



movieco
MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

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

Fundado em 1998, e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais.

Tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.





PROJETO
ECOLOGIA DO SER

Projeto Ecologia do Ser

Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



O Projeto Ecologia do Ser é uma estratégia de sustentabilidade aliada à promoção da saúde pelas práticas integrativas. Visa o acesso à saúde pelo caminho da tradição e das ciências da natureza. Atua em duas vertentes, educação para saúde e atendimento social.

Apoio



Realização



Educação Popular para Saúde - Ayurveda

Ayur - Vida

Veda - Conhecimento, sabedoria

Faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. É reconhecido pela OMS como um dos maiores e mais completos sistemas tradicionais de saúde.



Especiarias e seu uso medicinal

As especiarias são medicinais para o *Ayurveda*. Nutrem os sentidos (visão, olfato, paladar, memória) e os tecidos.

Além de temperos, possuem propriedades terapêuticas que ajudam na prevenção e tratamento de desequilíbrios e doenças.



Especiarias e seu uso medicinal

Elas também tornam os alimentos, como carnes, vegetais, grãos e leguminosas, mais fáceis de serem digeridos, pois ajudam a melhorar nossa capacidade digestiva e, conseqüentemente, favorecem a quebra dessas substâncias, sua absorção e eliminação daquilo de que não precisamos.



Especiarias e seu uso medicinal

As especiarias podem ser moídas para facilitar a absorção de suas propriedades e serem mais palatáveis. Podem ser utilizadas frescas ou secas. Ex: gengibre – sumo ou pó.

Podemos combinar várias especiarias, com o intuito de equilibrar os doshas, contribuindo para manter e recuperar nossa saúde. O nome dessa mistura de especiarias é massala.





Especiarias e seu uso medicinal

Massalas geralmente são feitas com ervas e/ou especiarias secas e tostadas. É necessário também um pilão ou moedor elétrico. Podem ser usadas no preparo dos alimentos ou misturadas às receitas já prontas.

Exemplo: Garam masala (2CS sementes de cominho, 2CS sementes de coentro, 1 CS pimenta em grãos, 1 CC cardamomo, 5 cravos, ½ canela em pau. Aquecer em fogo baixo em uma frigideira até exalarem seu aroma, triturar e reservar)



Especiarias e seu uso medicinal

Modo de armazenamento e utilização ideal:

- Potes de vidro, longe do sol;
- Gengibre e cúrcuma frescos fora da geladeira;
- Conservar uma quantidade adequada para sua família, de 3 a 6 meses, para manter as propriedades medicinais;
- Ervas frescas colher e utilizar. Caso compre mantenha-as na geladeira e ao chegar em casa lavar bem, secando uma a uma com um pano ou com toalha de papel, para que não estraguem rapidamente.

Despertando as especiarias ao cozinhar

- 1 Coloque na panela o ghee ou o óleo que será utilizado.
- 2 Quando estiver levemente aquecido, coloque especiarias em grãos (mostarda, cominho ou feno-grego).
- 3 Quando começarem a pular ou formar espuma, adicione temperos em pó, mexendo rapidamente.
- 4 Coloque temperos frescos, como gengibre, cebola ou alho. Refogue bem até dourar.
- 5 Em seguida, junte os demais ingredientes do preparo.

OBS: Se deixar os temperos em pó além de um minuto no óleo quente, irão amargar a comida, pois queimam.

Sabores e propriedades

Cada sabor é composto por dois dos cinco elementos (espaço, ar, fogo, água e terra). Desta maneira influenciam aumentando ou diminuindo os *doshas*, que também são formados por dois elementos (*vata*, *pitta* e *kapha*).

Sabor	Elementos	Efeito nos doshas
Doce	Terra e água	Aumenta K, reduz V e P
Salgado	Água e fogo	Aumenta P e K, reduz V
Ácido/azedo	Terra e fogo	Aumenta P e K, reduz V
Picante	Fogo e ar	Reduz K, aumenta V e P
Amargo	Ar e espaço	Reduz P e K, aumenta V
Adstringente	Terra e ar	Reduz P e K, aumenta V

Sabores e propriedades

- Açafrão / Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Sabor: amargo, adstringente e picante;

Pacifica *kapha*; em excesso aumenta *pitta* e *vata*;

Usos: Limpa o sangue, dissolve coágulos sanguíneos, melhora a circulação e menstruação, trata feridas e inflamações articulares, descongestiona o fígado. Ajuda a digerir proteínas e carboidratos (gordura e açúcares).

- Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

Sabor: picante, doce e adstringente ;

Pacifica *vata* e *kapha*, aumenta *pitta*;

Usos: Fortalece o coração, promove a circulação e diminui frio nas extremidades, analgésica para dores de dentes, articulares e cólica menstrual. Boa para constipação, indigestão e congestão das vias aéreas. Cuidado no uso excessivo durante a gestação. Combina com frutas doces e açúcar.



Sabores e propriedades

- Cardamomo (*Elettaria cardamomum*)

Sabor: doce e picante;

Pacifica *vata* e *kapha*; em excesso pode aumentar *pitta*;

Usos: Ajuda no metabolismo de açúcar e previne o acúmulo de muco, pois estimula baço e pâncreas. Bom para náuseas, gases, abrir a mente, os sentidos e o coração. Usar especialmente com banana, sorvete, leite, café e chocolate.

- Coentro (*Coriandrum sativum*)

Sabor: amargo, doce e picante;

Pacifica os três *doshas*;

Usos: É refrescante, diurético, vermífugo. Boa para febres, alergias de pele, infecções dos olhos e infecção urinária, herpes, hiperacidez. Usar as folhas para neutralizar comidas picantes e quentes.

Sabores e propriedades

- Cravo-da-Índia (*Syzygium aromaticum*)

Sabor: picante;

Pacifica *vata* e *kapha* e aumenta *pitta*;

Usos: Dissipa os gases, alivia dores de cabeça e de dentes, combate náuseas, desobstrui seios nasais e pulmões. É estimulante do apetite e afrodisíaco. Bom para usar em receitas doces e salgadas. Antídoto de arroz e sorvete.

- Cominho (*Cuminum cyminum*)

Sabor: levemente picante e amargo;

Pacifica os três *doshas*;

Usos: Promove a digestão, digere biotoxinas, alivia espasmos estomacais e intestinais, reduz gases. Promove a estimulação da secreção de leite. Bom para usar com feijões, batatas, queijos, iogurte, aveia e tomate.



Sabores e propriedades

- Erva-doce (*Pimpinella anisum*)

Sabor: doce e levemente picante;

Pacifica todos os *doshas*;

Usos: Expectorante que alivia a tosse, alivia a má digestão, reduz gases, dores abdominais, cólicas intestinais e acidez estomacal. Estimula a produção de leite materno.

- Feno grego (*Trigonella foenum-graecum*)

Sabor: amargo, picante e adstringente;

Pacifica *vata* e *kapha*;

Usos: Constipação, para reduzir colesterol alto, controlar os níveis de glicose na diabetes, afrodisíaco e estimulante do suor. Bom para digerir gorduras.

Sabores e propriedades

- Funcho (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Sabor: doce, picante e amargo

Pacifica todos os *doshas*

Usos: Fortalece a digestão, alivia cólicas menstruais, intestinais e gases, auxilia na produção de leite materno, diurético. Alivia a tosse seca.

- Gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe)

Sabor: picante e doce

Pacifica *vata* e *kapha*; em excesso pode aumentar *pitta*

Usos: Náuseas, falta de apetite, dores musculares e articulares, gripes, bronquites, digere biotoxinas e melhora o fogo digestivo. Indicado para arrotos, náusea, inclusive na gestação. Ajuda na redução de gases intestinais, diarréia e constipação. Aplicar o pó com água (pasta) para dor de cabeça por congestão nasal. Usar com iogurte, trigo e couve-flor.



Sabores e propriedades

- Louro (*Laurus nobilis*)

Sabor: picante, doce e amargo;

Pacifica *vata* e *kapha* e aumenta levemente *pitta*;

Usos: Alivia gases, diarreia e hemorróidas e tem efeito analgésico e são estimulantes. São excelentes antídotos para feijões, laticínios e carnes.

- Mostarda (*Sinapis alba*)

Sabor: picante e amargo;

Ação nos *doshas*: pacifica *vata* e *kapha*

Usos: Melhora o apetite e a digestão, digere as biotoxinas, vermífuga. Ajuda a reduzir secreções respiratórias, limpa seios nasais e a cabeça. Desobstrui edemas inflamatórios, das articulações e é um excelente antídoto para comidas pesadas como queijo, peixe e aveia.

Sabores e propriedades

- Noz-moscada (*Myristica fragrans*)

Sabor: picante, adstringente e amarga;

Pacifica *vata* e *kapha* e aumenta *pitta*;

Usos: levemente sedativa (ansiedade, insônia, má concentração, dores articulares e musculares), diarreia, cólicas abdominais, disfunção erétil, menstruação dolorosa. Cuidado se faz uso de medicação para depressão. Antídoto para a cafeína.

- Pimenta do reino (*Piper nigrum*)

Sabor: picante;

Pacifica *kapha* e *vata* e aumenta *pitta*;

Usos: Melhora o apetite e a digestão, principalmente das gorduras. Digere as biotoxinas, aumenta o fogo digestivo, melhora a circulação, vermífuga, decongestionante e expectorante, dissipa a febre. Antídoto de abacate, arroz, legumes frios e queijos.



Para mais informações:

Instagram: @movieco.mov.ecologico
@gaby_raggi

Referência bibliográfica:

BERG, M. O céu da boca: guia de nutrição para o corpo e a consciência. São Paulo: Editora Europa, 2018.

PIRES, L., O sabor da harmonia: receitas ayurvédicas para o bem-estar. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.

POLE, S. Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice. Singing Dragon;2012.

RIBEIRO JÚNIOR, J.R., Dravya Guna Vignana; Estudo das ervas medicinais. Araguari, 2011, 41p. Apostila.

Projeto Ecologia do Ser

Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Apoio



Realização

