Curso Básico Gratuito de AYURVEDA

DATAS:
Junho: 24 e 25
Julho: 22 e 23
Agosto: 26 e 27
Setembro: 23 e 24

Transmissão ao vivo pelo Zoom
Disponível no Canal do Movieco no Youtube

Acesse:
https://www.youtube.com/channel/UCUHgZ3M2aWp4ez46rT9y1gw

CURSO BÁSICO DE

AYURVEDA

A Sabedoria da boa e longa vida!

PROJETO ECOLOGIA DO SER

Realização

movieco
MOVIMENTO ECOLÓGICO

Apoio

PREFEITURA DE BARUERI / SECRETARIA DE SAÚDE

Curso Básico Gratuito de AYURVEDA

- **Modulo V**

Dina Charya (rotina diária para saúde plena)
Nutrição - 5 sabores e suas influências nutricionais e energéticas.
Dravyaguna - Fitoterapia - Ervas brasileiras similares à indianas AgniHotra (potencialização de medicamentos)

Aula disponível no Canal do Movieco:
https://www.youtube.com/channel/UCUHgZ3M2aWp4ez46rT9y1gw/videos

CURSO BÁSICO DE

AYURVEDA

A Sabedoria da boa e longa vida!

PROJETO ECOLOGIA DO SER

Realização

movieco
MOVIMENTO ECOLÓGICO

Apoio

PREFEITURA DE BARUERI / SECRETARIA DE SAÚDE

Os Pilares da Saúde
Dina Charya
A rotina diária dos Doshas

* Nutrição adequada – conceitos fisiológicos
* Nutrição de acordo com o nível de consciência
* Atividade física – condicionamento físico
* Práticas de Hatha Yoga
* Sono reparador
* Meditação ou práticas de sexo consciente - tântrico

Quando os cinco elementos misturam-se sob as leis das Gunas, surgem as energias sutis chamadas Dosha, que ajudam a construção do corpo físico. Essas energias sutis são compostas de três princípios:

Vata, Pitta, Kapha

Os tri-doshas têm sido algumas vezes traduzidos como: ar, bílis e muco, porém, elas não são exatamente essas substâncias. Elas são as energias principais, que ajudam a produzir essas substâncias pelo corpo para mantê-lo saudável.

Para a boa saúde, Ayurveda recomenda que se siga um programa básico

- Acordar cedo
- Lavar a boca, raspar a língua (ouro (K) Prata (P) Cobre (V).
- Escovar os dentes com algum elemento que seja picante, salgado, amargo e ácido.
- Limpar os olhos, ouvidos e nariz.
- Meditar - fundamental.
- Fazer exercícios regulares (Hatha Yoga)
- Banhar-se
- Almoçar com a mente limpa. Descansar
- Trabalhar feliz
- Fazer leituras de escrituras sagradas
- Meditar - fundamental.
- A noite, sempre tomar uma leve refeição antes de ir para a cama.
- Lubrificar com óleos os orifícios antes de ir para cama.
- Não dormir de estômago cheio

A saúde depende de manutenção e equilíbrio bioquímico:

Em geral as pessoas não dão muita importância para o que comem, mas sim, se o sabor é agradável e tem uma boa aparência. Mas isso não é o bastante; nem todos os alimentos são totalmente bons e nem totalmente ruins. O que é mais importante é a potência digestiva que a pessoa deve ter. Essa potência está diretamente ligada a AGNI, o fogo digestivo. Se o fogo digestivo está correto para digerir os alimentos, então terá saúde. Se não está correto, trará indigestão e iniciará as doenças.

O Rishis afirmam que todos os tecidos do corpo são formados a partir dos alimentos que ingerimos. Se forem bem empregados, os tecidos serão bem formados; do contrário iniciará o processo das doenças. Além do fogo digestivo, deve-se combinar os alimentos de forma correta para que a digestão deles sejam perfeitamente correta, assim assegurará uma perfeita extração dos nutrientes para formar os tecidos do corpo.

A G N I – FOGO VITAL DA SAÚDE

Agni é uma palavra sânscrita que significa fogo vital. Como a saúde está diretamente associada a alimentação, então, quando se tem a digestão correta dos alimentos, seguramente esta é a chave para a boa saúde. Agni, o fogo da vida, através do seu representante para a função digestiva chamado "Jataragni" é responsável para que os alimentos sejam eficientemente digeridos para depois serem distribuídos, cada um formar e nutrir os diversos tecidos do corpo. Essa é a condição para manter o metabolismo do corpo saudável. Dentro de cada dhatu (tecido do corpo) existe um agni próprio para sua autotransformação. Quando há indigestão, o alimento torna-se numa substância tóxica chamada "ama" que é o início de muitas enfermidades que o ser humano experimenta nesta forma física. Essa é uma das principais condições para comprometer o metabolismo e assim transformar a saúde em condições doentias.

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

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

Quando *agni* está saudável, os sintomas são:

- Disposição feliz
- Pele e olhos brilhantes.
- Boa digestão, boa assimilação dos nutrientes.
- Sensação de bem estar e intestinos funcionam perfeitamente.
- Urina transparente, cor de palha.
- Fezes bem formadas, sem cheiro forte.

- Tikshana Agni - elevado: Característica nos indivíduos Pitta. Forte apetite e boa digestão.
- Manda Agni - baixo: Característica nos indivíduos Kapha. Pouco apetite mas constante. Baixo metabolismo.
- Vishama Agni - variável: Característica nos indivíduos Vata. Apetite variável de acordo com o estado emocional; fome excessiva e falta de apetite.
- Sama Agni equilibrado: apresenta-se quando os doshas e as emoções estão em perfeita harmonia – Sattwa.

Nutrição fisiológica:

Na concepção Alopática a nutrição relaciona-se com abastecimento contínuo de nutrientes para a formação dos tecidos corporais. Proteínas , Sais, vitaminas, lipídeos, Carboidrato e fibras. O conceito de nutrição na Ayurveda, para manter os Doshas está diretamente associado aos sabores, pois cada uma deles se relacionam com os cinco elementos – Éter, Ar, Fogo, Água e Terra

Nutrição adequado para os doshas

Vata – precisa de alimentos cozidos, nutritivos, quentes, de preferência alimentos integrais, óleos poliinsaturados;

Sabores: Doce, salgado, azedo, os outros sabores moderadamente.

Deve-se fazer refeições variadas desde o desjejum até o jantar e pode comer alimentos frescos nos intervalos. Vata pode fazer uso de alimentos revitalizantes como alimentos Crus , leites de castanhas em geral, sucos verdes e de frutas frescas da época.

Pitta – precisa de alimentos preferencialmente frescos (crus), isso não significa que não possa alimentar-se de alimentos cozidos; pode, desde que não sejam muito quentes. Deve fazer uso sempre de sucos verdes e frutas frescas doces, amargas e adstringentes.

Os sabores mais apropriados são os amargos, doce e adstringentes ; os outros sabores podem moderadamente. Pitta deve beber bastante água mineral fresca e para equilibrar, pode fazer uso de água de rosas com frequência.

Deve moderar o consumo de óleos e gorduras em geral.

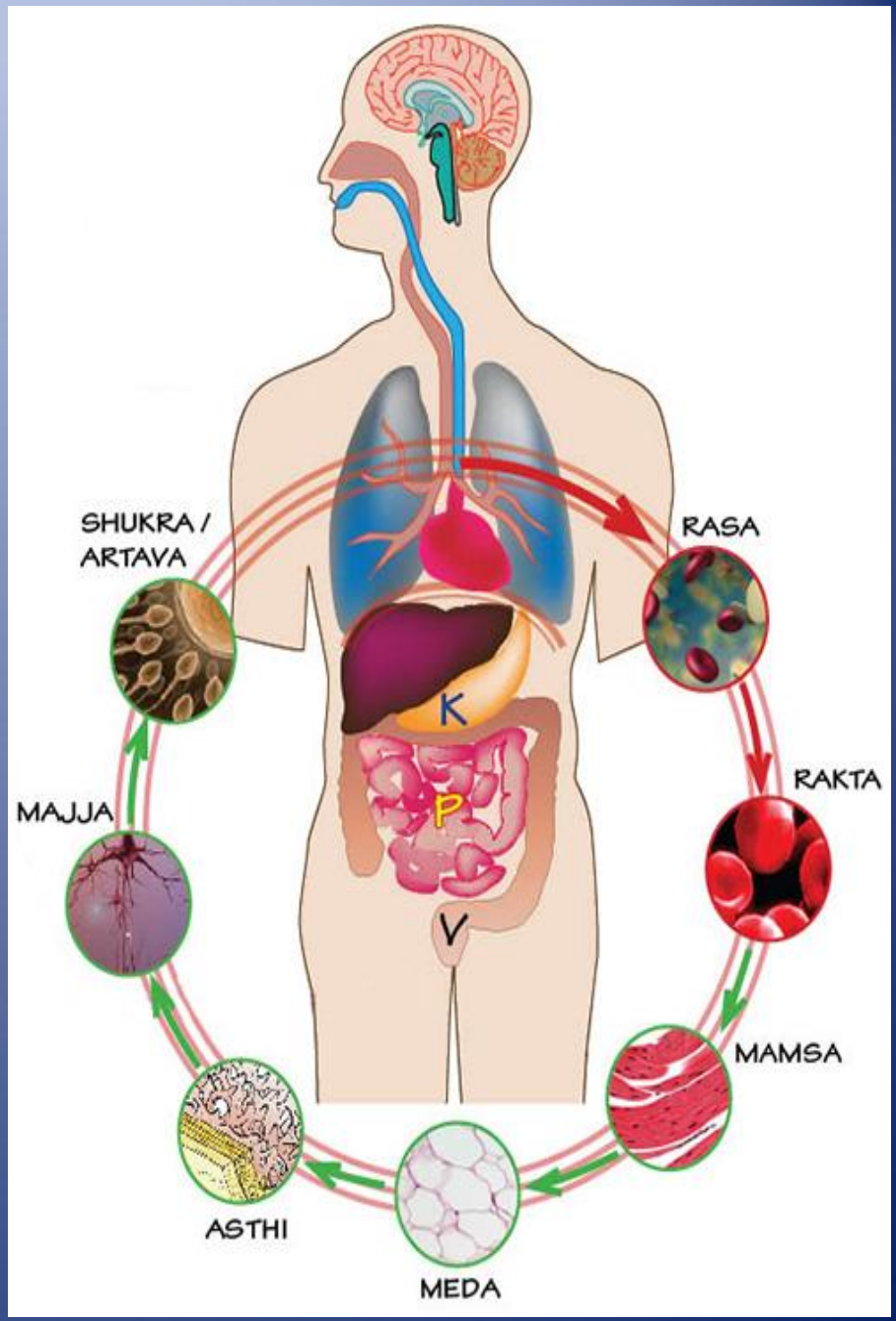
Kapha – A primeira atenção a Kapha é não ingerir alimentos pela manhã, mas sim, fazer uso de água quente com "Trikatu" (três picantes – gengibre, pimenta preta e verde).

Quando for se alimentar no horário Pitta que é entre 11:30 a 12:30, procurar dar ênfase para os sabores picantes, amargos, adstringentes e varias em pequenas quantidades nos os outros sabores. Na refeição noturna.; se possível alimentos de fácil digestão como sopas (caldos de vegetais bem condimentados) torradas secas. Kapha deve fazer sempre uso de alimentos leves e de preferência secos e quentes.

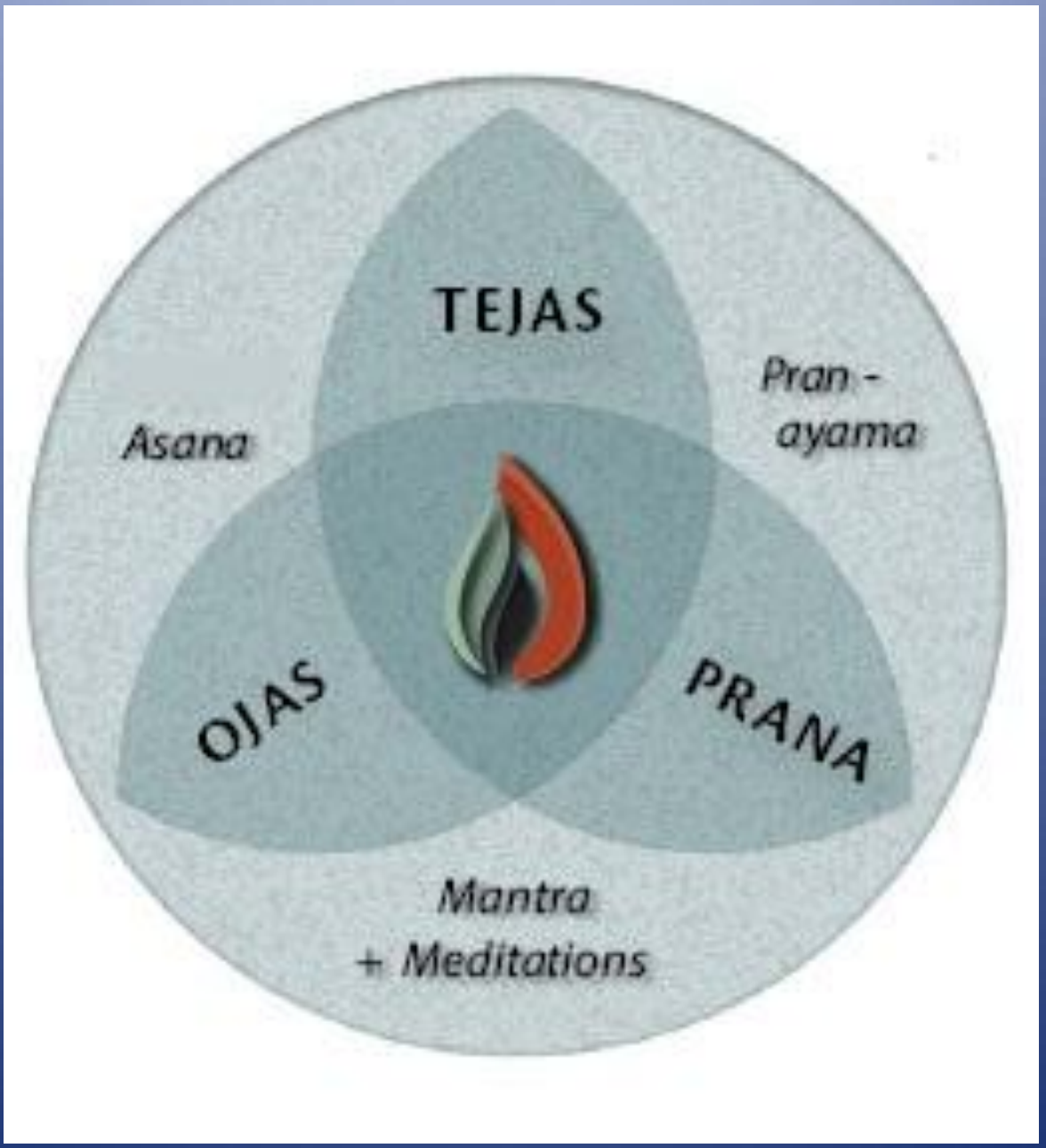
Kapha não deve fazer uso de gorduras, nem externamente, pois isso agrava os srotas; tão pouco os açúcares em geral.

DHATUS
TECIDOS DO CORPO

A estrutura grosseira do corpo material é construída de sete tecidos, que no Ayurveda são chamados de Dhatu (tecidos do corpo) e são formados a partir dos alimentos que ingerimos. Esses alimentos transformam-se em Rasa, o primeiro dhatu. Cada dhatu tem dentro de si uma energia chamada Agni (a energia vital de fogo transformadora), que ajuda a transformar no próximo dhatu. Quando o alimento ingerido está de acordo com a natureza da pessoa, e esta por sua vez mantém todas as disciplinas de educação alimentar, todos os dhatus irão se beneficiar e terão perfeita harmonia em suas várias etapas. Os sete dhatus são: Rasa (linfa), Rakta (sangue), Mamsa (músculo), Medha (gordura), Madhya (tutano), Asthi (osso), Shukra (sêmen ou óvulo). De todos os dhatus, Shukra contém todos os dhatus dentro dele.

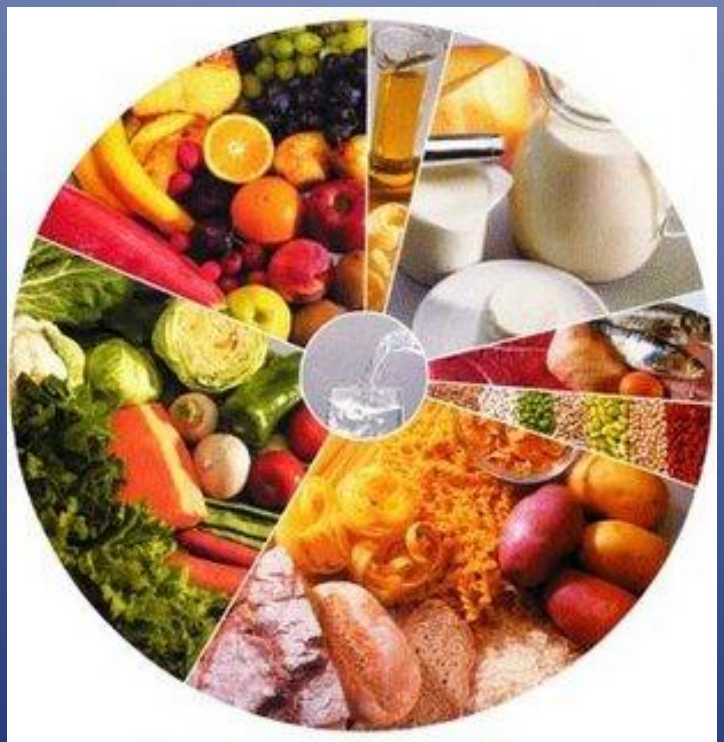


As forças vitais



Guna dos alimentos

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; leguminosas, principalmente as que têm 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 três xícaras por dia, bebidas carbonatadas, sodas, chocolates e remédios alopáticos. Em lugares onde a temperatura alcança abaixo de zero grau centígrado, a comida Rajasika torna-se Sattiwika e a comida Tamasika torna-se Rajasika.

Alimento Tamasiko – É estático e inerte; é a comida que não é boa nem para o corpo e nem para a mente. Isso inclui todas as carnes, principalmente as vermelhas em lugares onde a temperatura se eleva mais que 15º centígrados. Os derivados das carnes, principalmente os enlatados e conservados quimicamente. Todos os laticínios produzidos com conservantes e os apodrecidos principalmente os queijos. O fumo, o álcool, qualquer coisa podre ou estragada, chá cafeinado, mais que três xícaras por dia, drogas e alucinógenos de origem sintética e outras substâncias que alteram o estado normal do organismo e desestabilizam a mente. Remédios alopáticos tomados aleatoriamente. Existe também uma condição muito peculiar, quando qualquer alimento ou substância, mesmo em estado natural, ingerido demasiadamente e compulsivamente, seja lá qual for sua condição, torna-se Tamasiko.

Conceitos fundamentais da nutrição pela Ayurveda

Os efeitos energéticos e nutricionais dos alimentos e das ervas medicinais sobre o organismo obedecem os mesmos princípios de atuação dos sabores.

Rasa Sabor	**Bhuta** Elemento	**Virya** Temperatura	**Vipak** Efeito pós digestão	**Prabhava** Vibração
Madhura/doce	Terra / Água	Frio - 1	Madhura	Frequência baixa
Lavana/ salgado	Fogo / Água	Quente - 1	Madhura	Frequência moderada
Amla/ azedo	Fogo / Terra	Quente – 2	Amla	Frequência moderada
Katu/ picante	Fogo / Ar	Quente - 3	Katu	Frequência alta
Kashaya/adstringente	Ar / Terra	Frio – 2	Katu	Frequência moderada
Tikta/amargo	Ar / Eter	Frio - 3	Katu	Frequência alta

Efeitos energéticos dos sabores

Princípio	Característica	Exemplo
Samanya	Semelhante aumenta semelhante	*Uma alimento seco reduz a água corporal agravando Vata. *Uma erva quente aquece o organismo, aumentando Pitta.
Visesha	Oposto reduz oposto	*Um alimento picante reduz as influências de um alimento doce. *Uma emoção fria como o medo (sabores – doce, amargo, adstringente) pode ser tratada com uma emoção quente (sabores - picante, salgado, azedo) como a alegria.

Os Sabores estão relacionados com a energia contida nos alimentos e nas ervas e é percebida pela língua. Faz alterações metabólicas e pode provocar mudanças emocionais, mentais (no humor).

Sabores	Elementos	Influência orgânica mental	Alguns alimentos que agravam	Alguns alimentos que equilibram	Agravam o Dosha
Doce	Água e Terra	Agrada e estimula	Açúcares	Carboidratos – cereais integrais e frutas em geral	Kapha
Azedo	Fogo e Terra	Agrada e refresca	Álcool	Yogurte com sal	Pitta
Salgado	Fogo e água	Agrada e estimula	Sais refinados em geral (cloreto de sódio)	Algas marinhas, frutas ácidas (limão)	Pitta/Kapha
Picante	Fogo e Ar	Agrada e aquece	Pimentas em geral e fortes	Pimentas suaves – gengibre e cardamomo	Pitta
Adstringente	Terra e Ar	Desagrada torna áspero e resseca	Tanino	Lima da Pérsia	Vata
Amargo	Ar e Éter	Agrada e refresca	Ervas amargas, carqueja, ruibarbo,	Babosa	Vata

Efeitos mentais dos sabores

Sabores	Positivos	Negativos
Doce	Contentamento e prazer	Produz letargia(kapha), Aumenta a ansiedade (vata).
Azedo	Desperta a mente e o s sentidos	Estimula a raiva e a impaciência, causa incômodo e desconforto.
Salgado	Acalma os nervos / reduz a ansiedade	Estimula a raiva e a impaciência, produz letargia.
Picante	Amplia a mente e os sentidos	Estimula a raiva e a impaciência.
Adstringente	Esfria a mente e os sentidos	Amplia o medo e a ansiedade, estimula a preocupação.
Amargo	Amplia os sentidos e as emoções	Amplia o medo e a ansiedade, produz a insônia.

Efeitos emocionais negativos dos sabores

Sabores	Emoções Negativas	Efeitos sobre o organismo
Doce	Paixão e apego	Aumenta o muco Estagnação dos canais (srotas)
Azedo	Inveja e ressentimento	Hiperacidez estomacal Sensação de queimação no corpo
Salgado	Ambição e avareza	Aumenta a estrutura e o peso corporal
Picante	Inimizade e ódio	Aquecimento interno Hiperatividade
Adstringente	Medo e terror	Constipação intestinal Tensão muscular
Amargo	Melancolia, tristeza, indiferença e depressão	Aumenta a energética

Sabores com efeitos opostos

Sabores	Atributos	Utilização	Ervas/alimentos
Azedo/Salgado	Azedo: ácido Salgado: alcalino	O uso do sabor salgado reduz o sabor ácido do alimento e vice versa	Sal em frutas e sucos ácidos para reduzir a acidez. Ácido para reduzir o sal de peixes e frutos do mar.
Amargo/Doce	Amargo: leve Doce: pesado	O sabor amargo reduz o desejo pelo sabor doce, sendo utilizado para o controle de diabete, perda de peso, controle e correção alimentar.	Babosa Alcaçuz Bardana Alcachofra
Picante/Adstringente	Picante: expansão Adstringente: contração	O sabor adstringente auxilia no controle de diarréia, sudoreses excessivas e sangramentos ocasionais pelo consumo de substâncias picantes. O sabor Adstringente pode ter efeito minimizado com o uso de pimenta em frutas verdes para reduzir o processo de formação de gases intestinais	Sálvia Canela Cúrcuma Pepino Maçã Limão

Sabores sinérgicos

São aqueles que têm propriedades em comum, potencializando o efeito um do outro.

Sabores	Efeitos	Ervas/alimentos
Amargo/Adstringente	Efeito resfriante, desintoxicante e diurético	Todas as folhas verdes Neem e cúrcuma Dente de leão
Picante/Adstringente	Efeito secante e expectorante	Sálvia Canela
Picante/Amargo	Efeito desintoxicante	Gengibre e pimentas / neem
Picante/Azedo/Salgado	Efeito digestivo	Gengibre, limão e sal Rodelas de cebola picante, pimenta vermelha sal e limão

OS SABORES E SEUS 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 e a longevidade; acalma os sentidos; aumenta a força e a constituição; ajuda a aumentar a produção de Shukra Dhatu.

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

Exemplos de alguns alimentos de sabor ou reação doce: Ghee, açúcar de cana, melaço, leite, gorduras animais, arroz, trigo, soja, manga, jaca, banana, melancia, frutas doces em geral, mel, alcaçuz, algumas raízes, gengibre (caso raro – tem reação doce), canela, cardamomo, erva doce, batatas, beterraba. Tem alguns alimentos que tem mais de um sabor: uva, romã, pepino, laranja.

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, pois 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 porção de água do corpo; auxilia a eliminação de toxinas, tem ação cortante.

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

Exemplos de alguns alimentos de sabor ou reação salgado:, Sal marinho, Sal refinado, de rocha (sal negro), molho de soja, flor do sal, sal hipossódico (menos teor de sódio).

Amla (azedo/ácido) – aumenta Pitta e Kapha, diminui Vata. Ativa a digestão e dá mais gosto aos alimentos. O sabor azedo ou ácido é refrescante, mas a sede aumenta, 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 ao corpo e conseqüentemente aumenta Kapha. Os alimentos ácidos podem favorecer o aumento do raciocínio e a presença de espírito, isso porque estimula Pitta.

Efeitos negativos são: O seu excesso de alimentos ácidos é totalmente desaconselhável pelo Ayurveda, pois os ácidos, principalmente do álcool e do vinagre de vinho são tóxicos. Pode causar o aumento de *Kleda* (produto que se encontra no processo final da digestão), causando principalmente 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, causa sangramento, acidez.

Exemplos de alguns alimentos de sabor ou reação azedo/ácido: *Amla* (é o nome de uma fruta ácida de origem indiana, é o principal exemplo desse sabor sem desequilibrar Pitta), romã também tem as mesmas características. Limão, frutas ácidas em geral, manga verde, tamarindo, hibisco, rosela, frutas silvestres, tomate, queijos, yogurte, coalhada, vinagre, vinhos.

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

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

Kashaya (adstringente) – é muito leve, seco, forte, esfria e limpa o corpo; aumenta Vata, equilibra Pitta e reduz Kapha. O elemento terra, em sua composição, estabiliza o dosha e o elemento ar movimenta o dosha, em outras palavras, se uma pessoa estiver com Pitta dosha aumentado, o sabor adstringente, irá resfriar o excesso de calor através do ar e o elemento terra dará estabilidade durante o processo. Tem ação sedativa, mas causa constipação, constrição dos vasos sanguíneos, coagulação do sangue. Seca a umidade interna do corpo em casos de nevralgias, antídoto para Kapha, cura úlceras, fortalece a constituição, é bom na cura de tumores, paralisia e problemas de Vata diminuído.

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

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

Tikta (amargo) – é o melhor remédio para equilibrar Pitta, diminui Kapha e aumenta Vata. Todos os problemas da bílis são beneficiados pelo sabor amargo, pois esfria eliminando as toxinas. Ajuda a absorver *Kleda*; melhora as doenças da pele; recupera os sabores; diminui a sede; aumenta a digestão e a força; aumenta a assimilação dos alimentos e melhora o apetite; reduz ulcerações e vertigens; suprime a coagulação do sangue. Atua como antioxidante e germicida; é antídoto para o desmaio, coceira e sensação de queimação pelo corpo; é leve e frio. Proporciona estabilidade emocional, melhora a intolerância, elimina irritabilidade e a raiva.

Efeitos negativos são: Se ingerido em excesso causa debilidade e inconsciência, aumenta a aspereza, 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 alguns alimentos de sabor ou reação amargo: bardana, alcaçuz, ginseng, cúrcuma, alcachofra, dente de leão, cardo santo, catalonia, almeirão, chicória, jiló, melão de são caetano (karela), alcachofra, genciana, feno-grego, ferro, ruibarbo, (somente os talos são comestíveis, pois as folhas não devem ser consumidas, por conter forte concentração de ácido oxálico).

Tabela dos Alimentos

A distribuição dos alimentos para cada Dosha

FRUTAS

VATA		PITTA		KAPHA	
não	sim	não	sim	não	sim
Frutas frescas, Maçãs, Pera, Romã, Melancia, Caqui.	Frutas doces, Damasco, Bananas, Cerejas, coco, Grep fruti, Figo, limão, Manga, Melão, Laranja, Mamão, Abacaxi, Abacate, Framboesa, Uva, pêssego, Ameixa.	Frutas ácidas, Damasco, Framboesa, Banana, cereja, Uva verde, limão, laranja azeda, mamão, Pêssego, abacaxi Ameixa azeda, Caqui.	Frutas doces, Maçã, abacate, Coco, figo Uva preta, Manga, Melão, Laranja doce, Pera, Abacaxi doce, Romã, ameixa, Uvas passas	Frutas doces, Frutas azedas, Abacate, Banana Coco, figo, Uva, limão, Melão, Laranjas, Mamão, Abacaxi, Ameixa.	Maçã, damasco Cereja, Framboesa, Manga, Pêssego, Pera, Caqui, romã, Uva e ameixas pretas.

	VATA		PITTA		KAPHA	
	não	sim	não	sim	não	sim
VEGETAIS	Vegetais crus, Brócolis Couve-de-bruxelas Repolho Couve-flor Aipo, Berinjela, Folhas verdes, Alface, Cogumelo, Cebola crua, Salsa, Pimenta, Batata branca, Espinafre, Ervilha.	Vegetais cozidos Aspargos, Beterraba, Cenoura, Pepino, Alho, Feijão, Quiabo, Cebola cozida, Batata doce, Rabanete, abo, Brinha Tomate	Vegetais picantes, Beterraba, Cenoura, Berinjela, Cebola, Alho, Pimenta, Rabanete, Tomate.	Vegetais doces e amargos, Aspargos, Brócolis, Couve-de-bruxelas, Repolho, Pepino, Couve-flor, Aipo, Feijão verde, Folhas verdes, Alface, Cogumelos, Quiabo, Ervilha, Salsa, Pimentão verde, Batatas, Abobrinha.	Vegetais doces e suculentos, Pepinos, Batata-doce, Tomate, Abobrinha.	Vegetais picantes e amargos, Aspargos, Beterraba, Brócolis, Cenoura, Aipo, Repolho, Couve-flor, Couve-de- Bruxelas, Berinjelas, Alho, Folhas verdes, Alface, Cogumelos, Quiabo, salsa, Cebola, Ervilhas, Pimentas, Batata branca, Rabanete, Espinafres.

	VATA		PITTA		KAPHA	
	não	sim	não	sim	não	sim
GRÃOS	Cevada, Trigo Sarraceno, Milho, Painço, Aveia seca, Centeio	Aveia cozida, Arroz, Trigo.	Trigo sarraceno Milho, Painço, Aveia seca, Arroz marrom, Centeio	Cevada, Aveia cozida, Arroz basmati, Arroz branco, Trigo.	Aveia cozida, Arroz marrom e branco	Cevada, Milho, Painço, Aveia seca, Pequena quantidade de arroz, Centeio.
LEGUMINOSAS	Nenhuma leguminosa exceto Feijão Azuki, tofu (coalho de soja), lentilhas vermelhas e pretas		Todas as leguminosas estão bem, exceto lentilhas.		Todas as leguminosas estão bem, exceto feijão comum, soja, lentilha preta.	
CASTANHAS	Todas as castanhas estão bem em pequenas quantidades.		Nenhuma castanha exceto a castanha do Pará em pequena quantidade.		Nenhuma castanha.	
SEMENTES	Todas as sementes estão bem com moderação.		Nenhuma semente exceto a de girassol e de abóbora.		Nenhuma semente exceto a de girassol e de abóbora.	

	VATA		PITTA		KAPHA	
	não	sim	não	sim	não	sim
DOCES	Todos os doces estão bem exceto o açúcar branco, a não ser, moderadamente		Todos os doces estão bem exceto o mel e o melado.		Nenhum doce exceto o mel.	
ESPECIARIAS	Todas as especiarias estão bem.		Todas as especiarias alcalinas ou que criam frescor: coentro, Cardamomo, erva-doce, Cúrcuma e uma pequena quantidade de pimenta preta.		Todas as especiarias estão bem exceto o sal, com Moderação.	
LATICÍNIOS	Todos os laticínios estão bem moderadamente.		Manteiga salgada, Creme de leite Yogurte	Manteiga sem sal, Ricota, ghee Leite.	Não pode comer laticínios exceto o ghee e o leite de cabra em pequenas quantidades.	
ÓLEOS	Todos os óleos estão bem.		Amêndoas, Açafrão, Gergelim.	Coco, oliva, Girassol e de Soja.	Apenas os óleos de Amêndoas, Milho, Girassol ou Mostarda em pequena quantidade.	

Dravyaguna - Herbologia Ayurveda

Conceitos básicos de Infusão, Decocção (óleos medicados), Maceração, Fermentação, Destilação, Defumação,

Rapé (inspirar o pó da planta)

Erveiro – Mestre das Ervas

Conceitos Básicos

Ayurveda leva em conta a ação do fármaco na sua entidade. Ele afirma que a ação de toda a droga é muitas vezes diferente da de qualquer um dos seus constituintes considerados separadamente. A este respeito, a cotação do Caraka Samhita diz o seguinte:

"Não é possível deduzir a ação de uma substância composto na combinação particular *dos* doshas, sem ter o entendimento do mecanismo de ação de qualquer droga, que na Ayurveda é chamado de: *rasa (gosto), guna (propriedade), Virya* (propriedades biológicas), *vipaka* (atributos de assimilação de drogas). Prabhava, (ação vibracional)

Infusão

Quanto ao preparo, é importante esclarecer que há várias maneiras de se extrair as propriedades de uma planta. Na **infusão,** a água é aquecida até ponto de fervura (quando começam a se formar bolhas no fundo da chaleira), então a água quente é vertida sobre a planta e a mistura fica em repouso por alguns minutos, de preferência tampada. Esta técnica é geralmente aplicada para preparação de chás de folhas, flores e frutos moídos e preserva o óleo essencial.

Decocção

No processo de decocção, a planta é fervida junto com a água, e os compostos benéficos são extraídos durante a fervura. Por ser um processo mais lento, a decocção é geralmente utilizada para chás de raízes, caules e cascas, que precisam de mais tempo para liberarem seus ativos. Entretanto, ela pode ser usada em folhas e flores sem problemas. Cascas de frutas como abacaxi e maça, gengibre, canela em pau, cravo, anis e ervas desidratadas são ótimas opções para a decocção. Na Ayurveda se medica diversos tipos de óleos com as propriedades de plantas e fórmulas variadas num processo decocção.

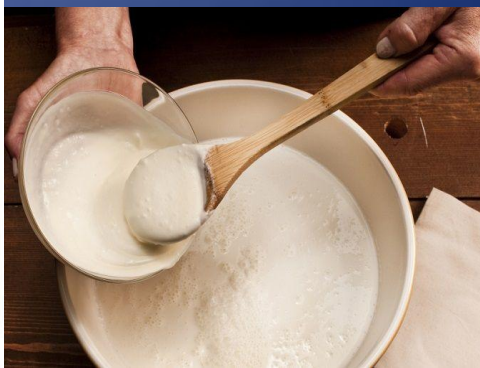
- Estes óleos são diferentes de óleos essenciais pois as ervas são cozidas no óleo base.
- Os óleos medicados ocupam uma parte importante da farmacologia Ayurveda, havendo no total mais de 300 fórmulas clássicas diferentes para estes óleos, disponíveis.

Maceração

A **maceração** é uma operação física que consiste em retirar ou extrair de um material, certas substâncias que são consideradas princípios ativos . Esses princípios ativos podem ser posteriormente utilizados com certas finalidades, quer farmacológicas, quer químicas. A maceração é normalmente feita, moendo previamente a planta ou outros materiais (substância a macerar), seguido a utilização de um solvente para extração do ou dos princípios ativos. Pode ser utilizados álcool de cereais ou água ou outros líquidos carreadores. O processo não leva ao esgotamento do princípio ativo devido a saturação do líquido extrator e equilíbrio difusional entre o meio extrator e o interior da célula vegetal. A técnica é geralmente simples e muito utilizada na preparação de tinturas mães em homeopatia e tinturas oficiais. A extração é feita a frio, em que a droga vegetal deve entrar em contado com o liquido extrator de 6 horas a 10 dias com agitação esporádica do recipiente.

Fermentação

A fermentação é um processo no qual ocorre a quebra da glicose sem nenhum consumo de oxigênio. É, para os organismos anaeróbios, o único meio de obtenção de energia, pois eles não possuem enzimas responsáveis pelas reações químicas do ciclo de Krebs e da cadeia respiratória. São muitos tipos de organismos que realizam a fermentação e algum deles bem conhecidos são os lactobacilos, levedo de cerveja, as bactérias da Kombuchas. São preparadas uma variedades de bebidas de todos os tipos incluindo as medicamentosas. Na Medicina Ayurveda se preparam Arishta e Asava que são bebidas fermentadas com teor de 15% de álcool e se utiliza uma flor chamada Dhataki e outras plantas e açúcar.



Preparação de Asava - Arishta

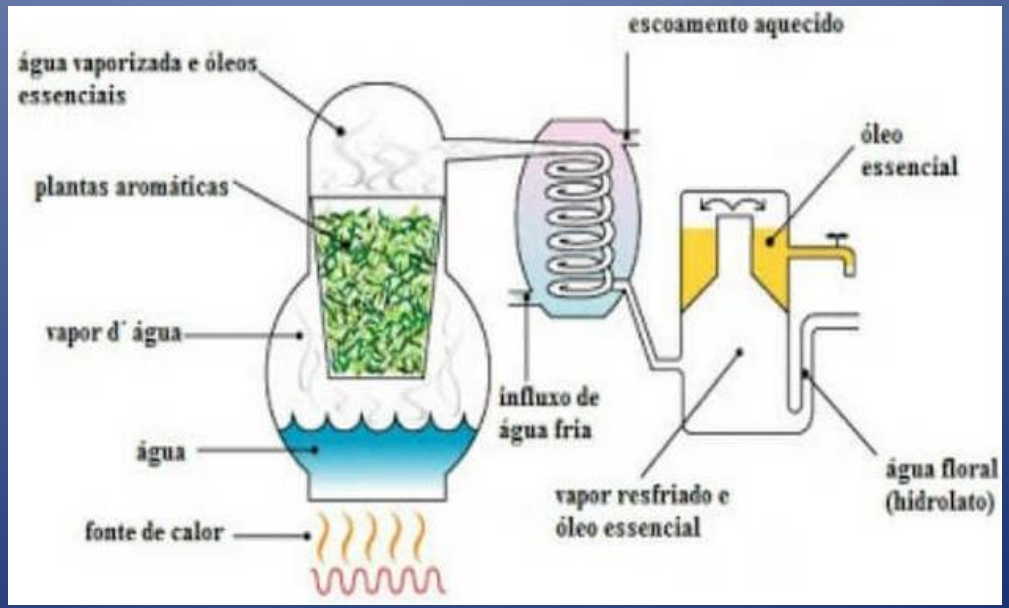
Ele oferece várias ervas e minerais bem como formas de dosagem simples e compostas para prevenção e tratamento de doenças. Asava e Arishta, os principais produtos de Sandhana Kalpana são bem conhecidos do Período Védico e bastante popular entre Médicos Ayurveda. Eles agem como complementos nutricionais bem como medicamentos super concentrados.

O material básico necessário para esta forma de medicamento inclui Drava dravya (líquido mídia), Madhura dravya (agentes adoçantes), Prakshepa dravya (condimentos) e Sandhana dravya (agentes de fermentação). O álcool gerado por si mesmo desempenha um importante papel em tornar essas preparações mais superiores de ponto de vista farmacêutico e terapêutico.

Existem uma variedade enorme de formulas populares de Asava-Arishta para doenças específicas como: Kutajarishta para (Grahani - sindrome do colon irritado), Vasakarishta e Shirisharishta para (Tamaka Shvasa – estagnação dos pulmões), Dhatriarishta para (Pandu – Anemia) Khadirarishta e Kanakabindvarishta para (Kushtha – problemas da pele), Dashmoolarishta – Desordens de Vata etc.

Destilação

Destilação é uma técnica geralmente usada para remover um solvente, purificar um líquido ou para separar os componentes de uma mistura de líquidos, ou ainda separar líquidos de sólidos. Na destilação, a mistura a ser destilada é colocada no balão de destilação (balão de fundo redondo) e aquecida , fazendo com que o líquido de menor ponto de ebulição seja vaporizado e então condensado, retornando à líquido (chamado de destilado ou condensado) e coletado em um frasco separado. O líquido entra em ebulição e "ferve", ou seja, é vaporizado por bolhas formadas no seio do líquido. Com líquidos de pontos de ebulição muito próximos, o destilado será uma mistura destes líquidos com composição e ponto de ebulição variáveis, contendo um excesso do componente mais volátil (menor ponto de ebulição) no final da separação.



Defumação de ervas

A defumação de ambientes harmoniza, perfuma e equilibra a energia de um local. O poder das plantas medicinais não agem somente no mundo físico, mas também no mundo espiritual. Por isso, muitas pessoas se interessam em aprender a fazer defumação. Defumação purifica o ambiente, limpa o local das energias indesejadas que nos impedem de progredir. Um ambiente defumado auxilia na abertura de bons caminhos e traz paz espiritual, maior concentração e foco em seus objetivos.

As ervas medicinais possuem uma grande energia natural oriunda do Universo, assim carregam em si vibrações puras e naturais que podem auxiliar ou modificar toda uma corrente energética.

A defumação também possui o poder de elevar o espírito e auxiliar na comunicação com o mundo espiritual e o Divino.

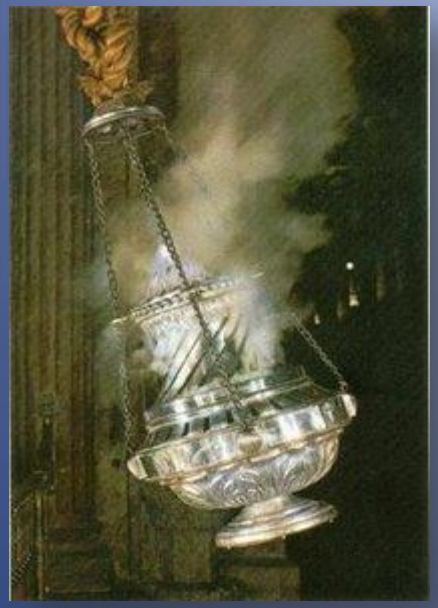
Defumação Védica

Na defumação Védica é importante um KUND (pirâmide de cobre) para a queima dos elementos. Colocar os ingredientes certos e utilizar os Mantras adequados para limpeza de ambientes:

Os ingredientes são: Estrume de vaca, incensos de sândalo, Mirra, Ghee, Pimenta vermelha. Coloque o estrume no centro do Kund, e em seguida todos os outros ingredientes. Reserve a pimenta. Ponha fogo, quando formar uma boa brasa, apague o fogo para produzir bastante fumaça; jogue a pimenta sobre a brasa e cante o seguinte mantra:

RAMARAGAVA	KRISHNA KESHAVA
RAMARAGAVA	KRISHNA KESHAVA
RAMARAGAVA	KRISHNA KESHAVA
PAHIMAM	RAKSHAMAM

Existem defumação em todas as culturas antigas



Defumação de ervas

Tratamento Dhoomapanam Ayurveda

Dhoomapanam é um procedimento em que os vapores medicamentosos são inalados e exalados. Diferentes dhoomavarthis medicamentosos para dhoomapana são feitos de acordo com a condição da doença. O paciente é mantido em posição e os dhooma varthis são fixados em dhoomanethra e acendido. A fumaça que saem dos dhoomanetra são inalados por uma das narinas fechando a outra e exalados pela boca, o mesmo é feito fechando a narina direita após as narinas esquerdas. O tratamento “Nasyam” ou aplicação nasal de óleo de ervas é feito antes do Dhoomapanam e constitui a parte inicial desta terapia. É feito para drenar as obstruções excessivas de muco. Pode-se preparar várias fórmulas para cada dosha em desequilíbrio. Lembrando que Vata precisa de ervas umificantes, Pitta Ervas anti-inflamatórias e Kapha ervas aquecedoras e secantes.

Nasya Churna – inspirar ervas em pó
Rapé na cultura indígena

A terapia Nasya é o meio mais eficiente para remover ou equilibrar kapha dosha em desequilíbrio das áreas superiores da respiração, ela ainda, pode suprir alguns nutrientes necessários quando há carência. Os benefícios são muitos: melhora a respiração e absorção do oxigênio, limpa os canis aéreos,melhora a cognição neural. Tanto o Nasya quanto o Basti, além de eliminar o dosha em desequilíbrio, também podem nutrir. Existem vários protocolos para aplicar Nasya Chikitsa Ayurveda e um deles chama-se

Dhamapana – inspirar o pó. Em várias culturas pelo mundo também se utilizam a aplicação de ervas em pó nas vias respiratórias. A mais próxima de nossa cultura é a Indígena com a técnica chamada Rapé.

AGNIHOTRA
Cerimônia Sagrada do Fogo

O AGNIHOTRA provém da cultura Védica. É um dos rituais da terapia HOMA, palavra sânscrita empregada como sinônimo de YAJNYA, que é um termo técnico na ciência védica, que designa os processos bioenergéticos de eliminação das condições tóxicas da atmosfera, através da ação do fogo. Isto significa usar o elemento fogo como um mediador, para curar e reparar a atmosfera. O ATHARVA VEDA diz que quando as coisas "andam mal" em função da contaminação da atmosfera, a coesão atômica é perdida e os átomos começam a "fundir-se" de um modo inadequado. Na agricultura elimina o uso de pesticidas, pois fortalece o delicado sistema energético das plantas.

No meio ambiente purifica o ar, a água e melhora a movimentação dos influxos planetários para que estes cheguem mais harmônicos até nós Na medicina possui a sua mais utilizada aplicação por sua ação bioenergética e pelo uso de suas cinzas empregadas de formas especiais, tanto para seres humanos como para animais. Purificação de alimentos contaminados por radiações, entre outras coisas.

O fogo produz o som mas reage também ao som. O ato de cantar vibrações especiais quando o fogo do Agnihotra na pirâmide de cobre estiver a queimar, cria um efeito de ressonância que revigora as pilhas das plantas, conduzindo-as para melhorares ciclos reprodutivos.

A Ressonância faz uma parte vital em fenômenos naturais. O spectrum molecular curador além do spectrum eletromagnético do todo.” um perito em campos eletromagnéticos e nas zonas geopathogenicas, observaram que a cinza de Agnihotra poderia produzir o desinfetante, anticoagulante e efeitos contraídos nos tecidos da matéria vivendo a era poço - estabelecido.

É lógico concluir que algum tipo de mecanismo energético está sendo ativado e que pode ser traduzido em um significado físico ligado aos sistemas de informação concretos nas

áreas contudo ainda desconhecido

mas conectado aos sistemas do

ressonância.”

Exemplo de algumas plantas e suas propriedades medicinais:

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Amalaki **Emblica officinallis** 	A fruta amla, que pode ser consumida fresca ou seca, possui um teor de vitamina C cerca de 20 vezes maior que uma laranja. Além de quantidades elevadas de ácido ascórbico (vitamina C), a amla possui alta densidade de antioxidantes e elagitaninos. Possui polifenóis, flavonoides, kaempferol, ácido elágico e ácido gálico. As frutas secas e frescas são utilizadas. Age inicialmente como um adstringente. Possui efeitos antiviróticos e antifúngicos. Aumenta a regeneração do tecido celular e estimula a produção de corticóides. Um estudo piloto em homens normais entre 35 e 55 anos, demonstrou uma redução dos níveis de colesterol no sangue e hipercolesterolêmicos com o tratamento à base de amla. Uma fórmula muito conhecida na Medicina Ayurveda é a Chyawanprash, uma pasta nutritiva e revigorante, muito utilizada após Panchakarmas.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Arjuna **Terminalia arjuna** 	As plantas têm uma capacidade ilimitada de sintetizar metabólitos secundários, como taninos, terpenóides, alcaloides, flavonoides, glicosídeos e fenóis, os quais apresentam propriedades antimicrobianas. As folhas e a casca da T. Arjuna contêm glicosídeos com ação cardioprotetora, flavonoides com efeito antioxidante, anti-inflamatório, antimicrobiano (luteolina), anticancerígeno e redutor de lipídeos, taninos com atividade adstringente, cicatrizante, antioxidante, anticancerígena, antiviral e antimicrobiano. Além desses fito compostos, a casca também contém triterpenóides com efeito principalmente cardioprotetor e antibacteriano (ácido arjúnico, arjungenina e arjunetina)

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Ashwagandha **Withania somnifera** 	As raízes, folhas e frutos da Ashwagandha concentram as propriedades curativas da planta, mais utilizada para restaurar a força e vigor. A planta estimula o sistema imunológico e favorece o funcionamento saudável do organismo, beneficiando o corpo e mente, e sua gama de utilizações é muito larga. Protege os órgãos e combate de forma eficaz todos os tipos de estresse, além de promover um sono de qualidade e possuir propriedades afrodisíacas. A planta alivia dores no corpo abaixando os níveis de serotonina, substância que contribui no aumento da sensibilidade à dor. É considerado um bom tônico para a mente e para aliviar o estresse. No caso de feridas, é utilizada em forma de cataplasma. A Ashwagandha é rica em ferro, taninos, alcaloides, antioxidantes, taninos, glicose, nitrato de potássio, ácidos graxos e inúmeras outras substâncias. A Ashwagandha também contém alcaloides esteroidais, que desempenham um papel importante nos ingredientes ativos da planta. Na medicina popular indiana as folhas que são mais frequentemente utilizadas, juntamente com as raízes, que contêm o maior número de princípios ativos da Withania somnifera.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Bilva **Aegle marmelos** 	A planta Bilva é considerada sagrada, comumente cultivada em jardins dos templos da Índia e o fruto é conhecido por possuir valor terapêutico e medicinal significativo e é amplamente utilizada na homeopatia e Ayurveda. Watt (1889) relatou que os frutos verdes secos, por serem adstringentes, digestivos e estomacais, são prescritos para curar a diarreia e disenteria. A fruta madura é um bom remédio e simples para a dispepsia. As raízes e a casca da árvore são usadas no tratamento da febre, fazendo uma decocção deles. Das folhas poder ser utilizadas para cataplasmas e utilizadas nos tratamentos de oftalmia. As raízes são doces, melhora dores no abdômen, do palpitar do coração, e aliviar problemas urinários. Eles também são úteis no tratamento de distúrbio de vata, pitta e Kapha.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Brahmi **Bacopa monnieri** 	Bacopa monnieri é um tónico Ayurveda muito conceituado (denominado "Brahmi" em referência ao Deus Brahma, o criador , cuja utilização remonta há mais de 3000 anos e cuja atividade demonstrada foi objeto ›meadamente de um estudo com uma duração de 30 anos. Os sujeitos ‹atados melhoram a capacidade de memorização e de retenção de formações e fazem prova de uma rapidez de reação superior. A erva é uito conhecida por sua capacidade de aumentar a inteligência. A medicina urveda explica que, graças à ação de substâncias como saponinas, ésteres outros ácidos, a Brahmi consegue aumentar a capacidade cognitiva – além memória, o aprendizado e o raciocínio lógico. planta é considerada um bom medicamento natural para ter ncentração. Isso porque é capaz de aumentar a circulação sanguínea no rebro e reduzir o cansaço e o stres mental.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Gokshura **Tribulus terrestris** 	O Tribulus terrestris é usado há séculos na Europa para tratamento da impotência sexual e como estimulante para ajudar a aumentar o libido e o desempenho sexual, além de ser utilizado por atletas em forma de suplemento natural para aumentar a produção de hormônio luteinizante e impulsionar os níveis de testosterona gradualmente, ocasionando um efeito anabólico ao corpo, aumentando a síntese de massa muscular e ganho de força. As sementes do Tribulus terrestris L são consumidas em forma de chá, extrato, suplemento e cápsulas, sendo utilizadas para diversas funções, incluindo aumento da força muscular, compensação de hormônios, aumento da libido sexual e até mesmo cura da impotência sexual (disfunção erétil). O Tribulus terrestris provoca vasodilatação na região genital, produzindo efeito sobre a ereção, o que faz com que a erva aja como um vigara natural. O extrato ajuda a aliviar dores de cabeça causadas por hipertensão. A planta é benéfica para problemas urinários, acalmando membranas irritadas. Nutre e fortalece os rins. Pode aumentar o nível de espermatozoides em homens, podendo assim, tratar a infertilidade. É útil quando há níveis de gordura ameaçadores no sangue e também elimina o excesso de ácido úrico do corpo. O óleo da planta é usado no couro cabeludo para tratamento de alopecia e calvície. O Tribulus é um adaptógeno quando tem a propriedade de reequilibrar o organismo toda vez que este se encontrar alterado.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Guduchi **Tinospora Cordifolia** 	Guduchi (Tinospora Cordifolia) - também conhecido como Amrit é uma das mais valiosas ervas da Farmacopeia Ayurveda. Amrta significa imortal, mas também pode ser traduzido como imperecível. Embora a ciência moderna não tenha sido capaz de confirmar sua imortalidade, um número crescente de estudos tem dado suporte sobre os efeitos medicinais positivos da planta Guduchi. Prevenção de resfriados e gripe. Reduz os efeitos secundários da quimioterapia. Estabiliza o sistema imunológico. Combate doenças de pele crônica, tais como psoríase ou eczema. Combate a artrite e anti-inflamatória. Hepatite e icterícia (ajuda a proteger o fígado de exposição a toxinas). Gota e distúrbios reumáticos. Amrit é de gosto amargo, picante, e adstringente. Embora ele é tradicionalmente usado para remover acúmulos Pitta dosha, Guduchi equilibra todos os doshas. Guduchi é geralmente disponível em forma de pó, e a dose padrão para estabilizar o sistema imunológico é uma colher de chá duas vezes por dia. No início de um resfriado ou gripe, tomando por uma semana pode ajudar a combater a infecção. Combinado com outras ervas: Guduchi pode ser combinado com Shatavari ou Ashwagandha como um tônico geral, ou com suco de Aloé vera para fins de desintoxicação. Como uma pasta: Guduchi também pode ser usado na forma de uma pasta e aplicado como lepas (emplastros e cataplasmas) nas irritações da pele. Uma precaução: Embora estudos tenham mostrado sem efeitos colaterais, Guduchi pode causar ligeira constipação intestinal se usado por longos períodos.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Triphala **Emblica officinalis** **Terminalia bellirica,** **Terminalia chebula,**	Triphala é uma fórmula Ayurveda comumente usado feito do pó seco de três frutas diferentes, tri (três) e phala (Fruit). Amla (Emblica officinalis), Haritaki (Terminalia chebula) e Bibhitaki (Terminalia bellirica) são misturados em partes iguais para fazer um Triphala adequado. Triphala é usado na Índia e pelos praticantes da medicina Ayurveda como um remédio para uma variedade de desequilíbrios físicos e como um tônico geral. É considerada especialmente benéfica para o sistema digestivo. As referências ao uso de Triphala podem ser encontradas no Caraka e Sushrut Samhitas , que é datado de 1700 aC . Triphala era usado pelos antigos médicos indianos para promover os três doshas. A fórmula é considerada nutritiva, equilibra e rejuvenesce o corpo, desintoxica e apoia a ação digestiva. Triphala é agora usado em Ayurveda moderna e medicina alternativa para tratar a pele, sangue o que levou a muitas pesquisas para tratamento de células. Todos os três frutos utilizados em Triphala têm propriedades antioxidantes, e é a mistura em conjunto que cria o efeito medicinal. Haritaki, também conhecido como Black Myrobalan, é o fruto de uma árvore de médio porte da família Combretácea que cresce em todo o sul e leste da Ásia. Haritaki tem uma longa história de uso na medicina tradicional asiática, embora existam poucos estudos científicos sobre suas ações. No entanto, em um estudo publicado no Journal of Ethnopharmacology descobriram que o extrato aquoso de Haritaki era ativo contra uma cepa de estreptococos, quando usado como um antisséptico bucal. Bibhitaki, também conhecido como beleric, é fruto de uma grande árvore da família Combretácea e está intimamente relacionado com Haritaki. Bibhitaki não tem sido extensivamente estudada pela comunidade científica por suas qualidades medicinais, mas contém altas quantidades de óleos aromáticos e taninos. Bibhitaki é tradicionalmente utilizado para reduzir a inflamação e impurezas no sangue.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Dashmool - **Bilva (Aegle marmelos)** - **Agnimantha (Premna integrifolia)** - **Shyonaka (Oroxylum indicum)** - **Patala (Stereospermym suaveolens)** - **Kashmari (Gmelina arborea)** - **Bruhati (Solanum indicum)** - **Kantakari (Solanum xanthocarpum)** - **Shalaparni (Desmodium gangeticum)** - **Prushniparni (Uraria picta)** - **Gokshura (Tribulus terrestris**	É um produto à base de 10 (dez) raízes de plantas que é indicado para distúrbios do sono e para o tratamento de hipertensão. Beneficia todos os distúrbios de Vata. Pode ser usado por homens e mulheres e age para acalmar a mente e promover um sono reparador. Dashmool promove a capacidade de manter a homeostase (ou homeostasia) e resistir ao estresse. Ela impede ou minimiza desequilíbrios que podem levar à doença, quer a partir de uma dieta pobre, falta de sono, a tensão mental e física, ou toxinas químicas no ambiente. Ele é especialmente benéfico em doenças relacionadas com o estresse, tais como a artrite, hipertensão, diabetes, debilidade geral etc. É tradicionalmente utilizado para o tratamento de vários tipos de perturbações do sistema nervoso, exaustão nervosa, imunodeficiência, a falta de resistência, ansiedade, fadiga, perda de memória, gases abdominais, e vários tipos de distúrbios de Vata. Indicações: É útil em todos os tipos de febre e dor nos flancos; é muito útil para vários problemas ginecológicos; é benéfico na artrite; atua como um excelente tônico calmante; também é usado em vários tipos de fraqueza calmante; ajuda no combate contra a exaustão nervosa; fortalece o sistema imunológico; também é benéfico para a falta de vigor; é benéfico para ansiedades; fadiga (tanto comum e crônica); benefícios em gás abdominal ou flatulência; é de vital importância para os indivíduos que sofrem de perda de memória; é benéfico em qualquer condição de teores excessivos de Vata no corpo; promove o relaxamento; é útil para um sono reparador; nutre e rejuvenesce os tecidos; mantém uma circulação saudável e normal do sangue por todo o corpo; é digestivo, por natureza, ele corrige o metabolismo e ajuda o corpo a ter uma nutrição adequada. Fornece suporte para lidar com o estresse e a fadiga.

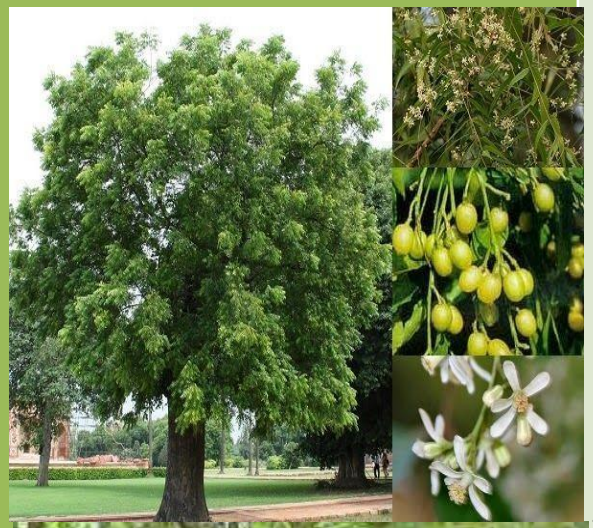
Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Trikatu **Piper nigrum,** **Piper longum,** **Zingiber officinale** 	O Trikatu é uma composição de três plantas de sabor picante. Na Ayurveda a palavra Trikatu significa "três picantes", daí o nome deste suplemento composto por 3 ervas: Pimenta Pippali, Pimenta Preta e Gengibre. Esta combinação de ervas muito usada em Ayurveda possui propriedades medicinais significativas nos tratamentos da obesidade e falta de Agni (fogo digestivo). Tem propriedades antialérgica, carminativa, anti-flatulenta e por agir como um anti-histamínico natural. Trikatu reduz KAPHA (água e terra) e aumenta PITTA (fogo), através do aumento do Agni (fogo) e da evaporação de Ama (toxina). Benefícios: funciona como um digestivo seguro, pois é um poderoso estimulante para o sistema digestivo, da função gástrica e do aparelho respiratório; atua como rejuvenescedor para os pulmões (KAPHA); muito eficaz no tratamento da dispepsia, proporciona um calor equilibrado para o funcionamento da digestão e da circulação, evitando a formação de mucosa gástrica e ajuda a inibir a distensão gasosa; promove uma rápida absorção de nutrientes pelo trato gastrointestinal; pó anti-muco e, por esta razão, fortemente recomendada para o tratamento de congestionamento; seus efeitos termogênicos, metabólicos e de valorização e biodisponibilidade de nutrientes são particularmente benéficas no apoio à saúde respiratória; usado internamente no tratamento de distúrbios gástricos e abdominal, bronquite, asma, tosse, disenteria, febre, insônia, conhecido pelas suas propriedades afrodisíacas e como reforço para as funções reprodutivas, aquecendo e energizando os órgãos reprodutivos (e o seu uso está associado ao aumento da contagem de espermatozoides), ou seja, ajuda na manutenção de uma vida sexual saudável; bom medicamento anti-obesidade, ajuda o organismo a se livrar do excesso de gordura e colesterol; útil na dor e inflamações. Cuidados a ter: Contra indicado na gravidez e para quem sofre de hiperacidez ou úlceras. Os suplementos alimentares não devem ser usados como substituto para uma dieta variada. Manter fora do alcance das crianças.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Shatavari **Asparagus racemosus** 	Esta planta medicinal é nativa da Índia e do Himalaia. Tanto as raízes, bem como as folhas da planta estão são largamente utilizadas na Ayurveda. As propriedades curativas das Shatavari são principalmente devido à presença de bioflavonóides. Além disso, contém minerais essenciais, como vitaminas, cálcio, zinco e B. Benefícios para mães que amamentam: Na Ayurveda, Shatavari é considerada como uma das ervas mais importantes para as mulheres e é referida como “rainha das ervas”. Isso é porque ela tem excelentes propriedades phytoestrogenic e é uma boa fonte de ocorrência natural de hormônios sexuais femininos. Por esta razão, é benéfica para todo o processo de reprodução em seres humanos. Shatavari aumenta a fertilidade nas mulheres e ajuda-as na concepção. Quando é tomada por uma mulher que está tentando engravidar a erva restabelece o equilíbrio hormonal em seu corpo. Ela equilibra os níveis de pH da vagina, o que providencia uma lubrificação adequada para o revestimento da membrana mucosa seca do trato reprodutivo e do útero. Estes fatores criam um ambiente propício para a motilidade dos espermatozoides e aumentam as chances de gravidez. Durante a gravidez, a ingestão da erva garante a manutenção de um feto saudável e reduz as chances de aborto. Shatavari é bom para melhorar o estado geral de saúde da mãe que amamenta também. Ela estimula o sistema imunológico o que lhe permite lutar contra várias formas de infecções. Ela fornece alívio de problemas digestivos comuns, como diarreia, azia, inflamação do aparelho digestivo etc. que incomodam as mães que amamentam, muitas vezes durante o período de lactação. Algumas mulheres sentem-se deprimidas após o nascimento de seu filho. A atividade antidepressiva do extrato ajuda a lidar com a depressão de uma maneira melhor.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Curcuma **Curcuma longa** 	Cúrcuma, também, chamada de açafrão da terra, é uma planta medicinal que cresce em países tropicais. Da sua raiz seca e moída extrai-se o pó, utilizado como condimento ou corante, de cor amarela e brilhante, na culinária e no preparo de medicamentos e cosméticos. Seu principal princípio ativo é a curcumina, que já apresenta diversas comprovações científicas a respeito dos seus benefícios à saúde, como antioxidante, anti-inflamatória, antiviral, antifúngica, antisséptica, com atividade contra Alzheimer, Parkinson, câncer, diabetes, alergias, artrites e auxílio no tratamento do colesterol aumentado, das doenças autoimunes e cardiovasculares. Na alimentação Ayurveda, a Cúrcuma tem sabor picante, amargo e adstringente e pode ser usada para equilibrar os 3 *doshas*. O sabor picante pacifica Vata e Kapha, já o amargo pacifica Pitta. É indicada para tratar distúrbios do fígado, reumatismo, doenças de pele, diabetes, anemia, gastrite, endometriose, colite, asma, bronquite e hipercolesterolemia.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Gengibre **Zingiber officinale** 	**Indicações no Ayurveda:** estimulante, diaforético, expectorante, carminativo, analgésico, excelente para resfriados, gripes, indigestão, dor abdominal, artrite, hemorroidas, dor de cabeça e laringite. É a melhor e mais satiwica das especiarias de acordo com o Ayurveda. Era chamado “o remédio universal” pelos antigos. Com mel pacífica Kapha. Com sal pacífica Vata. O gengibre seco é mais quente que o fresco, portanto é melhor para reduzir Kapha e aumentar Agni. O gengibre fresco melhora a tosse, resfriados, gripes, indigestão, dor abdominal, artrite, hemorroidas, dor de cabeça e laringite. É a melhor e mais sátwica das especiarias de acordo com o Ayurveda. Era chamado “o remédio universal” pelos antigos. Com mel pacífica Kapha. Com sal pacífica Vata. O gengibre seco é mai**Ação nos Doshas:** seco, pacífica Vata e Kapha e aumenta Pitta **Gengribre fresco:** tridosha **Indicações no Ayurveda:** estimulante, diaforético, expectorante, carminativo, analgésico, excelente para s quente que o fresco, portanto é melhor para reduzir Kapha e aumentar Agni. O gengibre fresco é melhor para tosse, resfriado, vômito e para pacificar Vata. Externamente pode-se fazer uma pasta e colocar na testa para tratar dor de cabeça. O gengibre é essencial nas dietas de desintoxicação e em casos simples de indigestão e para isso toma-se um chá forte de gengibre. Deve ser usado sempre que cozinhamos leguminosas, feijão, grão de bico e lentilha porque é de grande ajuda na digestão e na prevenção na formação de gases. Da mesma família do cardamomo e da cúrcuma, aparece no Kama Sutra como uma especiaria afrodisíaca devido ao seu aroma e propriedades vaso dilatadoras. Dizem as más línguas que madame Dubarry, amante mais famosa do Rei Luis XV, servia generosas porções de gengibre aos seus amantes, que ficavam em estado de completa e total submissão. Hoje em dia, o gengibre é bastante comum em diversos países, mas na cozinha asiática e caribenha é um ingrediente essencial, sendo frequentemente adicionado a carnes, peixes e mariscos e usado em conservas, molhos engarrafados e chutneys. No Brasil é usado no quentão, bebida típica de Festas Juninas.

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Vacha **Acorus Calamus Lin** 	Indicada para tratar bronquite, catarro e tosse, problemas digestivos (libera o ácido clorídrico). É uma planta eficaz como estimulante cerebral e de combate à epilepsia. Muito utilizada para reduzir a umidade e gordura localizada. Propriedades medicinais: adstringente, afrodisíaca, anti-catarral, anticonvulsivante, anti-disintérica, anti-dispéptica, antiespasmódica, anti-helmíntica, anti-inflamatória, antimicrobiana, antirreumático tópico, aromática, calmante, carminativa, digestiva, diurética suave, emenagoga, emética, estimulante, eupéptica, expectorante, febrífuga, hemostática, hipotensor, laxante, relaxante, sedativa, sudorífera, tônica, afecção (fígado, rins), anemia, anúria, ansiedade, assepsia bucal, cistite, cólicas gastrintestinais, dispepsia hipossecretora, doenças dos olhos em geral, edemas, enterites, espasmos gastroduodenais, estimular vômito, estômago, excitação nervosa, ferida, falta de apetite, gastrite, gengivas sangrentas, gota, halitose, hiper-azotemia, hiperuricemia, hipertensão arterial, inchações, icterícia, oligúria, problemas intestinais, repelir insetos, retenção de líquidos, tonificar a pele, tosse, tumores ganglionares, uretrite, urolitíase, vermes intestinais. Uma das mais importantes ervas para os tratamento de Kapha. Utilizada para provocar o vômito no tratamento do Vanama do Panchakarma. Muito utilizado também como rapé.....

Nome em Sânscrito e Latim	Indicação
Neem **Azadirachta indica**  	O neem-indiano (*Azadirachta indica*) é uma planta medicinal também conhecida como Nimba em sânscrito; nim, nim-indiano, neem-da-Índia, margosa, árvore-da-vida, nimba, *sarva roga*. A espécie *Azadirachta indica* era conhecida como *Melia azadirachta*. Pertence a família Meliaceae. O neem-indiano é nativo da Índia, Paquistão e Birmânia (República de Myanmar) e mostra uma atividade significativa contra uma gama extensiva de micro-organismos. As propriedades antibacterianas da planta são eficazes contra estafilococos e Clostridium. É bactericida e usado como um praguicida de e mais de 200 tipos de insetos, inclusive piolhos, gafanhotos, óbolos estou dizendo que a planta pode combater problemas botânicos **?** e mosquitos. O nim também é utilizado como um fungicida para proteger colheitas e suas sementes podem ser usadas como um espermicida. Na medicina popular, o banho da erva é usado para tratar catapora, erupções cutâneas e feridas. O suco das folhas é aplicado para combater febre e eczema. A decocção da casca é aplicada em hemorroidas. Os ramos são usados como escova de dente para prevenir doença de goma – são problemas bucais e de mau hálito **?**, tratar gengivite e prevenir a formação de placa bacteriana. O óleo de neem-indiano é usado como condicionador de cabelo. As folhas são usadas em pomadas e sabões para tratar acne, pé-de-atleta e lombriga. O óleo de neem e a seiva da planta são usados em tratamentos de lepra e sarna. Quando o neem-indiano é acrescentado a produtos cosméticos, pode ajudar a preservar tais produtos e beneficiar a pele em geral. **Contra indicações e efeitos colaterais do neem-indiano:** O uso do neem-indiano é contraindicado para crianças, velhos e pessoas fracas. É considerada uma planta segura e tem uma história longa de utilização, no entanto, o uso interno por muito tempo pode resultar em anemia, fraqueza, perda de apetite e perda de peso.

Rutu Charya

A influência das estações sobre os Doshas

Inverno: É a estação que agrava Vata e Kapha. O fogo digestivo é muito mais alto durante esta estação tornando os alimentos pesados mais facilmente digeríveis. Evitar alimentos leves, bebidas geladas e não se expor ao vento. Ingerir mais alimentos que aqueçam. Vestir-se com roupas que aqueçam. Cana de açúcar, óleos, arroz, água quente, e leite e seus derivados promovem longevidade quando ingeridos no inverno. Terapias Panchakarma recomendadas – Basti e Virechana / Nasya e Vamana.

Seco

Úmido

Primavera: É uma estação que aumenta Kapha devido ao aumento da umidade; os mucos irão aparecer para ajudar na construir o corpo. Evitar alimentação pesada e gordurosa, sabores azedo, doce, dormir durante o dia para Kapha. Para Vata é extremamente benéfico, pois agrada todos os seus sentidos. Para Kapha e Pitta será benéfico se seguir um estilo de vida com exercícios físicos, aroma terapia, fazer gargarejos com elementos de sabor picante e salgado. Receber massagem com óleos e tomar banho com água fresca para morna para Pitta e Vata e quente para Kapha. Terapias Panchakarma sugeridas são: Virechana e Rakta-Moksha no inicio e Vamana e Nasya no fim da estação.

Verão: É a estação que aumenta Pitta tanto no calor úmido quanto no seco. É quente e seca ou úmida dependendo da região, causando desidratação, exaustão e perda de energia quando exposto excessivamente ao sol e ao calor. É a estação que normaliza Kapha; e Vata quando não sofrer desidratação sob o efeito do calor. Os alimentos devem ser frios, fluídos, a dieta deve ser leve e livre de alimentos picantes e azedos; ingerir sucos de vegetais em geral frescos, ghee, leite, arroz e doces. É sugerido exercícios leves, tomar banhos frios e nadar. Não se deve permanecer por muito tempo exposto aos raios solares. Devido ao fato das noites serem curtas, o sono durante a tarde pode ser observado, principalmente para vata e moderadamente a Pitta; Kapha pode descansar, mas não dormir, para não abaixar seu metabolismo. Terapias Panchakarmas sugeridas são: Vamana e Virechana no inicio, Virechana/Rakta Moksha no final da estação.

Estação das chuvas: É a estação que agrava Kapha e Vata. O agni que já foi despertado pelo efeito causado durante o verão, é acentuado nesta estação. Durante a estação das chuvas, o clima torna-se variavelmente frio e com ventos. Estas condições agravam os três doshas. É importante seguir uma dieta mais precisa, devido a esta estação ser transitória, sofrendo efeitos que desequilibram os doshas pela transição do verão para o outono. Evitar bebidas frias, e alimentos que contenham muita umidade. Deve-se adicionar mel aos alimentos e as bebidas. Ingerir sopas de grãos, vinhos medicados e alimentos fermentados. Terapias Panchakarmas sugeridas são: Vireshana/Rakta-Moksha no início; Vamana e Nasya no final da estação.

Outono: É a estação que pode agravar Pitta devido aos ventos tirar a proteção contra os raios solares; é fresco na sombra e muito quente ardido no sol. É sugerida a terapia de redução de Pitta; pode ser benéfico para Kapha desde que faça atividades físicas á luz solar. Deve-se ingerir ghee, alimentos com sabores amargo, adstringente e doce, facilmente digeríveis. A dieta em geral deve conter os seis sabores para o equilíbrio de Pitta e consequentemente, os outros dois doshas se beneficiarão. Pode provocar algumas alergias devido a presença de polens de flores no ar. É recomendado que se tome mais ar fresco noturno, principalmente após o jantar. Usar sândalo em pó ou óleo, e usar pérolas para refrescar Pitta. Terapias Panchakarmas sugeridas são: Basti, Nasya, Rakta-Moksha e Virechana

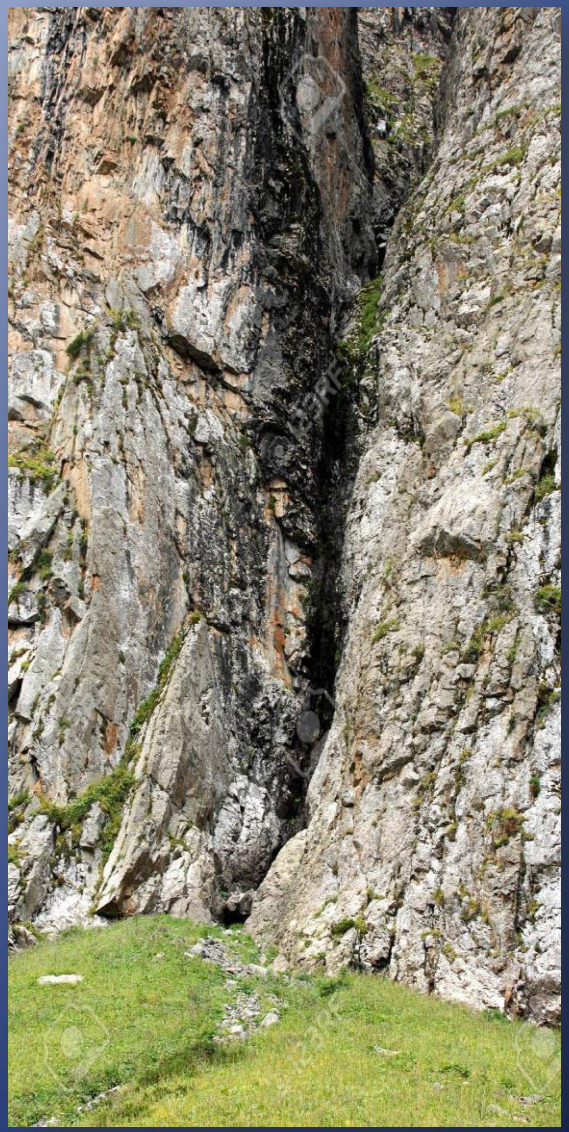
Shilajit

Complemento nutricional natural mais perfeito do mundo

Shilajit é considerado uma das mais importantes substâncias no sistema indiano de medicina Ayurvedic medicine. O seu nome significa "Néctar de Deus".

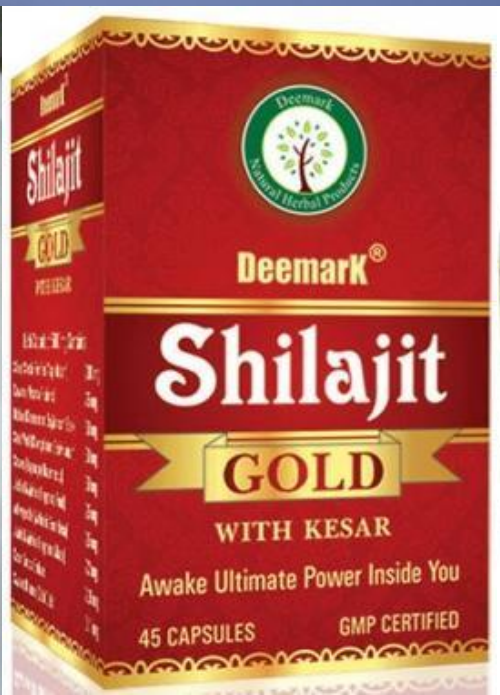
Tem sido usado ha milhares de anos para a longevidade e um rol de outras doenças. O Shilajit é um mineral castanho escuro de resina espessa, que vaza das rachaduras das montanhas do Himalaya conforme o calor do verão aumenta a temperatura da pedra.

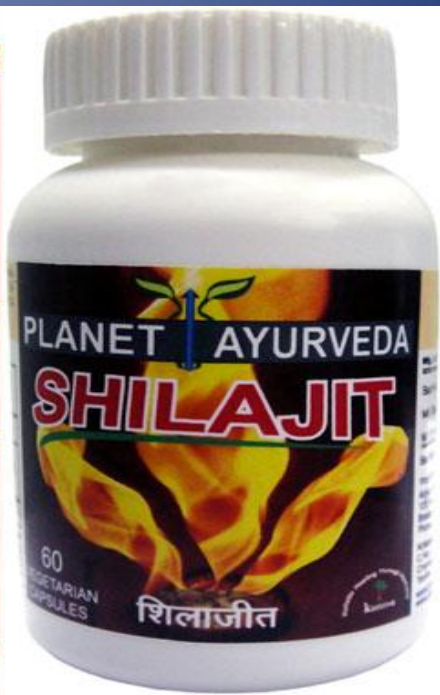
Shilajit é composto de plantas decompostas com centenas de anos, que são uma ponderosa fonte de vitaminas, minerais e outros nutrientes. É provavelmente a mais potente fonte de minerais da natureza. É um poderoso adaptogénico, ajudando a proteger contra todos os tipos de stress mental e físico.



O Néctar dos Deuses

Shilajit tem um amplo espectro de atividade farmacológica. Mas, apesar de décadas de impressionantes resultados da investigação, a medicina oficial está familiarizado com ele apenas como aditivo alimentar; essa pasta contém dezenas de minerais; seis aminoácidos, vitaminas A, B, C e P (citrins), esteróides naturais, terpenoides (substâncias de origem vegetal) , fosfolipídios e complexos de polifenóis (substâncias anti-oxidantes de origem vegetal). Shilajit contém traços de macro-elementos (cobalto, níquel, cobre, zinco, manganês, cromo, ferro, sódio, potássio, magnésio, e outros). É considerado o sêmen de Shiva.

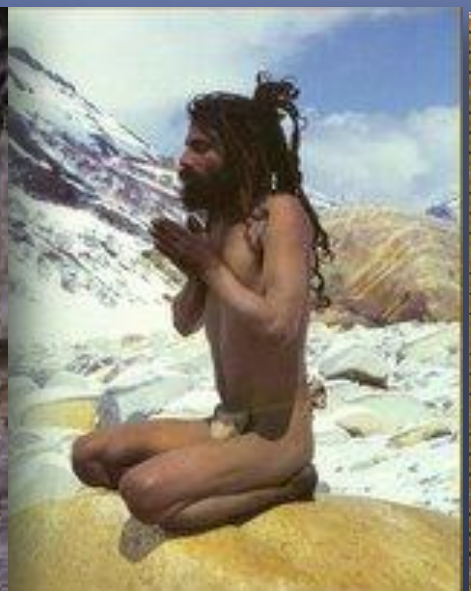
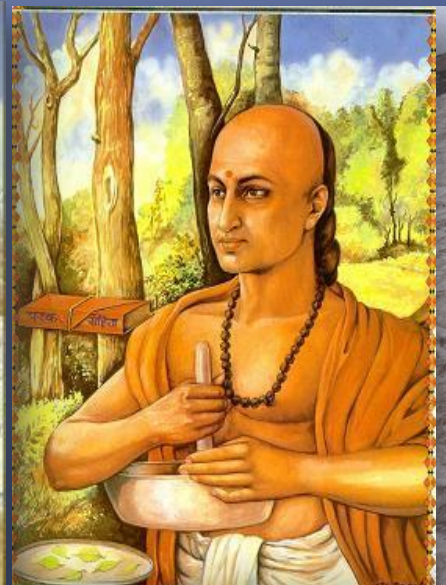
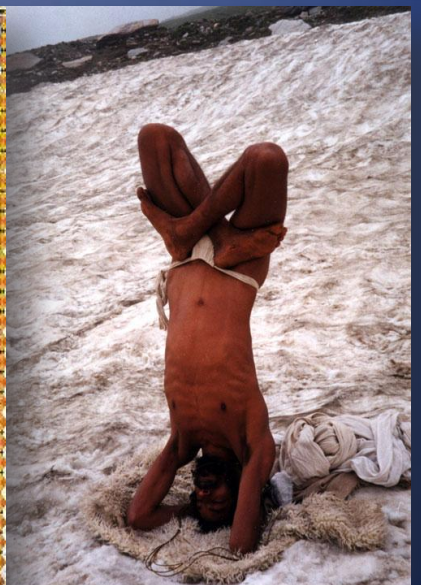




Nutrição Yogue

A análise mostrou que consistem em uma mistura complexa de substâncias orgânicas húmicas e vegetais e metabólitos microbianos que ocorrem na rizosfera de seu habitat natural.

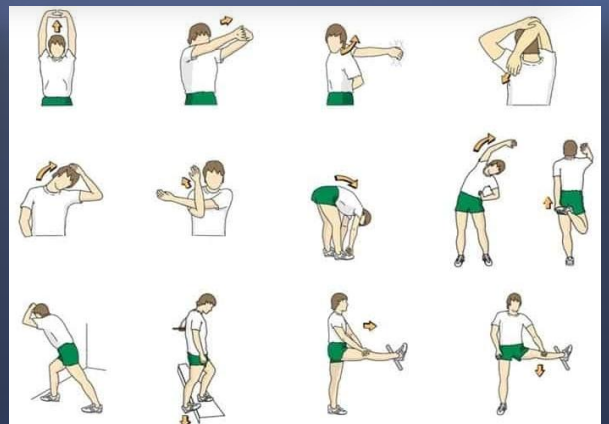
Os efeitos biológicos de Shilajit têm sido atribuídas a duas classes distintas de compostos: - os compostos orgânicos de peso molecular baixo bio-ativos, tais como dibenzo-oxigenado α-pironas, atuam como substâncias ativas, e de peso molecular médio ácidos fúlvicos e húmicos atuam como moléculas transportadoras de micro-organismos ativos vivos. Com o Shilajit, um Yogue consegue manter suas células altamente nutridas juntamente com as técnicas de desligamento metabólico, assim conseguem se manter vivos sem a necessidade de alimentarem-se.

Atividade física simples

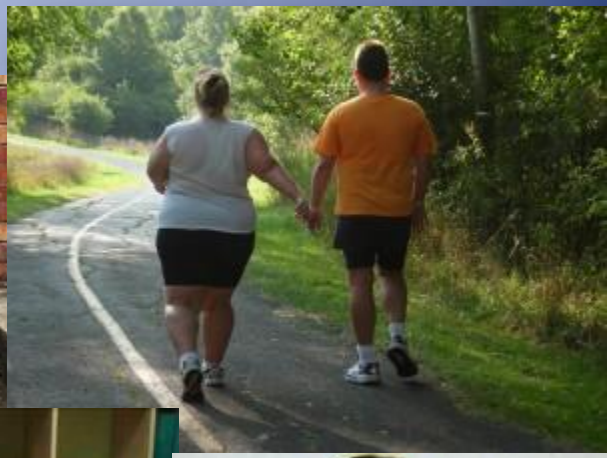
A atividade física simples, isto é, a capacitação e o desenvolvimento de tônus muscular e desenvolvimento da capacidade cardiovascular. Para Vata e Kapha atividade aeróbica moderada. Vata deve levantar peso e Kapha caminhar em ambiente variado. Pita pode fazer uso de atividades aeróbicas desde que em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

Vata – atividades de força com concentração de peso e rotina; natação em água aquecida.



Pitta – Natação e atividades variadas com a condição de ser em ambientes naturais (preferencialmente).

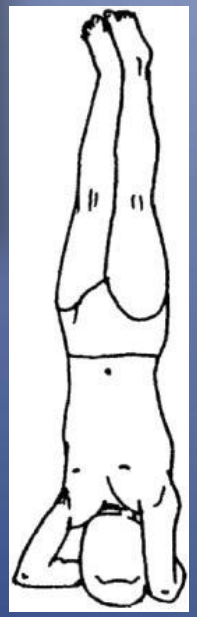
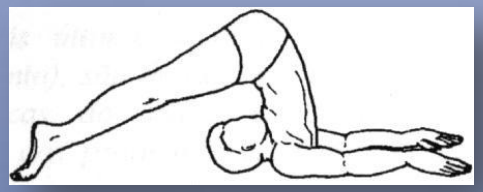
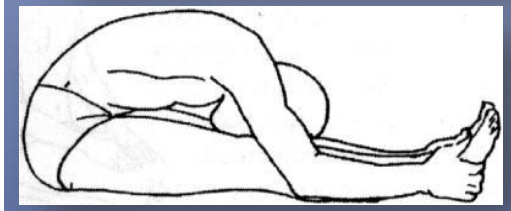
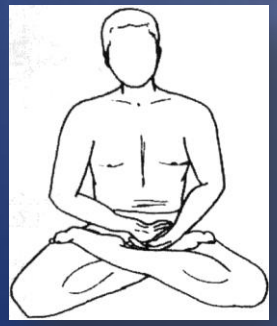
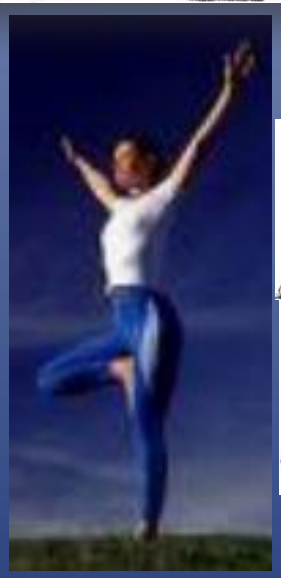
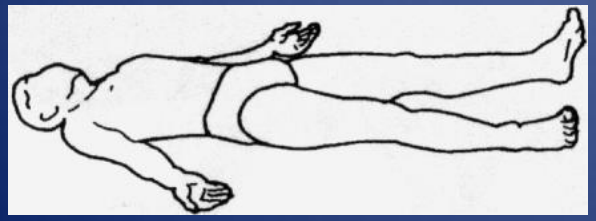
- Kapha - Caminhadas em ambientes variados e naturais; atividades variadas.



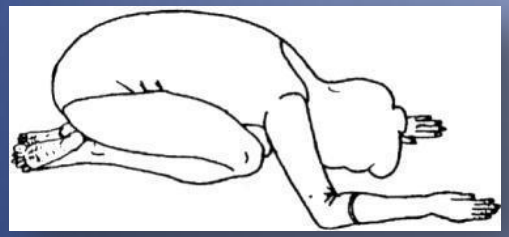
ATIVIDADE FÍSICA COMPLEXA

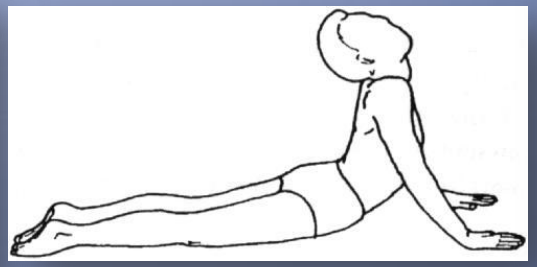
Práticas de Hatha Yoga

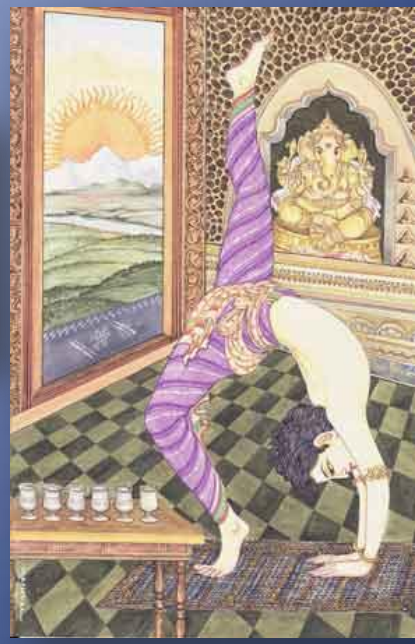
Vata - Hatha Yoga de permanência, pranayamas alternados, yoga nidra (técnicas de relaxamento), concentração e meditação.

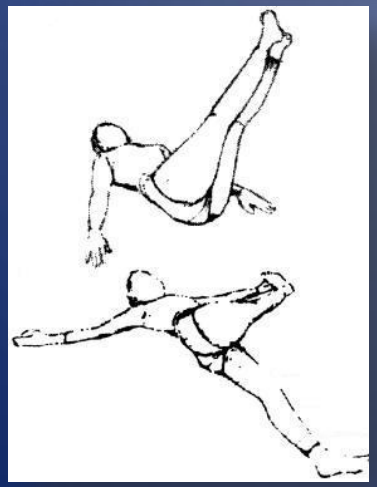







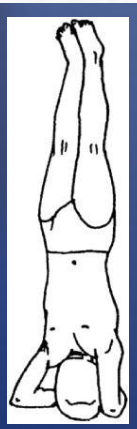
Pitta - Precisa praticar Hatha Yoga e dar bastante atenção para as posturas que desenvolvem humildade; deve dar atenção para abaixar o calor corporal a usar posturas que aterram o abdome. Pranayamas desintoxicantes, relaxamento e meditação.

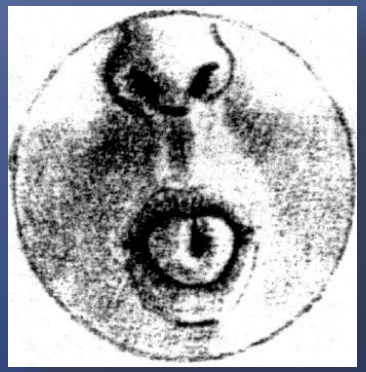


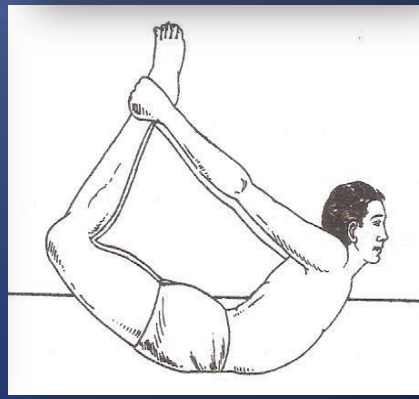




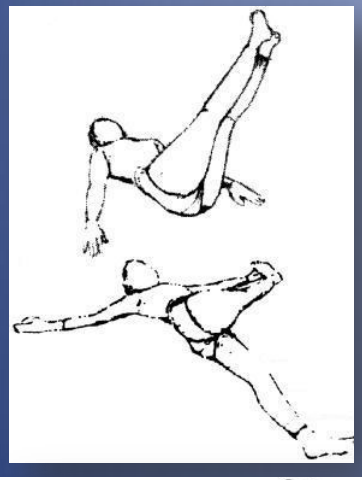


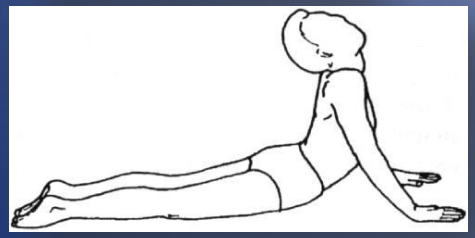


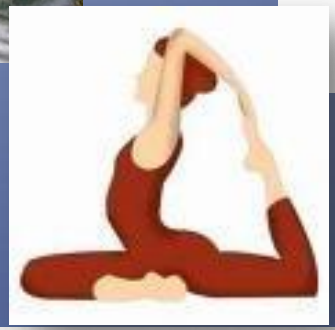


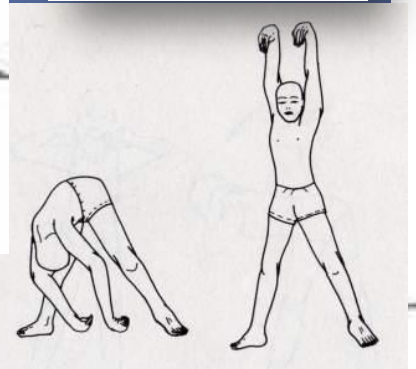


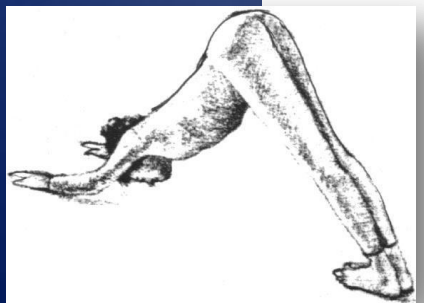
Kapha - Precisa praticar Hatha Yoga com bastante frequência e fazer uso de caminhadas alternadas ás aulas . Os tipos Kapha não podem permanecer nas posturas por mais de 20 segundos. Posturas de abertura peitoral, estiramento do pescoço e atividade articular.











Sono reparador

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

Vata

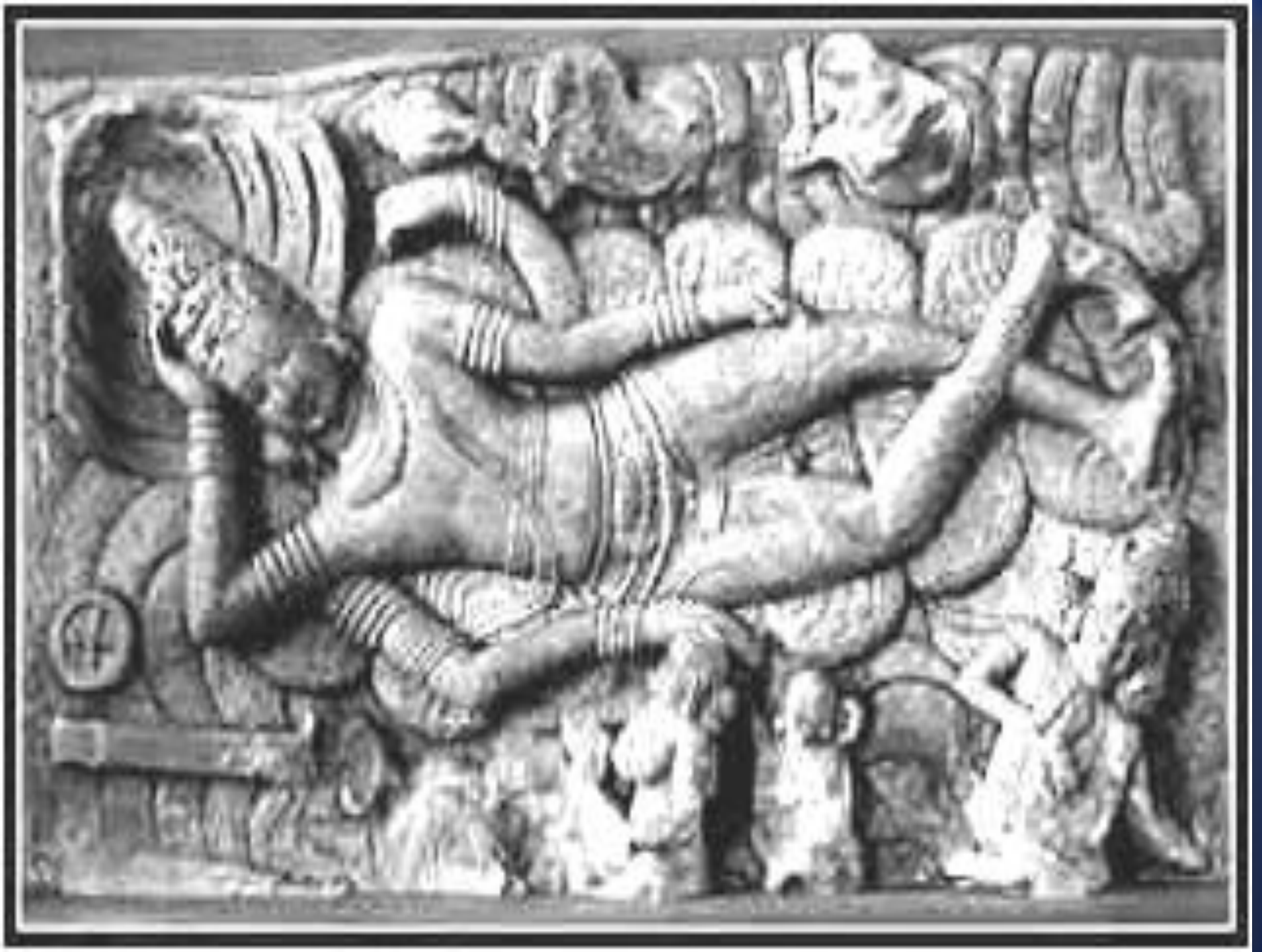
precisa de sono contínuo e prolongado

Pitta

precisa de sono profundo e ausência de luz

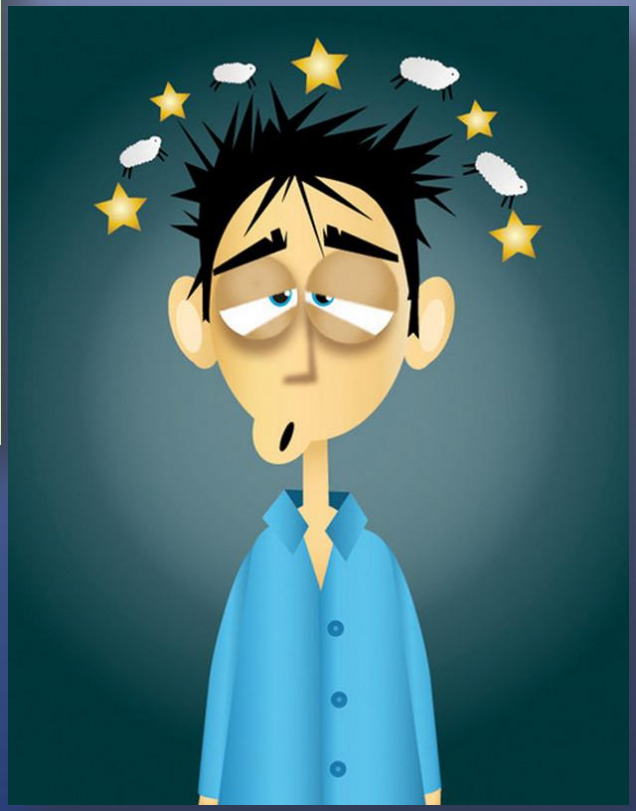
Kapha

não precisa dormir muito, de preferência de estômago vazio.



Tipos de sono

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



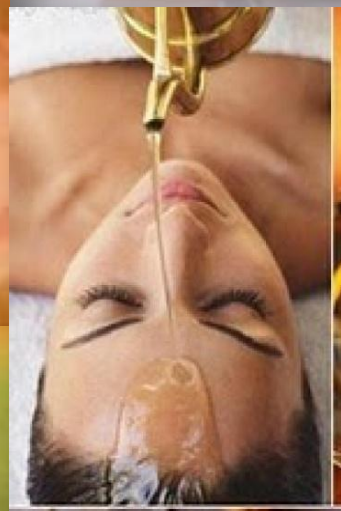
Tipos de sono

Sono agitado pelo stress – desequilíbrio **Pitta**

Tipos de sono

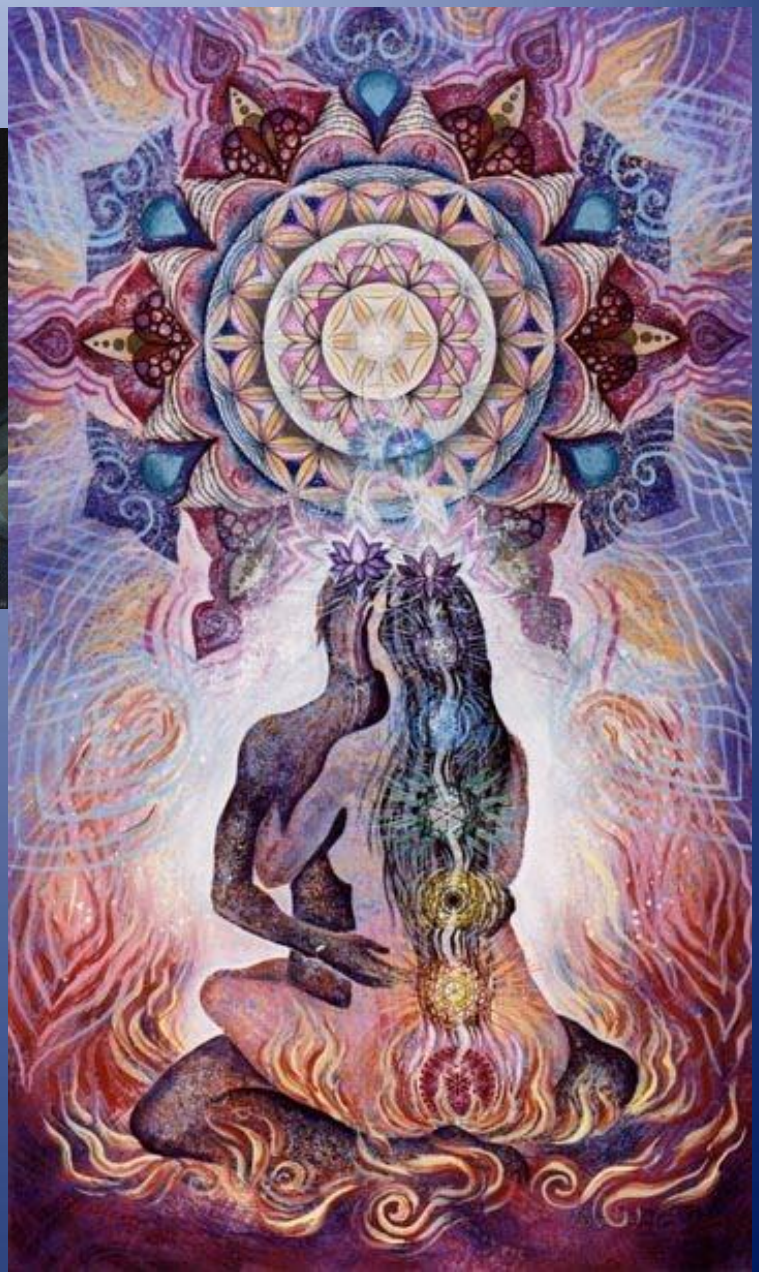
- Excesso de sono – sono pesado – característica **Kapha**

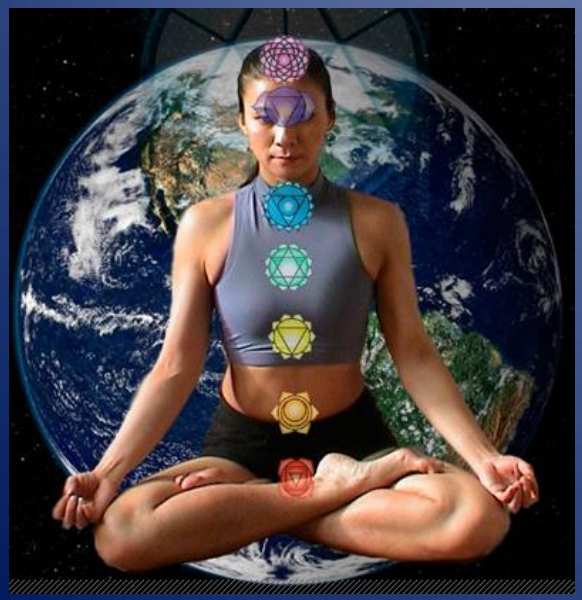
TERAPIAS PARA MELHORAR O SONO

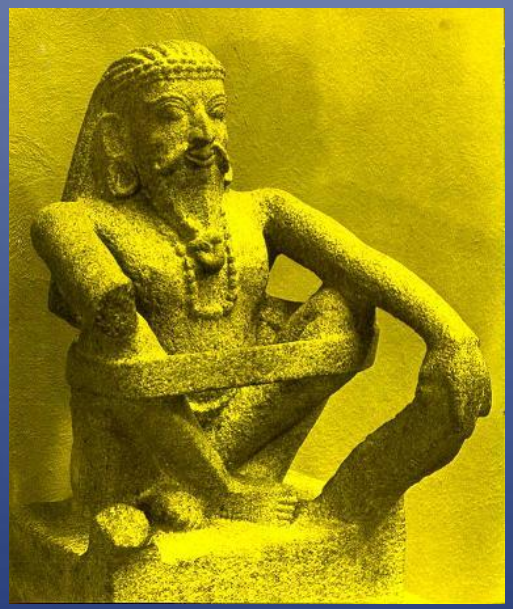


Maituna - Sexo tântrico / meditação

Meditação







O Banho

- O banho é uma atividade natura dos seres animados; na Índia essa prática vai muito além do conceito higiene; faz parte das atividades ritualísticas do Hinduísmo.

- Todo ato intencional possui um poder que transcende a natureza específica do ato em si. Se você considerar o banho como um processo de purificação espiritual, e intencionalmente ritualizar a prática, os benefícios serão maiores do que se você tomar banho meramente pela higiene. A água é negativa e magnética e possui um potente efeito recarregador sobre o complexo psicofísico. Use as qualidades naturais da água para ajudá-lo a superar o cansaço e a tensão da vida da cidade. Um banho de banheira ou de chuveiro antes das práticas do Yoga é tremendamente benéfico; seu poder purificador restitui ao corpo sua natural receptividade.

Mantras as vibrações do Universo

A relação entre som e forma tem fascinado filósofos e cientistas desde os mais remotos tempos. Os ensinamentos espirituais orientais incluíram um estudo desta relação na ciência da metafísica.

No Oriente acredita-se que todo o universo visível originou-se de um som primordial que se diferenciou em aproximadamente 50 energias matrizes, ou vibrações durante o processo de expansão exterior. Assim, tudo que podemos perceber é ligado a um som primordial.

Glorificação ao OM.....

Jay Guru Om kaara

Jay Jay Sad Guru Om Karaa

OMMMMMMM

Repete 2X

Brahma, Vishnu, Sadha Shiva

Hara, Hara, Hara Hara Mahadeva

OMMMMMMMM

OM…OM…OM…

SARVETRA SUKHINAH SANTU
SARVE SANTU NIRAMAYAH
SARVE BHADRANI PASHYANTU
MA KASHCHIT DUKHA BHAGE BHAVET

OM NAMO BHAGAVATE DHANWANTARYE NAMAHA

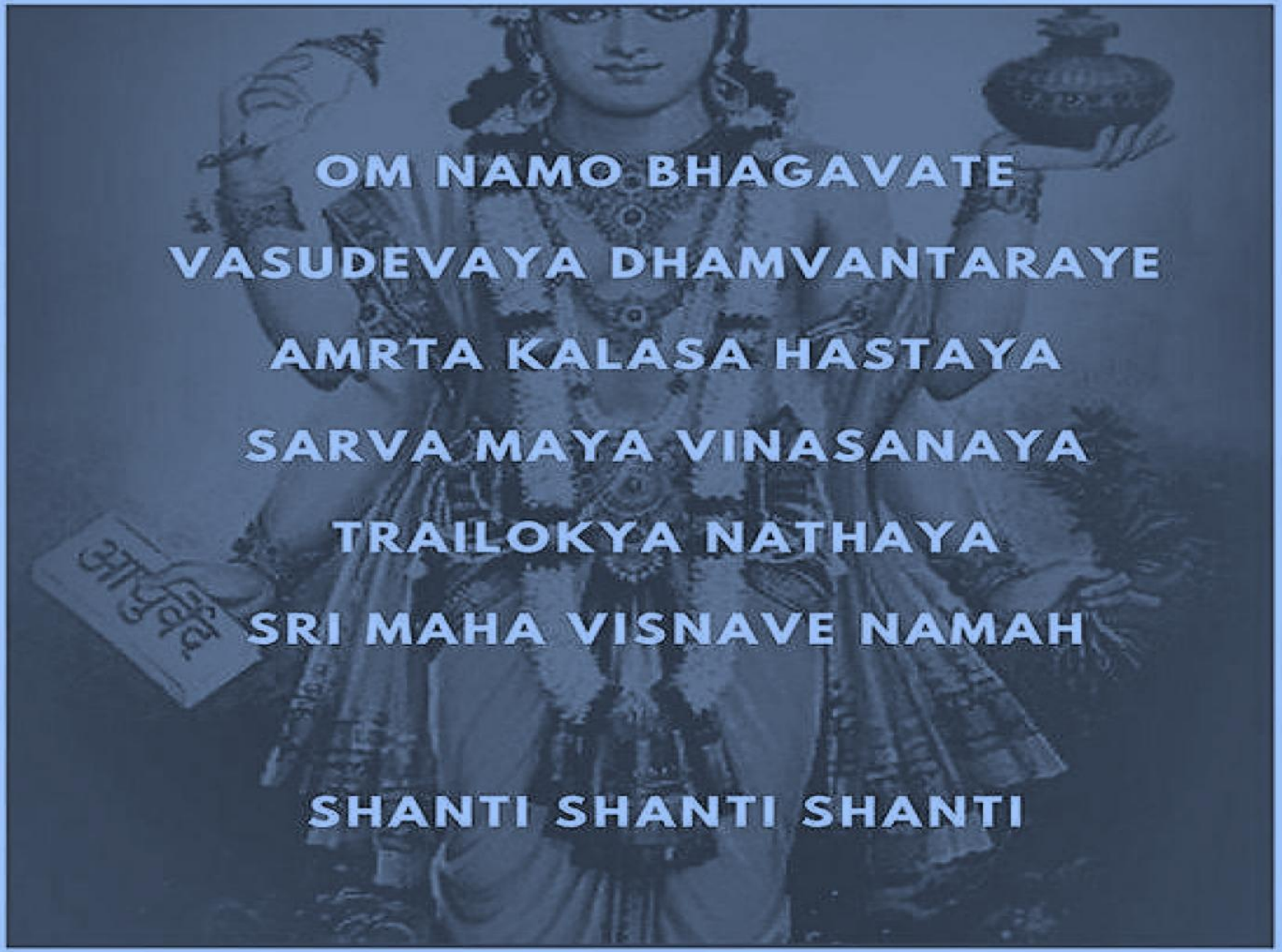
OM…

Shanti..
Shanti..
Shanti Heee

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

OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

श्रीं


OM NAMO BHAGAVATE
VASUDEVAYA DHAMVANTARAYE
AMRTA KALASA HASTAYA
SARVA MAYA VINASANAYA
TRAILOKYA NATHAYA
SRI MAHA VISNAVE NAMAH
SHANTI SHANTI SHANTI

OM…OM…OM…

SARVETRA SUKHINAH SANTU
SARVE SANTU SANTU NIRAMAYAH
SARVE BHADRANI PASHYANTU
MA KASHCHIT DUKHA BHAGE BHAVET

OM NAMO BHAGAVATE DHANWANTARYE NAMAHA

OM…

Shanti..
Shanti..
Shanti Heee

Acesse o site do Movieco e conheça o Projeto Ecologia do Ser:
https://movieco.org.br/projetos

Siga-nos nas redes sociais:
Instagram: @movieco.mov.ecologico
Facebook: /ecologia.doser.39/

Espaço Ecologia do Ser: Rua Adriano Augusto, 318 - Aldeia de Barueri - SP

Telefone: (11) 4382-5046
E-mail: ecologiadoser@movieco.org.br