

1. INTRODUÇÃO



A dieta ocidental fundamentada em alimentos industrializados e processados, cereais refinados, produtos químicos, monoculturas, abundância de calorias, açúcar branco, carnes de animais confinados, excesso em tudo exceto no mais importante: frutas, legumes, verduras frescos e cereais integrais.

Esta alimentação que podemos chamar de “dieta de supermercado” deixa as pessoas doentes e gordas.

Nossa filosofia coloca ênfase ao conceito de Pathya:

“Pathya, ou seja, comida saudável é aquela que não é prejudicial ao corpo e é agradável a mente”.

Importante comentar que, se uma pessoa não segue uma alimentação saudável, denominada Apathya, tomar medicamentos não terá o resultado esperado pois ele estará se intoxicando várias vezes ao dia.

A comida que traz saúde deve necessariamente ser agradável a mente pois se não for saborosa pode haver aversão a dieta o que será também deletério ao tratamento.

Aqui lembramos a famosa máxima de Hipócrates, considerado o pai da medicina:

“Faça do seu alimento o seu remédio”.

Colocamos abaixo algumas dicas ayurvedicas para uma digestão e alimentação saudáveis:

1. Use os 6 sabores na dieta: seja variado na sua alimentação.
2. Saia da mesa com um pequeno espaço no estomago: nunca coma até ficar empanturrado.
3. Procure valorizar as refeições: coma em local tranquilo, sem TV, computador e celular.
4. Faça atividade física regularmente: exercícios melhoram a digestão e evacuação.
5. Evite gelados: alimentos e líquidos muito frios prejudicam a digestão.
6. Tome café como um príncipe, almoce como um rei e jante como um mendigo: sua principal refeição deve ser o almoço e a refeição noturna é necessariamente mais leve.

7. Tenha regularidade na sua rotina diária: procure fazer as refeições nos mesmos horários diariamente.
8. Use uma colher de chá de "ghee" na comida: a manteiga clarificada ou ghee é um promotor da digestão e evacuação.
9. Utilize condimentos variados: segundo o Ayurveda os temperos ajudam na digestão.
10. Ao acordar beba um copo de água bem cheio com 5 gotas de limão: ingerir água com limão, em jejum, ajuda na digestão e evacuação.
11. Mastigue bem os alimentos: lembre-se que seu estômago não tem dentes.
12. Beba água entre as refeições: evite trocar a mastigação adequada pela ingestão de excesso de líquidos com a comida.
13. Procure usar comida que você consegue imaginar crescendo na natureza: evite alimentos artificiais como margarinas, refrigerantes e achocolatados.
14. Troque a "dieta de supermercado" pela alimentação orgânica: frequente as feiras orgânicas.
15. Cozinhe seus alimentos: a melhor maneira de controlar sua dieta é cozinhando.
16. O Ayurveda recomenda alimentos frescos, da mesma região e estação do ano.
17. Somente coma se a refeição anterior tiver sido digerida: isto significa apenas alimente-se se estiver com fome
18. Faça um dia de limpeza por semana: escolha um dia da semana e somente use alimentos de origem vegetal, sem nada proveniente de fontes animais.
19. Use chá de funcho ou erva doce: esta planta medicinal ajuda a promover a digestão e eliminar toxinas digestivas.
20. Não faça da comida antidepressivo ou ansiolítico: se estiver passando por um período de estresse, ansiedade ou depressão não desconte na comida, pratique meditação.

2. A ALIMENTAÇÃO NA VISÃO ORIENTAL DO AYURVEDA



O Ayurveda é uma filosofia médica que exige um diagnóstico prévio do desequilíbrio do paciente. No Ayurveda nós fazemos a leitura do desequilíbrio dos Doshas ou humores biológicos. Logo, temos 3 Doshas, abaixo citados:

1. Vata: é composto por Ar e Éter.
 - Vata significa a força que gera e possui as qualidades do "ar" (e do espaço).
 - Vata não é "gás" mas a força que, quando em excesso, produz "gás". Vata é o dosha formado pelos elementos ar e éter.
 - Suas características são ser seco, leve e frio.
 - As pessoas com predominância de Vata são geralmente magras, ativas e costumam ter a pele seca e eventualmente constipação intestinal.

- Elas devem evitar alimentos amargos, bem como frio e umidade.

2. Pitta: é composto por Fogo e Água;

- Pitta significa a força que gera e possui as qualidades do "fogo". Pitta não é "bile" mas a força que, quando em excesso, produz "bile" e "ácido".
- Pitta é o dosha formado pelos elementos fogo e água.
- Suas características são quente, oleoso e leve. São pessoas ativas e com boa conformação física. Têm tendência a serem nervosas e facilmente irritáveis.
- As pessoas com predominância Pitta devem evitar alimentos salgados e picantes, para não aumentar o fogo digestivo.
- Em caso de desarmonia de Pitta, o sintoma inicial é a febre e as infecções.

3. Kapha: é composto por Terra e Água.

- Kapha significa a força que gera e possui a qualidade da "água" (e terra). Kapha não é o "muco" mas a força que, quando em excesso, produz "muco".
- Kapha é o dosha formado pelos elementos água e terra. Suas características são úmido, pesado e frio.
- As pessoas com predominância Kapha costumam ser grandes e pesadas, podendo facilmente tender à obesidade.
- Devem evitar alimentos úmidos, frios e pesados, como massas e arroz.
- Em caso de desequilíbrio, este costuma manifestar-se como excesso de muco e problemas respiratórios.

Embora cada um de nós tenha características de todos os elementos em graus diferentes, uma desses vai dominar e é, o "Dosha" principal.

O Dosha secundário é presente em uma proporção inferior ou menor.

Cada tipo de Dosha ou combinação é reconhecido no Ayurveda, que enumera sete tipos de constituição física com base nas três básicos:

4. Pitta-Vata;
5. Kapha-Vata;
6. Pitta-Kapha;
7. Vata-Pitta-Kapha.

Cada desequilíbrio terá uma dieta individualizada.

1. Vata é seco, frio e leve;
2. Pitta é médio, oleoso e quente e;
3. Kapha é frio, pesado e oleoso.

2.1. Quais são os alimentos indicados?

- Para o desequilíbrio de Vata (Ar e Éter) indicamos uma alimentação quente, nutritiva e oleosa.
- No caso de Pitta em desarmonia indicamos uma dieta nutritiva, fria e seca.
- No caso de Kapha, está indicado os alimentos leves, secos e quentes.

2.2. Qual o diferencial dessa alimentação?

No Ayurveda digestão é mais importante que nutrição.

O Fogo Digestivo ou as enzimas digestivas são fundamentais para nossa saúde.

Nesta visão não adianta fazer uma dieta equilibrada se a nossa função digestiva não funcionar adequadamente.

Utilizaremos as plantas medicinais digestivas como: gengibre, pimenta do reino, funcho e açafrão para melhorar o fogo digestivo e promover a função digestória.

2.3. Quais são os benefícios para o corpo?

O Ayurveda equilibra o sistema corpo-mente-emoções através de uma rotina diária de hábitos saudáveis: dieta equilibrada, fitoterapia, atividade física, yoga, meditação, terapias depuradoras e massoterapia com óleos vegetais são ferramentas terapêuticas desta Medicina Oriental.

2.4. Mas, como equilibrar os nutrientes?

A alimentação depende do desequilíbrio dos Doshas que são expressões fisiológicas dos 5 elementos da natureza: Ar, Éter, Fogo, Água e Terra.

2.5. Existe algum tipo de restrição?

Claro, as restrições dependem do seu desequilíbrio.

Temos os alimentos específicos para cada Dosha, aquilo que se deve priorizar e o que se deve reduzir e acordo com a nossa desarmonia atual.

Embora cada um de nós tenha características de todos os elementos em graus diferentes, uma desses vai dominar e é, o "Dosha" principal.

Cada pessoa tem um dosha original com necessidades nutricionais.

Conhecer o seu dosha fornecem-lhe um entendimento básico da sua natureza física e psicológica, e ajuda você a ajustar a dieta e o estilo de vida pessoal que mantém uma ótima saúde e paz de espírito.

Estabelecer o seu dosha permite determinar dietas adequadas, exercícios e estilo de vida para manter o equilíbrio. Esta é a chave para a manutenção da saúde.

2.6. Qual seu Dosha dominante?

Ao preencher os 3 questionários abaixo, você terá a oportunidade de se auto conhecer um pouco mais, ao identificar qual o seu biótipo (ou dosha) predominante.

Para preencher aos questionários, com o máximo de sinceridade, atribua valores conforme quadro abaixo:

- Não se aplica a mim: 0 pontos.
- Aplica-se algumas vezes a mim: - 1 ponto.
- Aplica-se quase sempre a mim: - 2 pontos.

O Dosha que apresentar maior pontuação será o seu biótipo dominante, na atual fase de sua vida. O interessante desta avaliação é que você AGE segundo o Dosha dominante, porém, o Dosha que lhe resultou com menor pontuação é o que lhe NORTEIA.

Ou seja, é o que sinaliza as suas principais metas.

Vamos então, identificar o seu Dosha:

1. DOSHA: VATA - MENTAL - ELEMENTO AR

Pele seca e fria com tendência a rachaduras nos lábios e nos pés. Cabelos crespos e secos, região ao redor dos olhos escura (olheiras), assim como expressão melancólica. Bastante mental, dificuldade para ficar aterrado.

Declarações:

1. Sou mais friorento que a maioria das pessoas.
2. Tenho frequentemente dificuldade para dormir ou ter uma boa noite de sono.
3. Minha pele tende a ser muito seca, especialmente no inverno.
4. Meus movimentos são rápidos e ativos. Minha energia tende a se manifestar em surtos.
5. Tenho tendência a ter sono e hábitos alimentares irregulares.
6. Tenho tendência a ter gases e prisão de ventre.
7. Sou magro - não engordo com facilidade.
8. Tenho tendência a ter mãos e pés frios.
9. Executo rapidamente as atividades.
10. Não sou bom em memorizar as coisas e depois lembrá-las mais tarde.
11. Sou animado e vivo por natureza.
12. Sempre aprendi coisas novas com muita facilidade.
13. Meu andar característico é leve e rápido.
14. Costumo ter dificuldade para tomar decisões.
15. Fico ansioso ou preocupado com frequência.
16. Falo rápido e meus amigos acham que eu falo muito.
17. Minha disposição de ânimo muda com facilidade e sou um tanto quanto emotivo por natureza.
18. Minha mente é muito ativa, às vezes inquieta, mas também muito imaginativa.
19. Fico facilmente agitado.
20. Aprendo rápido, mas também esqueço rápido.

Total contagem de pontos VATA.

2. DOSHA PITTA - AÇÃO - ELEMENTO FOGO

Pele sensível e irritável, avermelhada e com poros abertos, possui predisposição a acne, feridas e reações alérgicas. Metabolismo rápido e atitudes passionais.

Declarações

1. Sinto um mal estar ou fico facilmente fatigado no calor - mais do que outras pessoas.
2. Transpiro com facilidade.
3. Costumo ser extremamente organizado nas minhas atividades.
4. Dificilmente Sinto frio.
5. Meu cabelo tem uma ou mais das seguintes características: tendência a ficar grisalho ou calvo cedo; fino e liso; louro, ruivo ou cor de areia.
6. Tenho muito apetite.
7. Meu intestino é bastante regular: é mais fácil ter diarreia do que prisão de ventre.
8. Não me sinto bem quando pulo uma refeição, ou se o almoço ou o jantar atrasam.
9. Me considero muito eficiente.
10. Tenho a mente decidida e resoluta, e sou um tanto quanto enérgico.
11. Embora nem sempre o demonstre, fico irritado e zangado com bastante facilidade.

12. Muitas pessoas me consideram teimoso.
13. Fico impaciente com muita facilidade.
14. Tenho tendência a ser perfeccionista com relação aos detalhes.
15. Fico zangado com muita facilidade, mas depois esqueço rapidamente.
16. Não tolero alimentos muito quentes e picantes.
17. Não tolero as desavenças tanto quanto deveria.
18. Aprecio os desafios, e quando quero alguma coisa sou muito determinado.
19. Gosto muito de alimentos frios, como sorvete e também bebidas geladas.
20. Tenho tendência de criticar tanto os outros quanto a mim mesmo.

Total contagem de pontos PITTA.

3. DOSHA KAPHA - EMOÇÃO - ELEMENTOS TERRA E ÁGUA

Pele oleosa, porosa, fresca e muito sensível ao sol. Cabelo oleoso e espesso. Olhos lacrimejantes. Tende a acumular água e ter inchaços. Unhas e lábios grossos e frios. Metabolismo lento.

Declarações

1. Não gosto quando o tempo fica frio e úmido.
2. Engordo com mais facilidade do que a maioria das pessoas.
3. Tenho tendência a engordar - acumulo gordura com facilidade.
4. Meu cabelo é grosso, escuro e ondulado.
5. Minha pele é macia, suave e um tanto pálida.
6. Minha constituição física é grande e sólida.
7. Preciso dormir pelo menos oito horas para me sentir bem no dia seguinte.
8. Tenho tendência a ter excesso de muco ou secreção, congestão crônica, asma ou sinusite.
9. Minha tendência natural é fazer as coisas de uma maneira lenta e relaxada.
10. Minha disposição é serena e tranquila - não fico agitado com facilidade.
11. Sou capaz de pular refeições sem nenhum mal-estar significativo.
12. Sou calmo por natureza e dificilmente fico zangado.
13. Tenho um sono muito profundo.
14. Não aprendo tão rapidamente quanto algumas pessoas, mas retenho bem as informações e tenho uma boa memória.
15. As seguintes palavras me descrevem bem: sereno, meigo, carinhoso e magnânimo.
16. Minha digestão é lenta, o que me faz sentir pesado depois das refeições.
17. Tenho muito vigor e resistência física, bem como um nível de energia estável.
18. Meu andar é de um modo geral lento e cadenciado.
19. Tenho tendência a dormir demais a ficar zonzo ao acordar e sou geralmente lento para fazer as coisas pela manhã.
20. Como devagar e minhas ações são lentas e metódicas.

Total contagem de pontos KAPHA:

3. ALIMENTOS PARA DESEQUILÍBRIO DOS DOSHAS

3.1. ALIMENTOS PARA O DESEQUILÍBRIO DE VATA



Seguem abaixo os alimentos que devem ser priorizados:

- **FRUTAS:** laranja, banana, pera, pêssago, ameixa, limão morango, abacaxi, manga, figo, mamão. Abacate.
- **VEGETAIS:** batata, tomate, berinjela, ervilha, batata doce, cenoura, cebola cozida, abóbora, alcachofra, agrião, rabanete.
- **CEREAIS & FEIJÕES:** aveia, arroz integral, trigo integral, tofu (queijo de soja).
- **SEMENTES e OLEAGINOSAS:** coco, semente de girassol, semente de abóbora, semente de gergelim, castanha, avelã, amêndoa, nozes.
- **LATICÍNIOS:** queijo, leite desnatado, iogurte, manteiga, ghee (manteiga clarificada).
- **ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:** frango, peru, peixes, frutos do mar.
- **ÓLEOS:** óleo de coco, óleo de mostarda, azeite de oliva, ghee (manteiga clarificada), óleo de gergelim.
- **ADOÇANTES:** frutose, mel, melado, açúcar mascavo, rapadura.
- **CONDIMENTOS:** hortelã, pimenta do reino (moderadamente), gengibre, coentro, cominho, cravo, canela, feno grego, alho, cardamomo, assafétida, erva doce, noz moscada e mostarda.

Seguem abaixo os alimentos que devem ser reduzidos ou evitados:

- **FRUTAS:** maçã, melão e frutas secas.
- **VEGETAIS:** couve-flor, pepino, aspargo, espinafre, aipo, cogumelo, alface, brócolis, brotos.
- **CEREAIS & FEIJÕES:** milho, trigo sarraceno, painço, granola, feijões, lentilha, ervilha.
- **SEMENTES & OLEAGINOSAS:** nenhuma.
- **LATICÍNIOS:** nata.
- **ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:** carne de vaca, porco.
- **ÓLEOS:** óleo de milho, óleo de soja, margarina.
- **ADOÇANTES:** açúcar branco.
- **CONDIMENTOS:** nenhum.

3.2. ALIMENTOS PARA DESEQUILÍBRIO DE PITTA



Seguem abaixo os alimentos que devem ser priorizados:

- ❖ Sabores: amargo, adocicado e adstringente.
- ❖ Dieta para Pitta: moderada, fria e um pouco seca.
- FRUTAS: as melhores são as maduras e adocicadas: cereja, amora, tâmara, uva, laranja lima, passas, pera, figo, melão, manga, melancia, ameixa, coco, maçã e abacate.
- VEGETAIS: os melhores são adocicados e amargos: aspargos, beterraba, brócolis, alface, cenoura, couve flor, cogumelos, brotos, batatas, aipo, abóbora, espinafre, pepino, bardana, saladas, azeitona.
- CEREAIS: quinoa, aveia, granola, arroz branco e basmati, trigo e cevada.
- LEGUMINOSAS: feijões com condimentos, soja, tofu e tempe.
- LATICÍNIOS: ghee, queijo branco, leite orgânico e manteiga sem sal.
- PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL: peixe de água doce, frango orgânico e peito de peru.
- CONDIMENTOS: cominho, coentro, hortelã, salsa, cebolinha, sal de rocha, louro, açafrão.
- OLEAGINOSAS: coco, amêndoas (moderadamente).
- ÓLEOS: ghee, girassol, canola e azeite de oliva.
- BEBIDAS: leite de arroz e amêndoa, suco de frutas indicadas, leite de soja.
- ADOÇANTES: mel (moderadamente), açúcar mascavo, estévia, agave, sucralose.
- CHÁ DE ERVAS: camomila, dente de leão, hortelã, erva doce, neem, carqueja e capim limão.

Seguem abaixo os alimentos que devem ser reduzidos ou evitados:

- ❖ Alimentos que devem ser evitados: quentes e oleosos.
- ❖ Sabores que devem ser evitados: picante, ácido e salgado.
- FRUTAS: as ácidas devem ser evitadas: banana, maçã ácida, morango, limão, laranja, mamão, pêssego, abacaxi, pêssego e grapefruit.
- VEGETAIS: berinjela, espinafre, tomate, rabanete e mostarda.
- CEREAIS: milho, centeio, arroz integral, painço, trigo sarraceno.
- LEGUMINOSAS: misso, shoyu.
- LATICÍNIOS: manteiga com sal, buttermilk, iogurte, queijo amarelo.
- PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL: carnes vermelhas, ovos, peixe e frutos do mar.
- CONDIMENTOS: pimentas, alho, gengibre, noz moscada, orégano, tomilho, cravo.
- OLEAGINOSAS: evite as oleaginosas ou utilize com muita moderação pois são quentes.

- **ÓLEOS:** milho, gergelim, amêndoa.
- **BEBIDAS:** evitar bebidas energéticas: café, álcool, chocolate, mate, sucos ácidos, chá preto e verde.
- **ADOÇANTES:** açúcar branco, mel, rapadura (em excesso).

3.3. ALIMENTOS PARA DESEQUILÍBRIO DE KAPHA



Seguem abaixo os alimentos que devem ser priorizados:

- **FRUTAS:** maçã, pêra, caqui, romã, melão e frutas secas.
- **VEGETAIS:** batata, salsa, espinafre, couve-flor, cenoura, cogumelo, beterraba, aspargos, alface, nabo, agrião, brotos, brócolis, aipo, repolho.
- **CEREAIS E FEIJÕES:** Milho, centeio, trigo sarraceno, tofu, feijões, ervilhas, lentilhas.
- **OLEAGINOSAS E SEMENTES:** semente de girassol, semente de abóbora.
- **ÓLEOS:** óleo de mostarda, óleo de milho, óleo de girassol
- **LATICÍNIOS:** leite de soja.
- **ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:** frango, peru, peixes de água doce (truta, surubim, pintado, tucunaré...).
- **ADOÇANTES:** mel (moderadamente).
- **CONDIMENTOS:** noz moscada, hortelã, erva doce, canela, coentro, cominho, assafétida, feno grego, gengibre, pimenta do reino, mostarda, raiz forte, alho, açafrão, cravo, cardamomo.

Seguem abaixo os alimentos que devem ser reduzidos ou evitados:

- **FRUTAS:** banana, figo, manga, morango, abacaxi, limão, melancia, maracujá, kiwi, abacate.
- **VEGETAIS:** tomate, beringela, abóbora, quiabo, algas, pepino, batata doce
- **CEREAIS E FEIJÕES:** arroz, aveia, trigo.
- **OLEAGINOSAS E SEMENTES:** gergelim, côco, amêndoas, nozes, amendoim, avelã.
- **ÓLEOS:** óleo de soja, ghee (manteiga clarificada), óleo de gergelim, azeite de oliva.
- **LATICÍNIOS:** ghee, iogurte, leite de vaca, queijo, sorvete e manteiga.
- **ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:** peixes de água salgada, ovos, porco, carne de vaca.
- **ADOÇANTES:** açúcar, melado e frutose.
- **CONDIMENTOS:** nenhum.