Apostila
Nutrição e Culinária Ayurveda

Projeto Ecologia do Ser
Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais

O alimento que ingerimos é uma dádiva de Deus, para nos alimentar com o que Ele concedeu como original. O alimento é puro, cheio de vida e cor, totalmente condizente à nossa natureza humana para nutrir a verdadeira vida.

Realização Movieco
Apoio Secretaria de Saúde de Barueri

Outono de 2019

www.movieco.org.br

AYURVEDA

Do Sânscrito: **Ayur** = Vida **Veda** = Conhecimento ou Verdade, a Arte de manter a vida em Harmonia.

Ayurveda é uma ciência Védica de sabedoria ancestral de cura, prevenção e longevidade; é um estilo de vida em harmonia com a natureza, onde saúde significa equilíbrio entre corpo, mente e espírito, através do rejuvenescimento do organismo e fortalecimento do sistema imunológico.

Ayurveda surgiu na Índia há mais de 5.000 anos, é a ciência de cura mais antiga, a base para todas as outras ciências. Foi parte da tradição espiritual anterior à escrita e teve sua divulgação pelos Rishis (homens sábios), cujo objetivo de vida era conservar o bem-estar de tudo o que habitasse a Terra, eram dotados de poderes extraordinários de contemplação, que lhes conferiam a capacidade de entender a realidade em detalhes.

Os sábios, médicos/cirurgiões daquele período eram pessoas profundamente santas e devocionais, que viam a saúde como uma parte integral da vida espiritual.

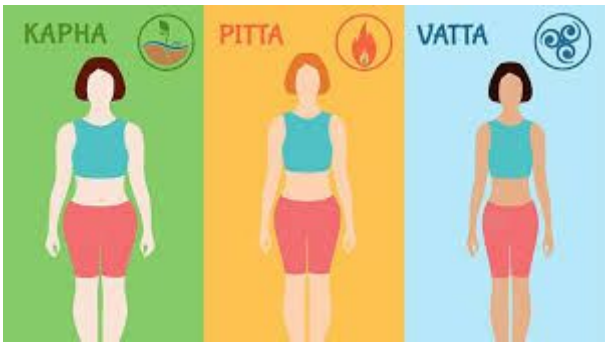
Ayurveda e Saúde: **"O perfeito estado de bem estar do organismo saudável, sem evidências de doenças ou anormalidades, além do equilíbrio físico, psicológico, social e espiritual.**

A RELAÇÃO DOS CINCO ELEMENTOS COM O HOMEM

Os Rishis perceberam que a consciência é energia manifestada dentro dos elementos básicos: Éter , Ar, Fogo, Água e Terra. No início do universo, esses elementos existiam em um estado de consciência não-manifestado. O homem é um microcosmo, assim os cinco elementos presentes em toda matéria, existem também dentro de cada ser.

1. **Akasha / Éter**: No corpo há muitos espaços, manifestações do elemento Éter: os espaços na boca, nariz, trato gastrointestinal e respiratório, abdome, tórax, capilares, linfáticos, tecidos e células.
2. **Vayu / Ar:** O espaço em movimento é o Ar, manifesta-se nos movimentos dos músculos, nas pulsações do coração, na expansão e contração dos pulmões, nos movimentos das paredes do estômago dos intestinos, movimentos do sistema nervoso central. A combinação Ar e Éter proporciona o som da voz.
3. **Agni / Fogo:** A fonte do Fogo e luz no sistema solar é o Sol. No corpo a fonte do Fogo é o metabolismo. O Fogo trabalha no sistema digestivo, manifestando-se na massa cinzenta das células cerebrais; ele ativa ainda a retina, que percebe a luz. Dessa forma, a temperatura, a digestão, os processos do pensamento e da visão.
4. **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 dos sistemas do corpo, nas funções eletroquímicas e dos sabores.
5. **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.

OS DOSHAS



Na visão da Ayurveda, todo o Cosmos é uma interação da energia dos cinco elementos, presentes em toda a natureza, denominados Doshas ou DNA energético, constituição. Dosha significa três princípios que governam as respostas psicofisiológicas e as mudanças patológicas. Os cinco elementos básicos manifestam-se no corpo humano como três princípios ou humores, conhecidos como *Tridosha.*

- ***Vata*** surge do ar e do som (éter) - Energia do Movimento, controla movimento no corpo e na mente. Características: seco, frio, ligeiro, móvel, claro, áspero e sutil.
- ***Pitta*** surge do fogo e da água - Energia da Transformação, assimilação dos alimentos pelo intestino, da luz pelos olhos, os dados sensoriais pelo cérebro. Características: ligeiramente oleoso, quente, intenso, ligeiro, fluído, ácido ou fétido, móvel e líquido.
- ***Kapha*** surge da água e da terra - Energia da Estrutura, a influência estabilizadora do ser vivo, lubrifica, mantém e contém suas diversas atividades, tal como as de *Vata e Pitta*, estão inter-relacionados. Características:oleoso, frio, pesado, estável, pegajoso, suave e brando.

"A perturbação destas forças essenciais cria perturbações emocionais: no caso de Vata, especialmente medo e ansiedade; em Pitta, sobretudo a raiva e a inveja e em Kapha, principalmente avidez e apego excessivo."

NUTRIÇÃO E PRINCÍPIOS ALIMENTARES AYURVEDA

A dieta individual da primeira ciência holística

A premissa principal da medicina convencional é que, com a cura da doença levará a uma boa saúde. Nessa visão unilateral, se ignora a idéia essencial de que cada enfermidade é individual e que a prevenção é muito importante. Em outras palavras, a doença foi gerada por um estilo de vida doentio. Devemos observar, nossa qualidade de vida; a qualidade da água que se bebe; a qualidade de alimento que se come.

Ayurveda é medicina, que propõe rotina diária equilibrada através de dieta adequada a cada *Dosha* (constituição), yoga no equilíbrio e tratamento de doenças. O Ayurveda busca a longevidade com equilíbrio físico, mental e emocional e para isso, alguns hábitos de vida devem ser revistos. Ao adotar novos hábitos, mantendo atividades e dieta adequada ao seu biótipo, naturalmente o equilíbrio e saúde serão mantidos em sua vida.

Nosso corpo necessita de alimento para ser construído e nutrido, mas a necessidade da busca pelo alimento, recebe comando da mente, que trabalha sob influência do espírito. Entretanto, ainda assim, o corpo costuma receber maior atenção, como se fosse isolado desta dinâmica. Como resultado, espera-se mais do corpo, para encontrar felicidade, sem levar em conta que a felicidade está dentro de nós e é simples de ser alcançada. Temos escolhas que estão no amor, na paciência, na gentileza, na bondade, que farão parte de uma Rotina Diária (Dina Charya) saudável.

CLASSES DE SABORES

É imprescindível observar os conceitos de Rasa, Virya, Vipak e Prabhava. Estes conceitos estão relacionados ao paladar, aos efeitos quente e frio, à reação final dos alimentos no estômago e a maneira que o alimento é preparado ou plantado. Pode-se perceber também mudanças de humores dependendo da maneira que o alimento foi preparado ou o estado mental/emocional de quem preparou.

O elemento água é a base para experienciar os paladares. A língua precisa estar molhada para sentir o sabor de uma substância. Há seis paladares, derivados da combinação dos 5 elementos:

1. **Madhura - Doce** é a combinação dos elementos Terra e Água;
2. **Amla - Azedo/ácido** é a combinação dos elementos Fogo e Terra;
3. **Lavana Salgado** é a combinação dos elementos Água e Fogo;
4. **Katu Picante** é a combinação dos elementos Fogo e Ar;
5. **Tikta - Amargo** é a combinação dos elementos Ar e Éter;
6. **Kashaya - Adstringente** é a combinação dos elementos Ar e Terra.

As pessoas com constituição Vata devem evitar os sabores, amargo, picante e adstringente em excesso, pois aumentam o ar e podem de causar gases. Alimentos de sabor e reação doce, azedo e salgado são bons para Vata.

As pessoas de constituição Pitta devem evitar alimentos, azedo/ácido, salgado e picante, pois agravam o fogo corporal. No entanto, os sabores, doce, amargo e adstringente são benéficos para Pitta.

As pessoas de constituição Kapha devem evitar alimentos de sabores, doce, azedo/ácido e salgado, pois aumentam a água do corpo. Os sabores mais indicados são: picante, amargo e adstringente, pois geram calor e secura para o excesso de líquido de Kapha.

A estrutura do corpo material é construída de sete tecidos, chamados de Dhatu - tecidos do corpo, formados a partir dos alimentos que ingerimos. Os sete dhatus são: Rasa (linfa), Rakta (sangue), Mamsa (músculo), Medha (gordura), Madhya (tutano), Asthi (osso), Shukra (sêmen ou óvulo).

Existe uma energia de calor muito importante conhecida como Jataragni (fogo digestivo), responsável pela transformação dos alimentos que comemos, para dessa forma torná-los assimiláveis.

O Ayurveda baseia sua ciência nutricional nos efeitos produzidos pelas seis classes de sabores que contém os alimentos. O termo sabor aplica-se não somente a percepção das papilas gustativas (Rasa), mas também na sua temperatura (Virya), sua reação final causada no estômago (Vipak) e as condições bioquímicas do solo e o estado da pessoa que manipula o alimento, onde este recebe alterações vibracionais (Prabhava).

Para manter a saúde e prevenirmo-nos contra as doenças, devemos fazer uma dieta composta de todos os sabores. Mas, numa condição doentia, deve-se cuidar para usar as comidas que contenham sabores e reações às condições do doente. Além dos seis sabores e suas combinações, cada alimento é classificado de acordo com sua qualidade (Guna).

Quando um ou mais elementos estruturais (Dhatu), ou qualquer um dos princípios energéticos (Dosha), entram em desequilíbrio, ocorre uma condição doentia. Desta forma, a saúde e a longevidade dependem principalmente de cinco fatores:

- **Dieta correta;**
- **Exercícios físicos progressivos;**
- **Regulação ou abstinência sexual**
- **Atividade mental apropriada (meditação principalmente);**
- **Meio ambiente livre de poluição.**

O comer e o dormir excessivos, deficientes ou em horário impróprios, pode possibilitar a perturbação dos Doshas. O comer correto deve criar satisfação na mente e uma sensação de equilíbrio no corpo e na mente. Se a mente torna-se agitada ou vagarosa, ou se o corpo fica pesado e cansado após o comer, conclui-se que a refeição feita é imprópria. Para comer bem, seis fatores devem ser considerados:

1- **O lugar onde se come;**
2- A hora do dia;
3- A duração do tempo de uma refeição a outra;
4- Os tipos de alimentos;
5- A ordem na qual a comida é ingerida;
6- O estado mental e emocional de quem come e de quem prepara.

O lugar ou a atmosfera onde a pessoa come, devem ser quietos e calmos. Perceber a comida como alimento vital e sagrado para manter sadios a mente, o corpo e o espírito. Tampouco, deve comer na presença de pessoas indesejada, pois os alimentos tendem a absorver magnetismo positivo ou negativo das pessoas que os manipulam ou deles se aproximam.

A hora do dia que se come é também fator significativo. O fogo da digestão (Jataragni) é mais forte entre 11:00 e 12:30 horas. Por isso, a refeição principal deve ser feita por volta do meio dia. Após o meio dia, o fogo da

digestão enfraquece. Portanto, a pessoa deve comer menos quantidades de alimentos e refeições leves no desjejum e no jantar.

O comer insuficiente pode gradualmente causar distúrbios nos Doshas, mas o comer em demasia produz distúrbios imediatos em todos os Doshas. Se uma pessoa come antes que a refeição anterior tenha sido digerida completamente, o alimento torna-se não assimilado sob a forma de linfa, esse alimento permanecerá não digerido no estômago e no duodeno, formando uma substância fermentada chamada Ama prejudicial a digestão formando toxinas. O antídoto para o excesso de comida é evitar a próxima refeição, dando assim, mais tempo ao jataragni para digerir os alimentos.

Uma refeição é considerada completa quando todos os seis sabores estiverem presentes. O sabor katu (picante), como o gengibre, rabanete e alimentos apimentados, devem ser ingeridos um pouco antes da refeição em si, como aperitivo para estimular o Jataragni. No entanto, o sabor picante pode ser ingerido durante a refeição em pequenas quantidades, agindo ainda assim como estimulante da digestão.

A refeição principal deve começar com o sabor ou reação Madhura (doce), preenchendo assim 1/3 da capacidade estomacal. Entre estes alimentos, estão incluídos o arroz, o trigo, os cereais e a maioria dos doces. A maioria dos alimentos de sabor ou reação doce, é pesada e difícil de digerir,devem ser ingeridos no início, para uma maior concentração de ácidos digestivos.

Depois que o alimento de sabor Madhura tenha sido consumido, os sabores Amla (azedo), Lavana (salgado), Tikta (amargo) e Kashaya (adstringente) podem ser ingeridos na ordem que se segue. Entre os alimentos desses sabores estão incluídos os vegetais cozidos, sopas, raízes e verduras amargas, iogurte para saladas com massala após as refeições e alguma fruta. Estes alimentos devem preencher o outro 1/3 da capacidade estomacal. As saladas devem ser servidas com iogurte ou suco de limão e sal marinho, facilita a digestão e neutralizar constipação.

Estando, dessa forma 2/3 da capacidade estomacal, preenchidos de alimentos, deve-se parar de comer. Logo após a principal refeição, não se deve comer nada pesado. Aconselha-se deitar sobre o lado esquerdo do corpo de 5 a 15 minutos, ajudando assim, a centralizar os Doshas para a tarefa digestiva. Nenhuma água deve ser tomada durante, nem logo após as refeições, pois perturba o Jataragni, a digestão.

Se forem ingeridas frituras nas refeições principais, aconselha-se acompanhar um pouco de nabo cru, ralado com sumo de limão. Após as refeições, deve tomar chá de ervas que estimulem a digestão. Consumir frituras com moderação; elas podem, desequilibrar Kapha e Pitta.

Todos os alimentos formadores de Kapha tais como os cereais, os farináceos e os doces em geral, devem ser mastigados no mínimo trinta e cinco, para facilitar o processo digestivo. Após os 2/3 da capacidade do estômago preenchidos, ocorre naturalmente um arroto (Prana Vayu); assim alcançou a cota de alimentos e deve parar de comer.

OS SABORES - EFEITOS POSITIVOS E NEGATIVOS

Madhura - Doce – intensifica os elementos do corpo, aumenta Kapha, diminui Vata e Pitta. É frio, untuoso, fresco, lento, pesado. Elimina a fadiga e a secura; aumenta os sete Dhatus, a constituição, a força e a longevidade; a produção de Shukra Dhatu, acalma os sentidos.

Efeitos negativos: diminui o fogo digestivo, gera cansaço, preguiça, peso no corpo e despigmentação da pele. Alimentos doces aumentam tosse, gripe, bronquite, sono, obesidade e urina. O Ayurveda acredita que qualquer câncer, mioma ou gânglio é proveniente do excesso de ingestão de doces.

Exemplos de alimentos de sabor ou reação doce:
Ghee, açúcar de cana, melaço, leite, gorduras animais, arroz, trigo, soja, romã, uva e frutas doces em geral, mel, alcaçuz, algumas raízes, , canela, erva doce, batata doce, pepino, beterraba.

Amla -Azedo/ácido – aumenta Pitta e Kapha, diminui Vata. Ativa a digestão e dá mais gosto aos alimentos, é refrescante, mas aumenta a sede, porque seu Virya é quente aumentando o calor. Esse processo de aumento de calor faz a pessoa aumentar a ingestão de água causando maior peso aumentando Kapha. Os ácidos podem favorecer o aumento do raciocínio.

Efeitos negativos: em excesso é totalmente desaconselhável, pois os ácidos, principalmente do álcool, vinagre de vinho são tóxicos. Pode causar o aumento de Kleda (produto final da digestão), causando a diabetes. Aumenta a pressão e a hemoglobina; produz pus; aumenta o vermelho e o amarelo da pele pelo aumento de Pitta. Causam doenças do sangue, anemia, furúnculos, herpes, tontura, coceiras, sede, sangramento, acidez.

Exemplos de alimentos de sabor ou reação: Amla (fruta ácida indiana), romã, frutas ácidas em geral, manga verde, tamarindo, groselha, frutas silvestres, tomate, queijos, iogurte, coalhada, vinagre, vinhos.

Lavana - Salgado: O sal aumenta a atividade de Pitta e Kapha, diminui Vata. Dá gosto aos alimentos; abre o apetite e desperta o fluxo de saliva e sucos gástricos. O sal é quente como Pitta. Ele é associado a Kapha por características de oleosidade e peso, torna os tecidos orgânicos mais pesados devido a aderência das moléculas de água. Emocionalmente, o sal estimula e dá gosto a vida. O Virya do sal é quente e o Vipak é doce. Aumenta a água do corpo; auxilia na eliminação de toxinas, ação cortante.

Efeitos negativos: seu excesso faz reter água no corpo; úlceras; gangrena; purgações; causa queda de cabelo e os tornam grisalhos. Se for refinado, causa enrijecimento dos músculos; seca a pele; ; causa fadiga e a coloração pálida; cansa ojas (energia); provoca magreza; rugas; gota.

Exemplos de sabor ou reação salgado: Sal refinado, marinho, grosso, de rocha, hipossódico (menos sódio), do Himalaia, Black salt.

Katu Picante – intensifica o calor do corpo, aumenta Pitta e Vata, diminui Kapha e *Kleda.* Amacia todos os elementos do corpo, diminui a fertilidade, pois seca Shukra. É áspero, leve, agudo, quente; ajuda nos problemas de Kapha diluindo os mucos embotados. Combate as infecções bucais, diminui a untuosidade, a umidade, a urina e o suor; estimula a digestão aumentando a absorção dos alimentos, aumenta *Agni;* abre os canais. Purifica o sangue e o corpo; ajuda a eliminar coágulos do sangue; elimina os vermes. Combate à obesidade, a preguiça; dá coragem; brilho corporal e determinação.

Efeitos negativos são: em excesso, resseca, perturba os problemas de Pitta e a digestão; aumenta a bílis; emagrece; causa queimação por todo o corpo e tremores,debilidade, seca o sêmen; desencadeia a magreza das costas. Pode causar úlcera gástrica, tontura e inconsciência.

Exemplos de alimentos de sabor ou reação picante: Todos os tipos de pimenta; gengibre, cebola, rabanete, alho, assa fétida, mostarda, pimentão.

Tikta (amargo) – é leve e frio, o melhor remédio para equilibrar Pitta, diminuir Kapha e aumentar Vata. Todos os problemas da bílis são beneficiados pelo amargo, pois esfria eliminando as toxinas. Ajuda a absorver *Kleda*; melhora as doenças da pele; recupera os sabores; diminui a sede; aumenta a digestão, a força, a assimilação dos alimentos, o apetite; reduz ulcerações e vertigens; suprime a coagulação do sangue. Atua como antioxidante e germicida; é antídoto para o desmaio, coceira, sensação de queimação no corpo. Proporciona estabilidade emocional, melhora a intolerância e irritabilidade.

Efeitos negativos: em excesso causa debilidade e inconsciência, magreza, estado de choque, causa secura, reduz a medula óssea e o sêmen, pode causar tontura, queimaduras na garganta e desequilibra o sistema nervoso.

Exemplos de alimentos de sabor ou reação amargo: Alcachofra, bardana, alcaçuz, ginseng, cúrcuma, cominho, dente de leão, cardo santo, catalônia, almeirão, chicória, jiló, melão de são caetano (karela), feno greco, ruibarbo.

Kashaya - Adstringente – é muito leve, seco, forte, esfria e limpa o corpo; aumenta Vata, equilibra Pitta e reduz Kapha. O elemento terra estabiliza o dosha e o elemento ar movimenta o dosha, no Pitta, irá resfriar o excesso de calor. Tem ação sedativa, causa constipação, constrição dos vasos sangüíneos, coagulação do sangue. Seca a umidade em casos de nevralgias, antídoto para Kapha; é bom na cura de tumores, úlceras, paralisia.

Efeitos negativos: em excesso faz perder peso e saúde, resseca o corpo e a boca, causa distensão, obstrução da fala, pode afetar o coração, diminui esperma; destruição dos canais, principalmente intestinais, favorece tumores, paralisias.

Alguns alimentos de sabor ou reação adstringente: saladas verdes, repolho, couve, couve flor, aspargos, banana e manga verde, romã, mirra, sândalo, salmão, açafrão da Índia, pepino, aipo, espinafre.

GUNAS DOS ALIMENTOS

As comidas ingeridas são substâncias bioquímicas, que devem manter o equilíbrio do corpo. Quando a pessoa está emocional e mentalmente equilibrada, todos os sistemas, principalmente o endócrino responsável pela distribuição de informações hormonais pelo corpo, são beneficiados com os nutrientes necessários para a manutenção bioquímica. De acordo com o Ayurveda, os alimentos podem ser classificados em três categorias:

- **Alimento Sattiwiko** – É sutil, puro; é a comida que é boa tanto para a mente quanto para o corpo. Isso inclui todos os cereais integrais, frutas frescas e desidratadas, o leite e derivados frescos, sementes, temperos suaves e frescos, sal e açúcar naturais, mel, chás de ervas sem cafeína, a maioria das verduras e legumes com menos acidez, remédios homeopáticos, fitoterápicos e florais.
- **Alimento Rajasiko –** É mutativo e ativo; é a comida que pode ou não ser boa para o corpo, mas que agita muito a mente. Entre esses alimentos incluem-se os temperos fortes usados sem moderação, rabanetes, cafés, chás e bebidas cafeinadas consumidas até 3 xícaras no dia, bebidas carbonatadas, chocolates e remédios alopáticos.
- **Alimento Tamasiko –** É estático e inerte; comida que não é boa para o corpo e mente; inclui as carnes, principalmente as vermelhas e derivados, enlatados,o laticínios,os, conservantes, corantes, queijos, fumo,álcool, coisas podre, chá cafeinado, mais que 3 xícaras ao dia, drogas de origem sintética e substâncias que alteram o organismo. Remédios alopáticos tomados aleatoriamente.

ALIMENTAÇÃO VATA

Alimentos quentes com textura pesada
Adicione manteiga ou ghee ou outras gorduras não saturadas;
Sabores salgado, ácido e doce;
Alimentos suavizantes e substanciais.

Vata é um dosha frio e seco, portanto os alimentos quentes e nutritivos que associamos com o inverno, como alimentos cozidos e suculentos, sopas, pão fresco, torta de frutas, fornecem uma boa dieta para acalmar esse dosha. As pessoas Vata costumam ter digestão tão leve e irregular que os alimentos bem cozidos são mais facilmente digeridos. Tudo o que acalma o ambiente e torna esses momentos tranqüilos ajuda a pacificar vata.

A dieta indicada poucos dias depois de iniciada, estabilizará a energia e trará, equilíbrio Todos os alimentos suaves, em geral, são bons para Vata: leite morno, cremes, manteiga, sopas e cozidos, cereais quentes, pão fresco.

O café da manhã deve ser uma refeição nutritiva e substancial para suprir Vata o dia. Cremes quentes de arroz ou trigo integral são os melhores cereais, alimentos leitosos, mornos e doces são benéficos.

As pessoas do tipo Vata geralmente sentem uma queda de energia ao final do dia e para isso é bom tomar um chá quente com biscoitos doces, bolos integrais ou algum doce. É importante evitar os chá cafeinados; mas, se a opção for esse tipo de chá, então não tome mais do que três xícaras.

Alimentos bem temperados o satisfazem, pois esses são quentes e oleosos. O gengibre é o melhor picante para Vata e é usado para facilitar a digestão.As especiarias doces são benéficas: Canela, Erva doce, Cardamomo No estresse o bom é o mingau de aveia ou sopa, creme de cereais. Apesar de o sabor doce ser indicado para Vata, o açúcar, em geral, fornece uma rápida descarga de energia e as pessoas desse tipo ficam inquietas.

Leite morno é indicado desde que não tenha intolerância a lactose; pode acrescentar mel, cardamomo, gengibre e curcuma.

Os salgadinhos secos não são indicados para vata. Os mais indicados são as frutas oleaginosas como as Nozes, castanhas do Pará, Caju, Amendoim e principalmente as Amêndoas..Todas as sementes como são difíceis de digerir, devem ser consumidas moderadamente. Exemplo: o Tahini é uma perfeita pastas feitas de sementes de gergelim para as dietas de Vata.

Todas as frutas são boas para Vata, mas as uvas verdes e as mangas são as melhores. As frutas adstringentes como a maçã e as pêras podem ser consumidas moderadamente. Se for em períodos de inverno ou estiver muito frio, melhor consumir as frutas quentes (cozidas). As frutas verdes devem ser evitadas, pois são extremamente adstringentes.

Qualquer alimento frio, leve e com pouca caloria irrita Vata e o levam a insatisfação, insegurança e instabilidade. As saladas e vegetais crus, devem estar em temperatura ambiente com óleo e sal, limão. É mais apropriado preparar alimentos refogado ou cozido com óleo,

Quando tiver que se alimentar fora de casa, primeiro tome um copo com água morna. Evite beber frio ou gelado. Evite as saladas frias e dê preferência para as sopas, comer pão com manteiga ou Ghee e sobremesas, quentes como tortas de frutas. Evite tomar sorvetes após as refeições.

A noite também pode ser servido um creme de cereais como o que se serve pela manhã, para quem está em crise de Vata. A combinação de arroz com lentilha, as sopas tipo minestrone são bastante indicados.Todas as massas são calmantes. Lassi é uma excelente bebida para Vata.

ALIMENTAÇÃO PITTA

Alimentos frios ou aquecidos, mas não fervendo.
Texturas moderadamente pesadas.
Sabores amargo, doce e adstringente.
Evite manteiga e gorduras hidrogenadas.

A digestão do tipo Pitta é bem forte e eficiente por natureza, a menos que tenha qualquer distúrbio, essa se tornará a pior sensação para um Pitta.

Os tipos Pitta são os que mais se aproximam do ideal de terem a liberdade de comer de tudo. Portanto, precisam ter cuidado para não abusar da alimentação. O uso excessivo do sal e uma indulgência exagerada com comidas ácidas e muito temperadas e alimentação excessiva são as influências mais comuns de irritação para os Pittas.

Sendo o único dosha quente, Pitta aprecia pratos frios, principalmente no verão. Uma sugestão é nunca se esquecer do amargo e do adstringente nas refeições (supridos pelas saladas e dos legumes). Esses sabores são perfeitos para refrescarem o apetite, secam a umidade excessiva e mantêm o paladar estimulado, facilitando a moderação que Pitta deve ter.

Alimentos frios e refrescantes são os ideais no verão, com menor quantidade de sal, óleo e temperos, ou qualquer coisa que aqueça o corpo.O leite e o sorvete consumidos moderadamente nas horas certas.

Quando Pitta está exacerbado torna seu corpo mais ácido, para corrigir têm que evitar consumir: Picles, Iogurte, Coalhadas, Queijos (a menos que seja o paneer - ricota fresca - moderadamente) O uso de limão fresco é uma exceção, pois o limão também tem efeito adstringente.

Procure evitar alimentos fermentados,bebidas alcoólicas, café. Os chás mais indicados : Hortelã, o alcaçuz, manga, coco, neem, os amargos.

No café da manhã pode comer cereais frios, torradas com canela e suco de maçã. Qualquer fritura, suco de laranja e o café são totalmente desnecessários para Pitta.

A gordura da carne é totalmente desnecessária para Pitta, apesar do prazer que algumas pessoas sentem em comê-las, mas prazer e saúde nem sempre caminham juntos. A dieta vegetariana é mais indicada para as pessoas do tipo Pitta ou com Pitta exacerbado. Quando for comer fora, dê preferência para as saladas; pode comer pão, mas sem manteiga ou moderadamente. Evitar consumir muitas especiarias em uma só refeição, principalmente as pimentas.Os salgadinhos não são indicados para Pitta, principalmente se forem fritos, e principalmente se estiver bebendo alguma coisa alcoólica.

Para acalmar Pitta é recomendado que se tome duas colheres de sopa de Ghee com ½ copo de leite morno. Também serve como laxante e ajuda a retirar o excesso de Pitta do corpo.A noite, se o Pitta dosha está alterado, tomar leite com ghee no lugar do jantar. Pode tomar leite com ghee duas horas depois das refeições para acalmar a digestão e proporcionar leveza. Quando o colesterol estiver elevado, evite consumir Ghee.

ALIMENTAÇÃO KAPHA

Alimentos aquecidos e leves. Comida seca, preparada sem muita água.
Uso mínimo de gorduras e açúcares. Sabores picante, amargo e adstringente Alimentos estimulantes.

Uma característica marcante nas pessoas do tipo Kapha é a lentidão da digestão. A maioria dos problemas de saúde das pessoas em geral são as presenças do açúcar e das gorduras em geral, principalmente as saturadas e hidrogenadas presente na maioria dos alimentos industrializados.O sal também deve ser consumido muito moderadamente, pois Kapha com desequilíbrio tende a reter mais líquidos com a presença do sal.

Qualquer coisa que aumente a sensação de leveza deve ser favorecida na refeição mais ligeira da manhã e ao jantar como os vegetais cozidos

levemente ou verduras cruas. A comida temperada facilita a digestão e aquece o corpo. Os alimentos amargos e adstringentes ajudarão a controlar o apetite; qualquer coisa que torne a alimentação mais estimulante ajuda a equilibrar Kapha e evita o consumo excessivo de alimentos.

Como o período da manhã é favorável para eliminar resíduos do dia anterior, a fisiologia tornará mais eficaz se evitar se alimentar no mesmo período, pois a concentração de sangue estará maior na expulsão e não na digestão. O fogo digestivo estará mais apropriado a partir das 10:00h e mais eficaz ao meio dia, que é a melhor hora para Kapha se alimentar.

A maneira de preparar os alimentos para a dieta de Kapha mais favorável são: assados, grelhados, refogados. Evite cozinhar, escaldar, ferver.

No almoço procure se alimentar de uma refeição completa com os seis sabores equilibradamente e evite os sanduíches. Procure dar preferência para um peixe grelhado do que uma salada de atum. As sobremesas são mais favoráveis as maçãs cozidas do que os sorvetes e os doces frios.

Antes de comer, estimule o apetite com sabores picante e amargo em vez de salgado e ácido. O gosto amargo da alface romana, da chicória e da água tônica desperta as papilas gustativas sem encorajar demais o apetite.

Os temperos mais favoráveis são com sabores amargos e adstringentes: Cominho, as sementes de gergelim, uma combinação de gergelim e algas torradas (nori), açafrão, chá de gengibre. Qualquer coisa bem temperada é benéfica para Kapha, então as comidas indianas, mexicanas e asiáticas em geral são recomendadas.

Alimentos que fazem os olhos lacrimejarem é bastante favorável quando está com desequilíbrio de Kapha, pois, esses alimentos fazem desobstruir os canais das vias aéreas. Exemplo, a Raiz Forte da culinária japonesa.

As comidas apimentadas e bem temperadas são mais favoráveis no inverno do que no verão, pois, elas retiram dos alimentos os atributos frio e úmido que agravam Kapha.

O café da manhã não deve ser visto como uma refeição, mais sim como um estimulante para as limpezas. Coma preferencialmente alimentos laxativos, estimulantes e quentes. Evite alimentos sólidos, pode variar com suco de maçã, panqueca integral de centeio, bolo integral de milho e cacau no leite batido com mel. Qualquer alimento leve e quente é favorável e qualquer alimento pesado e frio é desfavorável.

Para apaziguar a ansiedade de Kapha durante o dia, pode-se tomar uma colher de mel. O mel é favorável, pois tem propriedades quentes e secantes, evitar se estiver com diabetes. O abuso nos laticínios causa congestão e letargia, baixa temperatura; evite: a manteiga, o sorvete, o leite frio, os queijos. O leite fervido desnatado é mais favorável. Um laticínio favorável é o Butter Milk (coalhada com gordura reduzida).

Os pães devem ser consumidos moderadamente e com gergelim para aquecer a digestão perante a temperatura fria dos cereais, frutas e vegetais com fibras para o trato intestinal, além do benéfico sabor adstringente.As frituras são totalmente desnecessárias para a dieta de Kapha, pois irrita e intoxica. Os melhores óleos para Kapha são:Óleo de milho, de girassol, de amêndoas, de oliva. Quando for comer fora, cuidado, com o sal, gorduras e açúcar. Dê preferência para as saladas e pratos vegetarianos condimentados, evitar as carnes. Procure tomar um copo de água morno antes da refeição, isso irá estimular a digestão e reduzirá o excesso de alimento.

TABELA DOS ATRIBUTOS DOS ALIMENTOS

1) Pesado (guru)	aumenta kapha, diminui vata e Pitta, aumenta engorda, da, letargie sono.
2) Leve (laghu)	aumenta Vata, Pitta e diminui Kapha; ajuda a digestão, reduz o peso, purifica; dá uma sensação de frescor, vivacidade.
3) Lento (manda)	aumenta Kapha, diminui Vata e Pitta; aumenta a apatia; lentidão das ações, relaxamento, morosidade.
4)Agudo (tikshana)	aumenta Vata e Pitta, diminui Kapha;, perturbações; efeito imediato,; favorece a vivacidade e a compreensão rápida.
5) Frio (shita)	aumenta Vata eKapha, diminui Pitta; dá frio, torpor,contração, medo.
6) Quente (ushna)	aumenta Pitta e agni, diminui Vata e Kapha; favorece o calor, a digestão, depuração, expansão, inflamação, cólera e ódio.
7)Gorduroso (snigdha)	aumenta Kapha e Pitta, diminui Vata; cria doçura, umidade, lubrificação, vigor, favorece compaixão e amor.
8) Seco (ruksha)	aumenta Vata e agni, diminui Pitta e Kapha; aumenta secura, constipação.
9)Viscoso(slakshna	aumenta Pitta e Kapha; diminui a rudeza; aumenta a doçura, o amor.
10)Enrugado (khana)	aumenta Vata e agni, diminui Pitta e Kapha; causa fendas na pele e fratura dos ossos; cria negligência e rigidez.
11)Denso (sandra)	aumenta Kapha, diminui Vata, Pita e Agni; favorece solidez, densidade.
12)Líquido (drava)	aumenta Pitta e Kapha, diminui Vata e Agni; dissolve, liquidifica; favorece a compaixão e a coesão
13)Doce (madhura)	aumenta Kapha, Vata, diminui Pitta e Agni; dá doçura, delicadeza, ternura, amor e altruísmo; relaxamento; aumenta a serotonina.
14)Duro (kathina)	aumenta Kapha e Vata, diminui Pitta e Agni; aumenta a dureza, a força, a rigidez, o egoísmo e a instabilidade.
15)Estático (sthira)	aumenta Kapha, diminui Vata, Pitta e Agni; favorece a estabilidade, a absorção, o suporte, a constipação.
16) Móvel (chala)	aumenta Vata, Pitta e Agni, diminui Kapha; favorece a mobilidade, a fraqueza, a agitação e falta de confiança.
17)Sutil (sukshma)	aumenta Vata, Pitta e agni, diminui Kapha; perfura, aumenta as emoções.
18) (sthula)	aumenta Kapha, diminui Vata, Pitta e Agni; causa a obstrução e a obesidade.
19) Turvo (ávila)	aumenta Kapha, diminui Vata, Pitta e Agni; cura fraturas; falta de clareza.

HÁBITOS ALIMENTARES E FITOTERAPIA

A Ayurveda envolve holisticamente e integra mente, corpo e alma. A sua constituição envolve a psique e com o ritmo cósmico é a chave para a boa saúde. O equilíbrio dos princípios vitais é mantido através de sua natureza, com fatores externos como a época, a nutrição, comportamento.

Os hábitos alimentares no Ocidente após a Segunda Guerra Mundial apresentaram mudanças que tiveram uma forte influência na industrialização alimentar. Hoje os hábitos alimentares estão descontrolados e adaptados às necessidades do estilo de vida moderna das cidades. As pessoas comem muito rápido, usam alimentos instantâneos e cheios de conservantes e outras alterações químicas.

A nutrição pelo Ayurveda não significa que você tenha que comer alimentos insípidos, implica que encontre o equilíbrio de sua natureza e consuma alimentos prevalecendo a qualidade e a quantidade correta a sua saúde, o local e a época do ano. O ato de sentir prazer e alegria ou o fato do alimento ser gostoso, não significa que deve consumi-lo com exagero. É importante que se questione o efeito que tal alimento causará a longo prazo em sua saúde. O corpo não é uma máquina que precisa de alimentos somente para causar efeitos estéticos, ou diminuir o peso e as calorias.

O consumo de alimentos está relacionado com as atividades sociais, emoções, sentimentos, gostos, odores com o ambiente e bem estar. Algumas crianças sofrem do problema de comer pouco e depois perdem o

apetite. No início elas comem menos devido a algum problema pequeno de saúde ou por razões emocionais, ou porque acham a comida monótona. Lentamente o seu fogo corporal diminui, começam a sofrer de falta de apetite, comer pouco é tão perigoso quanto comer em demasia.

A quantidade imprópria de alimento ingerido pode ser de dois tipos: deficiente e excessiva. Alimento em quantidade deficiente causa perda de força, de aparência e de desenvolvimento. Causa um movimento maior de Vata, é prejudicial à duração de vida, virilidade e à imunidade, danifica o corpo, mente, intelecto e órgãos dos sentidos,agrava todos os doshas.

Quando se consomem alimentos e bebidas que são pesados, brutos, frios, secos, repugnantes, ardentes, sujos, antagônicos ou tomados de modo inoportuno costumam afligir as pessoas por emoções como paixão, raiva, cobiça, confusão, inveja, timidez, mágoa, presunção, excitação e medo.

A dieta correta está em primeiro lugar na preparação de várias combinações que possuam equilíbrio dos princípios vitais. Este equilíbrio pode ser aumentado adicionando-se ervas e especiaria. Na nutrição Ayurveda, a pessoa come de acordo com a sua constituição básica e também de acordo com o ambiente.

O local responde pelas condições climáticas e localização geográfica. As florestas tropicais com calores úmidos são dominadas por Pitta/Vata. As florestas não tropicais são dominadas por Vata. Os climas próximos do mar têm predomínio da Kapha/Pitta. O deserto tem predomínio de Vata/Pitta. As montanhas frias e úmidas têm predomínios de Kapha e as frias e secas, predomínios de Kapha/Vata. Os lugares pantanosos têm domínio de Kapha. Essencial para a saúde é a capacidade de digerir a energia do ambiente transformando-as eficientemente em substâncias para o organismo.

Na Medicina Ayurveda o corpo é conhecido como Anna maya kosha, isto é, significa camada composta de alimentos. Basicamente, nosso corpo é composto de moléculas derivadas de alimentos e transformadas pelo DNA

para os locais apropriados. Quando o processo da digestão, absorção e eliminação ocorrem de forma perfeita, absorvemos a nutrição que precisamos e eliminamos seus resíduos desnecessários. Cada estágio do processo nutricional, a digestão preliminar do alimento na boca e no estômago, a absorção dos nutrientes pelo intestino delgado e a evacuação da sobra no cólon, deve ser saudável para que possamos ser saudáveis. Quando a pessoa é indisciplinada em suas refeições, existe toda a possibilidade do seu organismo desequilibrar, causando os primeiros passos das doenças, a indigestão ou a queima. Para essas pessoas, existem algumas ervas para estimular cada fase do processo digestivo.

O apetite e a digestão estão intimamente relacionados e refletem a quantidade do fogo digestivo(jataragni). Quando o fogo digestivo é forte, pode-se decompor os alimentos ingeridos em seus elementos básicos, permitindo apropriação dos componentes nutritivos eliminando os resíduos. As conseqüências de muito ou pouco agni (fogo digestivo), podem causar azia ou indigestão ácida e por outro lado, digestão lenta.

As ervas usadas para estimular o fogo digestivo são em geral picantes. Ex. gengibre, sementes de aipo, pimentas: do reino, caiena; elas contêm óleos essenciais eficazes no processo digestivo. O gengibre é uma das principais ervas (raiz) digestivas, pois ele estimula o fluxo das enzimas, ativa a atividade estomacal e contém enzimas que ajudam a digerir as proteínas.

Ervas amargas também estimulam o primeiro estágio da digestão por meio de reflexo neural entre a língua e o centro de estimulação gástrico no tronco cerebral. A genciana melhora o esvaziamento do estômago e estimula a secreção de enzimas pelo estômago, vesícula e pâncreas. Outras ervas amargas úteis em pequenas quantidades para estimular o apetite e a digestão incluem o hidraste, aloe e a camomila.

Para as pessoas com dosha ou agravadas em Pitra, exacerbados no processo digestivo, sofrem de digestão muito acelerada, azia, hiperacidez, refluxo gastresofágico e úlcera péptica, tanto na localização quanto em

quantidade. Ervas refrescantes que apaziguam o calor excessivo e provocam uma limpeza no fogo digestivo podem ajudar a reduzir a azia e melhorar a digestão. Entre essas ervas incluem cominho, coentro, funcho (erva doce), alcaçuz, amalaki e shatavari. Em geral são ingeridas depois das refeições ou quando os sintomas de indigestão ácida são proeminentes.

Depois que o alimento deixa o estômago e passa para os intestinos, o organismo é envolvido em um processo de digestão e absorção dos nutrientes essenciais requeridos para suprir as necessidades energéticas e moleculares do organismo. Quando há desequilíbrio nesta fase podem resultar em gases, inchaço do abdômen e sensação de peso após a refeição. Pessoas com dificuldade de absorção com freqüência podem apresentar um quadro de desnutrição, apesar de sua alimentação estar equilibrada.

Ervas que ajudam nesta fase atuam na coordenação do movimento do alimento através dos intestinos. Entre elas encontra-se a noz-moscada, camomila, hortelã e verbena-limão (Aloysia triphylla), são ervas usadas tradicionalmente para reduzir espasmos e inchaços abdominais. Canela, cardamomo e louro são conhecidas como “as três carminativas” na Medicina Ayurveda, isto é, ajudam a combater os gases intestinais.

Ervas que ajudam a reduzir os gases da digestão são: manjericão, orégano, tomilho, coentro, cominho, endro e funcho, sementes de aipo e pimenta longa. Cozinhar legumes que causam distensão ou gases abdominal, usar assafétida em pequena quantidade na hora de refogar.

Evacuação: Depois que os alimentos passou por todo o processo digestivo e o organismo, dentro do possível, absorveu tudo o que foi possível para sua nutrição diária, mantendo o corpo saudável. Isto só é possível, quando os resíduos (malas), do bolo alimentício foram eliminados pelas fezes diariamente. Este é um fator importantíssimo para a manutenção da saúde. Deve-se evacuar diariamente todos os resíduos dos alimentos ingeridos. Para isso, o movimento peristáltico deve estar em perfeito funcionamento. Uma alimentação rica em fibras vai ajudar, a semente de linhaça é um

excelente para movimentar os intestinos, além de proporcionar óleo essencial para lubrificar as artérias equilibrando o colesterol.

Uma clássica fórmula para problemas da digestão e o movimento peristáltico deficientes, é o Triphala (as três frutas) amalaki, bibhitaki e haritaki. Eficiente também para normalizar as fezes moles. Deve-se usar as ervas para evacuar em último recurso. Intestino preso, como último recurso pode se utilizar o óleo de rícino, cáscara-sagrada, sena e aloe, laxativos, que estimulam as fibras do cólon provocando acúmulo de sais e água nos intestinos. O problema dos estimulantes, é que o intestino se torna mais preguiçoso, o ideal é reeducar a alimentação, sem dependência.

O uso de fitoterapia para equilibrar e atravessar problemas do campo emocional é bastante recomendado com segurança e não causam efeitos colaterais. Mas se a pessoa estiver passando por depressão, angústia muito forte, é importante que ela seja orientada por um profissional qualificado. As ervas que podem ter valor para facilitar o equilíbrio emocional, podem ser classificadas em duas categorias: as calmantes e as estimulantes. Exemplo: raiz de valeriana, usada desde o Império Romano, Lúpulo, outra erva relaxante, é prescrita para estimular o sono profundo e pacificar a agitação mental. Outra erva relaxante do sistema nervoso é a Kava-Kava.

No Ayurveda os desequilíbrios emocionais dos doshas. Para pessoas de mente agitada, emoções instáveis agravadas em Vata, pode utilizar a erva jatamansi. Se há irritação, raiva gerando angústia, são prescritas ervas refrescantes como brahmi, associada ao Pitta. Quando acumula toxinas, ervas purificadoras de emoções como sálvia ou guggulu associada a Kapha.

Um dos piores sintomas da velhice é a perda da memória. Este sintoma está diretamente ligado ao Vata. Ervas que melhoram a fusão mental, tem sido utilizada a milhares de anos em diversas culturas. O ginseng, o brahmi e o ginko biloba, são exemplos de ervas mais importantes

Ervas e a mulher: As mulheres são os principais exemplos que utilizam as ervas em diversas situações do cotidiano cultural. Para aliviar distúrbios pré-menstruais, gestação e para aliviar os sintomas da menopausa. Muitas vezes as mesmas ervas são usadas por mulheres a vida inteira, classificadas como tônicos femininos. O shatavari é o principal tônico amplamente usado. Assim como aloe, um poderoso tônico, depurativo refrescante do sangue usado para aliviar os sintomas da TPM e da menopausa.

Ervas com propriedades estimulantes têm sido usadas para reduzir o apetite e aumentar o metabolismo. A erva garcini cambogia, fonte do hidroxicítrico, é agente eficaz na perda de peso.

No Ayurveda, há fórmulas clássicas que incluem três ervas para estimular a primeira fase da digestão, três para estimular o metabolismo tecidual, três para fomentar a evacuação e uma para limpar o sangue.A composição das três ervas digestivas é: Trikatu - pimenta-do-reino, pimenta-longa e gengibre seco. Composição de ervas do metabolismo tecidual: Trimada - chitrak, vidanga e musta. Ervas para fomentar a evacuação: Triphala – amalaki, bibhitaki e haritaki. Erva para limpar o sangue: Gugulu.

A ashwagandha é a erva popular para o estimulo do sistema imunológico. Foram feitos estudos sobre seu efeito antioxidante para reduzir os efeitos tóxicos causado pelas quimioterapia nos casos de câncer. Outra erva estimulantes é a gudushi, para produção de anticorpos e a imunidade. Amalaki e shatavari são usadas para nutrir a substância sutil da imunidade conhecida como ojas. Quando ojas é abundante, células e tecidos funcionam de forma excelente e dá apoio a toda a fisiologia.

Mais importante que o uso das ervas, é a disciplina alimentar principalmente em casos de obesidade. Procure sempre compor os seis sabores nas refeições e pratique exercícios regulares para manter seu metabolismo equilibrado. **Importante: Utilizar ervas uma orientação e acompanhamento de um Terapeuta Ayurveda.**

OBESIDADE – ÁLCOOL – TABACO

Uma ingestão excessiva de comidas e bebidas resultam em obesidade. A obesidade pode causar vários problemas de saúde num período curto de tempo. Na Ayurveda foram descritos oito defeitos de uma pessoa obesa: Encurtamento da duração de vida, Prejuízo dos movimentos, Dificuldade no intercurso sexual,Debilidade, Odor fétido, Suor profuso,Muita fome.

A obesidade é causada no aspecto físico, pela saturação excessiva com comida, ingestão de dieta pesada como doces, alimentos frios, sono diurno, falta de ânimo de trabalho mental e físico e defeitos hereditários. Numa pessoa obesa existe excesso de gordura devido ao desequilíbrio dos Dhatus.

Contrário ao problema da obesidade, algumas pessoas muito magras, mesmo consumindo alimentos suficientes, não ganham peso. Para ganhar peso deve-se afastar de preocupações com negócios ou outras responsabilidades. Deve adotar uma dieta doce e fria, usar ghee, massagem e dormir bastante. O sono, a animação, uma cama confortável, uma mente relaxada e calma, evitar o trabalho mental, intercurso sexual, o exercício físico, e a alegria promoverão um bom desenvolvimento para uma pessoa. Ela deve adotar ainda, cereais novos e as vezes integrais, vinho fresco, coalhada, leite, açúcar, arroz, vários grãos, fragrâncias, guirlandas, roupas claras, uso de fórmulas afrodisíacas e que promovem o volume.

A verdadeira alegria sob qualquer forma não é destrutiva. Se você está convencido de que aquilo que se chama de alegria é também destrutivo, então deverá repensar sobre o que é realmente alegria. O vício pelo fumo, provoca uma gama de enfermidades que vão de problemas respiratórios pequenos, asma, até câncer de pulmão e de garganta. Tanto o tabaco quanto o álcool aumentam Vata e Pitta no corpo e agravam agni. Pode causar hipertensão. O tabaco faz surgir nervosismo; afeta o sistema nervoso periférico e faz surgir um odor fétido na urina, especialmente nas pessoas

VEGETARIANISMO

Entre a brutalidade para com o animal e a crueldade para com o homem, há uma só diferença: a vítima. Lamartine

Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de uma tal maneira que melhora em muito o destino da humanidade. Albert Einstein

Quanto mais o homem simplifica a sua alimentação e se afasta do regime carnívoro, mais sábia é a sua mente. Os animais são meus amigos...e eu não como meus amigos. Bernard Shaw (Nobel 1925)

A proteção dos animais faz parte da moral e da cultura dos povos. Victor Hugo

Enquanto o homem continuar a ser destruidor impiedoso dos seres animados dos planos inferiores, não conhecerá a saúde nem a paz. Enquanto os homens massacrarem os animais, eles se matarão uns aos outros. Aquele que semeia a morte e o sofrimento não pode colher a alegria e o amor. Pitágoras

Se experiências em animais fossem abandonadas, a humanidade teria tido um avanço fundamental. Richard Wagner

Sinto que o progresso espiritual requer, em uma determinada etapa, que paremos de matar nossos companheiros, os animais, para a satisfação de nossos desejos corpóreos. Gandhi

Eu não tenho dúvidas que parte do destino da raça humana, na sua evolução gradual, será parar de comer animais. Henry David Thoreau

O destino dos animais é muito mais importante para mim do que o medo de parecer ridículo. Zola

A compaixão para com os animais é das mais nobres virtudes da natureza humana. Darwin

A civilização de um povo se avalia pela forma que seus animais são tratados. Humbol
Tempo virá em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente, como hoje se julga o assassino de um homem. Leonardo da Vinci

Na Índia, o vegetarianismo é mais que uma tradição, pois ele tem suas raízes nas escrituras védicas, que são os próprios alicerces do continente;
O vegetarianismo, sem dúvida, não tem fronteiras, e os países ocidentais têm seus vegetarianos, geralmente considerados como se vivessem num mundo de sonho e fantasia. Contudo, os mais bem informados começam a descobrir aquilo que os textos antigos apóiam há milhares de anos: o vegetarianismo é, para o ser humano, a melhor maneira de alimentar-se.

A palavra vegetariano vem da palavra latina *vegetus*, isto é, "uma pessoa mental e fisicamente sadia". O 'vegetarianismo' implica também numa linha de conduta filosófica e moral, fundamentado na filosofia, na ciência e no bom senso, está presente na civilização indiana mais antiga.

*E*studos demonstram que a fisiologia do homem difere da dos animais carnívoros, nos quais o estômago tem mais músculos, as secreções gástricas são dez vezes mais ácidas e os intestinos bem mais curtos. Desse modo, no organismo humano, as carnes não digeridas ficam estagnadas por mais tempo e sua putrefação causa doenças, e velhice prematura.

Um dos aspectos mais graves da questão é que grandes quantidades de hormônios e antibióticos são administrados aos animais para fazê-los engordar muito rapidamente, provocando formação de câncer e tumores, quando ingeridas pelo ser humano. Pesquisadores descobriram que carnes assadas são altamente cancerígenas. Um quilo de carne assada, como churrasco, por exemplo, contém tanto benzopireno quanto o fumo de 600 cigarros.Por outro lado, há perigos de carência de certos nutrientes. Essa carência manifesta-se, geralmente, sob a forma de prisão de ventre, enxaqueca e cansaço, além das chamadas "doenças da civilização", como o câncer, a artrite, as doenças cardíacas, etc. A carne vermelha, mesmo magra, contém gordura, de má qualidade, saturada, que causa um excesso de colesterol, gera doenças cardiovasculares, deficiência de cálcio, digestão difícil; é na gordura que o organismo armazena venenos químicos.

Propriedade Terapêutica dos Alimentos no Ayurveda

Laticínios **Leite de Cabra***:* é doce, refrescante e de reação doce/ácido; é um pouco mais leve que o leite de vaca; ele alivia a tosse, a febre e a diarréia. Pode aumentar Pitta e equilibrar Kapha e um pouco vata, ingerir pela manhã.

Leite de Vaca: é doce, refrescante e tem reação doce; aumenta kapha e diminui Pitta e vata; proporciona peso, oleosidade, capaz de incrementar qualquer *dhatu*, considerado *amrta* porque se converte imediatamente em *rasa* quando se toma sozinho. Para torná-lo mais leve e livre de germes. Portanto, é melhor tomá-lo quente; é muito bom para as /enfermidades cardíacas e elimina os venenos. Leite puro de verdade "é um elixir da vida".

Manteiga de leite de vaca*:* A manteiga é doce/ácida, refrescante e tem reação doce. Aumenta kapha e reduz vata e pitta. É oleosa, reduz hemorróidas, promove a absorção intestinal. Dá peso e fortalece o corpo, controla o sangue se for ingerida sem sal; com sal aumenta a pressão. Tomada com moderação ajuda a controlar a tosse, as impurezas do sangue, dores nas articulações, tuberculose, enfermidades oculares, intestinais.

Paneer (Queijo tipo ricota ou fresco): A ricota é doce/ácida, refrescante e tem reação doce. É um alimento pesado e se ingerido em excesso aumenta pitta e kapha, mas pode ser bom para vata. Seu efeito negativo é aumentar a

congestão e os mucos, agravando kapha e pitta. Seu antídoto é a pimenta preta e a pimenta caiena, mas todas as pimentas podem agir como tal

Iogurte: é azedo/ácido, é refrescante quando está frio, mas, em temperatura ambiente, ele causa aquecimento e tem reação azedo/ácido. Aumenta pitta e kapha e diminui vata. Quando ingerido no início da refeição ele incrementa o apetite, se estiver acrescido de massala digestiva. Se for ingerido após a refeição, deve estar acrescido de massala e água, diminuindo sua massa, tornando-o um alimento perfeito para após refeição e a digestão de kapha. Ele tem propriedades oleosas quando feito de leite integral; tem também propriedades digestivas, tornando-o um dos principais alimentos harmonizador da digestão. O iogurte pode ser tomado diariamente quando for ingerido após as refeições e com os acompanhamentos corretos. Não se deve tomar em dias chuvosos, porque causa aumento de kapha; nem se deve tomar à noite, pois não há fogo digestivo. Sua aplicação externa é boa para os nervos e para as juntas.

Óleos **Ghee:** O

Ghee é doce, refrescante e tem reação doce. É um produto feito a partir da purificação da manteiga de leite de vaca ou da manteiga de leite de búfala, que é bastante comum na Índia. Sua vasta utilização é bastante ampla dentro da cultura indiana – como na fitoterapia, na cosmética e um importantíssimo artigo das cerimônias ritualísticas hinduístas. Existem várias maneiras de denominá-lo como: manteiga clarificada; no Brasil esse produto tem certa semelhança com a manteiga de garrafa.

Tem diversas funções terapêuticas: é pesado, se tomado em excesso aumenta kapha, se tomado moderadamente será bom para vata, pitta, kapha, controla todos os “Dochas”. Possui propriedades altamente rejuvenescedoras das células, incrementando a longevidade, melhora a memória, a discriminação da inteligência, fortalece os tecidos, incrementa a fertilidade. É excelente alimento para a voz e para a garganta.O Ghee é

muito importante para o crescimento das crianças por promover a construção dos sete “Dathus”.

É útil para os seguintes problemas: Intoxicação, erupções, cortes, queimaduras, herpes, úlceras, febres, enfermidades do peito e problemas mentais. O Ghee é largamente utilizado na fitoterapia tradicional, servindo como veículo para as ervas adequadas para cada problema. As ervas são maceradas ou fervidas junto com o Ghee, em seguida administra-se uma colher de sopa ou um cálice diariamente dependendo do caso. O Ghee tem como qualidade especial acender o fogo da digestão sem perturbar pitta. Possui o mesmo valor nutritivo do leite. Nas escrituras tradicionais, se diz que o Ghee é tão poderoso que pode reviver um homem em estado de coma.

Pessoas com problemas de constipação podem tomar uma colher de Ghee em um copo de leite quente, com alcaçuz ou cálamo, é usado extensivamente no Ayurveda como um excelente tônico pulmonar. O Ghee é um excelente desintoxicante proporcionando equilíbrio, pode ser usado também como óleo para massagem e máscaras terapêuticas na cosmética.

O Ghee na culinária é um excelente elemento para abrir o apetite, aumenta o sabor de todos os alimento., por não ser saturado, torna-se assimilável e não contém colesterol.

Óleo de Açafrão: é doce/picante, quente e tem reação picante. Ele é relativamente leve, agudo, oleoso, aumenta Pitta e diminui vata e kapha. Se tomado em excesso irrita o sistema nervoso.

Óleo de Coco: é doce, refrescante e tem reação doce. Ele é relativamente leve, viscoso, aumenta kapha, alivia vata quando aquecido e é o principal óleo para os distúrbios de aquecimento de Pitta. Ele cura pele: fissuras, queimaduras, inflamações, eczemas e infecções por fungos; é anti-séptico. refrescante. Na Índia o coco é uma fruta sagrada.

Óleo de Gergelim*:* doce/amargo/adstringente e calorífico, quente e tem reação acre. Ele é pesado, oleoso, aumenta Pitta, diminui vata e se usado moderadamente é bom para kapha. . É um dos principais óleos utilizados na confecção de óleos medicados no Ayurveda para funções terapêuticas; tanto via oral quanto em aplicações externas. Fortalece as articulações, dependendo de sua aplicação pode eliminar lombrigas. Ajuda a formar as fezes sólidas quando há diarréia e conserva a gordura do corpo. Pode ser usado para enema, massagens e várias aplicações para olear o corpo. Uma bolinha de algodão no óleo morno no ouvido melhora o sono e relaxamento mental. Como contém dois antioxidantes naturais,se mantém por mais tempo sem ficar rançoso; seu conteúdo de lecitina tem um efeito benéfico nas glândulas endócrinas e especialmente nas células nervosas. Ele contém oito aminoácidos essenciais importantes para o cérebro, o que pode explicar sua história de uso na massagem e o banho de óleo na cabeça. Seu efeito negativo, quando usado em demasia, produz de kapha criando danos na pele e é daninho para os olhos.

Óleo de Girassol: é doce, refrescante e tem reação doce. É leve, oleoso, fortificante, bom para os três doshas. Kapha deve usar moderadamente e vata sempre aquecido.

Óleo de Milho: é doce, quente e tem reação doce. Ele é relativamente leve, oleoso, aumenta pitta, moderadamente bom para vata e kapha.

Açúcares

Garapa (caldo de cana): é doce, refrescante e tem reação doce. Ela é pesada, oleosa, aumenta peso, gordura, e urina; um excelente remédio para aqueles que têm problemas de hepatite e dos rins. Faz aumentar kapha e alivia pitta e vata. Deve-se tomar com estômago vazio. A cana amarela é superior que a variedade vermelha. Quando o suco é fervido, elimina-se a água, converte-se em melado.

Mel: é doce/ácido, quente e tem reação doce. Ele é seco, áspero, pesado, laxativo; diminui os mucos; suavemente alimenta pitta e diminui vata e kapha. É o melhor doce natural. Muito útil para os tratamentos de enfermidades oculares e impurezas do sangue, asma, disenteria, enfermidades da pele e lombrigas. Mesmo sendo doce é útil nos casos de diabetes e problemas de kapha. Ajuda a unir ossos depois de uma fratura e eliminar o pus nas infecções. É o alimento mais fácil de digerir e o melhor no controle de kapha. Nunca deve ser cozido, pois quando aquecido no ponto de fervura, torna-se tóxico. Não deve ser usado em ambiente quente e seco. Não é recomendado tomar mel quando houver febre alta. O mel é excelente transportador das ervas medicinais para os tecidos. É um excelente purificador do sangue e bom para as enfermidades dos olhos e dentes. Alivia o resfriado, a fome e congestão. Mel e água juntos podem energizar o corpo e ajudar o fluxo dos rins.

Melado de Cana: O melado é doce, refrescante e tem reação doce. Ele é laxativo, útil para os rins e purifica a urina. Quando o melado é limpo debaixo do sal, remove-se as partículas negras que o converte em *Jaggery ou Gur*. Seu efeito negativo é perturbar os três doshas quando ingerido em excesso, pois sua composição já não é mais a mesma da garapa.

Leguminosas

Ervilha: é doce, refrescante e tem reação doce.Ela é pesada, aumenta kapha, reduz vata e pitta. É um dos principais alimentos que constrói todos os dhatus, proporcionando força e peso ao corpo. É lubrificante e colabora especialmente na formação do tecido ósseo. Na alimentação vegetariana, a ervilha pode ser consumida todos os dias. Seu efeito negativo é aumentar kapha, peso e gordura. Seu antídoto é o gengibre.

Feijão: é doce/ácido, refrescante e tem reação doce. Ele é seco, áspero, pesado, laxativo. Quando ingerido moderadamente, pode ser bom para pitta e kapha; aumenta vata pela secura. Se for feijão azuki, que é o feijão menos ácido, será muito útil para os tratamentos dos rins e para os

diabéticos. Ajuda a eliminar as toxinas e o inchaço. São bons para a vista; não deve ser consumido mais do que três vezes por semana; ao contrário disso, só quando a pessoa estiver em uma dieta específica. Seu efeito negativo é aumentar a acidez do corpo. Seu antídoto é cozinhá-lo com alga marinha nas dietas e temperá-lo com cominho e coentro para equilibrar

Grão de bico: O grão de bico é doce/ácido, refrescante e tem reação doce. Ele é pesado, seco, áspero muito desidratante; um dos principais alimentos para as dietas de kapha por proporcionar diminuição de líquido. Aumenta vata, diminui kapha e pitta. Seu efeito negativo faz produzir muitos gases; seu antídoto é o ghee e o cominho.

L**entilha preta**:é doce, quente e tem reação doce. Ela é fortificante, aumenta pitta, kapha e diminui vata.

Grãos

Arroz basmati é doce, refrescante com reação doce. Ele é leve, macio e nutritivo; diminui vata e pitta e é bom para kapha quando ingerido moderadamente.

Arroz: é doce, refrescante e tem reação doce. Ele é leve e macio; tem pouco valor nutritivo quando for beneficiado, ainda que, este item se aplique a qualquer alimento refinado. É bom para kapha, em pouca quantidade reduz vata e pitta. Elimina a fadiga e a depressão. É excelente reconstituinte depois de enfermidades, se tomado em forma líquida ou pastosa, principalmente nos distúrbios de pitta com febres.

Cevada: é doce/ácida/adstringente, quente e tem reação doce/ácida. Ela é diurética, aumenta vata, diminui Pitta e em especial kapha. A cevada causa secura, é leve e útil nas enfermidades dos rins.

Milho: O milho é doce, quente e tem reação doce; ele é leve e seco; portanto, aumenta vata e Pitta; reduz kapha.

Soja: é doce/ácida, refrescante e tem reação doce. Ela é pesada, oleosa, laxativa; aumenta vata e kapha e diminui Pitta. O coalho de seu leite (tofu) combina com vata e Pitta e deve ser consumido moderadamente por kapha.

Trigo sarraceno: O trigo sarraceno é doce/ácido/adstringente, quente, e tem reação doce. Ele é leve e seco, aumenta vata e Pitta; diminui kapha.

Legumes

Abóbora: A abóbora é doce/picante, refrescante e tem reação doce. Ela é indicada para as enfermidades de kapha como a diabetes e é boa para alguns problemas de vata como a artrite.

Abobrinha: A abobrinha é doce/ácida, refrescante e tem reação doce. Ela é pouco seca, leve e pode aumentar kapha; é boa para vata e alivia Pitta. É um dos poucos alimentos completos que constrói todos os dhatus. É recomendada para as enfermidades da garganta e é considerado alimento rejuvenescedor celular.

Aspargos: Os aspargos são doce, refrescante e tem reação doce. É um alimento alcalino, benéfico para todos os doshas. É um tônico para o cérebro e dos nervos. Ele estimula o apetite, a secreção de leite; limpa os mucos para a passagem respiratória. Bom para os rins, diabetes e para convalescentes. Os aspargos são ricos em flúor, sendo um alimento indispensável na dieta infantil.

Batata: A batata é doce/adstringente, refrescante e tem reação doce. Ela é seca, áspera e leve; aumenta vata e diminui Pitta e kapha. Consumida em excesso perturba vata e Pitta. A batata crua ou friccionada produz um sumo que destrói a gordura, sendo útil nos casos de obesidade. Sua ação doce proporciona equilíbrio térmico no Pitta aumentado. O efeito negativo da batata é produzir gases e o antídoto é o ghee com pimenta.

Berinjela: A berinjela é doce/ácida, quente e tem reação ácida. Ela incrementa vata e Pitta e reduz kapha. Útil para o alívio da tosse.

Beterraba: é doce, quente e tem reação doce. Ela é pesada, alivia a anemia, pode aumentar vata e pitta e diminuir.

Cenoura: A cenoura é doce/adstringente, quente e tem reação doce. Ela é pesada; aumenta kapha e pitta em excesso, boa para vata. Ela é digestiva, laxativa, diurética, estimula o apetite, anti-séptica, antispasmódica.

Nabo: O nabo é amargo, quente e tem reação picante. Quando comido cru, altera os três doshas, mas se for acompanhado de suco de limão e de gengibre, torna-se um excelente estimulante da digestão, principalmente para as frituras. Deve-se deixar de molho em água mineral antes de usá-lo. Quando cozido e refogado em óleo, torna-se mais digestivo e é bom para controlar vata e Pitta. É útil para a asma, a tosse, a voz e a sinusite.

Pepino: O pepino é doce/ácido, refrescante e tem reação doce. Ele é pesado, aumenta kapha, alivia vata e Pitta. Na culinária indiana, o pepino é largamente usado como principal ingrediente para as saladas e sempre acompanhado de iogurte. Para aproveitar suas propriedades nutritivas, deve-se comer com suco de limão sal e pimenta; ação diurética.

Quiabo: O quiabo é doce/adstringente, refrescante e tem reação picante. Ele é calmante, sendo um alimento bom para vata e Pitta; emoliente, diurético, afrodisíaco e tônico. Indicado nos problemas de inflamação intestinal, úlcera estomacal, diarréia, espermatorréia, gonorréia.

Rabanete: O rabanete é picante, quente e tem reação picante. Ele diminui os gases; promove a digestão quando ingerido moderadamente; aumenta Pitta e diminui kapha e vata. Suas folhas verdes têm efeito diurético.

Flores

Alcachofra: A alcachofra é doce/adstringente, refrescante, e tem reação doce. Ela é leve, desintoxicante do sangue, portanto alivia Pitta, diminui kapha e aumenta vata. É diurética; alivia o excesso de menstruação.

Brócolis: O brócolis é doce/ácido, refrescante e tem reação picante. Ele é áspero, seco, aumenta vata; se consumido em excesso pode aumentar Pitta, diminui kapha.

Couve-flor: A couve-flor é ácida, levemente refrescante, e tem reação picante. Ela é áspera, seca, aumenta vata; se consumida em excesso pode aumentar pitta, diminui kapha. Deve-se cozinhar com ghee para evitar a formação de gases e por esta mesma razão não se deve comer a noite.

Folhas

Agrião: O agrião é picante, quente e tem reação picante. Ele aumenta Pitta se consumido em excesso; reduz kapha e aquece vata; para isso deve-se consumir cozido para melhor digestão. É um excelente tônico pulmonar; purificador do sangue; utilizado em pneumonia e resfriados para muco.

Aipo: O aipo é adstringente/doce, refrescante e tem reação picante. Ele é seco, leve; é de fácil digestão; aumenta vata; diminui Pitta e kapha. Podem ser usadas as folhas como também suas sementes e estas são largamente utilizadas na culinária indiana, para compor várias combinações de masalas (especiarias combinadas) como, por exemplo, o Curry. O aipo tem ação diurética é refrescante quando combinado com melão e batido no liquidificador. Suas sementes são quentes e estimulantes da digestão.

Alface: A alface é ácida, refrescante e tem reação picante. Ela é leve, áspera, aquosa, fácil de digerir; cria leveza no corpo; promove gases se ingeri-la em excesso principalmente para vata. Aumenta vata, refresca Pitta e cria leveza em kapha. Purifica o sangue; seu suco é analgésico, se friccionado sobre a parte do corpo afetada; alivia picadas de abelha. É indicada nos casos de

úlceras, gastrite e colite, para essas afecções. Seu efeito negativo é a produção de gases e seu antídoto é o azeite de oliva e o suco de limão.

Couve-manteiga: A couve-manteiga é ácida/adstringente, refrescante e tem reação picante. Ela é de fácil digestão; pode agravar vata se ingeri-la em excesso. Bom para Pitta e kapha. Cura úlceras, eczemas, infecções; é anti bactericida, antiviral, previne o câncer, gota, reumatismo, piorréia, gangrena; o suco de folhas claras de couve remove verrugas.

Espinafre: O espinafre é picante/ácido/adstringente, refrescante e tem reação doce/picante. Ele é áspero, seco, aumenta Vata e Pitta; diminui kapha. É laxante, calmante e nutritivo. Ajuda a aliviar o excesso de muco; é indicado nos casos de desordem intestinais; hemorróidas, anemia.

Repolho: é doce/adstringente, refrescante e tem reação picante. Ele é áspero, seco, aumenta vata; diminui Pitta e kapha. Cura úlceras, eczemas, infecções, antibacterial, antiviral, previne o câncer, gota e reumatismo. Seu efeito negativo é produzir gases e seu antídoto é cozinhá-lo em óleo de girassol e acrescentar curcuma ou sementes de mostarda.

Frutas

Ameixa doce: é doce/ácida, quente e tem reação doce. Ela é aquosa; aumenta pitta e kapha, diminui vata.

Banana: é doce/adstringente, refrescante e tem reação azeda. Ela é pesada, laxativa se ingerida em excesso; é tônica; afrodisíaca; nutritiva; é muito rica em potássio, vitamina C e carboidratos; aumenta kapha; diminui vata e alivia pitta, se ingerida com cardamomo. Útil nos casos de limpeza do sangue e nas úlceras; controla acidez; melhora a hipertensão de vata e desordens do coração. Uma combinação de banana, ghee e cardamomo alivia a hipoglicemia, constipação e cãibras. É um excelente construtor de tecido muscular, gorduroso, nervoso e tecido reprodutivo. Quando uma pessoa de característica pitta estiver muito quente ou com úlcera

inflamada, não é indicado o consumo de bananas; também é contra indicado ingerir líquidos uma hora antes ou após ter consumido bananas..

Caju: é doce/ácido, refrescante e tem reação doce. Ele é pesado, oleoso, aumenta kapha e pitta; diminui vata; é afrodisíaco.

Coco: é doce, refrescante e tem reação doce. Ele é oleoso, fortalecedor, revigorante; aumenta o peso de kapha; alivia o calor de pitta e lubrifica a secura de vata. Tônico purificador da bexiga, melhora a qualidade do sangue, nutrindo-o contra a anemia. Muito nutritivo, faz aumentar o sêmen. É diurético, auxilia no tratamento das doenças dos rins.

Damasco: é azedo/doce, levemente quente, e tem reação azedo. Ele diminui vata e kapha e aumenta pitta se consumido em excesso. É indicado para eliminar as toxinas; bom para a constipação; previne o câncer; problemas na pele; dos músculos e dos nervos.

Figo: é doce/adstringente, refrescante e tem reação doce. Ele é pesado, nutritivo, atrasa a digestão; aumenta kapha; diminui pitta e vata quando ingerido moderadamente. Indicado nos casos renais, principalmente pedras. Melhora a hemorróidas, previne o câncer. Figos frescos previnem impurezas do sangue, a tosse e os problemas do peito. Figos secos devem ser hidratados em água ou ferver no leite de vaca para fazer um tônico para as crianças. O suco de figo é tão nutritivo que pode até substituir o leite materno, quando este for escasso.

Laranja: é doce/azeda, quente e tem reação azeda. Ela é pesada e promover o apetite; dificulta a digestão se tomar seu suco junto as refeições. Aumenta pitta e kapha e diminui vata.

Limão: O limão é azedo/adstringente, quente e tem reação azeda. Ele é laxante, expectorante, adstringente, estimulante da digestão. Aumenta pitta e vata diminui kapha. O suco fresco com água morna e mel é bom para vata e kapha nos casos de digestão fraca. Purifica a garganta; melhora a voz e é

benéfico para o coração. É indicado nos casos de insolação; febres; pele quente, seca; estanca hemorragia pulmonar; rins; útero; trato intestinal; inflamações; gripe; bronquite e asma. Uma mistura de limão bicarbonato e água melhoram os gases. A mistura de limão e coentro fresco é indicada para pedras nos rins e problemas urinários.

Maçã: A maçã é doce/adstringente, algumas azedas; refrescante e tem reação doce. Ela é leve, áspera, aumenta vata se comer crua em excesso, diminui pitta e bom para kapha. É indicada para diarréia; para formar fezes e na anemia. Melhora o sangramento da gengiva; inflamação; baixa o colesterol. É bom nas artrites de pitta e kapha; acidez estomacal; reduz os radicais livres do sangue, protege contra o raios-X e irradiações. Durante o inverno ou dias frios, é melhor comer a maçã cozida para melhor digerir.

Mamão: O mamão é doce/azedo, quente e tem reação doce. Ele auxilia digestão, calmante, estimulante se consumido em excesso e é laxativo. Diminui vata; aumenta kapha e pitta se consumido em excesso. É indicado nos casos de convalescentes e desordens digestivas. Seu uso externo é indicado para eczemas e dermatite.

Manga: é doce, quente e tem reação doce quando madura. Ela diminui vata e pitta e aumenta kapha. Quando a manga está verde ela é azeda/adstringente, fria e tem reação picante; neste caso, ela diminui vata e kapha, aumenta pitta. É um excelente tônico, que produz rasa, sêmen e melhora a qualidade do sangue. A manga também tem ação diurética, adstringente para a pele; é indicada para a digestão fraca; constipação; fraqueza e falta de vitalidade, neste último caso, recomenda-se tomar leite morno com ghee uma hora depois de comer uma manga madura. Melhora a pressão sanguínea. Ela tem alto teor de vitamina C. Melhora o corrimento vaginal. Quando provoca gases o antídoto é o gengibre com ghee; quando provoca diarréia, o antídoto é o ghee com cardamomo.

Melão e Melancia: O melão e melancia são: doce, refrescante e tem reação doce. São pesados, aquosos; aumenta kapha e vata e alivia pitta. Tem ação

antifebril, diurético, refrescante e afrodisíaco. Um bom alimento para o verão e dias muito quente e seco. A melancia é indicada nos casos de febre, sede, irritação, queimação na urina.

Romã: é doce/adstringente/azeda, quente/fria e tem reação doce/picante. Ela é oleosa, estimula a digestão, ajuda a formar glóbulos vermelhos no sangue e um excelente medicamento para leucemia; aumenta vata; diminui pitta e kapha. Controla os três doshas; é um tônico para o coração; elimina o mau cheiro do corpo; é eficaz nos problemas da boca e garganta. A variação doce dessa fruta é mais indicada para pitta e moderadamente para vata; a variação azeda é boa para vata e moderadamente para kapha. A casca torrada e moída pode ser utilizada para máscaras faciais nos problemas de pele de pitta.

Tomate: é azedo/adstringente, quente e tem reação picante. Ele é leve, aumenta os três doshas, principalmente pitta. Quando o tomate for consumido sem agrotóxico, tem o poder de reduzir o risco do câncer. É indicado nos casos de: apendicite, desordem digestiva, hipertensão, colesterol e circulação. Seu antídoto é a lima ou cominho.

Uva preta: é doce, refrescante e tem reação doce. Elas são aquosas; fortificantes; laxativas; aumenta kapha; diminui Vata e pitta quando consumida moderadamente. *A uva verde* é uma variedade doce que aumenta rasa no sangue.

Oleaginosas

Amêndoa: A amêndoa é doce/amarga, quente e tem reação doce. Ela é pesada, aumenta pitta e kapha; diminui vata. Muito energética, afrodisíaca, nutritiva, laxativa, promove o rejuvenescimento das células e é bom para os nervos. Aumenta o sêmen; nutri os órgãos reprodutores; é bom para os rins; aumenta *ojas.* Pode-se consumi-las de várias maneiras, por exemplo: coloque 20 amêndoas cruas de molho em água fervendo, em seguida, retire a pele delas; bata no liquidificador com um copo grande de água mineral

fria, uma colher de sobremesa de pólen de flores, uma colher de sobremesa de sumo de gengibre fresco, e duas colheres de sopa de mel; se preferir pode-se coar o líquido para ficar mais liso; tome pela manhã.

Castanha do Pará: A castanha do Pará é doce/adstringente, quente e tem reação doce. Ela é nutritiva e um forte tônico. Modernas pesquisas apontaram seu efeito de criar mais resistência contra o câncer e os tumores. Diminui vata; aumenta kapha e pitta. Por ser um alimento altamente protéico e com reação doce, pitta pode consumir, mas moderadamente. Muito rica em selênio.

Temperos Frescos e Especiarias

Alho: é picante/azedo, quente e tem reação picante. Ele é oleoso, leve, anti-reumático, circulatório, digestivo, respiratório. Ë bom para diminuir a tosse e eliminar os vermes. Indicado para hemorróidas; lombrigas, sinusite e fraturas ósseas. Estimula o coração e combate a arteriosclerose. Não se deve usar durante a gravidez. O alho tem um óleo muito aromático e quente; promove a digestão e a absorção dos alimentos; é rejuvenescedor celular; é muito estimulante dos *Chakras* inferiores, portanto, as pessoas que praticam meditação devem evitá-lo ou consumi-lo terapeuticamente. Um excelente alimento para os dias frios e chuvosos. Alivia dores nas juntas; combate a gripe, problemas de mucos nas vias aéreas; dores de cabeça e problemas de ouvido. Seu efeito negativo é aumentar pitta em excesso; seu antídoto é cozinhá-lo e comer com limão ou coco fresco.

Assafétida: é picante, quente e tem reação picante. Ela é estimulante, carminativa, antiespasmódica. Aumenta pitta, diminui vata e kapha. Um poderoso tempero tamasiko quando utilizado moderadamente para os estímulos digestivos. Melhora as dores abdominais; elimina gases; parasitas; melhora a candidíase; atua profundamente nos problemas emocionais como nervosismo e depressão; atua também como aquecimento para as desordens de vata frio, letargia, artrite; é utilizada também como artigo para exorcismo. As pessoas que praticam meditação

devem utilizar com bastante moderação. Na estética pode eliminar manchas escuras através de uma simples pasta com água.

Canela: Doce/amarga/picante, quente e tem reação doce. Ela alivia a sede; estimula a salivação, reduzindo a secura da boca. Estimula kapha; é bom para vata e aumenta pitta se consumido em excesso. Purifica a boca e a garganta; é um bom remédio para a laringite, tosse e sinusite. A canela é uma árvore que se utiliza sua casca largamente na culinária indiana; é muito aromática; um estimulante anti-séptico; desintoxicação; ela cria frescor, fortalece e energiza os tecidos; para aliviar a dor; é empregada nas desordens de vata e kapha; pode ser usada nas doenças de pitta com moderação. Acende agni; promove a digestão; estimula o suor; melhora os resfriados, congestão, para isso se faz um chá com uma mistura de canela, gengibre em pó, erva doce e cravo.

Cardamomo: é picante/doce e tem reação picante. Pertence a família do gengibre. Equilibra Vata e kapha, mas em excesso aumenta Pitta. É uma excelente especiaria para a digestão, muito aromática e é muito utilizada na culinária indiana para diversas preparações doces e salgadas; é muito utilizada também nas bebidas e no Chay (chá preto com especiarias e leite). Na terapêutica tem efeitos carminativo, diaforético, expectorante, digestivo/estimulante. Melhora a absorção dos alimentos, ajuda a eliminar *ama.*Neutraliza o efeito da cafeína quando ingerido junto.

Cebola: é doce, quente e tem reação doce; diminui vata e kapha e aumenta pitta. Ela crua é picante, quente e tem reação picante; diminui kapha e aumenta vata e pitta. É um alimento tamasiko; pesado, estimula a sexualidade, o apetite; fortalece o coração; alivia a febre aplicada externamente; é um alimento forte, irritante; estimula os sentidos; cria coriza no nariz e irritação nos olhos; estimula a digestão de alimentos; alivia os ataques epiléticos aplicada no nariz. ½ copo de suco de cebola fresca com 2 colheres (sopa) de mel alivia asma, tosse, espasmos, náuseas e vômitos; destrói vermes. Cebola ralada com ½ colher (chá) de açafrão ,½

de curry, aplica-se a pasta nas dores das junta. Efeito negativo: gases e seu antídoto é cozinhá-la com sal, limão ou sementes de mostarda.

Coentro Fresco: é doce/amargo, refrescante e tem reação adstringente. Ele é útil para eliminar o excesso de pitta; é diurético e elimina a sensação de ardor. Das folhas frescas se faz um chatney (pasta digestiva como aperitivo) junto com gengibre.

Coentro Semente: O coentro é picante/adstringente, refrescante e tem reação doce. Ele é gorduroso, seco e leve. Elimina a sensação de queimação da urina; ajuda em quase todas as etapas da digestão, melhorando a absorção dos alimentos. Aumenta kapha e vata e alivia pitta.

Cominho: O cominho é levemente picante/amargo, quente e tem reação doce. Ele é leve, oleoso, promove a digestão, alivia a diarréia. Aumenta pitta e vata; diminui kapha. Purifica o sangue; reduz os inchaços; mata lombrigas; é um bom diurético, especialmente útil depois do parto para reduzir o inchaço do útero e aumenta a secreção láctea. É indicado nas flatulências; auxilia nas secreções dos sucos gástricos; o pó de cominho tostado é efetivo no tratamento de desordens intestinais, para isso, toma-se uma colher (sobremesa) de ghee com uma pitada,para dores do abdômen.

Cravo: é picante, quente e tem reação picante. Ele é estimulante, expectorante, analgésico, afrodisíaco. Promove a digestão, melhora o sabor dos alimentos, aumenta pitta e diminui vata e kapha. É rejuvenescedor; é utilizado para a tosse, asma, resfriados, problemas dos sinus, cólicas, má digestão e impurezas do sangue. O cravo contém um poderoso alcalóide que é utilizado nos medicamentos da odontologia. Um chá combinado de cravo e gengibre alivia vata e kapha.

Mostarda (semente):é amarga/picante, quente e tem reação picante. Ela diminui vata e kapha; aumenta pitta. Ela é oleosa, leve, aguda, alivia dores musculares, na garganta e combate as lombrigas. Acende o fogo digestivo e neutraliza as toxinas. É analgésica, estimulante, expectorante, laxativa,

carminativa. Alivia desordens inflamatórias do sistema nervoso. O pó com água em um pano de algodão, pode ser usado como cataplasma para dores musculares e junta. Seu óleo é utilizado nas massagens para kapha.

***Pi*menta Preta:** é picante, quente e tem reação picante, leve, seca, áspera, promove a digestão; aumenta pitta, estimula vata e diminui kapha. Útil para combater os resfriados causados pela má digestão; pode ser tomada com mel para vermes nos intestinos; alivia o suor.

EQUIPAMENTOS BÁSICOS PARA UMA COZINHA

- 2 panelas de aço – sendo uma caçarola e uma panela rasa
- 2 panelas de pedra sabão – uma funda e outra rasa
- 2 panelas de pressão de inox – sendo uma pequena e outra grande
- 1 chapa de ferro (tava), 1 chapa de pedra sabão
- 1 frigideira de ferro, 1 frigideira de aço
- 1 multiprocessador – liquidificador – centrífuga
- 2 tábuas para corte – 1 escumadeira – variadas de colheres de pau
- 1 peneira de aço para óleo,1 coador de pano,1 peneira de plástico
- 3 tipos de facas
- 1 moinho para grãos
- 3 assadeiras – (pequena – média – grande)
- 2 rolos de madeira para massas
- Potes de vidro para armazenar os alimentos e as especiarias

RECEITAS

Ghee Óleo da Manteiga Purificada

Ingredientes:

- 2 quilos de manteiga de vaca sem sal

Preparo:

Em uma panela de pedra sabão, de aço com fundo bem grosso ou de alumínio bem grossa, despeje a manteiga. Aqueça-a até a fervura; abaixe o fogo, que deve ser mantido constante e sempre baixo, até o final da purificação da manteiga. Com uma escumadeira, vá retirando a espuma, sempre tomando cuidado para não queimar o fundo. Depois de aproximadamente 1 hora e meia (o tempo dependerá de quanta água e impurezas a manteiga tenha), não haverá mais espuma sobre o óleo. A manteiga transforma-se em um maravilhoso óleo de cor âmbar dourado, transparente e com um delicioso perfume do alimento dos Deuses. Passe o óleo por uma peneira de aço bem fina ou coe em um coador novo de pano e guarde o óleo em vidros com tampa larga. O Ghee pode ser armazenado sem refrigeração, solidificando com a perda da temperatura.

<u>Iogurte</u>
Ingredientes:

- 2 Litros de leite Tipo A ou o de sua preferência
- 1 copo de iogurte natural integral (para até 3 L de leite)

Preparo:
Aqueça o leite (sem ferver). Em seguida, em uma vasilha plástica com tampa, despeje o leite já aquecido e espere atingir a temperatura de aproximadamente 38 graus C. Adicione o iogurte e misture suavemente, isso deve ser feito em até um minuto, para que a mistura não esfrie.

Para detectar tal temperatura, se você não tiver um termômetro culinário, ponha a ponta de seu dedo mínimo dentro do leite e conte até dez em uma velocidade constante; no dez, o dedo deve estar queimando. Se estiver queimando antes da contagem atingir 10, é porque o leite está muito quente; se ocorrer o oposto é porque o leite está muito frio. Feito isso, ponha a vasilha plástica com a tampa só encostada dentro de uma geladeira de isopor, para manter a temperatura constante por aproximadamente 6 horas; Este é o tempo necessário para o leite transformar-se em iogurte.
Geralmente se faz o iogurte à noite e pela manhã estará pronto. Em seguida guarde em geladeira para ganhar mais consistência. O segredo de um iogurte de boa qualidade é manter a temperatura constante morna. Se você não tiver uma geladeira de isopor, também poderá envolver o recipiente com o iogurte em um cobertor ou toalha e guardar dentro do forno.

<u>Shrikand</u> (Pasta de iogurte aromatizada com rosas)
Ingredientes:

- 2 litros de iogurte
- ¼ de xícara de água de rosas
- ½ xícara de açúcar cândi ou cristal
- Obs: Se quiser preparar uma versão amarela, acrescente 1 colher (café) de curcuma. Diluída em 2 colheres de sopa de leite morno.

Preparo:
Prepare o iogurte seguindo a receita anterior. Em seguida ponha o iogurte em um saco de pano de algodão para escorrer o soro. Quanto mais escorrer, mais seco ficará o Shrikand. Em um copo fundo de aço, ponha o açúcar e a água de rosas; Dinamize batendo com um pilão, até que os cristais do açúcar tenham se transformado em uma calda espessa, aguarde. Retire a

pasta de iogurte do pano e despeje em uma vasilha. Acrescente a calda de rosas com açúcar. Misture bem. Leve à geladeira por 15 minutos e sirva.

As sobremesas, geralmente têm características de Madhura rasa (sabor doce), por isso elas devem ser consumidas moderadamente e maneira combinada, para evitar o excesso de Kapha (que geram muito muco).

Madhura 6 Rasas (Doce de frutas secas com 6 sabores)
Ingredientes:

- 100 gr de abacaxi passa
- 100 gr de banana passa
- 100 gr de damasco passa
- 100 gr de figo passa
- 100 gr de tâmara passa
- 100 gr de ameixa seca
- 100 gr de uva passa
- 100 gr de coco fresco ralado
- 2 colheres de sopa de Ghee
- 30 gr de semente de gergelim torrada (opcional)

Masala 6 sabores:

Ingredientes
1 colher de sobremesa rasa de cardamomo em pó
1 colher de sobremesa rasa de açúcar mascavo
1 colher de sobremesa rasa de coentro em pó
1/2 colher de sobremesa rasa de ácido cítrico
1 colher de café rasa de Sal de rocha ou Sal marinho
1 colher de chá rasa de Amchur (manga verde desidratada em pó)
½ colher de café rasa de pimenta cayena ou gengibre em pó

Preparo:
Moa todas as frutas, acrescente o Ghee, misture para obter uma massa homogênea. (Se usar o gergelim, poderá acrescentar à massa de frutas ou no final, junto à masala 6 sabores). Forme bolinhas com a massa das frutas e envolva-as com a masala,em barrinhas acrescente flocos de arroz.

Bebidas:

Na Índia, as bebidas têm características muito refrescantes, devido ao excedente calor. Há enorme variedade de refrescos feitos com todos os alimentos disponíveis. Entre esses alimentos pode-se preparar refrescos a partir de ervas, cereais, frutas, legumes, raízes, soro de leite, iogurte e até mesmo, especiarias. Essas bebidas agem literalmente como refrescantes do sistema térmico do corpo, equilibrando pitta (energia de calor do corpo). O nome geralmente dado para uma dessas bebidas é LASSI.

Leite de amêndoas doce:

Ingredientes e preparo:

Para cada copo de 300 ml bata no liquidificador 3 colheres de sopa de amêndoas doce sem a pele com 300 ml de água fresca ou quente conforme o desejo da bebida. Acrescente algumas gotas de baunilha e essência de amêndoas. Adoce a gosto, coe e sirva.

Leite de arroz

Ingredientes e preparo

Para cada copo de 300 ml, deixe três colheres de sopa de arroz (arbório ou basmati) de molho em água mineral alcalina por 24 horas. Agora bata no liquidificador o arroz hidratado com 300 ml de água fresca ou quente conforme o desejo da bebida.

Se optou por água fria, então despeje o líquido obtido em uma panela de aço e aqueça até próximo da fervura. Não deixe ferver, pois o leite irá se tornar um mingau. Retire da panela imediatamente e bata novamente com gelo ou mantenha quente; acrescente uma colher de café de óleo de girassol orgânico, uma pitada de sal, e adoce a gosto.

Lassi de rosas (refresco)
Ingredientes:

- ½ litro de água mineral
- 1 xícara de água de rosas
- ½ litro de soro de leite
- 3 colheres (sobremesa) de sumo puro de gengibre fresco

- 3 colheres (sopa) de açúcar de sua preferência ou Stévia
- 1 colher (sobremesa) de cardamomo em pó
- 1 pitada de sal.

Preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador com bastante gelo e sirva em taça de prata.Pode-se variar o Lassi com vários tipos de frutas dependendo da época do ano, como: maracujá, manga, morango e limão.

Lassi – bebida a base de Iogurte com especiarias
Ingredientes:

- 1/3 de Fruta
- 1/3 de água
- 1/3 de Iogurte
- Gengibre, cardamomo, e açúcar a gosto

Bata no liquidificador, coloque no copo e termine de servir com uma borrifada de água de laranjeiras ou de rosas conforme o tipo de fruta.

Lassi de Manga

Ingredientes Para cada copo de Lassi usa-se 1/3 de polpa de fruta – 1/3 de iogurte e 1/3 de água; gelo. Acrescente uma colher de chá de gengibre fresco, uma pitada de pimenta preta, duas vagens de cardamomo torradas e piladas, água de rosas. Adoce se quiser, pode ser aplicada para outras frutas.

Butter Milk (bebida da coalhada desnatada) ou Lassi salgado
Ingredientes:

- 1 parte de coalhada
- 4 partes de água
- ½ colher de chá de sementes de cominho torradas
- 1 pitada de assafétida
- 1 colher de chá de sumo de gengibre
- 1 pitada de sal integral ou Black salt.
- 2 colheres de chá de ghee

Preparo: Junte a coalhada e a água em uma vasilha e bata com "mixer" até separar a manteiga do líquido. Numa frigideira aqueça o ghee refogue as especiarias e junte ao líquido obtido. Utilize apenas o líquido e jogue fora a manteiga.

Chai (chá indiano com especiarias)

O chai é outra bebida tradicional na Índia, consumida largamente, esta mistura de chá preto, especiarias e leite é muito equilibrada, aquece no inverno e o leite nutre principalmente as pessoas do tipo vata. As especiarias agem como antídotos do leite, permitindo até que o tipo kapha possa consumi-lo, em pequena dose. Como é uma bebida estimulante, não é indicado mais de 3 pequenas xícaras ao dia, nem após as 21:00 hs.

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de água
- 2 colheres rasas de chá preto (Darjeeling)
- 5 cravos da Índia
- 1 colher de sopa rasa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de cardamomo em semente
- 1 colher de chá rasa de canela em pó
- 3 grãos de pimenta preta ou caiena (opcional

Preparo: Ferver a água e o gengibre em fogo baixo por 15 minutos. Mantendo o fogo aceso, adicione a canela e o cravo, deixando ferver por mais 5 minutos; adicione o chá e o cardamomo e deixe ferver por mais 5 minutos. Junte o leite, misture bem e aguarde levantar fervura. Desligue o fogo, tampe a panela e aguarde 5 minutos. Coe e sirva adoçando a gosto.

PÃES

Os pães fermentados não são consumidos na Índia e por isso, os pães consumidos por lá são mais saudáveis e simples de fazer. A partir de uma massa básica é possível produzir vários pães como: Chapati, Puri, Paratha.

Chapati (Pão indiano assado em chapa de ferro ou pedra)
Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de farinha de trigo integral e branca
- 1 colher de chá de sal
- água morna (o suficiente para dar o ponto)

Preparo:
Misture a farinha e o sal e vá adicionando água morna para dar o ponto de rosca. Sove a massa por 15 minutos, até que se torne não apenas firme, mas também lisa. Deixe descansar uma hora. Forme bolinhas de cerca de 4,5 cm de diâmetro e estique-as com um rolo de madeira. Aqueça a chapa de ferro ou de pedra e coloque para assar. Espere de um a dois minutos, vire para o outro lado, deixando o mesmo tempo. Com um pegador, tome cada chapati e coloque sobre a chama do gás para que estufe. Quando estiver estufado, espalhe um pouco de ghee e deixe embrulhado em pano até a hora de servir. Os chapati em fogão a lenha tem resultado bem melhor. Sirva como entrada junto com chutney (molhos e antepastos picantes e agridoces).

Paratha - pão indiano recheado com 6 sabores

Massa

É a mesma receita do Chapati

Abra duas massas finas e bem aberta e coloque o recheio sobre uma delas e cubra com a outra massa. Ponha para assar em chapa de ferro bem quente , ao virar o pão para assar o outro lado do pão, comece a pincelar com ghee. Ao virar novamente, pincele mais uma vez. Quando estiver bem douradinho, retire da chapa de ferro e corte em triângulos.

Coloque o recheio em forma de mandala começando com o sabor picante em seguida o doce, depois o ácido, salgado ficará por fora do pão, logo em seguida coloque o amargo e termina com o adstringente. Sugestão de recheio: gengibre, pimentas banana, acelga, couve, cenoura, uvas passas, tomates, almeirão. Observe os 6 sabores e ordem.

Puri (pão frito)

Use a mesma receita do Chapati e frite em óleo.

Garam Masala

Ingredientes

- 15 gms de canela em pó
- 20 gms de louro em pó
- 30 gms de cominho em pó
- 25 gms de coentro em pó
- 20 gms de cardamomo em pó
- 20 gms de pimenta preta em pó
- 15 gms de cravos da índia em pó
- 10 gms de noz moscada em pó
- 15 gms anis estrelado em pó

Misturar todos os ingredientes.

Chutney de abacaxi

Ingredientes:

- 1 abacaxi maduro
- Sumo de ½ limão
- 1 colher (sobremesa) de masala para Chutney

Masala para Chutney

Ingredientes:

- 3 pétalas de anis estrelado
- 1 colher (café) de sementes de cominho
- 1 colher (café) de páprica picante
- 1 colher (café) sementes de mostarda
- 1 colher (café) de chilli em pó (pimenta vermelha)
- ½ colher (café) de canela em pó
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado bem fino
- 1 colher (sobremesa) rasa de ghee
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- ½ colher (café) de sal

Preparo:

Descasque o abacaxi, bata a polpa no liquidificador e coloque em uma panela grossa para ferver. Prepare a masala da seguinte maneira:

Em uma frigideira grossa, coloque todas as sementes para torrar, tomando cuidado para não queimar. Quando estiverem levemente torradas, moa-as para fazer uma única composição em pó. Em seguida, aqueça o ghee, refogue ligeiramente o gengibre e acrescente todas as especiarias, o açúcar e o sal. Despeje a masala na polpa batida do abacaxi e deixe ferver até obter o ponto. Quando estiver mais seco, apague o fogo e deixe descansar. Sirva o chutney frio junto com chapati, como entrada do prato principal.

Arroz e a composição básica do prato

O arroz integral tem propriedades nutritivas muito significativas; ele é muito rico em minerais, vitaminas do complexo B e fibras; possui ação terapêutica muito eficaz nas purificações do sangue, podendo até, dependendo de sua aplicação, remover resíduos radioativos do corpo. Seguem algumas sugestões do preparo básico:

ARROZ DE INVERNO

Ingredientes:

- 1 medida de arroz integral
- 1 ½ medidas de água mineral
- ½ colher de chá de sal marinho

Preparo:
Deixar o arroz de molho na véspera. No cozimento em panela de aço, colocar 2 medidas de água.Observe que durante o inverno ou dias frios, a quantidade de água é menor que durante o verão.

Panela de pressão

Lave o arroz integral e despeje-o na panela para aquecer até secá-lo. Enquanto isso, em uma chaleira, pré aqueça a água. Quando o arroz estiver bem seco, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhando por aproximadamente 20 a 30 minutos. Para ter certeza de que o arroz esteja cozido, borrife gotas de água com os dedos na parede da panela; se as gotas

desaparecerem imediatamente, significa que a água do cozimento já secou. Apague imediatamente o fogo e aguarde sair a pressão naturalmente.

Panela de pedra sabão:

Seguir as mesmas medidas e o mesmo processo da panela de pressão; Neste processo não há necessidade de esperar secar completamente a água, pois a panela mantém-se quente por muito tempo. Observação – nunca despeje água fria na panela enquanto estiver aquecendo, pois poderá quebrá-la.

Panela de aço:
Deixar o arroz de molho na água quatro horas antes do cozimento. Em seguida segue-se a mesma medida e o mesmo processo.

Jeera Rice (Arroz com semente de cominho)

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz integral ou Basmati (indiano) cozido com sal
- 2 colheres de sopa rasas de Jeera (sementes de cominho)
- 1 colher de sopa de Ghee sólido
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado

Preparo:
Em uma pequena frigideira aqueça o Ghee e adicione Jeera. Doure as sementes de cominho, cubra o arroz já cozido com o refogado. Misture bem e guarneça com o coentro picado. Servir.

Kichari (principal arroz tridosha para os tratamentos)

Ingredientes:

- 1 colher de café de açafrão
- 2 colheres de sopa de ghee
- ½ colher de chá de cominho em sementes torradas e moídas na hora

- ½ colher de chá de feno greco torrado e moído
- 1 pitada de assa-fétida
- 3 a 4 folhas de curry
- 1 xícara de arroz basmati para Pitta ou integral para Vata e Kapha
- ½ xícara de lentilhas
- 2 xícaras de aspargos frescos
- 1 xícara de ervilhas
- 6 xícaras de água
- Sal a gosto

Preparo:

Primeiramente torre as sementes e soque-as em um pilão, reserve-as; em uma panela, aqueça o ghee e refogue as especiarias, acrescente o arroz basmati e lentilha a ervilha as folhas de curry; em seguida acrescente a água previamente quente para não trincar a panela de pedra; deixe cozinhar por 20 a 30 minutos. Cozinhar o aspargo no vapor já picado. Quando o arroz ficar cozido e macio, acrescente o aspargo e o sal. Sirva quente.

Dhal de Ervilha

Ingredientes:

- 300 g de ervilhas
- 1 tomate grande maduro picado
- 1 colher de sopa de alho poró
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa rasa de cominho em pó
- 1 colher de café rasa de Assafétida
- 1 colher (sopa) de ghee sólido para fritar a masala
- Açúcar mascavo (pitada)
- sal e pimenta a gosto.

Preparo:

Cozinhe as ervilhas e reserve. Em outra panela, aqueça o ghee e refogue o tomate bem picado com uma pitada de açúcar mascavo e uma pitada de sal; acrescente o alho poró cortado em rodelas finas e o gengibre ralado bem fino; antes de dourar o refogado, acrescente a assafétida e o cominho, continue refogando por uns 10 minutos. Em seguida despeje o refogado

sobre as ervilhas, acrescente água suficiente para cobrir e misture. Sal a gosto e deixe apurar mais 15 minutos até um molho cremoso. Sirva quente.

Existe uma enorme variedade de combinações de Dhal de leguminosas (lentilhas – ervilhas – feijões) com ou sem legumes.

Sabji ao molho agridoce de tamarindo

Ingredientes:

- 1 saquinho de couve de bruxelas miúdas
- ½ couve-flor pequena
- 2 cenouras médias
- 3 tomates frescos e maduros sem pele e sem sementes
- 2 xícaras de suco de tamarindo ou polpa
- ½ xícara de alho poró picado
- 1 colher de sopa cheia de garam masala
- 1 colher de café rasa de Assafétida
- 3 colheres de sopa de ghee sólido
- ½ xícara de açúcar demerara

Preparo:

Refogue em fogo baixo a couve de bruxelas, a couve flor e a cenoura, já picados, em uma panela de pressão com 2 colheres de ghee. Adicione meia xícara de água e cozinhe em fogo baixo até que os legumes fiquem tenros (não cozidos). Enquanto isso, em outra panela, refogue em 1 colher de ghee o alho poró, acrescente a garam masala e os tomates, deixando por 3 minutos. Em seguida adicione o suco de tamarindo e o açúcar, misture, adicione este molho aos vegetais e deixe apurar por 15 minutos em fogo lento. Sal a gosto. Sirva quente.

Chana Masala (ensopado de grão de bico)

Ingredientes:

- 300 gr de chana (grão de bico) cozido
- 3 tomates maduros, sem pele e picados
- 1 colher de chá rasa de cominho em pó

- 1 colher de sopa rasa de gengibre fresco ralado
- 1 pitada de assa fétida
- 1 colher de café rasa de cúrcuma
- 1 colher de café rasa de louro em pó
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- 1 pitada de pimenta cayena
- 2 colheres de sopa de farinha de grão de bico grossa (diluída em ½ copo com água)
- 1 colher de sopa cheia de ghee sólido
- Sal a gosto

Preparo:,

Cozinhe o grão de bico e reserve. Em outra panela aqueça o ghee, refogue as especiarias e adicione o gengibre e os tomates. Misture tudo e deixe apurar por 15 minutos em fogo baixo. Junte o molho ao grão de bico, complete com água suficiente para cobrir e formar um molho, adicionando a farinha de grão de bico diluída em água. Sempre mexendo para obter um molho homogêneo, deixe apurar por 10 minutos. Sal a gosto. Adicione coentro fresco ao final e sirva.

Raízes refogadas caramelizadas no Shoyu

- Bardana
- Nabo
- Cenoura
- Azeite de oliva
- Shoyu

Corte as raízes em 45º para manter o fluxo energético. Coloque-as em uma panela de pressão com um pouco de Azeite + um pouco de Shoyu. Deixe cozinhar por alguns minutos e está pronto.

Enroladinho de abobrinha crua recheada com Pasta de Beterraba com Inhame crus.

Ingredientes:

- A mesma quantidade de beterraba para Inhame
- Acrescente azeite de oliva
- Limão
- Sal
- Pimenta a gosto

Coloque todos os ingredientes no processador e bata até formar uma pasta homogênea. Obs: tome cuidado para não deixar muito mole, pois essa pasta será o receio das abobrinhas, Corte abobrinha de uma maneira que dê para enrolar o recheio.

Molho para salada

Ingredientes, 1 medida (caneca)

- 1 de Azeite
- 1 de Shoyu
- ½ de mel
- ½ de água
- 1 de Vinagre de maçã ou suco de limão
- 2 maçãs fuji
- Orégano, pimenta e alho poró a gosto.

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Guarde em um pote de vidro com tampa e sirva aos poucos na mesa.

O Kombucha

É uma bebida fermentada feita a partir do chá preto adoçado que é fermentado por leveduras e bactérias que fazem bem à saúde, sendo por isso uma bebida que fortalece o sistema imunológico e melhora o funcionamento intestinal. Sua forma de preparo é parecida com a do iogurte caseiro e do Kefir, mas usa-se o chá preto ao invés do leite como ingrediente fundamental.

O chá preto com açúcar branco são os ingredientes mais usados para fazer kombucha, mas também pode-se usar outras ervas e ingredientes adicionais, como chá verde, chá de hibisco, chá mate, suco de frutas e gengibre, para chegar a um sabor mais agradável ao paladar.

Kombucha

Para preparar a base do kombucha, também chamada de primeira fermentação, deve-se fazer os seguintes passos:

Ingredientes para a Primeira Fermentação:

- 3 L de água mineral
- panela de aço inoxidável, vidro ou cerâmica
- 1 xícara de açúcar refinado (açúcar branco)
- 5 sachês de chá preto
- 1 cogumelo de kombucha, também chamado Scoby
- 1 recipiente de vidro escaldado com água quente
- 300 ml de kombucha pronto, equivalente a 10% do volume total de kombucha a ser produzido (opcional)

Modo de preparo:

Lavar bem as mãos e os utensílios, passando água quente e vinagre para ajudar a eliminar qualquer contaminação por micro-organismos. Colocar a água na panela e levar para aquecer. Quando a água ferver, adicionar o açúcar e misturar bem. Em seguida, desligar o fogo e adicionar os saquinhos de chá, deixando a mistura descansar por 10 a 15 minutos.

Colocar o chá no frasco de vidro e esperar esfriar até ficar em temperatura ambiente. Em seguida, adicionar o cogumelo de kombucha e os 300 ml de

kombucha pronto, tampando o frasco de vidro com um pano e um elástico, o que irá permitir a circulação de ar sem deixar a mistura exposta. Guardar o frasco em um local arejado e sem muita luz por cerca de 6 a 10 dias, tempo em que a bebida final estará pronta, com o aroma de vinagre e sem sabor doce. No final do processo, uma nova colônia de kombucha é formada em cima da primeira, a qual pode ser guardada na geladeira ou doada. cogumelo de kombucha, também chamado Scoby

15 Principais benefícios do Kombucha O Kombucha tem origem na China e tem sabor sabor parecido com uma cidra espumante de maçã, e seu consumo traz benefícios para a saúde:

1. **Contribuir para emagrecer** porque regula o apetite e diminui;
2. **Combater a gastrite**, por atuar eliminando a bactéria H. pylori, umas das grandes causas de gastrite;
3. **Prevenir infecções intestinais**, por combater outras bactérias e fungos que causam doenças no intestino;
4. **Atuar como desintoxicante**, por se ligar a moléculas tóxicas no organismo e estimular sua eliminação pela urina e pelas fezes;
5. **Aliviar e prevenir problemas como gota**, reumatismo, artrite e pedras no rins, por desintoxicar o organismo;
6. **Melhorar o funcionamento do intestino**, por equilibrar a flora intestinal tem ação laxante;
7. **Equilibrar o pH do sangue** o que deixa o corpo naturalmente mais forte para prevenir e curar doenças;
8. **Reduzir o estresse e combater a insônia**, sendo uma boa opção para períodos de maior stress ou provas;
9. **Reduzir a dor de cabeça** e a tendência às enxaquecas;
10. **Melhorar o funcionamento do fígado**, sendo uma boa opção para depois de tomar antibióticos;
11. **Fortalecer o sistema imunológico**, por ser rico em antioxidantes e atuar no intestino;
12. **Prevenir doenças como diabetes e câncer** porque melhora o funcionamento de todo corpo;
13. **Normalizar a pressão arterial**;
14. **Diminuir os sintomas da menopausa**;
15. **Prevenir infecções urinárias** porque é uma boa fonte de líquidos, que irá produzir mais urina.

Como fazer o Kombucha mais gostoso
Também chamado de kombucha de segunda fermentação, o kombucha pode ser saborizado com ingredientes como gengibre, pera, uva, morango, limão, abacaxi, laranja e outras frutas, trazendo um novo sabor para a bebida e acrescentando os benefícios das frutas. As frutas e outros ingredientes devem ser adicionados no kombucha base já pronto, e nesta fermentação a bebida ficará gaseificada, lembrando um refrigerante.

Kombucha de Limão e Gengibre
Ingredientes:

- 1,5 litro de kombucha
- 3-5 rodelas de gengibre
- suco de meio limão
- garrafa pet de 1,5L de capacidade

Modo de Preparo:
Colocar as rodelas de gengibre e o suco de limão em uma garrafa PET limpa. Adicionar o kombucha na garrafa, enchendo bem até ficar totalmente completa, para que não fique ar na garrafa. Tampar e deixar descansar por 3 a 7 dias, tempo necessário para haver uma nova fermentação, mas em geral a bebida saborizada estará pronta após 5 dias de fermentação. No entanto, a bebida produz gás rapidamente e alguns já gostam do sabor após apenas 24h da segunda fermentação..Com outros sabores, pasta bater a fruta no liquidificador, coar e adicionar na garrafa juntamente com o kombucha base, depois de 5 dias para a nova fermentação que dará sabor à bebida.

Já o Skoby, que é o cogumelo ou bolacha de kombucha com os fungos e bactérias responsáveis pela fermentação da bebida, pode ser encontrados em sites ou fóruns na internet que oferecem o skoby de graça, assim como acontece com o Kefir. Como a cada fermentação um novo skoby é formado, os consumidores de kombucha costumam doar seus skobys para outras pessoas que desejam fazer a bebida em casa.

Rejuvelac é uma bebida fermentada barata, fácil de fazer, refrescante para beber e cheia de nutrientes maravilhosos para o seu corpo. Um probiótico saudável, tem as vitaminas B, E e K, proteínas e enzimas. É benéfico para o seu sistema digestivo, promovendo um ambiente intestinal

saudável.Rejuvelac líquido é uma bebida fermentada derivada da água em que sementes de trigo ou de centeio são embebidos em água e deixados para fermentados em temperatura ambiente por até 3 dias. É geralmente de cor amarelada e tende a ser um pouco efervescente. Pode ser comprado em lojas ou feito em casa através do brotamento de grãos/hidratação. Um dos principais benefícios pretendidos de rejuvelac é que ajuda a aumentar a quantidade de bactérias benéficas do intestino e do cólon. Uma vez que é um produto cultivado, estas bactérias benéficas são produzidas através de germinação e de fermentação. As bactérias benéficas agem como uma ajuda digestiva, ajudando a parcialmente pré-digerir os alimentos, tornando mais fácil para o estômago e cólon processarem.

Fonte Vegetariana de vitaminas B12

Fonte de vitamina B12, difícil de obter em fontes não vegetarianas. Esta vitamina é essencial para manter as células nervosas saudáveis e pode ajudar a prevenir a anemia. ajuda as células metabolizam os macronutrientes de alimentos incluindo gorduras, carboidratos e proteína. Outra função importante do rejuvelac é que ele supostamente combate as bactérias ruins nos intestinos. As boas bactérias encontradas no rejuvelac atuam semelhante a uma “ação antibiótica” contra doenças causadas por bactérias. Isso geralmente ajuda a manter o sistema imunológico saudável, e contra resfriado gripe,intoxicação alimentar, inflamações.

Rejuvelac: como fazer?

O rejuvelac pode ser feito com diversos grãos e misturá-lo com diferentes alimentos e “temperos”.Rejuvelac de trigo, de centeio, de linhaça: Estes 3 tipos são mais fáceis de serem feitos e com gostos mais neutros. Pode fazer com quinoa e arroz.. Comece com 1 copo de sementes de trigo, centeio ou linhaça. Coloque os grãos de trigo em um frasco com uma tampa de tela e encha com água.**Mergulhe o grão em água durante 24 h.** Escorra a água, deixe as sementes no frasco e enxágue 3 x por dia, até caudas de brotos aparecerem. Coloque os grãos germinados em um grande jarro com uma tampa que permite que o ar circule. Adicione 4 xícaras de água e deixe descansar em temperatura por 2-3 dias. Você vai notar que a água forma bolhas turva.Guarde na geladeira por, no máximo, uma semanas.

BIBLIOGRAFIA

LAD, Vasant. Ayurveda Self Healing. *Ayurvedic Cooking for Self Healing - The Ayurveda Encyclopedia. Textbook of Ayurveda General Principles of Management and Treatment* - Volumes 1, 2 e 3.

SAMHITA Charaka. *Agnivesha Original India* - tradução para o Portugues de Williams Ribeiro de Faria e Yeda Ribeiro de Faria.

TIRTHA, Swami Sada Shiva. *Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity.*

Autor Goura Hari Dasa: Terapeuta, Especialista em Nutrição Ayurveda e Arte Culinária Vegetariana.
Coordenação Pedagógica e organização: Tânia Mara Moraes
Fotos das Receitas: Daniela Serrano Borges

O alimento que ingerimos é uma dádiva de Deus, para nos alimentar com o que Ele concedeu como original. O alimento é puro, cheio de vida e cor, totalmente condizente à nossa natureza humana para nutrir a verdadeira vida.

Outono de 2019