJAS	TAMAS
<b>Consciência</b>	Paz interior, amor e altruísmo, fé, alegria, dedicação, compaixão, receptividade, clareza, boa intuição, conhecimento profundo, desapego, coragem, silêncio interior, memória clara, sono tranquilo, relacionamentos apropriados.	Perturbações emocionais, imaginação excessiva, pensamentos descontrolados, aborrecimento, insatisfação, desejo, irritabilidade, raiva, memória distorcida, sono agitado, relacionamentos conflituosos.	Bloqueios emocionais e apegos profundos, a pessoa é presa de imagens e lembranças do passado, vícios, medo, angústia, depressão, ódio, sono excessivo, relacionamentos não apropriados.
<b>Inteligência</b>	Discernimento entre o eterno e o efêmero, percepção clara, profundo sentido de ética, tolerância, não violência, sinceridade, honestidade, esmero.	Mente crítica, judiciosa, dogmática, honesta, positiva, mente estreita, percepção distorcida, crença na realidade do mundo exterior ou em nomes e formas particulares como sendo a verdade.	Falta de inteligência, falta de percepção, preconceitos profundos, falta de consciência ou ética, desonestidade, ilusão, crença na realidade das próprias ilusões.
<b>Mente</b>	Bom domínio de si mesmo, controle dos sentidos, controle dos desejos sexuais, capacidade de suportar a dor, capacidade de fazer face aos elementos (calor e frio), desapego do corpo, a pessoa faz o que diz.	Natureza sensual, natureza fortemente sexual, excesso de desejos, agressividade, firmeza, competitividade, teimosia, imaginação notadamente ativa, sonhos perturbados, obstinação, capacidade de cálculo.	Preguiça, falta de controle de si mesmo, a pessoa é facilmente influenciada pelos outros, falta de objetivos, divagações, incapaz de suportar a dor, presa de sensações violentas, muitos vícios, facilmente influenciada, uso de drogas, dissipação.
<b>Ego</b>	Idéia espiritual do ego, altruísmo, renúncia, dedicação, conhecimento de si mesmo, atenção com os outros, respeito por todas as criaturas, compaixão.	Ambição, firmeza, orientação para a realização, teimosia, arrogância, faduidade, a pessoa promove a si mesma, a pessoa é manipuladora, forte identificação com a família, os pais, a religião.	Idéia negativa do eu, medo, submissão, dependência, desonestidade, identificação com o próprio corpo.



# ***Sistema Samkhya: Doshas: Vata Pitta Kapha***



# Dosha - Energia da constituição e o funcionamento do corpo - Prakruti - Constituição de nascimento



A **constituição de nascimento** física e psicológica individual, também denominada “natureza” é determinada no ato da concepção. Cada constituição pessoal foi determinada pelo estado em que os pais se encontravam física, mental e espiritualmente no momento da concepção do bebê. O Prakruti é influenciado pela genética dos pais, tanto quanto pelos hábitos e dieta da mãe durante a gestação. O conjunto de tendências metabólicas, que determina como o corpo e a mente reagirão instintivamente, quando confrontados por estímulos é o Prakruti. Definindo qual é a constituição de nascimento, pode-se conhecer melhor cada indivíduo. Aprende-se que não é necessário sentir que está errando, por ter preferências alimentares ou quando sente medo ou raiva. Quando é compreendido que estas características são determinadas pela constituição através da combinação dos cinco elementos, mudanças no estilo de vida poderão auxiliar o organismo a minimizar estas influências. O Prakruti auxilia imensamente tanto à prevenção quanto ao tratamento de doenças. Esta condição natural, o Prakruti, mantém-se estável ao longo da vida, como a cor dos olhos.



# As combinações dos Elementos para formar os DOSHAS

**VATA**

Ar e Éter

**PITTA**

Fogo e Água

**KAPHA**

Água e Terra

**Energia do Movimento – transmissão**

**Energia da Transformação - calor**

**Energia da Estrutura - base**

Existem duas escolas clássicas na Índia que defendem duas idéias sobre as  
combinações dos Doshas - 1º Com 7 Tipos

2º com 10 tipos: damos preferência para essa escola

**V - P - K – VP – VK – PV – PK – KV – KP - VPK**



# Os 5 Elementos e influências no corpo

**AKASHA - Éter:** No corpo há muitos espaços, que são manifestações do elemento Éter. OS espaços na boca, nariz, trato gastrointestinal e respiratório, abdome, tórax, capilares, linfáticos, tecidos e células. O órgão que mais está a cargo das funções de vibrações do universo é a glândula pineal.

**VAYU - Ar:** O espaço em movimento é denominado Ar. Dentro do corpo, o Ar manifesta-se nos maiores movimentos dos músculos, nas pulsações do coração, na expansão e contração dos pulmões e nos movimentos do estômago e dos intestinos. A totalidade dos movimentos do sistema nervoso central é governada pelo Ar corporal. A combinação de Ar e Éter proporciona a comunicação pelo som da voz.

**AGNI - Fogo:** A fonte do Fogo e da luz no sistema solar é o Sol. No corpo a fonte do Fogo é o metabolismo e trabalha o sistema digestivo, ativa a retina, que percebe a luz, a temperatura do corpo, a digestão, os pensamento e visão.

**APAH - Água:** Manifesta-se nas secreções dos sucos digestivos e glândulas salivares, membranas mucosas, no plasma e no citoplasma. A Água é vital para o funcionamento dos tecidos, dos órgãos e sistemas do corpo, como funções eletroquímicas e percepções dos sabores na língua.

**PRITHIVI - Terra:** A vida é possível nesse plano porque a Terra retém todas as substâncias vivas e inanimadas em sua sólida superfície. No corpo, as estruturas sólidas, ossos, cartilagens, unhas, músculos, tendões, pele e cabelo, são derivados da Terra.



# TRI DOSHAS

Na visão da Ayurveda, todo o Cosmos é uma interação da energia dos cinco elementos que atuam sobre três princípios básicos energéticos, presentes toda a natureza. Estes são denominados *Doshas* ou DNA energético.

*Dosha* no contexto em Ayurveda, utilizado nos textos de Charaka e Sushruta significa, *Organização*. Quando os Doshas estão equilibrados, eles mantêm uma psico-fisiologia harmoniosa. Porém, no momento em que eles entram e desequilíbrio, poderão intoxicar, poluir ou “viciar” os *Dhatus* (tecidos). Neste momento eles se transformam em *Doshas* (*aqui se aplica o significado de Impureza*). Dasha é o que desequilibra, então afeta os tecidos, gerando doenças.

Entretanto, de forma saudável, Dasha significa os três princípios que governam as respostas psico-fisiológicas e as mudanças patológicas bem como, estreitamente ligados na construção dos tecidos do corpo. Os cinco elementos básicos manifestam-se no corpo humano como três princípios ou humores, conhecidos como *Tridosha*, e são representados de uma maneira grosseira por: Vata por Ar – Pitta por bile e Kapha por muco.



# Características predominantes dos Doshas

**Vata** – é seco, frio, leve, móvel, claro, áspero e sutil.

**Pitta** – é ligeiramente oleoso, quente, intenso, leve, fluído, ácido ou fétido, móvel e líquido.

**Kapha** – é oleoso, frio, pesado, estável, pegajoso, suave e brando.

## Características partilhadas pelos Doshas:

Ligeiros	Vata e Pitta
Lento e Pesado	Kapha
Frios-	Vata e Kapha
Quente-	Pitta
Úmidos-	Pitta e Kapha
Seco-	Vata

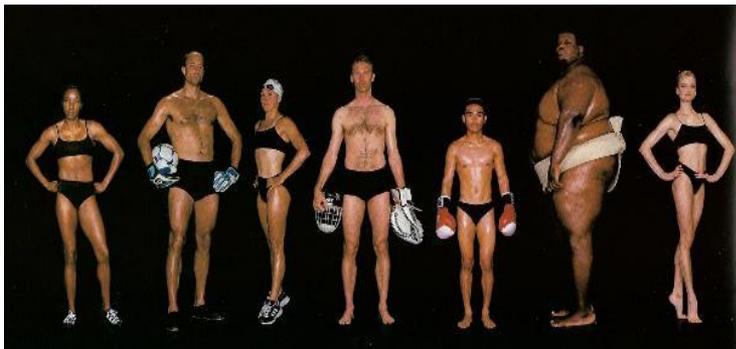


# As funções predominantes dos Doshas

**Vata** está a cargo de tudo o que se movimenta no corpo e na mente. A causa de qualquer movimento, desde o de uma molécula até um pensamento, é *Vata* quem controla.

**Pitta** está a cargo de todas as transformações do organismo. A assimilação dos alimentos pelo intestino, da luz pelos olhos, os dados sensoriais pelo cérebro, como a inteligência emocional.

**Kapha** é a influência estabilizadora do ser vivo, lubrifica, mantém, contém e protege suas diversas atividades, tal como as de *Vata* e *Pitta*, estão inter-relacionados.



Aspecto	Vata	Pitta	Kapha
<b>Ossatura</b>	Fina	moderada	grossa
<b>Peso</b>	Baixo	moderado	pesado
<b>Pele</b>	seca, fria, áspera, escura	macia, oleosa, morna, pálida, avermelhada ou amarelada	grossa, oleosa, fresca, pálida e branca
<b>Cabelo</b>	preto, seco, enrolado	macio, oleoso, loiro, castanho ou ruivo	grosso, oleoso, ondulado, escuro, brilhante
<b>Dentes</b>	protuberantes, tortos, frágeis	tamanho moderado, amarelados e gengiva macia	fortes e brancos
<b>Olhos</b>	pequenos, secos, marrom ou preto	penetrantes, agudos, verdes, cinzas ou amarelos	grandes, atrativos, azuis com cílios grossos
<b>Apetite</b>	variável, escasso	bom, intolerável, excessivo	lento mas estável
<b>Sabores</b>	doce, azedo, salgado	doce, amargo, ácido	picante, amargo, ácido
<b>Sede</b>	Variável	excessiva	rara
<b>Eliminação</b>	seca, dura, constipada	macia, oleosa e solta	grossa, oleosa, pesada e lenta
<b>Atividade física</b>	muito ativo	moderada	letárgico
<b>Mente</b>	incansável e ativa	agressiva, e inteligente	calma e lenta
<b>Temperamento</b>	temeroso, inseguro,	agressivo, irritável, e	calmo, apegado e

## continuação

Aspecto	Vata	Pitta	Kapha
FÉ	Mutável	fanática	estável
Memória	boa memória recente e pobre memória remota	aguda	lenta mas prolongada
Sonhos	temerosos, voando, pulando, correndo	fogo, ira, violência, guerras	aquosos, rios, oceanos e lagos, românticos
Sono	raro e interrompido	pouco mas profundo	pesado e prolongado
Fala	Rápida	aguda e cortante	lenta e monótona
Status financeiro	pobre e gasta muito dinheiro rapidamente	moderado, gasta em luxurias	rico e gasta muito com alimentação
Pulsação	como a de uma cobra fraca	moderado e pula como um sapo	lenta e se move como um cisne



# Vikruti – o movimento dos Doshas

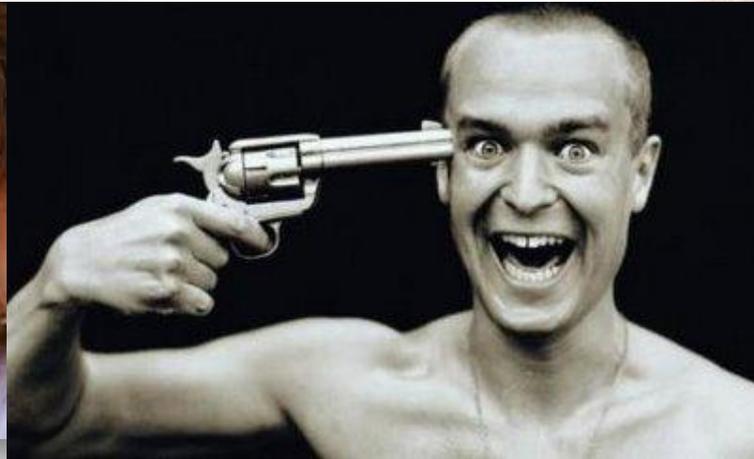
É a condição atual, em que os desequilíbrios estão se manifestando, quando um ou mais elementos sofrem influências nocivas. Em Sânscrito, Vikruti quer dizer “alteração do corpo, mente e consciência”. A exposição excessiva, através de maus hábitos de vida, pode agravar um ou mais elementos, representados nos Doshas (Humor individual ou DNA energético), o que pode gerar doenças. O Vikruti pode sofrer flutuações anuais, mensais, diárias ou até mesmo a cada minuto. Estas flutuações são partes constantes e saudáveis da vida. Não são as mudanças, mas a nossa resistência ou inabilidade para nos ajustarmos a elas, que podem desequilibrar um ou mais Doshas.

**Vikruti** - Os desequilíbrios podem se manifestar como doenças externas nos aspectos físicos, psíquicos e sociais da nossa vida.



# Patologias dos desequilíbrios dos elementos

## Ar e éter





# sintomas da **ANSIEDADE**

## Sintomas Físicos

Dor no peito

Dor de cabeça

Formigamento

Palpitações

Tontura

Alterações gastrointestinais

Entre outros...

## Sintomas Psíquicos

Insônia

Tensão

Irritação

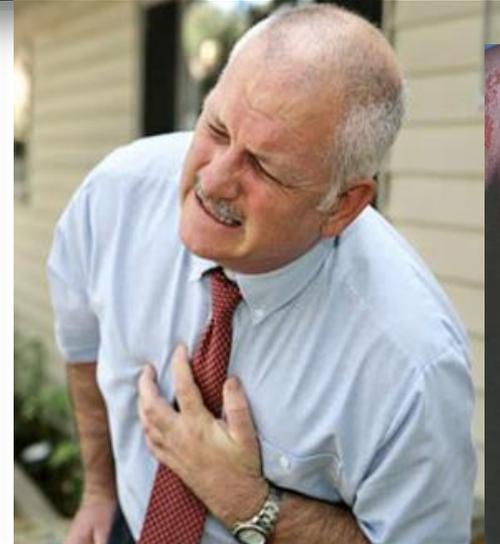
Inquietação

Perda de concentração

Entre outros...



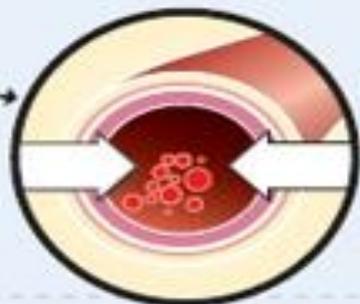
# Patologias do Elemento Fogo



# Os efeitos do calor

Pressão arterial aumenta, o sangue fica mais espesso, as taxas de colesterol sobem e a frequência cardíaca se acelera por causa da perda de líquidos causada pela calor

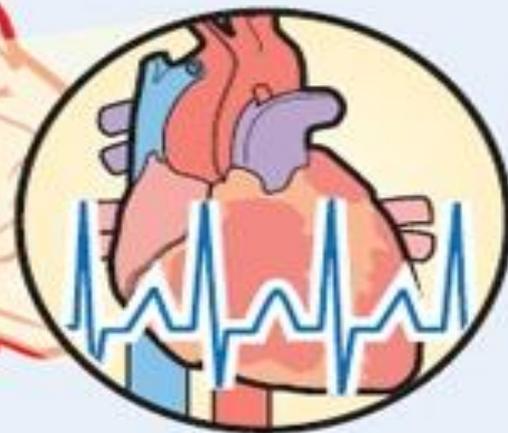
**1** Conforme o corpo vai perdendo líquido e não tem reposição, ele vai fechando os **vasos sanguíneos** para manter a pressão arterial dentro do ideal



**2** O sangue fica mais grosso porque a parte sólida fica mais exarcebada por causa da falta de água

**3** A frequência cardíaca aumenta para sustentar o corpo em pé

**4** O organismo precisa fazer muito mais esforço para se manter funcionando. Por isso, aumenta o ritmo dos batimentos para compensar essa necessidade maior de energia

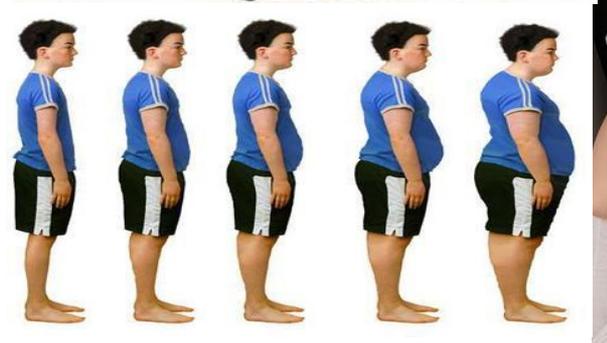


**5** As taxas de colesterol aumentam também por causa da desidratação. As paredes dos vasos ficam com mais sólidos, elevando os riscos de entupimento





# Patologias dos elementos Água e Terra



**Psicossociais:**  
Desordens alimentares  
Baixa auto-estima  
Depressão  
Isolamento sociais

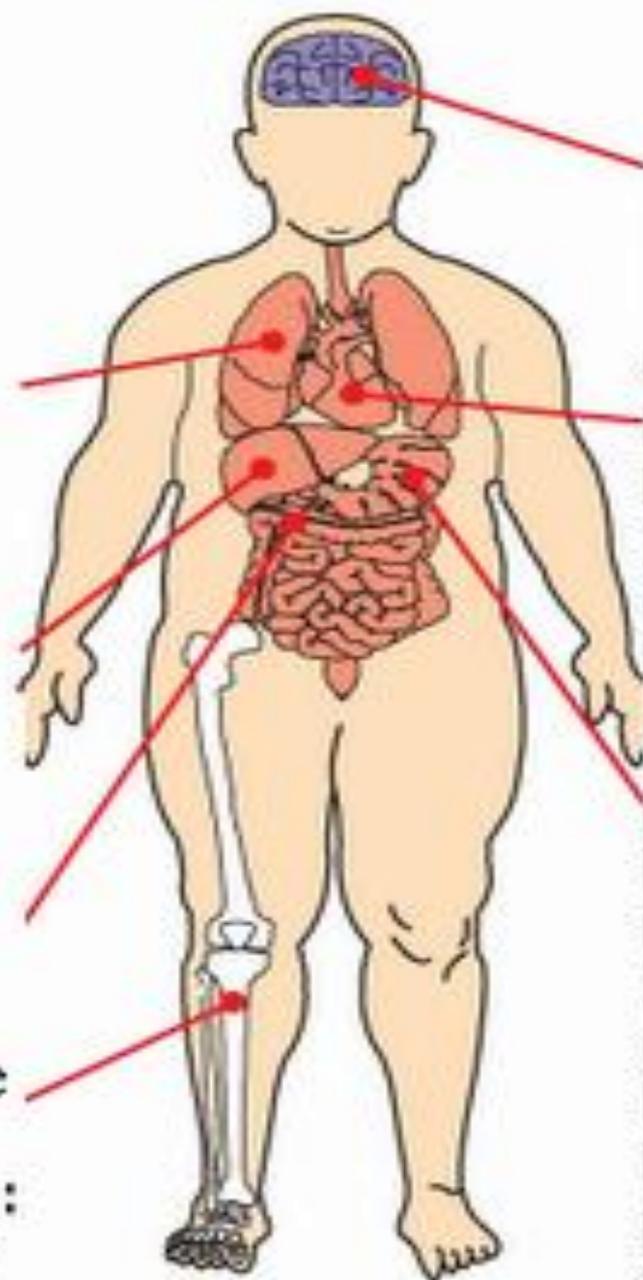
**Pulmonares:**  
Apnéia do sono  
Dificuldade de se exercitar  
Asma

**Gastrintestinais:**  
Pedras na vesícula  
Refluxo  
Esteatose hepática

**Renal:**

Glomeruloesclerose

**Musculoesquelético:**  
Problemas em articulações e tendões



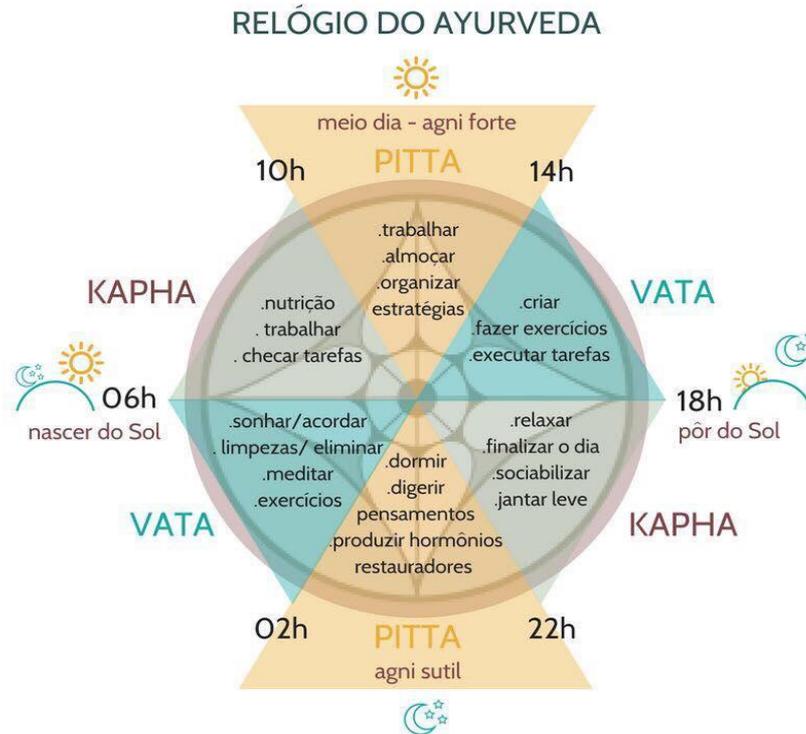
**Neurológicas:**  
pseudotumor cerebral

**Cardiovascular:**  
hipertensão  
Dislipidemia  
Inflamação crônica  
Disfunção endotelial

**Endócrinas:**  
Resistência à insulina  
Intolerância à glicose  
Diabetes tipo 2  
Puberdade precoce  
Ovários policísticos



# O ciclo horário e a influência nos Doshas



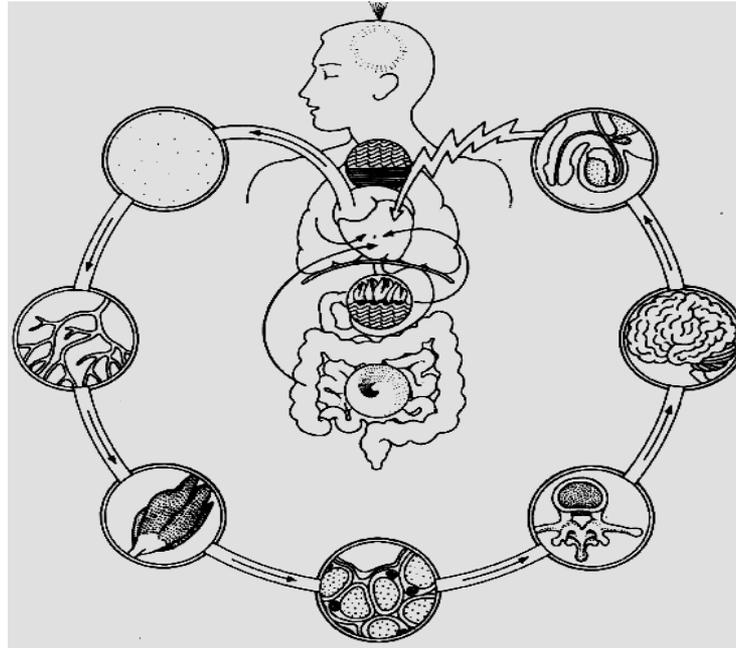
- Das 02:00 as 06:00 prevalece a influência de Vata**
- Das 06:00 as 10:00 prevalece a influência de Kapha**
- Das 10:00 as 14:00 prevalece a influência de Pitta**
- Das 14:00 as 18:00 prevalece a influência de Vata**
- Das 18:00 as 22:00 prevalece a influência de Kapha**
- Das 22:00 as 02:00 prevalece a influência de Pitta**



# ***Dhatus: Construção dos tecidos corporais***



# O Ciclo da construção dos tecidos do corpo





# DHATUS (Tecidos construtores)

O corpo é constituído por sete elementos básicos e vitais chamados **Dhatus**, os quais representam a estrutura do corpo. A palavra sânscrita **Dhatu** significa “**elemento construtor**”. Esses sete elementos são responsáveis pela estrutura do corpo. Eles mantêm as funções dos diferentes órgãos, sistemas e partes vitais do corpo. Seu desempenho é importante no desenvolvimento e nutrição, pois tudo que é ingerido participará da construção ou destruição gradual dos tecidos.

**Rasa (Plasma)** contém os nutrientes que advêm da comida digerida e nutrem todos os tecidos, órgãos e sistemas.

**Rakta (Sangue)** governa a oxigenação nos tecidos e órgãos vitais e mantém a vida.

**Mamsa (Músculo)** cobre os órgãos vitais frágeis, desempenha os movimentos das articulações e mantém o vigor físico do corpo.

**Meda (Gordura)** mantém a lubrificação e oleosidade de todos os tecidos.

**Asthi (Osso)** dá suporte à estrutura do corpo.

**Majja (Medula, Nervos)** preenchem os vãos ósseos e transportam os impulsos motores e sensoriais.

**Shukra e Artha (Tecidos Reprodutores)** o conteúdo e produto desses tecidos é *Ojas* (essência Vital e Imunidade). Ojas é produzido durante a nutrição de todos os tecidos e é um sub-produto de Shukra/Artha Dhatus.



# Rasa Dhatu - Plasma

Rasa Dhatu pode ser correlacionado com o sistema linfático e capilar no corpo humano. Rasa produz 2 tecidos secundários ou (Upadhatus)

\* Stanya / leite materno

\* Rajaha ou fluido menstrual

Rasa produz resíduos na forma de Kapha – aqui o termo kapha refere-se a forma visível do Dosha como a fleuma e o muco.

Rasa predomina em Kapha Dosha – Maha bhuta: Água /Terra

A principal função de Rasa é Preenam – Nutrição do Corpo.

\* Sintomas de agravamento de Rasa são: excesso de produção de saliva, letargia, sensação de peso, palidez, hipotermia ou sensação de frio, falta de ar, tosse e sono excessivo.

\* Sintomas de redução de Rasa são: o corpo torna-se seco (árido) e duro (inflexível), causa sensação de cansaço, a pessoa sente falta de energia; seca os fluidos corporais levando a desidratação e indisposição. Desenvolve intolerância ao som.



# Rasa Dhatu - Plasma

Rasa Dhatu pode ser correlacionado com o sistema linfático e capilar no corpo humano. Rasa produz 2 tecidos secundários ou (Upadhatus)

\* Stanya / leite materno

\* Rajaha ou fluido menstrual

Rasa predomina em Kapha Dosha – Maha bhuta: Água /Terra

A principal função de Rasa é Preenam – Nutrição do Corpo.

Rasa produz resíduos na forma de Kapha – aqui o termo kapha refere-se a forma visível do Dosha como a fleuma e o muco.

\* Sintomas de agravamento de Rasa são: excesso de produção de saliva, letargia, sensação de peso, palidez, hipotermia ou sensação de frio, falta de ar, tosse e sono excessivo.

\* Sintomas de redução de Rasa são: o corpo torna-se seco (árido) e duro (inflexível), causa sensação de cansaço, a pessoa sente falta de energia; seca os fluidos corporais levando a desidratação e indisposição. Desenvolve intolerância ao som.



# Rakta Dhatu - Sangue

\* Rakta Dhatu pode ser correlacionado com o sistema circulatório - sangue corporal. Rakta produtos 2 tecidos secundários – Upadhatus

\* Shira-Dhamani, correlacionado com vasos sanguíneos incluindo artérias e veias.

\* Kandara que pode ser correlacionado com os tubos capilares.

Rakta produz resíduos na forma de Pitta. Aqui o termo Pitta refere-se à forma visível de Pitta que inclui as enzimas digestivas e bibis.

\* Rakta tem predominância em Pitta – Maha bhuta: fogo e água.

\* Principal função de Rakta é Jeevan, que quer dizer vitalidade, pelo motivo de transportar em si a força vital ou Prana.

\* Sintomas de Agravamento: Distúrbios como herpes, doenças do baço, abscessos, distúrbios da pele – acne, borbulhas, psoríase; Distúrbios inflamatórios como a gota, hemorragias, tumores, icterícia; pigmentação da pele, indigestão, desmaios, vermelhidão dos olhos pele e urina.

\* Sintomas de diminuição: desejo de comer alimentos ácidos ou azedos e desejo de ambientes frescos; desenvolvimento de malformação circulatórias nos vasos sanguíneos, tais como varizes, dormência, sensações de queimação. Além de tudo isso, o corpo tona-se seco e duro.



# Mansa Dhatu - músculo

\* **Mamsa Dhatu** pode ser correlacionado com o sistema muscular humano. Mamsa produz 2 tecidos secundários – Upadhatus

\* Vaso que pode ser correlacionado com as camadas ou revestimentos musculares.

\* Shat Tvacha que pode ser correlacionado com os 6 tipos de pele humana. Produz resíduos na forma de Khamala, que são as excreções dos ouvidos e nariz.

Mamsa tem predominância em Kapha – Maha bhuta: Terra e água.

\* Principal função de Mamsa é Lepam, acondicionamento ou envolvimento do corpo. Não existe nenhuma área do corpo onde exista osso sem músculo, mas existem músculos sem ossos; Músculo cardíaco e a língua.

\* Sintomas de Agravamento: Inchaço ou aumento dos músculos nomeadamente à volta das bochechas e do abdômen.

\* Sintomas de diminuição: peso nos olhos, músculos descaídos (falta de tônus); perda da massa muscular, observada principalmente à volta das bochechas e abdômen.



# Meda Dhatu – Adiposo - gordura

- \* Meda Dhatu pode ser correlacionado com todo tecido adiposo ou lipídios no corpo humano. Meda produtos 1 tecido secundário – Upadhatu
- \* Snayu que pode ser correlacionado com os ligamentos no corpo.  
Produz resíduos na forma de Sweda / suor, tem sua importância como um dos 3 primários resíduos do corpo.
- \* Meda tem predominância em Kapha – Maha bhuta: Terra e água.
- \* Principal função de Meda é Snehana, Lubrificação e envolve os músculos, ajudando a manter o corpo quente; isolamento térmico.
- \* Sintomas de agravamento: Fraqueza, dispneia (dificuldade para respirar), tendência para cansaço e para ofegar; obesidade, depósito de gordura no peito e abdomen.
- \* Sintomas de diminuição: Excesso de sonhos, inchaço do baço e compleição magra e é o Dhatu mais externo de todos os dhatus. Essa tendência irá inverter-se, pois os tecidos vão fazer o caminho de volta para o interior do corpo.



## Asthi Dhatu - ósseo

**Asthi Dhatu** pode ser correlacionado com todo tecido esquelético do corpo, incluindo os dentes do corpo humano. Meda não produz tecido secundário – Upadhatu, no entanto, na escritura Sarangdhara Samhita considera o Danta (dentes) como Upadhatu. Asthi produz resíduos na forma de Naka (unhas), e Roma-Kesha (pelos). Asthi tem predominância em Vata 50% e Kapha 50% – Maha bhuta: Terra, Ether.

\* Principal função de Asthi é **Dharana**, quer dizer a fundação (o que sustenta) do corpo humano, formando a integridade estrutural.

\* Sintomas de Agravamento: **Adhyasthi** que quer dizer hipertrofia dos ossos e Adhidanta que quer dizer formação de dentes extras. abdomen.

\* Sintomas de diminuição: **Asthitoda** que quer dizer inflamação dos ossos e articulações, como artrite. Sadana que quer dizer fraqueza generalizada. No Sushruta Samhita também descreve outros sintomas como: queda dos dentes, fraqueza, fraturas patológicas; raquitismo, perda de massa óssea como osteoporose e osteomelite.



# Majja Dhatu - Nervo

- \* **Majja Dhatu** É definido como qualquer matéria completamente coberta por Asthi; por esse motivo pode ser correlacionada com a medula óssea, cérebro-espinhal e todo o sistema nervoso, neurológico.
- \* Majja não produz tecido secundário – Upadhatu, no entanto, na escritura Sarangdhara Samhita considera o Kesha (cabelos) como Upadhatu.
- \* Majja produz resíduos na forma excreções de muco – Akshi (dos olhos) Vit Sneha (das fezes), Twaka Sneha (da pele), que podem ser correlacionados com as excreções lacrimais dos olhos e da pele.
- \* Majja tem predominância em Kapha - Maha bhuta: Água e Terra.
- \* Principal função de Majja é Poorana, quer dizer preencher e seu principal propósito é Asthipoorana, o preenchimento dos ossos do corpo humano.
- \* Sintomas de Agravamento: Sensação de peso nos olhos e no corpo, proliferação de tecidos moles à volta dos dedos (hipocratismo digital).
- \* Sintomas de esgotamento: doenças como osteoporose, tonturas e visão turva.



# Shrukra e Artha Dhatu - Reprodutor

\* **Shrukra / Artha Dhatu** Considerado o Dhatu final e está associado a reprodução. Numa escala maior pode ser correlacionado com os fluidos sexuais masculinos e femininos. Numa visão mais profunda, o processo de reprodução também ocorre no interior de cada entidade, pois cada célula no corpo se reproduz; por isso Shukra também pode ser correlacionado com as enzimas que contribuem para a reprodução ou qualquer entidade que tenha a ação de principal regulador da regeneração. Shukra não produz tecido secundário e nem resíduos.

\* Shukra tem predominância em Kapha – Maha bhuta: Terra, Água.

\* Principal função de Shukra é Garbhotpadana, que quer dizer reproduzir ou regenerar.

\* Sintomas de Agravamento: Aumento do desejo sexual; na literatura Acharya Vagbhat usa a palavra **Sthree** que quer dizer mulher, por isso o verso refere-se ao homem. O segundo sintoma inclui Shukra-Ashmari ou calculo seminal, de ovo um sintoma associado ao homem.

\* Sintomas de diminuição: Perda da libido, incompetência sexual, complexo de inferioridade, palidez, fraqueza generalizada, pensamentos negativos, desaceleramento do poder (fogo) e atividades metabólicas. Tendência para o cansaço, perda de autoconfiança, impotência, disfunção erétil, falta de orgasmo, dificuldade de ejaculação do sêmen e ejaculação em pequena quantidade de sêmen.

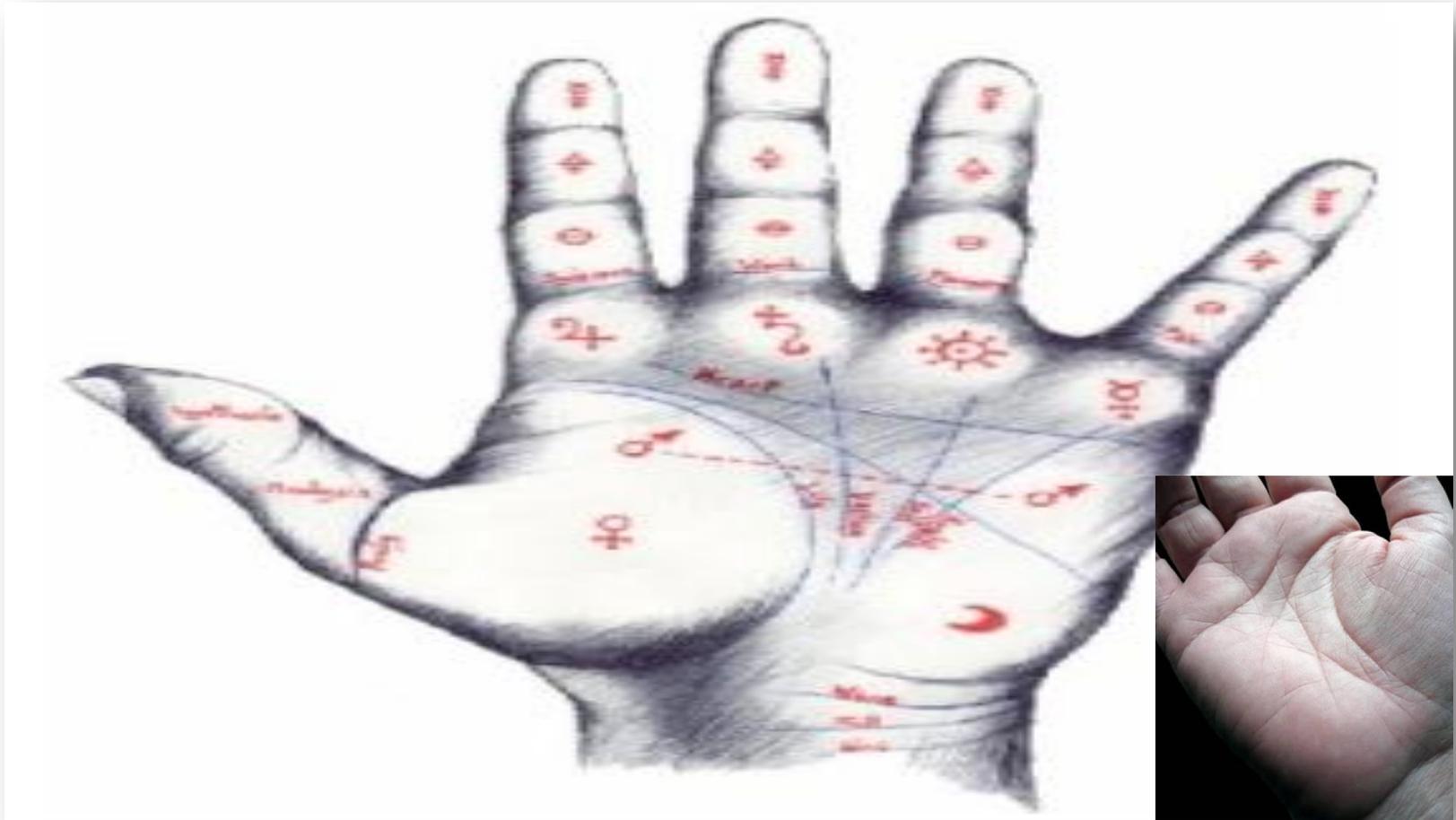


# A importância do Shukra Dhatu

O papel do tecido reprodutor é criar vida nova. *Shukra* literalmente significa “sêmen”, mas também se refere em geral ao óvulo e aos fluidos geradores. Também se refere a toda forma de reprodução no corpo. Um déficit no tecido reprodutor leva à diminuição da força, falta ou demora de ejaculação, impotência, reações imunológicas, dor nas costas e região lombar, secura das membranas, mucosas, insegurança e falta de libido. Muito *Shukra* e impulsos sexuais extremos levam a acessos de raiva, também pode alterar no homem o fluído seminal e dilatar a próstata. O tecido reprodutor secundário é chamado de **Ojas**, que tem a função preciosa de manter o sistema imunológico ativo e saudável; outra função fundamental é potencializar a força do coração para impulsionar a vida equilibrando Sadhaka Pitta. A proteção imunológica só é garantida se uma quantidade suficiente de *Shukra* está presente. A atividade sexual exagerada e uso de droga diminui *Shukra*. O tecido reprodutor só é formado depois que todos os outros tecidos se desenvolveram e amadureceram suficientemente. A Ayurveda ensina que a excitação sexual extrema da mocidade leva ao desenvolvimento prematuro de *Shukra*. Se crianças ou jovens já estão expostos à atividade sexual, a consequência é o dano permanente aos ossos, nervos e outros tecidos. Lembramos que o potencial do tecido subsequente sempre é superior ao que o precedeu. O plasma se torna sangue, este se torna tecido muscular, o tecido muscular se torna tecido adiposo, este se torna tecido ósseo, o qual por sua vez se torna medula óssea, que se torna tecido reprodutor. O último tecido *Shukra* é o que tem maior potencial. Quando **Ojas** se manifesta em sua totalidade e com saúde, o corpo manifesta perfeita harmonia e vitalidade.



# A perda de Shukra vista nas linhas das mãos



Dhatu	Upadhatu	Malas	Função Física	Expressão Emocional Positiva	Expressão emocional negativa	Beleza em Desequilíbrio	Alimentos que agravam	Alimentos benéficos	Tratamentos mais apropriados
<b>RASA</b> Língua e plasma sanguínea	Stanya (Glândula mamárias lactação Arta Sangue Menstrual	Muco	Nutriente	Satisfação pelo alimento compaixão ambição para a vida	Desconfiança frustração perda da fé e da autoconfiança	Fadiga depressão secura geral anemia envelhecimento dores e TPM	Alimentos gordurosos e doces	Algas marinhas – sucos de vegetais, frutas e aloe vera	Jejum
<b>RAKTA</b> Hemoglobina Células vermelhas do sangue	<b>Sira</b> – vasos sanguíneos <b>Kardrara</b> Tendões musculares	Bile	Revigorante	Entusiasmo - vitalidade	Raiva irritabilidade violência e falta de amor	Secura - varizes Acnes e distúrbios da pele	Alimentos que produzem acidez	Minerais e alimentos ricos em ferro	Jejum, laxativos, sangria, respiração profunda
<b>MAMSA</b> Músculo esquelético	<b>Snayu</b> Músculos planos <b>Tuacha</b> pele	Excreções acumuladas em orifícios cera de ouvido muco nasal	Cobrir o esqueleto	Boa coordenação coragem	Falta de organização e indefeso	Fraqueza muscular eczema - dermatites – cistos Psoríase e abscessos	Dieta com baixa proteína	Todos os aminoácidos essenciais – boa proteína	Cirurgia, cauterização, exercícios e fisioterapia, Hatha Yoga
<b>MEDA</b> Tecido adiposo - gordura	<b>Snaya</b> Gordura subcutânea	Suor	Lubrificação	Disposição para confiar no amor e na amizade	Apego emocional	Pele seca obesidade – cabelos oleosos e suor fétido	Alimentos pesados e gordurosos	Ácidos graxos essenciais	Jejum, exercícios, suor, vômito
<b>ASTHI</b> Tecido ósseo	<b>Danta</b> Dentes	Unhas, cabelos e pelos em geral	Suporte	Protetor forte estruturado na vida	Fraqueza baixa energia	Osteoporose cáries queda de cabelos aumento de pelos na mulher	Excesso de proteínas e açúcar refinado	Alime. mais rico em minerais gergelim e algas marinhas	Panchakarma, Basti Lavagem do cólon
<b>MAJJA</b> Medula óssea e nervos	Bulbo capilares	Secreção lacrimal	Preencher espaços	Firmeza de propósito auto proteção olhos calmos	Vazio mental sensação de desvalorização baixo poder de persuasão	Olhos fundos e torpor	Stress durante as refeições – álcool – alimentos geradores de gases	Alimentos ricos em Vitamina do complexo B proteínas e óleos essenciais	Eliminação dos excessos de doshas Panchakarma
<b>SHUKRA</b> Fuidos reprodutores masculinos e femininos	<b>Ojas</b> Produz a aura e controla a inteligência	Não tem	Reprodução	Forte criatividade Sabe deixar sua marca no mundo	Vulnerabilidade e baixa criatividade	Dificuldades coma libido	Preocupação medo ansiedade alimento	Leite, ghee ervas rejuvenescedoras	Exercícios, meditação e alimentos doces e azuis



# As reservas de energia

**Prana** – Energia sutil que atua no campo mental; é a inteligência cósmica; é a energia vital da vida; é o força de todo o comando superior da mente sobre o corpo; ela está presente em todas as células do corpo e tem uma estreita relação com Vata.

**Tejas** – Energia sutil de Agni, que atua na inteligência emocional, e está presente no fígado como uma reserva de energia para atuar no metabolismo; é uma das principais reservas de energia que atua nas atividades sexuais e tem uma estreita relação com Pitta.

**Ojas** – É considerado um Mahabhuta; é o refinamento de final de todos os Dhatus; É produzido apenas quando todos os dhatus estão saudáveis e funcionais. Os dois tipos de Ojas: Somaatmak Ojas que está localizado perto da Glândula Pineal ou Brahmarandhra.

Agnyaatmak Ojas, este é dito situar-se no coração. É de natureza adiposa.

As características de Ojas: Sheet Virya ou frescor em sua natureza

Cor de Ojas é branca - Suas propriedades são consideradas como similares às do Kapha Dosh. Ojas protege todos os tecidos no corpo. Toda matéria no corpo existe devido à ingestão de alimentos, sendo que uma pessoa mal nutrida perde peso; podemos considerar os alimentos são constituídos pela combinação dos cinco elementos, os quais também formam os TriDoshas. Na Ayurveda vê tal efeito em cadeia, como o caminho pelo qual o corpo funciona e mantem o sistema imunológico vivo e saudável.



# Os três Malas - Resíduos

A palavra “mala” significa resíduo. A saúde do corpo necessita de nutrientes e atividades física, mental e espiritual apropriadas. Mas, uma condição fundamental para que a saúde seja eficaz, é a eliminação correta dos resíduos do corpo, são eles:

**\*Sweda ( suor)** – calor; mas, na prática quer dizer as toxinas eliminadas pelo suor. O canal que transporta esse resíduo é chamado de “SwedaVaha Srota”. Relacionado com as glândulas sudoríparas e sebáceas. Localizam-se nos tecidos adiposos e nos folículos do cabelo. Uma pessoa acima do peso tende a transpirar em excesso. A sua obstrução se deve a atividade física excessiva, na alternância entre os alimentos quentes e frios e na tensão psicológica.

**\*Purisha (fezes)** – Essas fezes devem ser eliminadas para que o organismo possa dar continuidade ao ciclo nutricional. Como o organismo necessita de se nutrir diariamente, esse ciclo ficará comprometido se as fezes não foram eliminadas. O canal que elimina as fezes chama-se “PurishaVaha Srota”. Estão situados no cólon e no reto. A sua obstrução deve-se ao excesso de comida antes que a refeição anterior tenha sido digerida. Os sintomas são: constipação, flatulência, fezes fétida.

**Mutra (urina)** – Deve ser eliminado para não comprometer o filtro principal do corpo que é os rins. A não eliminação da urina pode comprometer a linfa que é responsável pela distribuição de muitos nutrientes. São obstruídos quando a pessoa ignora a vontade de urinar. Sintomas: urinar em excesso ou de modo incompleto e constipação intestinal.



# SROTAS CANAIS QUE PASSAM MATERIAS ORGÂNICOS PELO CORPO

**Pranava Srota – São os conjuntos de canais por onde flui o Prana proveniente da respiração. Esses canais se iniciam no coração e no intestino grosso e são distribuídos pelo sistema circulatório. O subdosha Vyana Vata é responsável pela nutrição e excreção de todas as partes do corpo . Faz parte desse sistema o conjunto de canais que atende ao aparelho respiratório. Incluem-se os canais de absorção de Prana localizado no intestino grosso que, uma vez atingindo a corrente circulatória, é impulsionado pelo coração para todo o organismo por intermédio do sangue.**

**Em desequilíbrio: São todos os fatores que agravam Vata e alteram o funcionamento do sistema respiratório, causando respiração curta e superficial e também pode criando muco e impedimento do seu fluxo.**

**- Má nutrição. Supressão das eliminações naturais. Excesso de sequeidão, manifesta no meio ambiente, no corpo. Excesso de exercício. Poluição. Tabagismo.**

**Fluxo excessivo: Hiperventilação (respiração curta) Fluxo deficiente: - Respiração lenta ou superficial Fluxo bloqueado: Dispnéia, tosse, sibilos (ressonância durante a respiração), asma, hérnia de hiato, (elevação do estômago e compressão torácica, causadoras de falta de ar e refluxo alimentar).**



# Annavaḥa Srota -

- É o principal canal do corpo, sendo conhecido por Maha Srota. É composto pelos canais por onde fluem o alimento, utilizando toda a extensão do sistema digestório, partindo da boca e finalizando no ânus. Tem origem energética no estômago e no lado esquerdo do corpo, onde estão localizados o baço e o pâncreas, sendo influenciado pelo plexo esplênico.

## Em desequilíbrio:

Fatores que alteram o funcionamento do sistema digestório. Excesso de alimentos

Comer fora do período Pitta (digestão).

Saturação digestiva, caracterizada pela ingestão de alimentos sem ter dado tempo da digestão anterior.

Alimentar-se antes de dormir. Alimentos industrializados

## Fluxo excessivo:

Excesso de fome, hiperacidez, diarreia.

**Fluxo deficiente:** Anorexia (falta de apetite) deficiência de secreções digestivas, constipação (prisão de ventre)

## Fluxo bloqueado:

Obstrução intestinal, tumores: Vômito, úlceras perfuradas



# Ambhuvaha Srota

Anatomicamente não tem correspondente na Medicina Ocidental, sendo considerado um sistema conceitual que se origina no palato e no pâncreas, circulando por todo o corpo. Esse conjunto de canais regula o metabolismo da água, ou seja, sua absorção e fluxo pelo corpo, até a excreção pelo sistema urinário. Estão relacionados também com a absorção dos açúcares provenientes dos alimentos. O mau funcionamento desse sistema de canais está relacionado com a diabetes.

## Digestão da água

A água é absorvida na circulação sanguínea por meio das paredes do intestino grosso, e direcionada para o coração e os pulmões. O sangue, através do plasma sanguíneo, a distribui para todas as partes do corpo. A deficiência renal promove o acúmulo de água no pulmão. Em desequilíbrio: todos os fatores que alteram o funcionamento do metabolismo da água e do açúcar no corpo, exposição excessiva ao calor, excesso de toxinas corporais, sensação de medo. Ingestão de bebidas alcoólicas, desidratação, Indigestão de alimentos muito secos Sede excessiva. Fluxo excessivo: Sede excessiva, exacerbação do sabor (o doce fica mais doce), hipoglicemia – falta de açúcar no sangue. Fluxo deficiente: Náuseas, perda do sabor, hiperglicemia. Fluxo desviado: Vômito aquoso, anorexia



## 2 canais femininos

**Arthavaha Srota** - canais que eliminam a menstruação e secreções sexuais femininas e também o parto. São produzidos entre a menarca e a menopausa, origem no útero.

**Desequilíbrio** : Ele vicia por impurezas no sangue ou por excesso de Vata, ou hemorragias Pitta. **Sintomas**: cólicas menstruais, excessivo ou irregular.

**Tratamento** : Seguindo uma dieta natural, utilizando plantas de purificação, diurético e sudorífico, exercícios. Em casos de cólicas menstruais, recomenda-se utilizar plantas de aquecimento e posturas de Yoga que acolhe o abdome.

**Stanyavaha Srota** Canais que conduzem leite materno - Sistema de lactação.

**Desequilíbrio** : Ele fere uma gravidez fraca, pela ingestão excessiva de gordura e colesterol; comer alimentos e bebidas artificiais.

**Sintomas**: tumores de mama e falta de amamentação – maternidade

**Tratamentos** : Terapias sudorífico, diurético e eliminação de gorduras saturadas, juntamente com uma dieta natural e nutritiva.





# Manovaha srota - Canal sutil da mente

Canais sutis por onde fluem os pensamentos e emoções. É o sistema mental relacionado ao sistema nervoso e tecido nervoso (Majja). Manovaha srota liga o corpo físico ao mental.

Desequilíbrio : Ele vicia permanecendo em ambientes contaminados e que obstruem o fluxo do prana; barulhos excessivos; excesso de atividade sexual desprovido de sentimentos elevados; álcool, drogas, tabaco, café e estimulantes diversos; alucinógenos se a devida orientação, sintomas: falta de concentração, perda de memória, loucuras, desequilíbrios mentais e nervosos – esquizofrenia.

Tratamento : Tornar a vida mais simples; estar em ambientes com mais oxigênio; exercício que elevam a criatividade e a rotina de crescimento espiritual; práticas de Yoga, pranayama, meditação, e observar os métodos naturais de saúde para uma vida mais saudável . Existem uma infinidade de métodos para tratamentos.



## Módulo III

- Os pilares da saúde na visão da Ayurveda
- Rotina Diária
- Nutrição
- Sono
- Yoga



# Dina Charya - Rotina Diária

## Saúde na Ayurveda com um programa básico

- Acordar cedo
- Lavar a boca, raspar a língua.
- Escovar os dentes com algum elemento que seja picante, salgado, amargo e ácido.
- Limpar os olhos, ouvidos e nariz.
- Meditar - fundamental.
- Tomar uma refeição funcional
- Fazer exercícios regulares (Hatha Yoga)
- Banhar-se
- Almoçar com a mente limpa. Tomar sempre chás digestivos após as refeições.
- Descansar sem dormir
- Trabalhar feliz
- Fazer leituras de escrituras sagradas
- Meditar - fundamental.
- A noite, sempre tomar uma leve refeição antes de ir para a cama.
- Limpar os dentes com elementos amargos e adstringentes.
- Não dormir de estômago cheio





# A saúde depende de manutenção e equilíbrio bioquímico:

Em geral as pessoas não dão muita importância para o que comem, mas sim, se o sabor é agradável e tem uma boa aparência, e também não se preocupam muito com a procedência dos mesmos. Mas isso não é o bastante; nem todos os alimentos são totalmente bons e nem totalmente ruins.

O que é mais importante é a potência digestiva que a pessoa deve ter. Essa potência está diretamente ligada a AGNI, o fogo digestivo. Se o fogo digestivo está correto para digerir os alimentos, então terá saúde. Se não está correto, trará indigestão e iniciará as doenças. O Rishis afirmam que todos os tecidos do corpo são formados a partir dos alimentos que ingerimos. Se forem bem empregados, os tecidos serão bem formados; do contrário iniciará o processo das doenças. Além do fogo digestivo, deve-se combinar os alimentos de forma correta para que a digestão deles seja perfeitamente correta, assim assegurará uma perfeita extração dos nutrientes para formar os tecidos do corpo.



## As principais condições para manter *agni* (fogo da digestão) saudável.

- Manter a mente limpa e concentrada na verdade
- Raspar sempre a língua pela manhã antes da higiene bucal
- Nunca beber líquidos frios junto as refeições principais
- Nunca ingerir grandes quantidades de alimentos
- Observar as condições climáticas e as estações do ano para escolher sempre os alimentos certos às condições da pessoa.

Quando *agni* está saudável, os sintomas são os seguintes:

Disposição feliz

Pele e olhos brilhantes.

Boa digestão, sem prisão de ventre ou diarreia.

Capacidade de digerir todos os alimentos.

Urina transparente, cor de palha.

Fezes normais, sem cheiro forte.



# Agni – O fogo vital da saúde

Agni é uma palavra sânscrita que significa fogo vital. Agni é o fogo que existe dentro de nós e que incentiva todos os processos biológicos vitais.

Tudo no corpo depende dele como: a inteligência, compreensão, consciência, a saúde, energia, o aspecto, Força Vital, temperatura do corpo, sistema imunológico, a digestão e a própria vida.

O fogo digestivo é derivado do Agni e ele transforma o alimento em substâncias para o organismo assimilar.

Muitas doenças surgem devido ao mau funcionamento do aparelho digestivo e poderá causar ruptura do Agni.

O Agni é responsável pela dissolução das substâncias alimentares, pela destruição de bactérias, vírus e toxinas que possam prejudicar o sistema imunológico.

Quando os anticorpos reconhecem estes agentes, eles capturam e destroem o elemento estranho (antígeno).

É essencial nutrir e tratar do Agni para que a saúde melhore e o Agni possa transformar os alimentos de forma correta.



# As qualidades do Agni - fogo digestivo

\***Agni elevado – Tikshana:** Característica nos indivíduos Pitta. Forte apetite e boa digestão.

\***Agni baixo – Manda:** Característica nos indivíduos Kapha. Pouco apetite mas constante. Baixo metabolismo.

\***Agni variável – Vishama:** Característica nos indivíduos Vata. Apetite variável de acordo com o estado emocional; fome excessiva e falta de apetite.

\***Agni equilibrado – Sama:** apresenta-se quando os doshas e as emoções estão em perfeita harmonia – Sattwa.



# Nutrição adequado para os doshas

**Vata** - precisa de alimentos cozidos, nutritivos, quentes, de preferência integrais, óleos poliinsaturados. Sabores: Doce, salgado, azedo, os outros sabores moderadamente. Deve-se fazer refeições variadas desde o desjejum até o jantar e comer alimentos frescos nos intervalos. Pode fazer uso de alimentos revitalizantes como alimentos crus, leites de castanhas, sucos verdes, frutas frescas da época.

**Pitta** Precisa de alimentos preferencialmente frescos (crus), isso não significa que não possa alimentar-se de alimentos cozidos; pode, desde que não sejam muito quentes. Deve fazer uso sempre de sucos verdes e frutas frescas doces, amargas e adstringentes. Os sabores mais apropriados são os amargos, doce e adstringentes; os outros sabores podem moderadamente. Pitta deve beber bastante água mineral fresca e para equilibrar, pode fazer uso de água de rosas com frequência. Deve moderar o consumo de óleos e gorduras em geral.

**Kapha** – Não ingerir alimentos pela manhã, mas sim, fazer uso de água quente com “Trikatu” (três picantes – gengibre, pimenta preta e verde). Ao se alimentar no horário Pitta, procurar dar ênfase para os sabores picantes, amargos, adstringentes e várias em pequenas quantidades nos os outros sabores. Na refeição noturna.; alimentos de fácil digestão como sopas (caldos de vegetais bem condimentados) torradas secas. Sempre uso de alimentos leves e de preferência secos e quentes, sem gorduras e açúcares.



# Nutrição Yogue

A análise mostrou que consistem em uma mistura complexa de substâncias orgânicas húmicas e vegetais e metabólitos microbianos que ocorrem na rizosfera de seu habitat natural. Os efeitos biológicos de Shilajit têm sido atribuídas a duas classes distintas de compostos: - os compostos orgânicos de peso molecular baixo bioativos, tais como dibenzo-oxigenado  $\alpha$ -pironas, atuam como substâncias ativas, e de peso molecular médio ácidos fúlvicos e húmicos atuam como moléculas transportadoras de microorganismos ativos vivos. Com o Shilajit, um Yogue consegue manter suas células altamente nutridas juntamente com as técnicas de desligamento metabólico, aí conseguem se manter vivos sem alimentação.

Nutrição de acordo com o nível de consciência:

7° Chakra – meditação / cerimônias religiosas

6° Chakra – alimentos sagrados (prasada) – meditação

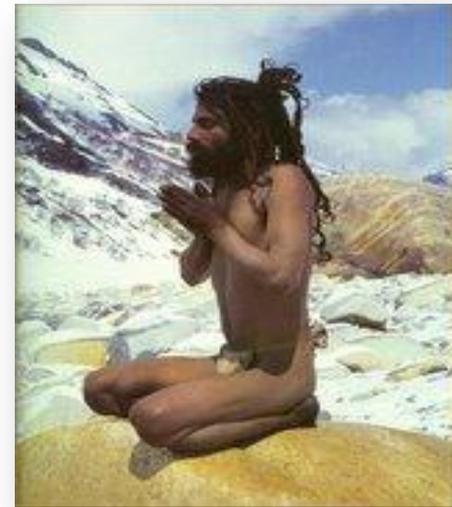
5° Chakra – frutas frescas

4° Chakra – alimentos crus

3° Chakra – carboidrato complexo

2° Chakra – líquidos

1° Chakra - proteínas





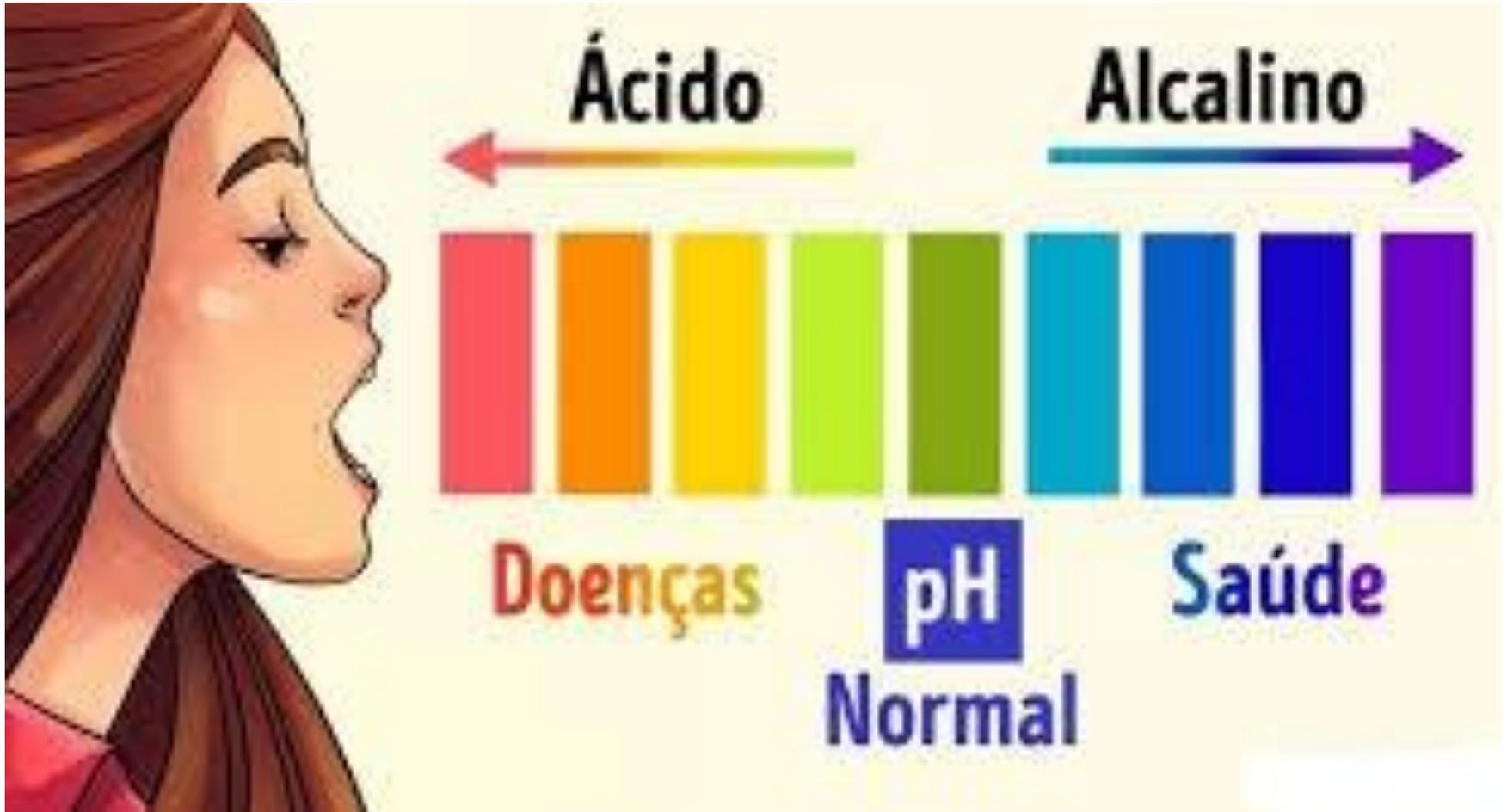
# Shilajit - Complemento nutricional natural mais perfeito do mundo

Shilajit é considerado uma das mais importantes substâncias no de medicina Ayurveda. O nome significa “Néctar de Deus” tem sido usado há milhares de anos para a longevidade e um rol de outras doenças. O Shilajit é um mineral castanho escuro de resina espessa, que vaza das rachaduras das montanhas do Himalaya conforme o calor do verão aumenta a temperatura da pedra. Shilajit é composto de plantas decompostas com centenas de anos, que são uma poderosa fonte de vitaminas, minerais e outros nutrientes. É provavelmente a mais potente fonte de minerais da natureza. É um poderoso adaptogénico, ajudando a proteger contra todos os tipos de stress mental e físico. Shilajit tem um amplo espectro de atividade farmacológica. A medicina oficial está familiarizado com ele apenas como aditivo alimentar; essa pasta contém dezenas de minerais; seis aminoácidos, vitaminas A, B, C e P (citrins), esteróides naturais, terpenoides (substâncias de origem vegetal), fosfolipídios e complexos de polifenóis (substâncias antioxidantes de origem vegetal). Shilajit contém traços de macro-elementos (cobalto, níquel, cobre, zinco, manganês, cromo, ferro, sódio, potássio, magnésio, e outros). É considerado o sêmen de Shiva.





# PH Normal, Ácido e Alcalino





# Tabela de Alimentos e PH

Alimentos altamente alcalinos	Alimentos muito alcalinos	Alimentos moderadamente alcalinos	Alimentos moderadamente ácidos	Alimentos muito ácidos	Alimentos altamente ácidos
Água com ph superior a 7.5	Alho	Quinoa	Margarina	Sumos Naturais	Leite de vaca
Sal Mineral (puro)	Cebola	Sementes de Chia	Arroz Integral	Maionese	Álcool
Limão	Tomate	Azeite	Aveia	Ketchup	Sal refinado
Abacaxi	Gengibre	Coco	Óleos refinados	Mostarda	carnes
Pepino	Mostarda natural	Tofu Biológico	Espinafre cozido	Massa	Pão branco
Miso	Couve	Couve Bruxelas	Pão Integral	Açúcar mascavado	Fritos
Brócolos	Dióspiro	Nabo	Ovos	Fruta enlatada	Açúcar refinado e Adoçantes
Chás de ervas	Chá Verde	Alface	Cacau	Chocolate de leite	Marisco
Algas	Avelãs	Banana	Feijão	Geleias	Vinagre
Figos secos	Amêndoas	Mirtilo	Frutos Secos	Bolos	Gelados
Espinafre cru	Leite materno	Uvas	Leite de Arroz	Bolachas	Farinhas Brancas
Aipo	Maçã	Morango			Chá preto
	Pêra	Mel puro			Conservas
	Uva	Agrião			Refrigerante
	Bagas	Courgete			Medicamentos
	Kiwi	Cenoura			Soja
	Aloé Vera	Ervas e especiarias			Fermento



# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 1. Mirtilos

O mirtilo integra a lista dos alimentos mundiais que podem mudar sua vida, pesquisadores descobriram que mirtilos ajudam a proteger o cérebro de estresse oxidativo e podem reduzir os sintomas advindos da chegada da idade, como a doença de Alzheimer ou demência.

**2 - Nozes e oleaginosas** são boas fontes de vitamina E. A vitamina E está relacionada com função do cognitivo e a saúde do cérebro; Adicionar uma porção de nozes, avelãs, castanhas, amêndoas, castanha de caju, amendoim, sementes de girassol, gergelim, semente de linhaça e manteigas vegetais não hidrogenadas, tais como manteiga de amendoim e manteiga de amêndoas, pode ajudar o seu cérebro a se manter mais saudável.





# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 3. Abacates

Abacates são quase tão bons quanto os mirtilos para a saúde cerebral. Apesar do abacate ser uma fruta calórica, a presença de gordura monoinsaturada contribui para o fluxo de sangue saudável. O fluxo sanguíneo saudável significa um cérebro saudável, reduzem a pressão arterial e, como a hipertensão arterial é um fator de risco para o declínio da capacidade cognitiva, uma pressão arterial mais baixa promove a saúde do cérebro.

## 4. Grãos integrais

Grãos integrais como aveia, pães integrais e arroz integral podem reduzir o risco de doença cardíaca. Cada órgão do corpo depende do fluxo de sangue, e se você promover a saúde cardiovascular, estará promovendo um bom fluxo para o sistema como um todo. Os grãos possuem fibras, vitamina E, ômega-3.





# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 5. Sementes e Leguminosas

Os feijões estabilizam os níveis de açúcar no sangue (glicose). O cérebro usa a glicose como combustível para fazer o cérebro funcionar e, uma vez que não é possível armazenar a glicose, o feijão pode proporcionar a energia necessária para o seu funcionamento. Qualquer tipo de feijão pode ser benéfico desde que germinados pois são muito ácidos, mas os mais potentes para o cérebro são Mung Dhal, Moiashi, Azuki, e as lentilhas, sementes, existem benéficas : Gergelim e Romã.

## 6. Suco de romã

O suco da Romã oferece antioxidantes poderosos que protegem o cérebro contra os danos dos radicais livres. É um dos melhores remédios naturais para a limpeza do sangue e combate a anemia. Nenhuma parte do corpo está mais sujeita aos danos dos radicais livres do que o cérebro. As frutas cítricas e vegetais coloridos são alimentos bons para o cérebro por causa de suas propriedades antioxidantes. A casca se faz pó para tratamento da pele e a semente é uma especiaria da culinária libanesa.





# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 7. Chá da Erva Mate

O chá de erva mate possui uma pequena quantidade de mateína que, quando utilizado criteriosamente, pode aumentar o poder do cérebro, melhorando a memória, concentração e humor. O chá também possui antioxidantes potentes que promove o fluxo de sangue saudável. Procure fazer chás naturais com base na extração das folhas, pois os chás de sachê, industrializados não possuem o mesmo efeito.

## 8. Cacau - chocolate amargo

O cacau in natura tem poderosas propriedades antioxidantes, contém vários estimulantes naturais, incluindo cacauina, que aumentam o foco e a concentração e estimula a produção de endorfinas, o que ajuda a melhorar o humor. Um quadradinho de chocolate amargo por dia é o suficiente para fornecer todos os benefícios que você precisa. Deve ser consumido com moderação.





# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 11. Semente de linhaça

A linhaça é a melhor fonte de **ácido alfa-linolênico (ALA)**. Trata-se da gordura saudável que melhora o funcionamento do córtex cerebral, a área do cérebro que processa informações sensoriais ligadas ao tato e ao paladar. É uma das melhores fontes de **Ômega 3, 6 e 9** do reino vegetal. Salpique uma colher de sopa de semente de linhaça em saladas ou misture aos sucos e vitaminas.

## 12. Tomates

Um dos frutos mais usados na culinária em todo o mundo, o tomate é rico em vitaminas A, B e C, em sais minerais como o fósforo, potássio, cálcio e magnésio. Esses nutrientes ajudam no desenvolvimento de dentes, músculos e ossos, auxiliam o sistema imunológico, entre outros benefícios. Nele tem uma substância muito que dá a sua coloração vermelha: o **licopeno**, um carotenoide, que é nutriente e antioxidante, e auxilia no combate aos radicais livres e no combate ao envelhecimento. Proporciona a proteção do sistema cardiovascular e contra alguns tipos de câncer. Há boas evidências que sugerem que o **licopeno**, pode ajudar na proteção das células, impedindo o desenvolvimento da demência, especialmente o Alzheimer.





# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 13 . Brócolis

O brócolis possui uma grande fonte de **vitamina K**, que é conhecida por melhorar a função cognitiva e a capacidade cerebral. Consuma como salada ou acompanhando pratos ou em recheios de lanches.

## 14. Sardinha

A sardinha é rica em ácidos graxos **ômega-3** que reforçam a comunicação entre as células do cérebro e ajudam a regular os neurotransmissores responsáveis pela concentração mental.

## 15. Ovos

Os ovos, mais especificamente as gemas, são uma das principais fontes de **colina** e por isso são alimentos bons para o cérebro. A colina é um precursor para a acetilcolina, um neurotransmissor que está relacionado à memória. Comer alimentos ricos em proteínas como ovos no café da manhã pode melhorar o desempenho cognitivo do seu cérebro, de acordo com pesquisadores suíços





# Alimentos saudáveis para os neurônios

## 16. Carnes de animais que foram alimentados de pasto natural - capim (Grass-fed)

Um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition descobriu que mulheres com níveis de ferro saudáveis tiveram melhor desempenho em tarefas mentais, bem como cumpriram as tarefas mais rapidamente do que aquelas com baixo teor de ferro no organismo. O ferro ajuda a transportar oxigênio por todo o corpo e para o cérebro.

## 17. Salmão

Peixes de águas profundas, como o salmão, são ricos em ômega-3, os ácidos graxos essenciais, que são essenciais para o funcionamento do cérebro. O ômega-3 também contém substâncias anti-inflamatórias. Outros peixes que fornecem os benefícios de ômega-3 são sardinha e arenque.





# Brahmi – *Bacopa munnieri* - A planta mais importante para o cérebro

A *Bacopa monnieri* possui propriedade adstringente, sabor amargo-doce e tem ação refrescante. Na Ayurveda se diz que seu uso visa o equilíbrio dos doshas Vata e Kapha sendo usada, principalmente, na área psico-emocional pois, seu consumo tem efeitos significativos na **redução da ansiedade, na insônia e na melhora das funções cerebrais** como a memória e a integridade da capacidade intelectual. É um rejuvenescedor da mente, um rasayana. Por esta ação, é bastante positivo seu uso **em casos de estresse emocional com fadiga mental, insônia e ansiedade.**

Benefícios e usos, segundo a fitoterapia

O **extrato de *Bacopa monnieri*** é usado para crianças e adultos, em uma diversidade de casos: Potencializar a memória - Epilepsia e controle de convulsões - Controle de ansiedade - fadiga mental - Tônico para o sistema nervoso.

No mal de Alzheimer e outras situações relacionadas com o avanço da idade, que implicam na redução da capacidade cerebral e celular (se afirma que seu uso detêm a deterioração das células cerebrais Em casos de asma e problemas brônquicos Tratamentos contra depressão e estresse, úlceras estomacais; como laxante.





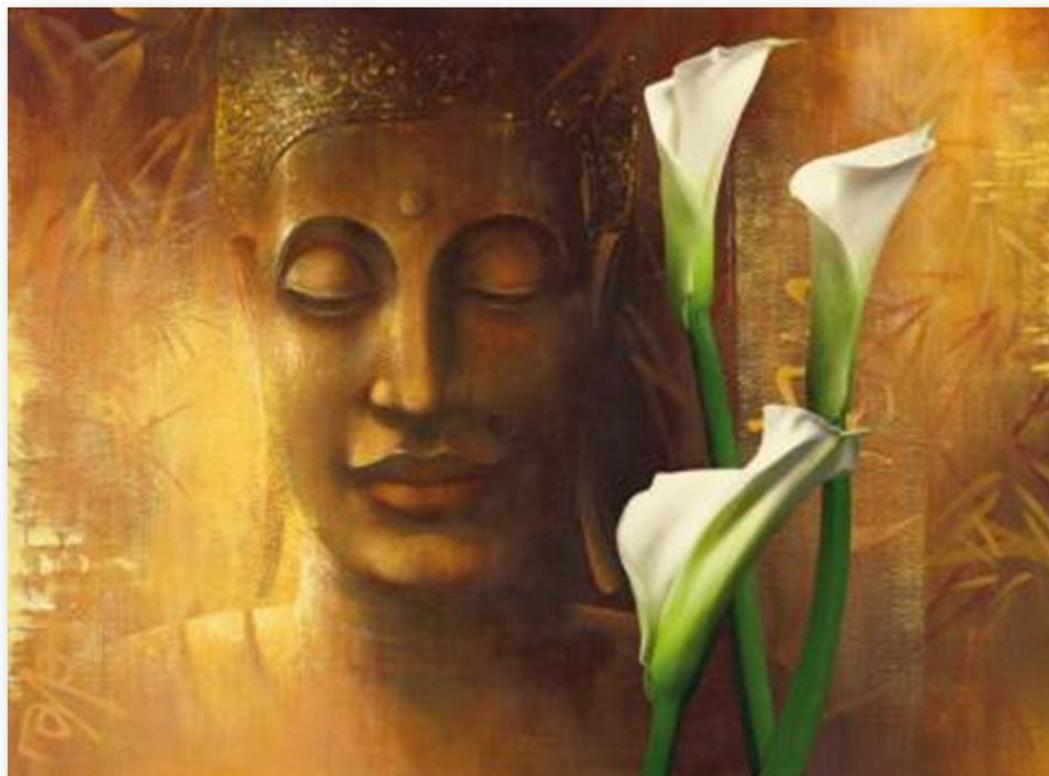
# Cumarú – contra o Alzheimer

O planta possui cumarina por toda sua extensão, e nas folhas conta com ácido cumárico, gentísico, melilótico, ferúlico, salicílico, hidroxibenzóico. Pode ser utilizada para combater as cólicas, apesar de ser antiespasmódica e aromática. É eficiente para o tratamento de aftas, cólicas menstruais, feridas na boca, tosse, gripe, bronquite, entre outras. O caminho para a cura do Alzheimer, doença degenerativa cujo sintoma primário é a perda de memória. Pesquisadores da Universidade Federal do Pará (UFPA) descobriram uma substância presente no cumaru (*Dipteryx odorata*), que mostrou propriedades neurogênicas e, segundo a pesquisa, ao ser aplicada de forma intravenosa, a droga induz as células tronco, que são responsáveis pela produção de neurônio, a reproduzirem novos neurônios. O resultado da pesquisa além de apontar um tratamento para diminuir o declínio cognitivo das pessoas afetadas pelo Alzheimer ou demência, também aponta para o desenvolvimento de uma nova economia para o Pará.





# Yoga





# Yoga Ciência Sintética do Absoluto

O Yoga Brahma Vidya (Ciência Sintética do Absoluto) é definido como sabedoria universal que se perpetua através do tempo, transmitindo um conhecimento que não se desgasta com a evolução tecnológica e científica, não se torna obsoleto nem ultrapassado. São duas visões básicas que direciona para a harmonização do ser:

**O Yoga** - foi desenvolvido como instrumento para o crescimento da consciência, mediante as modificações da mente, utilizando o silêncio para conduzir o ser à plenitude.

**A Ayurveda** – foi criada pelos sábios para dar qualidade e tempo de vida ao ser para que desenvolva a consciência e alcance a plenitude.

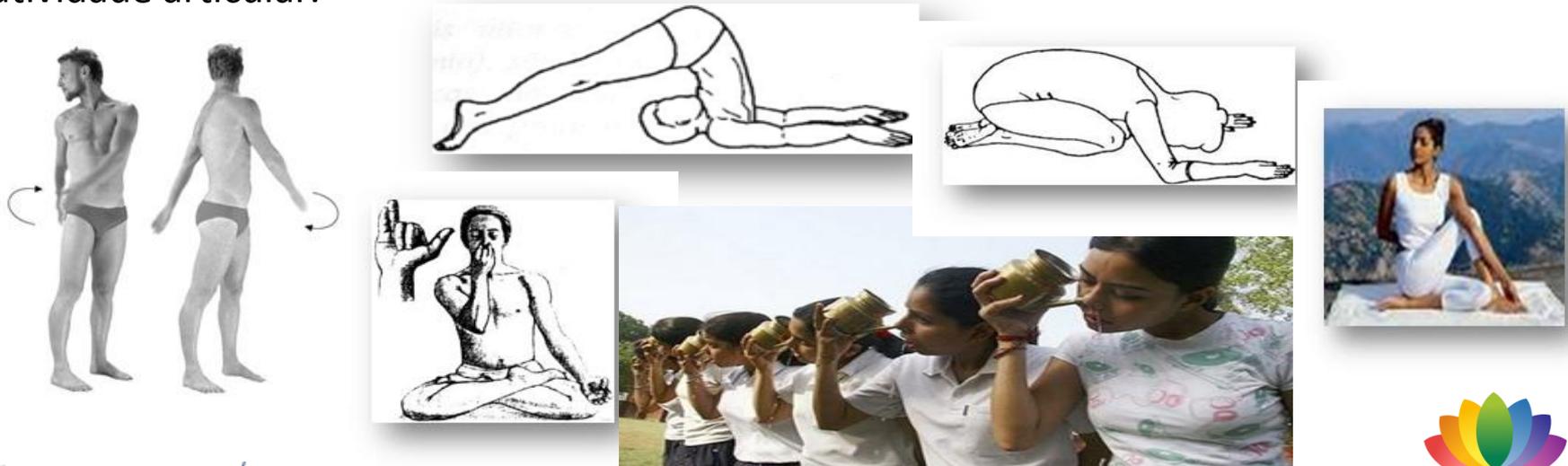


# Práticas de Hatha Yoga

**Vata** - Hatha Yoga de permanência, pranayamas, yoganidra (técnicas de relaxamento), concentração e meditação.

**Pitta** - Precisa praticar Hatha Yoga e dar bastante atenção para as posturas que desenvolvem humildade; deve dar atenção para abaixar o calor corporal a usar posturas que aterram o abdome. Pranayamas desintoxicantes, relaxamento e meditação.

**Kapha** - Precisa praticar Hatha Yoga com bastante frequência e fazer uso de caminhadas alternadas às aulas . Os tipos Kapha não podem permanecer nas posturas por mais de 20 segundos. Posturas de abertura peitoral, estiramento do pescoço e atividade articular.





# Atividade física simples

A atividade física simples, isto é, a capacitação e o desenvolvimento de tônus musculare desenvolvimento da capacidade cardiovascular. Para Vata e Kapha atividade aeróbica moderada. Vata deve levantar peso e Kapha caminhar em ambiente variado. Pita pode fazer uso de atividades aeróbicas desde que em contato preferencialmente junto a natureza.

- **Vata** – atividades de força com concentração de peso e rotina; natação em água aquecida.
- **Pitta** – Natação e atividades variadas com a condição de ser em ambientes naturais (preferencialmente).
- **Kapha** - Caminhadas em ambientes variados e naturais;





# Sono reparador



A qualidade do sono deve ser mais importante que o tempo utilizado para reposição energética, pois cada pessoa tem um ritmo e um formato específico para restaurar as energias

- **Vata** – precisa de sono contínuo e prolongado
- **Pitta** – precisa de sono profundo e ausência de luz
- **Kapha** - não precisa dormir muito, de preferência de estômago vazio.

## Tipos de sono

A insônia – falta de sono – desequilíbrio **Vata**

Sono agitado pelo stress – desequilíbrio **Pitta**

Excesso de sono – sono pesado – característica **Kapha**

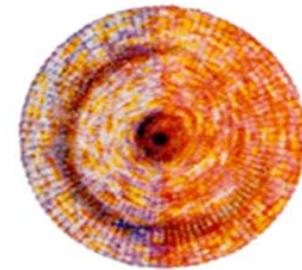


# Módulo IV

- **Chakras**
- **Recursos terapêuticos da Ayurveda.**
- **Massoterapia Ayurveda**

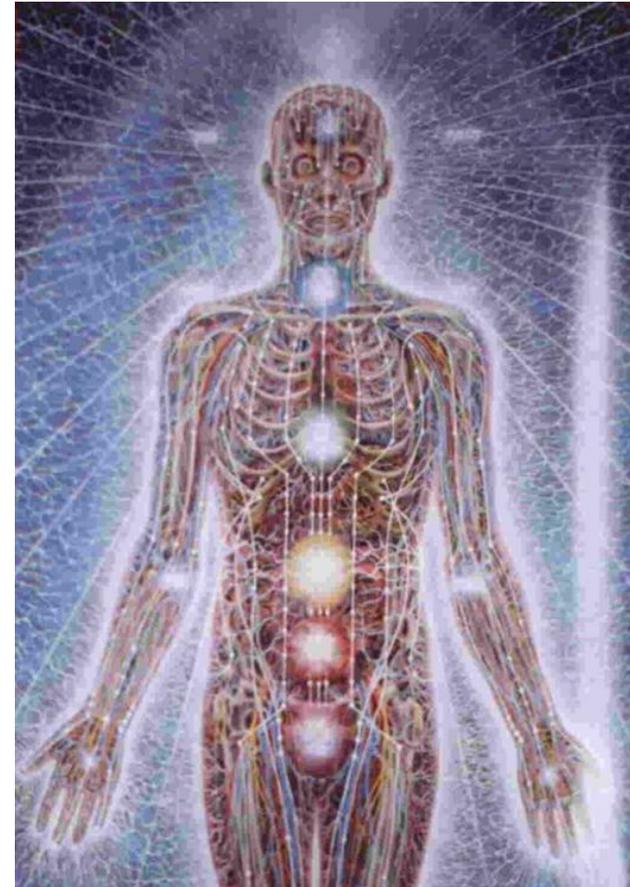
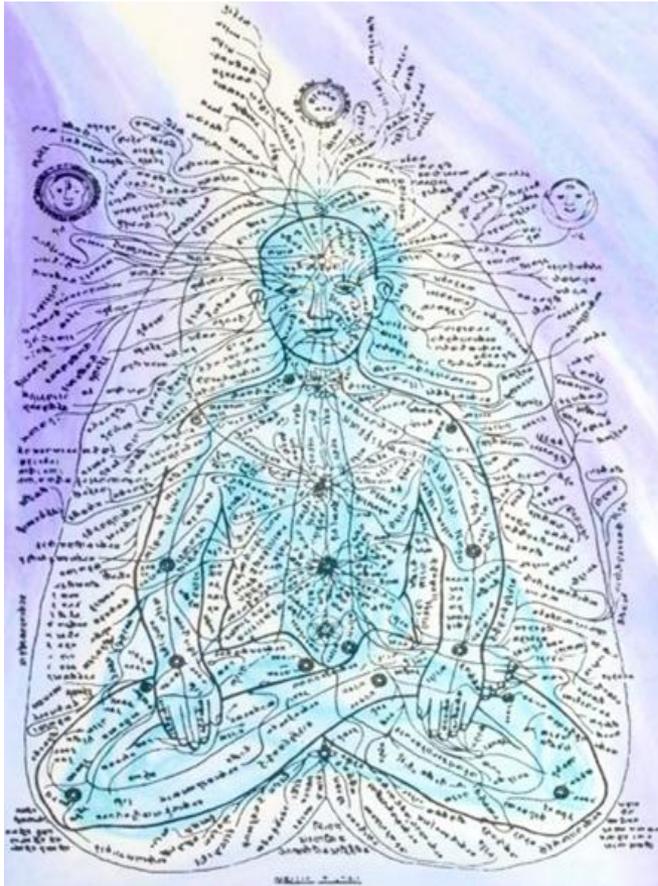


# Chakras



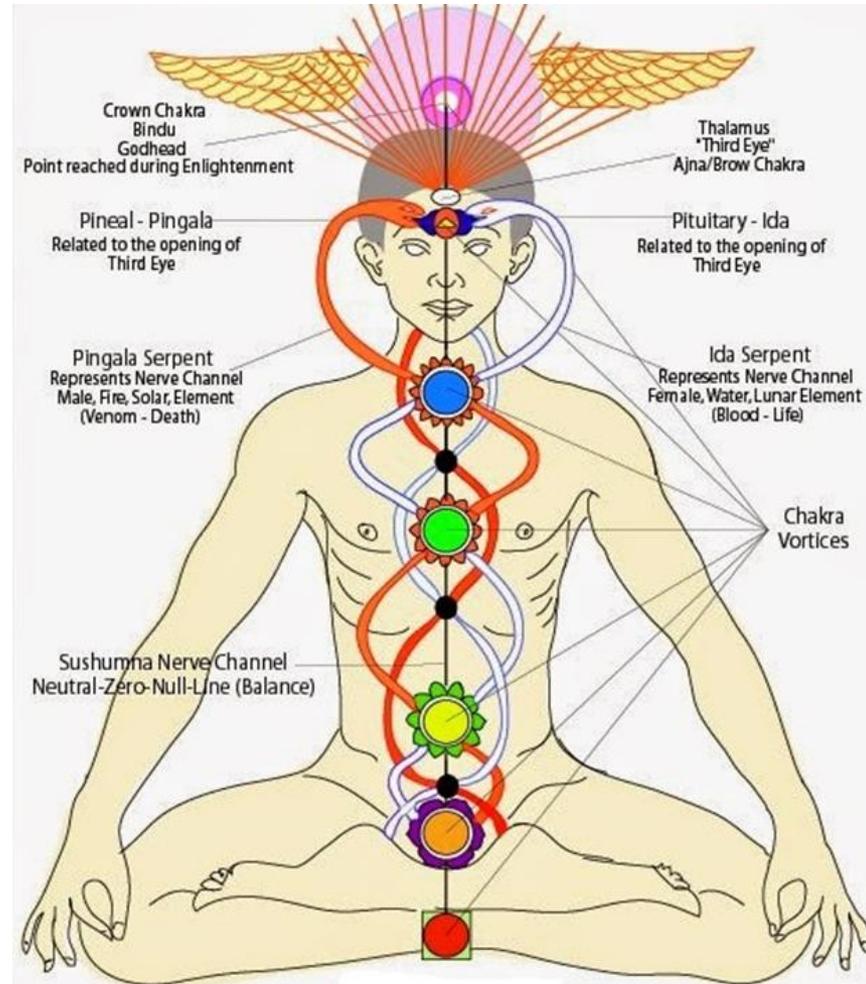


# Nadis → 72.000 canais sutis de energia





# Nadis principais Pingala + Ida Sushumna





# 1 - Chakra Muladhara Chakra



**“Entre os portais da alma-sujeito e do mundo-objeto, repousa outro segredo a ser descoberto. A alma observa, o mundo se move; e entre o corpo e a alma, o veículo sutil, a psique, onde ocorrem todas as batalhas e conflitos. Quando estes se apresentam, ali se gera a energia do amor”.**



## 2 - Swadhisthana Chakra



**“Seu ser mais interno, sua única possibilidade de finalmente florescer é a flor que toma posse da semente para receber a resposta cósmica. Permita que esse potencial último tome posse daquele que é você e deixe que o futuro tome posse do passado, o místico desconhecido do tédio, a sabedoria de suas ilusões”.**



## 3 - Manipura Chakra



**“Através da potência da meditação, você será ungido com o poder de Deus, porque seu poder pessoal irá impulsioná-lo a buscar a emancipação espiritual, o divino amor e a proteção dEle”.**



## 4 - Anahata Chakra



**“Uma das qualidades mais belas do Chakra do coração é o amor universal que emana da fonte inesgotável do amor divino. Quando o amor desperta, você começa a viver e a conduzir sua vida a partir da sede suprema da consciência no coração. Sua fé estará em movimento pleno e cada pessoa que você tocar será despertada pelo efeito de seu amor”.**



## 5- Vishudha Chakra



**“Siga os grandes ensinamentos, não os pequenos; vá das periferias ao centro. Os degraus graduais do progresso são para os pequenos e de frágil vontade. O salto total em direção ao desconhecido só está reservado para os sábios e valentes buscadores da verdade”.**



## 6 - Ajna Chakra



**“A maioria das pessoas passa cada dia de sua vida caminhando como sonâmbulos, porque não podem despertar sua realidade interna, seu ser individual equilibrado, seu próprio coração e consciência espiritual. O Divino Mantra, a manifestação de todo o conhecimento e de todo amor, vem despertar a todos de seu sono profundo e inconsciente. Essa poderosa vibração desperta a mente, o coração e o espírito, para conectá-los plenamente com a central elétrica do divino Mantra e com Deus”.**



## 7 - Sahasrara Chakra



**“Permite que a doce energia do Mantra que tudo rodeia, penetre através de seus melhores centros e inunde cada célula de seu corpo, enchendo-o por completo. Quando essa intensa energia transbordar, você estremecerá, tremerá como uma folha a mercê da tormenta. Esvazie o recipiente e encha-o com essa eletrizante energia amorosa. Quando a corrente divina descender como cascata elétrica, com ambas as mãos ao ar, receba essa corrente”.**



# Kayachikitsa

## Medicina Holística - Naturopatia Indiana

Kayachikitsa é um termo utilizado na Ayurveda para o tratamento holístico. O procedimento do tratamento consiste em Kaya (medicina interna), onde kaya significa o “corpo ou fogo” e chikitsa significa o “tratamento”. No Charaka Samhita que é a escritura mais importante que aborda o kayachikitsa, consta os princípios básicos do tratamento, que aborda vários tipos de terapias visando o balanço do corpo que representam os três humores – Tri Doshas. A purificação do corpo e mente por meio de métodos de desintoxicação mais profundos são aplicados em segundo momento - Panchakarmas.

Esta medicina holística e natural reconhece que o corpo de uma pessoa é o produto das interações psicossomáticas constantes. Os desequilíbrios nos três doshas vata-pitta-kapha ocorrem às vezes pela mente e às vezes pelo dhatu do corpo (tecidos) e pelos malas (depósitos de toxinas). É com essa base de entendimento que as doenças são resultados psicossomáticos de atitudes mentais e emocionais; e com as técnicas Ayurveda, através do kayachikitsa, ocorrerá a harmonização dos sentidos de acordo com a natureza da pessoa.



# Recursos terapêuticos da Ayurveda





# Terapias Ayurveda e objetivos



- \* Digerir Ama (toxinas)
- \* Aumentar Jataragni (fogo digestivo)
- \* Lubrificar o trato intestinal
- \* Eliminar stress e ansiedade.
- \* Re-equilíbrio os Doshas principalmente, o mais instável e por ser responsável pelo sistema nervoso central.
- \* Deixar a beleza natural vir a tona.



# O Ayurveda segue dois conceitos de tratamento: Shamana e Shodhana.

**Shamana** é sutil; fornece ferramentas muito eficazes para diminuir irritabilidade no corpo e na mente, trazendo mais paz interna e essa paz faz irradiar em seu meio ambiente harmonizando as energias que o cerca. É um método simples e de muito fácil aplicação, visando conseguir um status de saúde com descanso e/ou medicinas suaves. **Shamana** atua pela parte externa do corpo trazendo efeitos profundos no sistema nervoso central. Não interfere diretamente com as funções motoras do corpo, mas fornece a lubrificação necessária para seus comandos.





# Sete tipos de Shamana

- 1. Deepan (que cria o apetite):** alimentos ou medicamentos suaves que ajudam a estimular o agni (fogo do corpo). Isto inclui o ghee, o óleo e as especiarias. Inclui também o consumo de bebidas.
- 2. Pachan (digerir):** Isto ajuda a digerir o ama (toxinas). Este é um procedimento específico para diluir e diminuir ama, devido às desordens digestivas. As substâncias mais apropriadas são o gengibre seco, pimentas secas junto com água quente/morna; e as sementes doces que ajudam à digestão quando comidas após o almoço ou o jantar.
- 3. Kshudha-nigrah (controle da fome):** Quando o peso está muito acima do normal e não é possível a sua remoção imediata, deve-se então controlar o contra peso através do controle da dieta. É muito importante a dieta seletiva para que o dosha seja restabelecido. Se o Vata está agravado, a melhor coisa a fazer é evitar os alimentos leves. Similarmente, evitar alimentos muito pesados e úmidos quando Pitta e Kapha estiverem agravados. Este procedimento fornece o descanso ao agni digestivo dando mais folga aos intervalos das refeições para fortalecer o corpo e harmonizar os três doshas Vata, Pitta e Kapha.



**4. Trushna-nigrah (controle da pressão):** Este procedimento é muito importante quando há muita retenção da água no corpo. Em caso do anasarca (edema generalizado), é importante monitorar a entrada de água no copo para dar intervalos programados da urina; associado à prática da drenagem linfática, pode-se controlar melhor a pressão.

**5. Vyayam (exercícios):** Este é um procedimento prescrito principalmente na obesidade e nos diabetes. Ajuda na diminuição do peso sem medicamentos ou usando doses bem baixas.

**6. Atap-seva (banho do sol):** Este é um procedimento muito importante para as desordens de Vata. Vários problemas em que vata está desnutrido ou mal formado, o sol fará um papel importante na nutrição deficiente do paciente, agindo como um poderoso medicamento. Este tratamento age bem em dores artrite e reumatismo.

**7. Marut-seva (consumo do ar fresco):** Este é um procedimento muito parecido com as técnicas do Yoga (pranayamas) (controlar a energia vital através da respiração). Os procedimentos aplicados são muito recomendados nos casos de asma, tuberculose, câncer e anemia. É muito eficaz por ajudar a ventilar e refrigerar melhor os canais revitalizando-os e fortalecendo o sistema respiratório.



# Shodhana

Shodhana é composto por técnicas mais avançadas de desintoxicação onde kaya Chikitisa atua de forma mais complexa e particular a cada procedimento preparatório, dando condições para que o corpo expulse as toxinas devidas.

Os três procedimentos básicos do Shodhana são:

1. Poorvakarma – técnica preparatória para os tratamentos mais avançados.
2. Pradanakarma – as cinco técnicas de desintoxicação (panchaKarmas).
3. Paschatkarma – técnicas de pós-tratamento para assegurar um bom resultado das limpezas dos panchakarmas.

A diferença entre **Shamana e Shodana** é que Shamana trata do dosha por fora do corpo trazendo harmonia através das terapias suaves. Enquanto que Shodhana agrava o dosha para que seja expulso através de terapias fortes para se obter um alto nível de desintoxicação, levando as células á longevidade.



## PROCEDIMENTOS BÁSICOS DO SHAMANA E O QUE PODE SER UTILIZADO NO POORVAKARMA

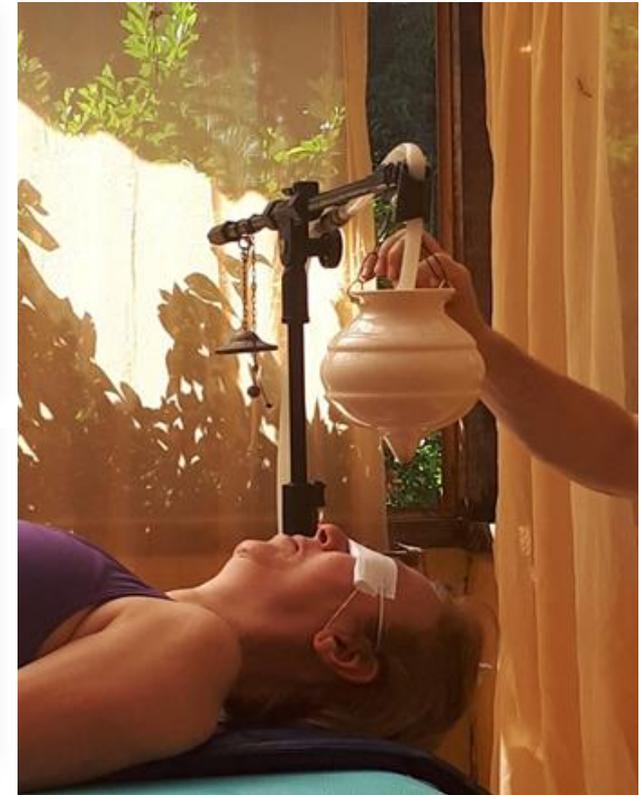
**SNEHANA** - Lubrificação externa e interna – Diminuir e amaciar os Doshas com óleo.  
Meios de Lubrificação externa:

- Abhyanga (drenagem em maca).
- Chavutti (massagem no chão).
- Parisheka (banho de óleo pelo corpo).
- Pizzichili (banho de óleo pelos canais energéticos).
- Shyrodhara (fluxo de óleo na cabeça).





# Terapias Ayurveda





# SNEHANA (lubrificação externa e interna)

**Lubrificação externa pela Abhyanga:** Aplicação de óleo pelo corpo, seguido de manobras específicas; pode utilizar os canais de energia para atingir o centro para, assim, conduzir melhor os Doshas quando estão em desequilíbrio. Todos os tratamentos podem utilizar a Abhyanga para criar condições favoráveis aos pacientes e aumentar sua capacidade de recuperação (sistema imunológico).

Exemplos de óleos indicados para Abhyanga, de acordo com o dosha:

- **Vata:** Balataila, Mahanarayana, Dhavantaritaila, Dashamoolataila, Gergelim, Amêndoas, Damasco.
- **Pitta:** Shatavaritaila, Coco, Chandanaditaila, Oliva, Ghee.
- **Kapha:** Vishagarbataila, Mostarda, Damasco.



# SWEDANA (técnicas de aquecimento do corpo)

**Tapa sweda** – Bolsa de água quente, lâmpada infravermelha, aquecedor.

**Valuka Sweda** - Aplicação de calor seco.

**Ushma sweda** – vaporizador, inalador, decocções de ervas.

**Bashpa sweda** – vapor de corpo inteiro.

**Nadi sweda** – vapor local.

**Upanash sweda** – cataplasmas e compressas (farinhas, arroz, leite, ervas).

**Drava sweda** – (decoção de leite, ghee, urina de vaca e carne).

**Parisheka sweda:** ducha

**Avagah sweda:** banho de imersão

**Pizichilli sweda:** banho de óleo





# Óleos essenciais para os Doshas

VATA	PITTA	KAPHA
Sândalo	Sândalo	Sândalo
Rosa	Rosa	
Jasmim	Jasmim	
Lírio	Lírio	
Baunilha	Baunilha	
Lavanda	Lavanda	
Patchouli		Patchouli
Mangericão		Mangericão
Mirra		Mirra
		Salvia
		Cedro
Musk		Musk
Lotus		Lótus
		Eucalipto
Canela		Canela
	Gerânio	
	Gardênia	



# Os Benefícios da Massagem Ayurveda

O Ayurveda acredita que dores e males são causados pela obstrução do fluxo de Vata (vento), através dos vasos condutores de Vata ou Siras. O calor gerado pela fricção faz o ar do corpo expandir-se e mover-se; a circulação do vayu nos siras alivia a tensão e reduz a dor. A massagem também promove um padrão respiratório mais profundo e natural. Fazendo-a regularmente, relaxa e energiza os Dhatus; auxilia o sistema digestivo mantendo o equilíbrio e a circulação correta dos gases do corpo; induz ao sono profundo; equilibra o apetite correto; torna a vida mais alegre e saudável.

**Jara:** Afasta a velhice e promove a nutrição dos sete dhatus.

**Shrama:** Afasta o cansaço causado por tensão física, mental e/ou acúmulo de toxinas.

**Vata Roga:** Desequilíbrio de vata - desordens dos nervos e dos ossos.

**Drishti:** Melhora a visão – regulariza os distúrbios causados por falta ou excesso de fogo (jataragni).

**Pushti:** Fortalece o corpo. As manobras de compressão no corpo melhoram a circulação e o movimento dos fluidos vitais, facilitando a eliminação das toxinas acumuladas nos músculos, aumentando, assim, a capacidade das células absorverem prana e nutrientes orgânicos



# Os Benefícios da Massagem Ayurveda

**Ayur:** Aumenta a longevidade. A massagem com óleo aumenta o equilíbrio eletroquímico no corpo e mantém a umidade e hidratação da pele, o que possibilita à energia eletromagnética da terra interagir com o campo eletromagnético do corpo.

**Swapna:** Induz ao sono e aos sonhos. Este resultado ocorre quando a massagem ocorre especialmente na cabeça e nos pés e passa a fazer parte da rotina de vida da pessoa.

**Twak Dridh:** Fortalece a pele.

**Klesh Sahattwa:** Promove resistência à desarmonia e às doenças, pelo fortalecimento do sistema imunológico.

**Nirodhak Vata-Kapha:** Suavizam os males causados pelo vento e muco.

**Mrija Varn Bal Prad:** Melhora a coloração e a textura da pele.



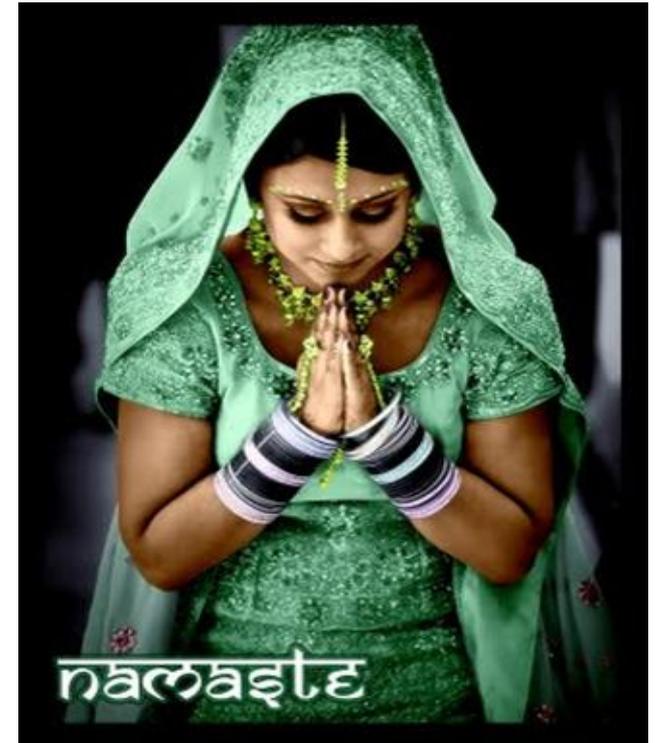
OM... OM... OM...

SARVETRA SUKHINAH SANTU SARVE  
SANTU NIRAMAYAH SARVE BHADRANI  
PASYANTU

MA KASHCHIT DUKHA BHAGE BHAVET

OM NAMO BHAGAVATE  
DHANWANTARYE NAMAHA

OM... Shanti... Shanti... Shanti Hee.



HARI OM TAT SAT



# Referências:

*-Aquatic ecotoxicology of fluoxetine.* Brooks BW1, Foran CM, Richards SM, Weston J, Turner PK, Stanley JK, Solomon KR, Slattery M, La Point TW. *Toxicol Lett.* 2003 May 15;142(3):169-83

*Contaminação das águas por resíduos de medicamentos: ênfase ao cloridrato de fluoxetina* Water contamination by drugs residues, with an emphasis in fluoxetine chloridrate. Sueli Ivone Borrely et al. *O Mundo da Saúde, São Paulo – 2012;36(4):556-563.*

*Degradação de fármacos residuais por processos oxidativos avançados.* Silene Alessandra Santos Melo et al. *Quím. Nova vol.32 no.1 São Paulo 2009.*- Hess S; Sônia Hess - Ensaio Sobre Poluição e Doenças no Brasil julho de 2018 Outras Expressões, São Paulo.

A Carta Da Terra, documento da ONU em HYPERLINK "<http://www.movieco.org.br>"

ALMEIDA, M. C. & CENIG, P. V. A natureza me disse. Natal: Flecha do tempo, 2007.

ALMEIDA, M. C. da Conceição & FILHO, João Bosco. Epistemologia, saberes da tradição e Ciência da saúde. In: Estudos da Complexidade 3. SP: Xamã, 2009.

AKIAMA, Kasuei. Práticas não-convencionais em medicina no Município de São Paulo. 2004 (doutorado em Medicina Preventiva) - USP, São Paulo, 2004.

ARAÚJO, Melvina. Das ervas medicinais à fitoterapia. SP: Ateliê Editorial/FAPESP, 2002.

Sociedade Portuguesa de Naturologia. em: [Http://: www.spn.eco- gaia.net](Http://www.spn.eco-gaia.net). 05/04/.2011.

BARROS, Nelson Filice de. A construção da medicina Integrativa. Um desafio para o campo da saúde. São Paulo: HUCITEC, 2008.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. [trad. Plínio Dentzien]. RJ: Jorge Zahar Ed., 2001.

BOFF, Leonardo. Saber Cuidar: Ética do humano, compaixão pela terra.SP: Vozes, 1999.

CAPRA, Fritjof. A Teia da Vida. Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. [trad. Newton Eicheberg]. São Paulo: Cultrix, 2004.

\_\_\_\_\_. O Ponto de Mutação. [trad. Álvaro Cabral] SP: Cultrix, 2001



# Referências:

- CORNELL, Joseph. “Vivências com a Natureza – Guia de Atividades para pais e educadores”. São Paulo, Ed. Aquariana, 2005.
- DELLAGLUSTINA, M. HELLMANN, F.; WEDEKIN, Naturologia Aplicada. Reflexões sobre saúde Integral. Tubarão-SC: Ed. UNISUL, 2008.
- DURIAUX, Jean-Marc. Naturologia: Uma expressão moderna das práticas naturais. Disponível em <http://www.apanat.com.br>.
- FEUERSTEIN, Georg: *A tradição do Yoga*, Pensamento, São Paulo.
- \_\_\_\_\_. Georg: *The Yoga Sutra of Patañjali*, Inner Traditions International, Vermont.
- GADOTTI, Moacir Pedagogia da Terra, São Paulo: Petrópolis, 2000.
- GODOY, Mathias Pereira de. A geometria sagrada e a Naturologia na reconexão do sagrado: Um estudo transdisciplinar 2009.
- GOSWANI, Amit. O Médico Quântico. Orientações de um físico para a saúde e a cura. [trad. Euclides Luiz Calloni; Cleusa Margô Wosgrau]. São Paulo: Cultrix, 2006.
- Hermógenes, José: *Autoperfeição com Haṭha Yoga*, Nova Era, RJ.
- \_\_\_\_\_: *Saúde Plena: Yogaterapia*, Nova Era, Rio de Janeiro
- \_\_\_\_\_: *Yoga para nervosos*, Nova Era, Rio de Janeiro.
- IKEDA, Daisaku; HENDERSON Hazel. Cidadania Planetária, SP. Ed. Brasil Seiko.
- Iyengar, B. K. S.: *Light on Yoga*, Unwin, London 2001.
- LEFEVRE, F. & LEFEVRE A. M. C. Promoção de saúde a negação da negação. RJ: 2004.
- LUZ, Madel. T. Cultura Contemporânea e medicinas Alternativas: Novos paradigmas em saúde no Fim do Século XX. In: PHISIS: Ver Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. n 15 (suplemento), 2005.
- MORIN, Edgar. Amor, poesia, sabedoria. [trad. Edgard Carvalho]. RJ Bertrand Brasil, 1999.
- NASCIMENTO, P. R.; SICOLLI, Promoção de saúde: concepções, princípios operacionalização. Interface Comunicação, Saúde, SERRANO, Alan índio. O que é medicina Alternativa. SP: Brasiliense, 1985.
- VARELA, D. M. & CORREA, M. A. Estudo sobre a Naturologia no Brasil e no Mundo. 2005. (Graduação em Naturologia). Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo, 2005.
- VERNA, Vinod. Ayurveda: a medicina indiana que promove a saúde integral. RJ: Nova Era.



# Professores

- **Homero De Azevedo** (Goura Haridasa), terapeuta em Ayurveda, Yoga, é nutricionista, culinária, naturopata. Especialista em Panchakarma e Shamana Chikitsa, fundador da ATMARAJ Academia Internacional de Ayurveda Yoga.
- **Tânia Mara Moraes**, gestora e educadora ambiental, naturopata, terapeuta em Ayurveda, Yogaterapia e Fitoterapia. É coordenadora do Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Práticas Naturais no Movieco. É autora de vários materiais de educação ambiental e ativista socioambiental.
- **Dr. Danilo Carneiro**, referência em medicina integrativa no Brasil, em Fitoterapia, Ayurveda, e Acupuntura. Autor dos livros "Ayurveda - Saúde e Longevidade - na Tradição Milenar da Índia"; "Essência da Saúde - Plantas medicinais e alimentação"; e "A verdadeira história de Dorys Leine".

 [facebook.com/movimentoecologico](https://facebook.com/movimentoecologico)

 <http://www.movieco.org.br/>

 [ecologiadoser@movieco.org.br](mailto:ecologiadoser@movieco.org.br)

movieco