

# **Ayurveda**

## **A saúde por meio da alimentação**

Gabriela Lodovico Sahade Pires de Almeida, Mariana Baiter dos Santos, Raquel Diniz Mares. Sofia Rodrigues Valim

Orientador: Professor Jairo Castro

Colégio Santa Catarina

### **RESUMO**

A Ayurveda é uma medicina indiana, que trabalha com a alimentação com o objetivo de integrar e equilibrar o corpo humano. O bem estar do indivíduo é fundamental, pois desse modo ele se reconecta com o próprio corpo, com a mente e com a natureza. Ela traz conceitos como elementos da natureza (água, fogo, ar, terra e éter), doshas (kapha, pitta e vata) e suas dietas específicas. As dietas são específicas para cada indivíduo, e variam de acordo com os doshas predominantes, visando sempre manter o fogo digestivo. Junto a isso, os desequilíbrios e combinações dos alimentos são analisados para que tudo fique em harmonia. Essa ciência trabalha a cura de dentro para fora, por meio da alimentação, yoga e meditação.

### **1. INTRODUÇÃO**

Por meio desse trabalho, visamos informar e aprofundar nosso estudo sobre a Medicina Indiana Ayurveda. Trata-se de uma ciência que busca o equilíbrio emocional, físico e espiritual, além da reconexão do corpo com a natureza por meio dos alimentos. Há muitas pessoas que não se alimentam da forma correta, e que são negativamente influenciadas pela internet, afinal, estamos no período das fake news, onde as informações nem sempre são corretas. O que acaba comprometendo para a saúde dos indivíduos. É um tema não muito conhecido e bastante relevante na sociedade atual.

De acordo com o pesquisador, médico e especialista em Ayurveda e Yoga Antonio Cesar Ribeiro Devesa da Silva, os três humores e os cinco elementos ayurvédicos e seus desequilíbrios estão intrinsecamente ligados; um exemplo dessa afirmação está no trecho:

“No primeiro estágio ou de Acúmulo, os doshas os humores se concentram inicialmente nos seus locais de origem no aparelho digestório. O Acúmulo ocorre em função de dietas, horários de alimentação e rotinas de vida inadequados, distúrbios psicológicos, falta de ajuste às mudanças de estação e exposição aos fatores de agravação de cada dosha”  
(SILVA, ANTÔNIO, 2013, p.4)

Diante do apresentado por Antonio Silva, os doshas e o humor se acumulam no aparelho digestório, logo, esse fato explica claramente o porquê da existência da variação de humor repentina quando um indivíduo está com fome ou quando o mesmo acaba de se alimentar. As dietas, horários regulares de alimentação contribuem para que exista uma rotina de vida adequada, o que auxiliará para a harmonia do corpo com a mente de cada indivíduo, buscando assim, manter o equilíbrio.

Com essa iniciação, buscamos difundir o conhecimento da medicina ayurvédica para um maior número de pessoas. De 435 entrevistados, apenas 84 pessoas já ouviram falar dessa ciência, e apenas 47 pessoas sabem o que é. É uma parcela muito pequena da população que conhece e entende sobre o assunto. Torna-se evidente, que é mais do que necessário a propagação das informações desse tema. Para que assim, os indivíduos deem mais importância para alimentação correta e para os efeitos que a mesma proporciona na vida humana.

## **2. MÉTODOS**

No projeto de iniciação científica, cujo tema conferenciado é “A Medicina Ayurvética e suas vertentes”, utilizamos o método de pesquisa básica descritiva, haja vista a análise minuciosa, circunstanciada, objetiva e aprofundada do objeto

de estudo com a plena finalidade de dissertar acerca de um conhecimento já disposto, sem referir casos, experimentos e ideais pessoais de nós, pesquisadoras e escritoras dessa pesquisa científica. Para elaborarmos algo deste feito, levantamos dados quantitativos por meio de enquetes que fizeram os seguintes questionamentos aos entrevistados (que no todo, correspondem a 603 pessoas):

- Você já ouviu falar na Medicina Ayurveda? ( $\cong 15,58\%$  dos entrevistados já ouviram falar)
- Você tem um conhecimento profundo a respeito dos assuntos que essa medicina abrange? ( $\cong 9,9\%$  responderam que sim)
- Você tem algum interesse em saber ou estudar mais sobre essa área? ( $\cong 57\%$  tem interesse)
- Você vê a alimentação como autocuidado? ( $\cong 91,37\%$  dos resultados obtidos foram positivos)
- Você já se consultou com um médico que use a Ayurveda como método? ( $\cong 1,99\%$  das pessoas já se consultaram)
- Caso você saiba o que é a Medicina Ayurvética, você tem interesse em se consultar com um médico que a use como método? ( $\cong 41,45\%$  dos interrogados responderam que sim)

Os procedimentos técnicos utilizados, foram majoritariamente pesquisas bibliográficas feitas a partir de *e-books*, artigos científicos e *sites* especializados no assunto tratado (vide página 29 para referências bibliográficas), além do levantamento de dados já citado

## **DISCUSSÃO**

### **3. BREVE HISTÓRICO**

Para iniciarmos, é preciso entender o que de fato é a Ayurveda. A palavra vem de *veda* (conhecimento ou ciência de) e *ayus* (longevidade), trazendo a ideia de que o homem só pode ser compreendido e ser, de fato, quando seu corpo, mente e alma estiverem bem trabalhados e harmonizados.

Tradicionalmente indiana, a Ayurveda é extremamente antiga. Sua influência vem desde a antiguidade, contendo alguns registros importantíssimos em sânscrito (grupo de línguas e dialetos indo-árícos provenientes do Norte da Índia), o que nos leva a uma lacuna de informações para montar seu histórico. Entretanto, não é impossível: sabe-se que, devido a fertilidade do solo indiano, a agricultura era de extrema importância e seu principal produto eram as especiarias; além disso, a troca cultural por conta de movimentações em portos e comércios agregava diversos conhecimentos novos e diferenciados. Dentre esses câmbios informacionais, o mais importante se dá na relação Greco-Indiana, pois havia uma similaridade na teoria médica de ambas nações: a dos humores, que dariam razão tanto a funções como disfunções físico-mentais-espirituais.

Pode ser considerada influente e popular, para além de trocas culturais, devido a invasões ao subcontinente indiano e também por migrações de monges, que passavam o conhecimento por meio da fala.

#### 4. O QUE É AYURVEDA

Sistema e medicina indiana com aproximadamente cinco mil anos, com princípios que, em decorrência do tempo e massificação da informação, foram passando por mutações.

Segundo o *Samkhya Darçana*, antiga filosofia indiana, o processo de criação do universo está inteiramente ligado a maneira que se aplica a medicina: o Criador, ao sair de uma **consciência absoluta** (o silêncio, descanso), se depara com uma **consciência individual**, que dá a Ele o imenso desejo de se manifestar, de expandir. A partir desse momento, é ativada seu **intelecto**, onde as formas de criação são organizadas e planejadas para que vibrem e cheguem na terra da maneira mais pura possível. Com a existência materializada, se depara com diversos seres diferentes entre si, cada um sendo visto como seu próprio **ego pessoal**; este sendo responsável não só pela personalidade de cada um mas também por aspectos corporais, como memória, tipo físico e até mesmo maneira de viver para se adequar no mundo.

A Ayurveda acredita que todos os seres são passivamente formados pela consciência absoluta, consciência individual, intelecto, ego pessoal e

movimentados pelos cinco sentidos, ou órgãos de percepção (visão, olfato, audição, tato e paladar); pelos órgãos de ação, que possibilitam nossa comunicação, locomoção, expressão, reprodução, excreção e compreensão e, por fim, a mente pensante, que indicaria e levaria todas as ações a ocorrerem no seu devido tempo e espaço, trazendo uma harmonia funcional para o indivíduo.

A partir destes princípios e dessas colocações, passamos a poder comentar com mais propriedade sobre no que as análises ayurvédica são baseadas: a teoria dos cinco elementos (página 6) e a doutrina tridosha. (página 8)

## **5. TEORIA DOS 5 ELEMENTOS**

Ocidentalmente falando, a ciência classifica os elementos como quatro: ar, água, fogo e terra. Já no oriente, mais especificamente em medicinas chinesas e indianas (como a Ayurveda) é adicionado mais um elemento: o éter.

Para entendermos melhor o que esses elementos compõem, é preciso compreender o que eles representam.

- **Elemento éter**

O éter representa o espaço onde todos os outros elementos estão inseridos.

- **Elemento ar**

Representa a mudança, a expansão e a transformação.

- **Elemento fogo**

Significa a ação, a confiança, a criatividade e o ego.

- **Elemento Terra**

Traz a ideia de estabilidade, crescimento, objetividade e materialização.

- **Elemento água**

Reflete ao sentimental, a fluidez, a adaptação e a limpeza.

**Relação do corpo humano com os cinco elementos:**

Com os elementos já introduzidos, podemos esclarecer que: tudo no universo é formado pelos cinco elementos, cada coisa contendo as proporções necessárias para que se estruturam.

Um cubo de gelo, por exemplo, em estado sólido, divide as prioridades elementares entre terra (espaço físico) e água. Quando ele começa a derreter, em um estado líquido, os elementos de mais influência passam a ser água e fogo. Já totalmente evaporado, está sob domínio dos elementos ar e éter. E apesar de existir sempre dois elementos dominantes, os outros estarão presentes, porém em minoria.

Assim, é possível dizer que tudo no universo contém estes cinco elementos. Aprofundando mais esse conceito, coloquemos que nós, seres humanos, compomos este mesmo universo.

Isso quer dizer que também somos compostos pelos cinco elementos, cada um trabalhando alguns pontos específicos do nosso organismo:

- **Éter:** associado às vias nasais, sistema digestivo, sistema respiratório, abdome, tórax, vasos sanguíneos, tecidos e células. Ligado ao sentido da audição.
- **Ar:** ligado à tecidos que se movimentam no corpo, ou seja, músculos, pulmões, células e impulsos nervosos. Ligado ao sentido do tato.
- **Fogo:** relacionado ao nosso metabolismo, à temperatura do corpo, a digestão, inteligência e visão. Ligado ao sentido da visão.
- **Terra:** todas as substâncias sólidas: pele, cabelo, unhas, dentes, ossos, músculos e tendões. Ligado ao sentido do olfato.
- **Água:** chamada de “água da vida”, condiz com o pleno funcionamento do corpo - não é atoa que somos formados por 70% da mesma - rege os sucos digestivos, secreções e sangue. Ligado ao sentido do paladar.

Além disso, cada elemento traz características específicas quando equilibrados e quando desequilibrados também. Por exemplo, o **elemento ar**, quando equilibrado, traz leveza, respiração e mudança; quando desequilibrado, dispersão exacerbada, inconstância e tendência a ansiedade. Já o **elemento fogo**, ao ser equilibrado, auxilia na digestão, na criatividade, ego equilibrado; quando em

desequilíbrio, raiva e ego inflado. Falando no **elemento água**, traz o fluir, a adaptação, flexibilidade e alegria; ao ser desequilibrado, exalta o drama excessivo, uma tendência a ser influenciado e uma possibilidade de explosão de sentimentos repentinos. Com o **elemento terra**, no seu estado equilibrado, iluminam-se características de estabilidade, aterramento, materialização, objetividade, prudência e boa memória; em instabilidade, traz imobilidade, medo, apego, tristeza e egoísmo.

### **Formação de características internas**

Além de toda a relação com o corpo humano em um contexto de camada externa em transição para a interna, temos uma correlação direta entre a *teoria dos cinco elementos* e a *doutrina tridosha*, onde a junção de dois destes cinco elementos formam um dosha. (página 8)

## **6. DOSHAS**

### **6.1- DEFINIÇÃO**

Dosha, palavra originada do verbo *dusa* - corromper - é a junção de dois dos cinco elementos da natureza, formando uma estrutura energética e física que estará associada ao seu corpo e funcionamento. São componentes da força vital de cada ser e podem permear desde interior de células e tecidos até órgãos.

Os doshas existentes são:

- Vata ( ar + éter)
- Pitta (fogo + água)
- Kapha (água + terra)

Além disso, são extremamente mutáveis e ajudam a compreender funções e disfunções corporais existentes. Exatamente por serem variável, nossa rotina e dia a dia vai nos aproximar de um certo tipo de dosha e nos distanciar de outro, nos levando aos desequilíbrios e aos doshas predominantes.

### **6.2- CADA DOSHA**

## Dosha Vata

O elemento predominante de Vata, então podemos o chamar de movimento. Ou seja, Vata é tudo que se move.

Seus atributos são: frio, seco, leve, sutil, móvel, duro, áspero, claro, agitado

### 1. Características

1.1 Características Físicas: pele seca, cabelos escuros, ressecados e finos, olhos pequenos e escuros, apetite instável, sono leve, são magras, têm uma estrutura longilínea, com ossos proeminentes, são ágeis fisicamente e mentalmente, captando rapidamente as informações, possuem andar rápido e tendência a sentirem dores nas articulações

1.2 Características Emocionais: Temperamento ansioso e inquieto, fala rápida e “tagarela”, criatividade acima de média, entusiasmo, rapidez para executar tarefas, porém tem muita facilidade para se distrair, e ânimo irregular. Por conta de sua agitação, têm tendência a ter uma memória fraca, pulando entre assuntos e interesses diferentes constantemente. Também possuem bastante facilidade de começar uma atividade ou projeto, mas falta persistência e concentração para terminá-los. Em equilíbrio, são pessoas comunicativas, expansivas e alegres.

### 2. Equilíbrios e desequilíbrios:

2.1 Em equilíbrio: indivíduo com muita energia e disposto a fazer suas tarefas de forma ágil, principalmente se a(s) tarefa(s) estimular(em) sua criatividade. Estão sempre em busca de novas experiências e tem grande atração por mudanças, além de serem muito comunicativos em ambientes de socialização.

2.2 Em desequilíbrio: a pessoa fica com sensação de preocupação e ansiedade constantes e, como consequência, prisão de ventre e insônia acabam sendo bem mais frequentes. Em caso mais extremos o ser pode ter problemas de saúde mais sérios, como hipertensão, artrite e perda de peso desregulada (de maneira não saudável). O desequilíbrio do Vata também complica a comunicação entre os outros dois doshas, os alterando também

2.3 Sinais físicos de desequilíbrio Vata: pele e cabelo sem brilho e secos, corpo rígido e com dores (principalmente no abdômem), articulações



que estralam e doem, apetite irregular, prisão de ventre, gases e desprovemento de urina e suor

- 2.4 Sinais mentais de desequilíbrio: a pessoa costuma estar mais agitada, sentindo-se ansiosa, suscetíveis a barulhos fortes, com medos e preocupações, insônia e dificuldade de concentração.
3. Vata é a força primária do sistema nervoso, por isso os problemas relacionados a ele costumam ser mais severos do que os dos outros doshas, já que é a nossa força vital básica, ou seja, detém o comando do nosso equilíbrio sensorial e mental, nossa orientação sensorial e motora e promove adaptabilidade mental e compreensão. Portanto, suas complicações afetam a mente e todo o corpo por meio do sistema nervoso

## **Dosha Kapha**

O dosha kapha é pertencente aos elementos terra e água. O kapha é a base de qualquer estrutura de organismo. Possui uma constituição robusta, mas ao mesmo tempo representa a proteção e hidratação. Os indivíduos que possuem esse dosha predominante apresentam ótimas resistências físicas e emocionais.

É responsável pela estrutura (física e mental) e pela criação de tecidos no corpo, é o dosha que mais sofre com o estilo de vida humano: sedentário. Quando Kapha é predominante no seu prakriti (composição dos doshas no nascimento), a estrutura óssea, muscular e de tecidos em geral é mais robusta, O indivíduo deve ter mais cuidado com a limpeza de dentro pra fora.

As qualidades (gunas) desse dosha é ser frio, pesado, oleoso, suave, sólido, denso e viscoso; também contribui para a letargia e para o aumento de peso. Esses indivíduos precisam de uma alimentação regular e as atividades físicas em sua rotina. O kapha protege todas as mucosas do organismo, então quando o dosha está agravado, as digestões se tornam mais lentas que o normal.

O kapha desarmônico está relacionado ao aumento em nosso corpo físico de água e terra. Doenças como obesidade, diabetes, aumento do colesterol, bronquite, sinusite, tosse com secreção, alergias respiratórias, lentidão nas

funções motoras e mentas e apego exacerbado; estão diretamente associadas ao desequilíbrio desse dosha.

### **Dosha Pitta**

Pitta é principalmente associado ao fogo, representando energia da digestão e transformação. Seus atributos são: quente, leve, oleoso, suave, líquido, móvel e penetrante.

### **Características:**

- Físicas - pele e cabelos macios e oleosos, olhos claros, alta temperatura corporal, sono curto e profundo, facilidade para adquirir músculos e para ganhar ou perder peso, sentem muito calor e transpiram facilmente, têm dentes fortes e gengivas sensíveis, possuem um olhar profundo e desafiador e normalmente apresentam grande apetite e sede, tendo uma capacidade digestiva bem acelerada.
- Emocionais - temperamento agressivo, inteligência e perspicácia única, boa memória, bem concentrado, fala bem articulada, fome intensificada, predisposição empreendedora, atração por desafios, agilidade, ciúmes, carismáticos, determinados, ambiciosos e competitivos. Por ser ligado ao fogo, é o dosha mais quente e intenso. Por influência disso, não gostam de ser contrariados e possuem uma tendência a se irritarem facilmente.

### **Equilíbrios:**

- Em equilíbrio – maior disposição e energia, ótimo funcionamento digestivo, toma decisões de um modo mais eficaz, além de melhora na oralidade. Também são habilidosos, concentrados, ótimos para aprender, bastante disciplinados, inteligentes e estudiosos, tendendo a serem ótimos líderes. Além disso são questionadores, críticos, gostam de poder e de enfrentar desafios, corajosos e compreensivos, tendo assim uma grande habilidade para solucionar situações difíceis e estressantes, já que são objetivos e focados.

- Em desequilíbrio - podem ficar com a pele irritada, terem indigestão, alergias, queda de cabelo, raiva, suor excessivo, enjoos, inflamações, problemas gástricos, insônia, temperatura corporal alta, irritados mais facilmente, impacientes e confrontantes.
- Sinais físicos de desequilíbrio - coloração amarelada da pele, urina, fezes e olhos, aumento da temperatura corporal, hipersensibilidade a luz, diarreia, náuseas e vômitos, irritações, inflamações, excesso de transpiração e fome que não passa mesmo após comer.
- Sinais mentais de desequilíbrio – sentimentos de raiva, ódio e inveja. Tem pouco tempo de sono por ter muitas preocupações.

### **6.3- DESEQUILÍBRIOS E PREDOMINÂNCIAS**

O desequilíbrio dos doshas indicam possível necessidade de patologia e fisiologia. Cada desequilíbrio vai exaltar características “negativas” dos elementos que compõe o dosha. A predominância partirá dessa disfunção, pois a ideia é que todos os doshas sejam igualmente influentes.

Os desequilíbrios possíveis são:

- Vata - Pitta
- Pitta - Kapha
- Kapha - Vata

A instabilidade dos doshas acabam vindo em dupla, sobrando assim um terceiro dosha que estará sustentando um funcionamento que, teoricamente, ocorreria em decorrência dos três doshas equiparados. Entretanto, apesar de ser difícil, é possível que mantenham essa estabilidade dos três doshas.

### **6.4- DOSHAS E CHAKRAS**

Cada um dos três doshas - Vata, Pitta e Kapha - tem cinco sub-doshas, que são áreas específicas da mente-corpo governadas por Vata, Pitta ou

Kapha. São nesses quinze sub-doshas que podemos ver correspondências com os chakras.

Os chakras são formas de conectar corpo físico e corpo energético e isso permite co-relacioná-los aos doshas ayurvéticos

- **Primeiro Chakra:** o primeiro chakra fica na região do cólon, que é uma região vazia do nosso corpo que tem a função de remover resíduos corporais. Portanto, toda sua região e energia são regidas pelo dosha Vata, já que esse dosha governa tudo no corpo que se move, comunica, transporta e governa os espaços ociosos do corpo. O sub-dosha específico que governa a energia do cólon é o Apana Vata.
- **Segundo Chakra:** sua localização é na pélvis, onde encontram-se os maiores ossos do corpo humano. Por isso, a energia desse chakra relaciona-se com o dosha Kapha, que é responsável por nossa imunidade, força e estabilidade. Seu sub-dosha específico (que é o que governa a região da pelve e da lombar) é o Avalambaka Kapha. Complicações na região lombar podem ter ligação com falta de apoio, emocional, financeiro ou fisicamente.
- **Terceiro Chakra:** esse chakra, que é localizado no umbigo corresponde ao dosha Pitta, por ser encarregado de questões ligadas ao metabolismo e digestão. O sub-dosha correspondente à energia do terceiro chakra é o Ranjaka Pitta, que corresponde à energia do fígado. Essa energia desregulada pode conter questões de valor próprio e raiva reprimida.
- **Quarto chakra:** esse chakra é relacionado ao coração e com a energia do dosha Pitta e sub-dosha Sadhaka Pitta (responsável pela “chama” da nossa paixão). Em desequilíbrio, predomina um sentimento de depressão – leve – e incapacidade.
- **Quinto Chakra:** o quinto chakra fica no centro da garganta, cujo dosha correspondente é o vata, tendo como sub-dosha o Udana Vata, “o vento” que governa e fala, ou seja, trata das energias da comunicação, ligadas das

à garganta e à comunicação. Em desequilíbrio, apresentam-se gagueira, timidez e problemas e distúrbios relacionados à garganta

- **Sexto Chakra:** posicionado no centro da testa, esse chakra tem relação com o dosha Pitta, sendo Alochaka Pitta o sub-dosha de energia correspondente, por representar tudo que é ligado aos olhos e à visão. Em situação de desequilíbrio, o indivíduo pode ter dificuldade em se concentrar, ter memória fraca ou pesadelos, visto que esse chakra diz respeito à capacidade intuitiva, capacidade de ver claramente o futuro, boa visão e a capacidade de manifestar.
- **Sétimo Chakra:** para finalizar, o último chakra relaciona-se com a energia do dosha Vata, mais especificamente do Prana Vata, que administra o sistema nervoso. Quando desequilibrado, é comum que a pessoa tenha dificuldade em aprender e absorver o novo e ter rigidez nas crenças, estando fechada a integrar novas experiências.

## 7. FUNCIONAMENTO METABÓLICO

Como tudo que a ayurveda propõe, nosso processo metabólico também tem que ser pensado de dentro para fora. A influência virá para além da alimentação - contará também com o processo digestivo.

Segundo dito pela Gujarat Ayurved University, da Índia, a nutrição a digestão vem antes da alimentação. Ou seja, se o(a) indivíduo(a) se alimenta da maneira “mais saudável possível” mas tem azias, náuseas e/ou digestão muito lenta ou muito acelerada, ele está com um desequilíbrio digestivo (ama formado por agni).  
(página 14)

**Processos Digestivo: Agni, Ojas e distúrbios provenientes (Ama)**

Para compreendermos melhor o que acontece nos processos digestivos, precisamos conceituar bem dois nomes: **Agni, Ama e Ojas**.

**Agni**, no hinduísmo, é o Deus do Fogo. Juntamente com essa ideia, na ayurveda, Agni representa o fogo digestivo (em seu bom funcionamento), sendo formado pelas nossas enzimas e o nosso metabolismo.

**Ojas** representa uma das três forças sutis que constituem nossa essência vital. Os Ojas equivalem exatamente a parte resistiva corporal, ou seja, imunidade e saúde elevada. Quando nossa digestão está debilitada, baixamos o nível de Ojas em nossos tecidos, o que desencadeia um processo de adoecimento.

**Ama**, a doença sendo formada, é o resultado de uma má digestão em Agni desequilibrado. Cada Agni pode gerar um Ama diferente, entretanto, a disfunção causada é baseada no acúmulo de resíduos alimentícios no trato gastrointestinal, ou ainda invasão bacteriana e desperdício metabólico celular. Quando esse resíduo se espalha pelo restante do corpo, a energia vital que habita as células do nosso corpo (prana) passa a ficar estagnada. Isso acaba gerando o interrompimento de movimentos das células e, conseqüentemente, células solitárias e provedoras de patologias.

Uma das maneiras de restaurar essas células e reequilibrar nosso funcionamento digestivo é a alimentação, que quando balanceada da maneira correta, reativa nosso fogo digestivo e evita a formação de resíduos alimentares.

- **Desequilíbrios em Agni:**
- Existem três tipos possíveis: *Tikshna*, *Manda* e *Vishama* e cada um é associado a um distúrbio de doshas (p.?).
  - **Agni Tikshna:** é um distúrbio digestivo regido pelo dosha Pitta. É agni excessivo, ou seja, tudo demais, resultando em fogo digestivo demais. O corpo tende ao hipertireoidismo e, como consequência, a um metabolismo rápido. Nosso organismo se prepara para receber mais do que ele realmente vai.
  - **Sintomas corporais:** excesso de bile, excesso de fogo digestivo, hiperacidez, azia, metabolismo acelerado,

doenças inflamatórias, gastrite, possível diarreia, fome insaciável, doenças de pele, saliva ácida, febre e lábios e pele seca após refeições. A língua tende a ficar com uma margem avermelhada e alta sensibilidade.

- **Sintomas comportamentais:** fácil irritabilidade, ansiedade, raiva, desejo de estar no controle, se torna alguém crítico no geral e agitação.
  - **Formação de Ama por Agni Tikshna:** para a percepção da formação concreta da patologia, observamos sedimentos amarelados e esverdeados na região central da língua.
  - **Equilíbrio de Agni Tikshna:** dietas voltadas para o equilíbrio de Pitta, contendo alimentos refrescantes energeticamente, como por exemplo hortelã, coentro, erva-doce, ghee, uso de óleo de coco e/ou girassol; práticas de yoga (saudações a lua - desabrochar a energia Yin), meditação e pranayamas (sequências de exercícios respiratórios), além de adotar rotinas e horários fixos para sono e refeições.
- **Agni Vishama:** desequilíbrio orientado pelo dosha Vata. Comum em pessoas que levam a vida de maneira desorganizada, pulam refeições com facilidade e se envolvem completamente nas atividades que fazem, se desligando de rotinas e cuidados consigo mesmo. De natureza mutável e errática, as qualidades frias e móveis do dosha Vata, em excesso, podem dar diversos resultados ao fogo digestivo (e todos eles negativos).
    - **Sintomas Corporais:** apetite irregular, gases, constipação, má digestão, cólicas, boca e pele secas, estalos constantes nas articulações, hemorróidas, recuo na gengiva e sensação de peso, fisicamente falando, após comer alimentos quentes, picantes e/ou fritos. A língua tende a desenvolver recuos em sua margem.
    - **Sintomas Comportamentais:** Insônia, ansiedade, medo, insegurança, distraibilidade e ausência de foco.

- **Formação de Ama por Agni Vishama:** é possível perceber devido a formação de uma saburra marrom na língua.
- **Equilíbrio de Agni Vishama:** é necessário dar atenção a todos os aspectos da vida, visto de este Agni ocorre juntamente a um desequilíbrio no Dosha Vata (o mais sutil dos doshas). Um bom ponto inicial seria estabelecer uma rotina, não só alimentar, mas de vida, para que não se pule refeições e nem se esqueça de voltar a atenção para si em pequenas pausas no dia. Além disso, se faz necessário uma dieta pacificadora de Vata, com alimentos oleosos e leves, como óleos orgânicos (ghee, óleo de gergelim e azeite); práticas moderadas de Yoga (ou saudações ao Sol objetivas - pacificar nossa energia Yang) e pranayamas que facilitem a circulação de ar.
- **Agni Manda:** Este agni está presente em pessoas que tem desequilíbrio em Kapha Dosha, ou seja, pessoas que acabam comendo sem estar com fome pois estão constantemente parados ou em movimentos lentos. Pessoas com tendências sedentárias, os elementos terra e água que compõem o dosha Kapha dão uma tendência mais condesassada ao corpo e ao organismo do indivíduo.
  - **Sintomas Corporais:** Metabolismo lento (hipotireoidismo), sensação de peso (estomacal, corporal e mental - este último, sendo o mais delicado, pode acabar dando vasão a transtornos psico-alimentícios, como anorexia e bulimia nervosa), resfriados, congestões no geral, tosse, salivação excessiva, náuseas, hipertensão, diabetes, fraqueza e obesidade.
  - **Sintomas Comportamentais:** tédio, apego, letargia, sedentarismo, preguiça, ganância, possessividade, insegurança e sono excessivo.
  - **Formação de Ama por Manda Agni:** Agravamento dos sintomas citados acima e a formação de uma “mucosa” branca na língua.



- **Equilíbrio de Manda Agni:** Considerando que o fogo digestivo está apagado e “preguiçoso”, é preciso trazer métodos e comportamentos que reacendam e tragam vida não só a esse fogo, mas a todo o corpo e organismo do indivíduo. Adição de alimentos leves, quentes e secos e uma dieta pacificadora de Kapha; redução de alimentos processados, adoçados demais e gordurosos e oleosos em excesso; antes de cada refeição, comer uma fatia de gengibre com mel, suco de limão e sal marinho para aquecer o fogo digestivo; fazer três refeições regulares; se dedicar mais à exercícios (mentais e físicos); fazer do almoço a refeição principal, dando assim mais energia para o decorrer do dia; práticas de yoga ( Saudações ao Sol intensas - trazer para si a energia Yang ) e pranayama bhastriká.
- Para além destes três desequilíbrios principais, podem ocorrer casos de duplo desequilíbrio, por exemplo *tikshna-vishama agni*. Ou até mesmo um desequilíbrio conjunto dos três Agnis. Independente de qual seja, a melhor solução é se manter em observação, prestar atenção em sintomas físicos e psicológicos e procurar um profissional para dar orientações exatas para o seu caso específico.
- O equilíbrio em Agni também existe, sendo chamado de Sama Agni. Equivale a um equilíbrio tridosha e caminham juntos. A busca de cura se baseia em alcançar este equilíbrio geral.

## 8. ENERGIA DOS ALIMENTOS

Gunas dos Alimentos:

### 1. O que são as gunas?

As gunas são as três aspectos (Sattva, Rajas e Tamas) da filosofia Samkhya que caracterizam o comportamento e o estado mental de algo ou alguém, inclusive nos alimentos. **Cada guna possui uma energia diferente e que de alguma forma afeta a mente e o corpo físico.**

- **Sattva** - energia da inércia - neutra, de equilíbrio, harmonia, pureza, saúde e bem-estar, que promove clareza na mente, harmonia e paz;
- **Rajas** - energia do movimento - do movimento, da ação, da atividade, inquietude. Em condição rajástica, o indivíduo, mente, ou coisa é mais passional e coloca toda sua energia em realizar ou alcançar algo. Entretanto, pode ter a sensação de frustração, raiva e stress com facilidade;
- **Tamas** - energia da dificuldade - de ignorância, com resistência à mudança e à expansão.

2. Alimentos comuns nas dietas e que não devemos consumir por terem caráter rajástico e tamástico:

- Carne Animal: Rajástica e tamástica, pois vai contra o fundamento básico do alimento, que é gerar vida, por vir da violência contra um ser vivo. Ao abater o animal, ele libera hormônios que prendem-se em sua carne, gerando grande energia de raiva e agressividade em quem a consome;
- Queijos curados, mofados e amarelos: mais tamásticos que rajásticos;
- Café ou bebidas ricas em cafeína: rajásticos, por conta da energia desfocada e de baixa qualidade, mas podem ser consumidos com moderação pelos tipos Khapa;
- Açúcares e Farinhas refinadas: mais tamásticos por possuírem baixíssimo teor nutricional;
- Bebidas alcoólicas: intensamente rajásticas e tamásticas. Alteram a percepção da mente, superestimulam e carregam o ambiente com uma energia ruim, além de serem super tóxicas para o corpo e a mente;
- Alho e cebola: fritos são muito rajásticos, mas quando levemente refogados ou cozidos, possuem propriedades medicinais, onde a cebola auxilia no sistema circulatório e respiratório e o alho possui ação anti inflamatória.

## 9. ALIMENTAÇÃO

### 9.1- DIETAS PARA CADA DOSHA

## **Dieta para pacificar Vata:**

De preferência uma nutritiva e estimulante do agni, pois as pessoas desse dosha precisam de refeições pesadas e oleadas, assim contrariam os seus atributos leve e seco. Entretanto, é preciso muito cuidado ao estimular o agni, de preferência em pequenas porções ao longo do dia, do contrário pode-se aumentar ainda mais a secura do dosha Vata. O ideal é dar preferência a sabores adocicados, ácidos e salgados e evitar sabores amargos e adstringentes (que são os mais comuns nos alimentos frios, secos, leves e gelados).

- Refeições quentes, nutritivas e levemente picante são as mais apropriadas, como o arroz doce.
- Para hidratar-se, a pessoa desse dosha deve preferir sucos ácidos diluídos em água em temperatura ambiente (como sucos de abacaxi, laranja, etc.) ao invés da água pura.
- Dar preferência aos sabores adocicado, ácido e salgado e evitar sabores amargos e adstringentes, mais presentes nos alimentos frios, secos, leves e gelados
- Consumir legumes e vegetais cozidos, aumentar o consumo de bebidas (como chás), diminuir o café e estimulantes no geral e os alimentos secos, como a granola e outros grãos.

Rotina diária: ter o hábito de tomar água morna ao longo do dia, inclusive pela manhã (de preferência com algumas gotas de limão e um pouco de sal da rocha), ter uma rotina regulada nas principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e se alimentar em lugares tranquilos e fazer uso de óleo de gergelim ou ghee, no corpo e/ou no ouvido antes de dormir.

De acordo com a empreendedora e estudante em ayurveda Milena Lopes Chiorlin, alguns alimentos que podem ajudar a equilibrar este dosha são:

- Fruta: banana, cereja, amora, uva, lima, pêssigo, ameixa, limão, coco, de preferência adocicadas e maduras
- Condimentos: a maioria dos temperos são bons para Vata; pimenta, canela, cardamomo, cominhos, coentros, cebolinho, gengibre, noz

moscada, orégano, açafrão, alecrim, cebola, erva doce, manjericão, salsa, louro;

- Vegetais: devem ser cozidos com condimentos; aspargos, beterraba, cenoura, cebola, batata doce, abóbora, lentilhas, feijão verde, algas, azeitonas, espinafres, alho;
- Cereais: devem ser cozidos ou aquecidos; aveia, quinoa, arroz basmati e integral;
- Leguminosas: devem ser cozidas com condimentos; lentilhas, ervilhas, tofu;
- Alimentos de origem animal (para quem consome): leite e derivados são bons para Vata; frango, ovos, peixe, peito de peru, frutos do mar;
- Oleaginosas: todas estão indicadas com moderação; castanhas, amêndoas, nozes, amendoins;
- Óleos: moderadamente são bons ghee, azeite e óleo de abacate;
- Bebidas: leite de amêndoas, suco das frutas referidas atrás, leite de soja morno com condimentos, água de coco;
- Chá de ervas: camomila, gengibre fresco, canela, hortelã;
- Adoçantes: açúcar mascavado, mel, agave, stévia

### **Dieta para pacificar Kapha:**

O ideal para quem tem essa predominância é a ingestão de:

- Alimentos leves: folhas, vegetais, legumes, porém com baixa quantidade de carboidratos
- Textura: a textura dos alimentos deve ser mais seca, devido a predominância do elemento água.
- Temperatura: a temperatura deve ser de ambiente a quente, os alimentos frios devem ser evitados
- Sabores: o picante, amargo e adstringente são boas opções, porém alimentos muito salgados e muito doces devem ser evitados

### **Dieta para Pitta:**

- Dieta para pacificar Pitta:

- Alimentação mais natural e refrescante, priorizando os sabores amargo, doces e adstringentes. Assim, evitando sabores ácidos.
  - Consumir alimentos crus, frios, amargos e doces, evitando laticínios gordurosos.
- Alimentos recomendados e os que devem ser evitados:
    - Recomendados – frutas maduras e adocicadas, vegetais adocicados e amargos, cereais, feijões, soja, tofu, manteiga sem sal, ghee, queijo branco, leite orgânico, peixe de água doce, frango orgânico, condimentos, coco, amêndoas, óleos de girassol e canola, azeite de oliva, açúcar mascavo, estévia, agave e sucralose.
    - Evitar – frutas ácidas, berinjela, tomate, rabanete, manteiga com sal, yogurtes, queijos amarelos, carnes vermelhas, ovos, peixe e frutos do mar, condimentos picantes, bebidas energéticas e estimulantes, açúcar branco, mel e rapadura.

## **9.2-TEORIA DOS OPOSTOS**

Na alimentação existe a teoria dos opostos. No organismo de cada indivíduo há doshas predominantes, então é necessário que ocorra a ingestão de alimentos para complementar a carência energética existente no organismo, com o objetivo de atingir o equilíbrio.

O Vata é um dosha frio e seco, então o ideal priorizar o consumo de salgados, ácidos, doces, comidas quentes, molhos mais oleoso e densos. Evitar ao máximo alimentos salgados, amargos, frios, e substâncias mais estimulantes como o chocolate e o café; é o recomendado.

Quando o Pitta é predominante, os sabores doce, amargo e adstringente são os mais indicados, assim como comidas secas, leves e refrescantes, mas sem excesso. Por sua vez, o açúcar branco, café, álcool, alimentos picantes, salgados e ácidos, são regidos pelo fogo e são contraindicados.

Já o Kapha sendo o dosha predominante, o mais adequado é o consumo de alimentos amargos, adstringentes, picantes, com a temperatura morna e mais secos em horários fixos e já pré estabelecidos. Quanto aos alimentos com muito

açúcar, bolos, molhos, e principalmente, alimentos em excesso, devem ser evitados, afinal o indivíduo é mais propício a engordar por possuir um metabolismo lento.

Na ciência Ayurvédica, os alimentos são extremamente importantes, e são também utilizados como remédios. Todos os alimentos podem ser utilizados em tratamentos terapêuticos, Fazer ajustes e mudanças na dieta auxiliam para a melhora do bem estar físico, mental e espiritual, então é muito importante manter a alimentação correta. A refeição é considerada um ritual sagrado, onde há uma conexão pessoal com a comida. É recomendado que os alimentos sejam integrais e frescos, aquecidos no fogo, e devem ser preparados por alguém que deseje o bem, afinal a energia é passada para o alimento. Junto a isso, é de suma importância se atentar para a quantidade do que está sendo ingerido, e ao local, que deve ser agradável e em um espaço de tempo adequado, nem demais e nem de menos.

### **9.3-INCOMPATIBILIDADES**

Há nessa alimentação certas incompatibilidades, Alguns alimentos não devem ser consumidos simultaneamente, como por exemplo: Amidos, banana ou leite e ovos; leite com pães fermentados; leite com frutas ácidas ou bananas; carnes e peixes com molhos de leite ou derivados e sucos concentrados durante as refeições.

Tais alimentos atrapalham a digestão formando ama (toxinas), então, a combinação é fundamental para evitar malefícios ao organismo.

Há também alguns antídotos para possíveis efeitos colaterais de certos alimentos, como por exemplo a pimenta do reino que alivia os efeitos do queijo; a salsa e a cebola que aliviam os efeitos do ovo; o coco e o limão que aliviam os efeitos do peixe e a canela que alivia o efeito da banana.

Preparar os alimentos com especiarias é sempre muito recomendado, até porque estimula o agni. Todavia, quem possui o Pitta apurado precisa tomar cuidado com o excesso de temperos, assim como quem tem o Vata como dosha predominante precisa evitar temperos picantes.

### **9.4-ALIMENTAÇÃO DE ACORDO COM AS ESTAÇÕES**

### **Primavera (transição de Kapha/Pitta):**

- Os sintomas do Kapha aparecem mais intensamente, se manifestando através de alergias respiratórias e excesso de muco. Isso acontece devido ao fato de que o muco condensa no inverno, ficando estacionado nas vias respiratórias. Quando a temperatura aumenta, o muco derrete e causa as alergias.
- Métodos de pacificar Kapha – evitar consumir laticínios, alimentos crus e bebidas geladas; fazer exercício aeróbico ao sol; não dormir mais de 8 horas diárias.
- Adotar uma alimentação antiama na segunda metade da estação para fortalecer o corpo.

### **Verão (estação Pitta):**

- Por ser uma estação quente e úmida, é necessário uma alimentação refrescante e seca.
- Para equilibrar – alimentação para pacificar Pitta (principalmente frutas frescas e refrescantes); atividade física na água e evitar atividades no sol.

### **Outono (transição Vata):**

- Necessário uma alimentação que evite o excesso de Vata. Temos como exemplo chás que aquecem, caminhadas ao sol, evitar alimentos crus e bebidas geladas.
- Adotar uma alimentação antiama na segunda metade da estação para fortalecer o corpo.

### **Inverno (estação Vata):**

- Por ser uma estação seca e fria, é necessária uma alimentação mais oleada e quente. Essa estação costuma favorecer a introspecção.
- Fazer atividades físicas ao sol, automassagem com óleos de gergelim ou mostarda, e diariamente consumir chás quentes pode ser benéfico.

- Para equilibrar – consumir mais sopas e caldos; hidratar diariamente o corpo com automassagem; maior consumo de ervas e especiarias estimulantes do agni.

## **9.5-ALIMENTAÇÃO PARA DIGERIR E ELIMINAR TOXINAS**

### **Alimentação antiama:**

- Essa alimentação é muitas vezes considerada como primeiro passo no tratamento ayurvédico. Ela pode ser adotada toda vez que a pessoa não se sentir bem, percebendo que sua digestão está lenta. As mulheres podem adotá-la durante o período menstrual e/ou na semana antecedente para diminuir os incômodos.
- As pessoas que têm o dosha Vata com excesso devem manter essa alimentação por apenas uma semana. Já no caso do excesso do dosha Pitta, são necessárias duas semanas. E por último, no caso de excesso do dosha Kapha, deve mantê-la de três a quatro semanas.

### **Regras básicas da antiama:**

- Tudo deve ser cozido e não deve ter nada cru ou industrializado. Isso se dá pelo fato de que a ayurveda considera o alimento cozido como pré-digerido, dando menos trabalho na hora da digestão.
- Só deve comer quando estiver com fome;
- Não comer antes de acabar a digestão da refeição anterior;
- Comer em lugares calmos;
- Não comer vendo televisão ou discutindo;
- Mastigar adequadamente;
- Não comer ansioso, irritado ou sentindo alguma emoção forte;
- Não tomar líquidos gelados, sucos de frutas e bebidas açucaradas e que tenham gás;
- Usar especiarias no preparo da comida (gengibre, cúrcuma, orégano etc.).



- Práticas que colaboram para eliminação de toxinas:
- Contato com a natureza, por meio de exercícios e caminhadas ao ar livre (parque, praia etc.);
- Não assistir televisão e mexer na internet, trocando para leituras e músicas calmas/relaxantes.;
- Praticar exercícios de consciência corporal, como yoga ou tai chi para ficar mais conectado com si mesmo;
- Praticar meditação e respiração;
- Não consumir carnes, frituras, industrializados, álcool, açúcares de confeitaria, leite e derivados, alimentos crus (incluindo frutas, verduras, folhas e legumes), pão, bebidas geladas, gasosas e sucos concentrados, brócolis, couve-flor, repolho, berinjela, batata inglesa, tomate, cebola e alho crus, feijões, chocolate e café;
- Uso constante de chás que estimulem o agni.

## 10. AS TRÊS FORÇAS SUTIS

A ayurveda, como apresentado antes, compreende que todos somos um conjunto de minuciosas e importantes partes que formam nosso organismo, que se junta com mais diversas células e tecidos formando nosso corpo, que nos dá aspectos singulares.

Além disso, compreende que somos formados por coisas além do que se é palpável: energia.

Para entendermos melhor nossa própria constituição, vamos falar de três conceitos muito importantes: *Prana*, *Tejas* e *Ojas*.

- **Prana:** permeado em nosso corpo através dos nossos sete chakras corporais (existem outros 8 em campos sutis e energéticos), corre por nós livremente, dando força, espaço e forma à células e outros tecidos. É relacionado ao *dosha Vata* (éter+ar) e as questões sensoriais. O exercício de *pranayamas*, série de atividades respiratórias, na yoga, vem do prana.

- **Tejas:** chama sutil, já que é regido pelo *dosha Pitta* (água+fogo), traz o equilíbrio de Yin e Yang, do nosso masculino e feminino. Trabalha a digestão e a ação de enzimas, relacionando - se diretamente ao nosso Agni em bom funcionamento. Trabalha questões metabólicas e nutritivas.
- **Ojas:** harmonizado com a nossa imunidade, os ojas trabalham questões de saúde e equilíbrio. Contém todos os cinco elementos em sua composição, porém os mais influentes são terra e água, fazendo ser a força sutil de influência *Kapha*. Trabalha questões sentimentais, como compaixão, paz e amor. Ligado diretamente ao sétimo chakra (da Coroa, Coronário ou Sahasrara Padma), pode ser transformado numa potente força espiritual se for bem trabalhado. Pode ser estimulado por meio de massagens tântricas, meditações, pranayamas e alimentos que sejam de natureza Kapha.

Essas três forças se juntam ao conceito da teoria Tridosha e formam as articulações orgânicas e movimentos internos corporais, como movimentação de células e produção hormonal. Vão formar um outro ponto importante, que são os processos metabólicos do corpo humano.

## 11. RELATOS

Para provarmos a eficiência das pesquisas e dos métodos aplicados no dia a dia, coletamos dois relatos de Naturólogas, profissionais da saúde reconhecidas pelo governo e que podem atuar colocando em prática a Medicina Ayurveda.

Ambas forneceram relatos de práticas adotadas no dia a dia delas mesmas, afinal cada dieta e cada tratamento são feitos especificamente para cada indivíduo que vá se consultar.

As perguntas feitas para as naturólogas foram:

1. Qual a sua relação com a alimentação?
2. Qual é seu dosha predominante?
3. Como você monta sua dieta?
4. O que você sente de resultados?

A primeira entrevistada foi a Naturóloga Luiza Druziani Gonçalves. Suas respostas foram:

1. Pra mim, a alimentação sempre foi algo prazeroso e que sempre fiz de forma consciente, pois em casa sempre tive educação alimentar desde pequena, entendendo que posso comer de tudo mas sempre com equilíbrio. Depois que eu conheci a medicina ayurveda tive mais entendimento do quanto os alimentos podem ser uma fonte de cura pro meu corpo, então passei a escolher melhor o que como e bebo, associando os alimentos com o que vai trazer um equilíbrio para minha saúde tanto física, quanto mental, emocional e energética. Mas ainda me permito comer besteiras quando quero, é uma relação bem saudável ao meu ver.
2. Sou Vata Pitta, sinto que como qualquer dosha, eles me afetam em todos os âmbitos da minha vida, tanto quando eles estão equilibrados quanto quando estão em desequilíbrio. Em desequilíbrio, por exemplo, fico muito ansiosa, me estresso facilmente, às vezes com tendência a ter um comportamento um pouco explosivo, sinto minhas articulações mais sensíveis, tensão no corpo, etc. E quando em equilíbrio me sinto uma pessoa com senso de liderança, faço as coisas acontecerem, sou muito competente, tenho facilidade em me adaptar a novidades, sou muito criativa, digestão bem fluida, etc.
3. Me alimento do que tenho vontade dentro de uma alimentação vegetariana, procurando evitar os alimentos que sei que desequilibram muito os meus doshas. Quando percebo que estou com alguma necessidade especial, aí recorro de forma mais intensa a alimentação 100% focada na parte terapêutica dos alimentos. Mas não faço dieta e nem estimo as pessoas a fazerem, acho que a chave está sempre no equilíbrio.
4. Percebo que quando me alimento de forma mais consciente utilizando a medicina ayurvédica como um guia, funciono melhor num todo, a digestão melhora (o que automaticamente faz com que melhore meu humor pois está 100% conectado intestino e humor), fico mais focada (minha mente não viaja tanto), me sinto mais presente, e tenho uma sensação de leveza no meu corpo por conta do funcionamento fluido dele em todos os âmbitos.

A segunda entrevistada foi a Naturóloga Larissa Valiengo, formada na universidade Anhembi Morumbi. Suas respostas foram as seguintes:

1. Minha relação com a minha alimentação mudou muito depois que conheci o Ayurveda. Atualmente eu vejo todas as possibilidades antes da refeição que serão benéficos pro meu dosha e que irão auxiliar o dosha que está em desequilíbrio. Antes buscava por qualquer comida e não observava os aspectos intrínsecos à minha decisão, como a gula ou comer por conta do meu emocional. Após o ayurveda, passei a me alimentar com mais consciência.
2. Meu dosha predominante é kapha e pitta. Geralmente eu desequilíbrio em pitta. Percebo as características de kapha no meu aspecto físico, e observo pitta em minhas características mentais e emocionais.
3. Meu dilema é que menos é mais. Monto meu cardápio do dia todas as manhãs. Na verdade, tenho uma ampla variedade de alimentos saudáveis à minha disposição e escolho o que comerei no dia de acordo com o que estou sentindo e de como está meu corpo. Por exemplo: em dias que acordo com rinite ou sinusite alérgicas, trabalho os aspectos do meu dosha de constituição kapha e como alimentos que, naquele dia, vão me auxiliar a equilibra-lo. Com o tempo as escolhas passam a ser mais naturais.
4. A dieta ayurvédica é uma mudança de estilo de vida, ou seja, não é nada fácil. É um processo de imersão no autoconhecimento e no amor próprio. Com isso, os benefícios finais são triplicados! Além disso, a sua relação com os seres e com o planeta também muda, pois você se sente integrado em algo maior. A alimentação é pura consciência, afinal, você é constituído pelo que digere. Quanto mais consciência tem no ato de alimentar-se, mais temos prevenção de doenças e nos tornamos mais saudáveis, fisicamente, emocionalmente e psicologicamente.

Com base nos relatos fornecidos pelas mesmas, é possível provarmos a funcionalidade da adição das práticas da medicina voltadas para a alimentação no dia a dia. Se somos o que digerimos, que façamos isso com amor e cuidemos do nosso corpo e do que comemos como cuidamos de nós mesmos.

## 12. CONCLUSÃO

Diante do apresentado podemos concluir que a Medicina Ayurveda, que busca o bem estar físico, emocional e corporal do ser humano, é pouco conhecida pela população ocidental, e merece uma maior visibilidade. Após a análise do conteúdo juntamente com os relatos das nutrólogas, percebe-se que é uma ciência com alto índice de sucesso e com o poder de mudar a vida dos pacientes. Na sociedade atual, há um enorme preconceito com as crenças orientais, o que contribui para que ela seja pouco conhecida. Contudo, de acordo com as pesquisas realizadas, aproximadamente 57% dos entrevistados tem interesse em saber mais sobre o assunto, o que mostra que a mesma merece maior visibilidade e divulgação. Então voltamos ao nosso objetivo inicial com o trabalho, que é tornar as informações mais acessíveis e passivas de serem inseridas no dia a dia, trazendo consciência corporal e alimentar para o indivíduo que se predispõe a seguir os conceitos ayurvédicos

## 13. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[https://ayurveda.com.br/os-cinco-elementos-teoria-dos-pancha-mahabuthas/?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=edb40a08adad6cf7a7b13932330cf8524c69a446-1600271076-0-AQHfu45zqGEPNL58Dbaldf86Bd4SNWdfLJgab4CvApXRRenUv11IP37ISFc2f0bap\\_COe-x5hIziCpwnCU51SEctSL3R\\_3HTjKGyTgS6rEJ1HDKF\\_-ISGwtgBcqEgdg3obOqtCPX67Cjf0hZ1IDA0ro-tj-4Zedecolx9iVIDzai-JDU8YnpVohHw0YG55Mcxc6S3AnnuhtXo11pPf75sfnuWMrOVrH6b8npVX9vD0Qd-PpJkaiEFAyfKUFm5alkPAW8pulTCO7xJ0Cznfr9Ek-N-8cFtVCVcKJfsH-FC9F51zXnUKGmxv0YEG2ILNGFJk-fHV299Ojtj5iAtB8OhMEk](https://ayurveda.com.br/os-cinco-elementos-teoria-dos-pancha-mahabuthas/?_cf_chl_jschl_tk__=edb40a08adad6cf7a7b13932330cf8524c69a446-1600271076-0-AQHfu45zqGEPNL58Dbaldf86Bd4SNWdfLJgab4CvApXRRenUv11IP37ISFc2f0bap_COe-x5hIziCpwnCU51SEctSL3R_3HTjKGyTgS6rEJ1HDKF_-ISGwtgBcqEgdg3obOqtCPX67Cjf0hZ1IDA0ro-tj-4Zedecolx9iVIDzai-JDU8YnpVohHw0YG55Mcxc6S3AnnuhtXo11pPf75sfnuWMrOVrH6b8npVX9vD0Qd-PpJkaiEFAyfKUFm5alkPAW8pulTCO7xJ0Cznfr9Ek-N-8cFtVCVcKJfsH-FC9F51zXnUKGmxv0YEG2ILNGFJk-fHV299Ojtj5iAtB8OhMEk) (Acesso em 16/09)

[https://ayurveda.org.br/oselementoseosdoshas/?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=8011e9cfcc669a2b42c7e216fd98eefdf4756158-1600271742-0-AaEUr4\\_rd5PyuvvxB8yVaLktTnVTq-HGUmhgMKPcMvulWwfeDKnbmGxekiQj4Nlzm3JxGCveFx5ETs--cQ6WkxmHCHymJnmZtODHwJmykflTF8HA\\_1O5aElxG7s22nAKr62cGU5MwUsfQn5Y04E6xJw5CAnSDoP1KgeDg18VayieH\\_541eLegsFde2\\_gQN9kZujP\\_x\\_2ZATadULMdW3W8oHVP5VJMjd\\_mhseN0xODJkMyH9JZu075yoPD4cR-QX7Inf\\_uhh4p-7EysHgPjY76ZeH4W-1xGHa1aThQut1YDt](https://ayurveda.org.br/oselementoseosdoshas/?_cf_chl_jschl_tk__=8011e9cfcc669a2b42c7e216fd98eefdf4756158-1600271742-0-AaEUr4_rd5PyuvvxB8yVaLktTnVTq-HGUmhgMKPcMvulWwfeDKnbmGxekiQj4Nlzm3JxGCveFx5ETs--cQ6WkxmHCHymJnmZtODHwJmykflTF8HA_1O5aElxG7s22nAKr62cGU5MwUsfQn5Y04E6xJw5CAnSDoP1KgeDg18VayieH_541eLegsFde2_gQN9kZujP_x_2ZATadULMdW3W8oHVP5VJMjd_mhseN0xODJkMyH9JZu075yoPD4cR-QX7Inf_uhh4p-7EysHgPjY76ZeH4W-1xGHa1aThQut1YDt) (Acesso em 16/09)

<https://ayurveda.com.br/nos-somos-aquilo-que-nos-digerimos/> (Acesso em 16/09)

<https://medium.com/@milenalchiorlin/o-dosha-vata-e-o-cuidado-especial-para-o-outono-a5cc4fcc27bf> (Acesso em 16/09)

<https://open.spotify.com/show/3WGO0a2A7ldIHc8BE1zVks?si=LCRntojVTWugxkVBLP0-dw> (Acesso em 17/09)

<https://portalestarbem.com.br/wp-content/uploads/2016/04/programa-e-guia-de-alimentacao-ayurvedica.pdf> (Acesso em 17/09)

<https://portalestarbem.com.br/wp-content/uploads/2016/04/programa-e-guia-de-alimentacao-ayurvedica.pdf> (Acesso e 17/09)

[https://ayurveda.com.br/ayurveda-digestao-e-alimentacao/?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=8a1b0bdad2649ce463915772268fff415866adc2-1600197126-0-AQ561VYRppVAFm1MtAwByE7sLSrYOAE9okpzWWkecKuhycrauoE9\\_fCxQuik6epRvWsh-0\\_35x0TjBflm339QdP85u1WtdPbLGO1fjoLXGI5vsTrITh-ifFW5GUhRszf9PIUBHaEZ-p4yEyxNsAaoY\\_ec-M3RXHy4TLa9vfpYREet8gHassW2r1jN7tYsZWjiUdU7bvkOISHRNHOI4LNp9qKVYvKpxWi6wQLMDJZooQreds3wQF5KvhPA7L6qafAyiN7cN3btalcEBxldtKvcR9CFJOofNKLOxNA3ZJYd6Yqg0juSjZ6zF6xFqVa5a6imDw](https://ayurveda.com.br/ayurveda-digestao-e-alimentacao/?_cf_chl_jschl_tk__=8a1b0bdad2649ce463915772268fff415866adc2-1600197126-0-AQ561VYRppVAFm1MtAwByE7sLSrYOAE9okpzWWkecKuhycrauoE9_fCxQuik6epRvWsh-0_35x0TjBflm339QdP85u1WtdPbLGO1fjoLXGI5vsTrITh-ifFW5GUhRszf9PIUBHaEZ-p4yEyxNsAaoY_ec-M3RXHy4TLa9vfpYREet8gHassW2r1jN7tYsZWjiUdU7bvkOISHRNHOI4LNp9qKVYvKpxWi6wQLMDJZooQreds3wQF5KvhPA7L6qafAyiN7cN3btalcEBxldtKvcR9CFJOofNKLOxNA3ZJYd6Yqg0juSjZ6zF6xFqVa5a6imDw)

[https://ayurveda.com.br/ayurveda-digestao-e-alimentacao/?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=8a1b0bdad2649ce463915772268fff415866adc2-1600197126-0-AQ561VYRppVAFm1MtAwByE7sLSrYOAE9okpzWWkecKuhycrauoE9\\_fCxQuik6epRvWsh-0\\_35x0TjBflm339QdP85u1WtdPbLGO1fjoLXGI5vsTrITh-ifFW5GUhRszf9PIUBHaEZ-p4yEyxNsAaoY\\_ec-M3RXHy4TLa9vfpYREet8gHassW2r1jN7tYsZWjiUdU7bvkOISHRNHOI4LNp9qKVYvKpxWi6wQLMDJZooQreds3wQF5KvhPA7L6qafAyiN7cN3btalcEBxldtKvcR9CFJOofNKLOxNA3ZJYd6Yqg0juSjZ6zF6xFqVa5a6imDw](https://ayurveda.com.br/ayurveda-digestao-e-alimentacao/?_cf_chl_jschl_tk__=8a1b0bdad2649ce463915772268fff415866adc2-1600197126-0-AQ561VYRppVAFm1MtAwByE7sLSrYOAE9okpzWWkecKuhycrauoE9_fCxQuik6epRvWsh-0_35x0TjBflm339QdP85u1WtdPbLGO1fjoLXGI5vsTrITh-ifFW5GUhRszf9PIUBHaEZ-p4yEyxNsAaoY_ec-M3RXHy4TLa9vfpYREet8gHassW2r1jN7tYsZWjiUdU7bvkOISHRNHOI4LNp9qKVYvKpxWi6wQLMDJZooQreds3wQF5KvhPA7L6qafAyiN7cN3btalcEBxldtKvcR9CFJOofNKLOxNA3ZJYd6Yqg0juSjZ6zF6xFqVa5a6imDw) (Acesso em 18/09)

<http://www.nutricaointegrativapratica.com.br/medicina-ayurvedica/17-nutricao-segundo-a-medicina-ayurvedica#:~:text=Os%20doshas%20podem%20ser%20controlados,da%20dieta%20na%20medicina%20Ayurv%C3%A9dica.> (Acesso em 18/09)

<http://www.saladeayurveda.com/p/artigos.html> (Acesso em 18/09)

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232008000200025](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232008000200025) (Acesso em 19/09)

<https://ayurveda.com.br/nos-somos-aquilo-que-nos-digerimos/> (acesso em 19/09)

<https://www.wisdomlib.org/definition/dosha> (Acesso em 19/09)

<file:///C:/Users/glodo/Downloads/79996-Texto%20do%20artigo-110440-1-10-20140430.pdf> (Acesso em 19/09)

<https://portalestarbem.com.br/wp-content/uploads/2016/04/programa-e-guia-de-alimentacao-ayurvedica.pdf> (Acesso em 19/09)

<https://ayurveda.com.br/introducao-a-teoria-dos-tridoshas/> (Acesso em 19/09)

<https://ayurveda.com.br/tag/doshas/> (Acesso em 19/09)

<http://www.nutricaointegrativapratica.com.br/medicina-ayurvedica/17-nutricao-segundo-a-medicina-ayurvedica#:~:text=Os%20doshas%20podem%20ser%20controlados,da%20dieta%20na%20medicina%20Ayurv%C3%A9dica> (Acesso em 19/09)

<https://ayurveda.com.br/ayurveda-alimentacao-digestao-e-toxinas/> (Acesso em 20/09)

<https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/health-guides/understanding-agni/the-four-varieties-of-agni/balancing-tikshna-agni/> (Acesso em 20/09)

<https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/health-guides/understanding-agni/the-four-varieties-of-agni/> (Acesso em 20/09)

<https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/health-guides/understanding-agni/the-four-varieties-of-agni/balancing-vishama-agni/> (Acesso em 20/09)

<https://www.odespertardosbudas.com/como-os-doshas-se-relacionam-com-os-chakras/> (Acesso em 20/09)

<https://www.gersonayurveda.com/giam-blog/2019/1/6/ayurveda-and-the-chakras-by-scott-gerson-md-mphil-ayurveda-phd-ayurveda> (Acesso em 20/09)

<https://medium.com/@vidaveda/o-que-%C3%A9-agni-11ffa1671496> (Acesso em 20/09)

<https://thempero.com.br/as-quatro-variaco-es-do-agni-na-visao-do-ayurveda/> (Acesso em 20/09)

<https://www.urantiagaia.org/vital/ayurveda/ayurveda.html> (Acesso em 20/09)

file:///C:/Users/glodo/Desktop/APOSTILA%20ayurveda.pdf (Acesso em 20/09)

<https://dharmabindu.com/?l=pt&p=ensinamento&id=404> (Acesso em 20/09)

<https://www.daninoce.com.br/ideias/prana-tejas-e-ojas-o-que-sao-as-tres-forcas-sutis-da-ayurveda/> (Acesso em 20/09)

[https://medium.com/@milenalchiorlin/pitta-dosha-e-o-fogo-digestivo-b9f739d1802d#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20Emocionais%3A%20Temperamento%20agressivo%2C%20intelecto,tend%C3%AAncia%20a%20se%20irritarem%20facilmente.\(Acesso em 20/09\)](https://medium.com/@milenalchiorlin/pitta-dosha-e-o-fogo-digestivo-b9f739d1802d#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20Emocionais%3A%20Temperamento%20agressivo%2C%20intelecto,tend%C3%AAncia%20a%20se%20irritarem%20facilmente.(Acesso em 20/09))

<http://www.cafeyoga.com.br/o-que-e-prana-a-forca-vital-de-toda-a-criacao-clique-aqui/>  
(Acesso em 20/09)



