



# Fique em Forma na **PRIMAVERA**

**A Ayurveda compreende o corpo em termos de três princípios básicos ou 'doshas' - Vata, Pitta e Kapha, que são a base de todos os processos corporais. O Equilíbrio dos doshas promove saúde e bem-estar, sendo o desequilíbrio a causa da doença.**

**Muitos factores, como o nosso trabalho diário, os alimentos e as estações do ano, influenciam o equilíbrio dos doshas. Quando os dias começam a ficar mais longos e a Primavera está a chegar, esse é considerado o início do período Kapha, em linguagem ayurvédica.**

**O Kapha que foi reunido no corpo torna-se fluído com o calor da Primavera. Este calor distribui-se por todo o corpo, perturba o Agni (o fogo digestivo) e pode levar a várias doenças, em particular a gripes e resfriados, ou problemas com o sistema respiratório. Para evitar estes sintomas desagradáveis, a Ayurveda recomenda a adopção de medidas para reduzir o Kapha, no final do período do Inverno.**

continuação...

## A dieta ideal

Na Primavera, é importante comer alimentos leves e reforçar o sistema digestivo. De manhã a digestão é fraca e alimentos pesados são uma sobrecarga para o organismo. Isto resulta na acumulação de produtos metabólicos indigestos. O pequeno-almoço deve ser leve. É melhor beber chá com limão e mel, ou água morna. O mel é adicionado quando o chá está pronto para beber (morno) pois, na Ayurveda, desaconselha-se a ingestão de mel em bebidas quentes.

Antes de comer, beba chá de gengibre ou em alternativa, chá de gengibre com limão. A refeição principal deve ser a meio do dia, quando a digestão é mais forte. Siga o princípio de manter metade do estômago cheio de comida, um quarto com o fluído e o outro quarto vazio. Isso permite que o estômago possa digerir o que foi totalmente ingerido. A Ayurveda sugere beber um copo de buttermilk às refeições. Esta bebida de iogurte diluído auxilia o funcionamento dos intestinos e melhora a digestão. Durante o dia é bom beber água morna. Tomar alguns goles a cada hora, para reforçar a digestão e facilitar uma melhor utilização do alimento digerido.

O jantar não deve ser comido muito tarde e, idealmente, deverá compor-se de alimentos leves e alimentos quentes, como sopa de arroz ou legumes. Antes de dormir deve beber uma infusão que limpe o cólon. Estes produtos fortalecem o metabolismo e ajudam o corpo a queimar os resíduos de produtos de excreção.



## Exercício Físico

Na Primavera é importante fazer exercício regularmente, exercícios leves, como a andar de bicicleta, caminhar, correr, praticar yoga e pilates. O princípio Ayurvédico é o de exercitar até 50% de sua capacidade. Um alegre passeio ao ar livre é

sempre bom. Não se esqueça de colocar algo na cabeça para manter o calor e use um cachecol. Os agasalhos são necessários se ainda fizer frio.



# PRIMAVERA

## Tratamentos Ayurvédicos para a Primavera

Os tratamentos Ayurvédicos são especialmente úteis no início de cada nova estação para ajudar a manter o equilíbrio dos doshas. Esta é a melhor época do ano para fazer Panchakarma ou o detox ayurvédico, tratamentos que auxiliam a eliminação das impurezas acumuladas e libertam o corpo do excesso de Kapha. Vamana é um dos melhores detox durante esta temporada. Abhyanga com óleos, medicado de acordo com o biótipo pessoal, ajudar a mobilizar as toxinas.

## Conselhos Gerais

Coma apenas quando estiver com fome. Não coma entre as refeições. Se sentir fome entre as refeições, beba um sumo de frutas ou coma frutas doces. Coma somente quando a última refeição estiver totalmente digerida (após 3 - 5 horas). Adicione especiarias em abundância, como gengibre, pimenta ou um tempero um pouco picante ao preparar as refeições. As especiarias estimulam a produção de sucos digestivos, e assim, melhoram a digestão.

## Deve reduzir:

Bebidas, alimentos frios, alimentos do tipo assado, frito ou gordo, os alimentos crus, cereais, carne de porco e carne vermelha, queijo, quark, doces, como biscoitos e bolos, e ainda a banana.

## Opte por:

Arroz Basmati, arroz integral, legumes, vegetais, sopas, saladas frescas (em pequenas quantidades na refeição principal), feijão mung preparado como uma sopa (Dhal) e frutas leves (por exemplo, maçãs, peras, uvas).

Se seguir estas recomendações, você se sentirá apto, satisfeito e não irá sofrer de cansaço e constipações associadas à Primavera. Contudo, caso se sinta doente, consulte um médico ayurvédico ou um naturopata para um tratamento especial do dosha em desequilíbrio.

Aproveite da melhor forma a Primavera!

...continuação

**Use uma pasta dentífrica Ayurvédica ou um pó para limpar os dentes. Além da limpeza dos dentes, Ayurveda sugere utilizar um limpador de língua para remover o muco, bactérias e detritos da língua. Depois use uma ou duas gotas de um líquido nasal ayurvédico em cada narina. Isso ajudará a limpar a cabeça de excesso de Kapha.**





## Dicas para um **VERÃO** bem fresco

### Dieta:

Reduzir o consumo de salgados, amargos, apimentados e muitos dos alimentos picantes.

Privilegiar os alimentos de sabor doce, amargo ou adstringente, o que irá ajudar a equilibrar o Pitta.

Só deverá comer quando estiver com fome, porque a actividade digestiva é baixa e deverá ter cuidado para não comer demais. Alimentos leves, como sopas, legumes, arroz e massas de espelta, kamut, são as escolhas indicadas. O consumo de salada é muito importante e de frutos também, pois são de fácil digestão. Pode adicionar ervas a gosto. Utilize sempre ghee (manteiga clarificada) para cozinhar os alimentos.

Quentes ou frios, tem uma enorme variedade de chás à sua escolha: rosa, jasmim, cardamomo, alfazema, hortelã, sumo de fruta fresca da época, água de coco, ou butter milk feito em casa. Lassi de hortelã-pimenta também é muito bom. O Lassi é feito com 3 partes de água e 1 parte de iogurte, e é muito refrescante.

O leque de escolhas não só é variado, como também é saboroso e saudável. Não beba líquidos directamente do frigorífico uma vez que isso pode enfraquecer o fogo digestivo, causando um aumento do calor corporal para tentar compensar, levando o fogo digestivo para a periferia. Sempre que possível, evite bebidas como o álcool, café e chá preto, uma vez que estas irão agravar o Pitta pois são muito ácidas.

## Conselhos para o Verão

### Rotina diária:

Não fique demasiado tempo exposto à luz solar. Mesmo na sombra pode bronzear a pele! Não é só quando está de “cabeça quente” que deverá arrefecer.

Use sempre um chapéu-de-sol, boné e um bom protector solar. Se sofrer queimaduras solares, tente colocar gel de aloé-vera na pele para reduzir o Pitta.

No verão os exercícios devem ser moderados. Evite a exaustão. A natação é especialmente aconselhada, como também passear no campo e fazer caminhadas. Receba massagem ou faça auto massagem com óleos refrescantes, como óleo de coco ou óleo medicado, por exemplo: óleo essencial de rosa, sândalo, lúcia-lima, alfazema e pode também, refrescar o ambiente com aromas de óleo essencial de sândalo, rosa, lavanda, jasmim e vetiver.

**A Ayurveda compreende o corpo em termos de três princípios básicos ou ‘doshas’ - Vata, Pitta e Kapha, que são a base de todos os processos corporais. O Equilíbrio dos doshas promove a saúde e o bem-estar, sendo o desequilíbrio a causa da doença.**

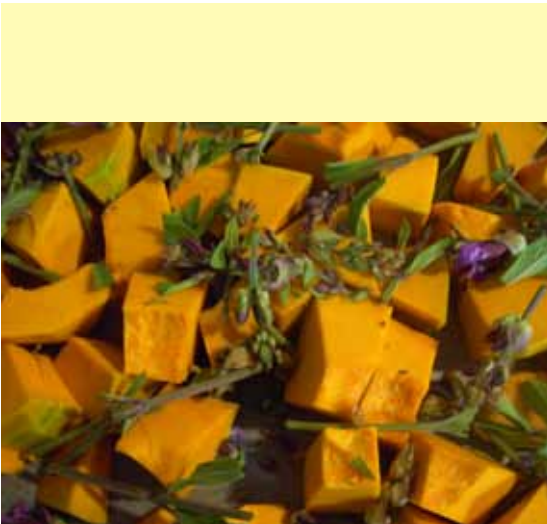
**Muitos factores, como o nosso trabalho diário, os alimentos e as estações do ano influenciam o equilíbrio dos doshas. O Pitta (calor) aumenta próximo do Verão quando a temperatura também aumenta. Porque o corpo tem uma tendência natural para tentar manter o equilíbrio, ele reduz o seu fogo interno (Agni), através da homeostase. Isso restringe a produção de calor corporal, diminui a actividade metabólica e reduz a actividade digestiva.**

**continua proxima na pagina...**





# VERÃO



continuação...

**Sabemos disso pela nossa própria experiência. Quando está calor, qualquer actividade é mais difícil e o apetite diminui.**

**Não devemos suprimir esta tendência natural mas ajustar a nossa dieta e actividade às condições predominantes.**

**A dica na Ayurveda é ficar “cool”, mesmo nas condições climáticas mais quentes.**

Opte preferencialmente por pratos refrescantes como os pepinos, aboborinhas, abóboras, cenouras, espargos, brócolos, couve-flor, alface, arroz Basmati, ghee, queijo cottage, Lassi, mung amarelo, feijão azuki, azeite, amêndoas, frutos, doces, melão de cana, açúcar mascavado, ervas frescas e especiarias leves tais como coentros, erva-doce, açafraão, gengibre fresco (em pequenas quantidades), cardamomo e canela.

Reduza os seguintes alimentos:

Beterraba, beringela, rabanete, tomate, pimentão picante, cebola, alho, milho, centeio, quinoa, cevada, iogurte (excepto o Lassi), quark, leite azedo, queijo, frutas ácidas (laranjas, toranjas, limões), azeitona, caju, nozes, mel, melão de cana, temperos picantes e especiarias (pimenta, chili, anis, cravo, cominho), sal, vinagre, álcool, carnes vermelhas e carne de porco.



# Para se aquecer no **INVERNO**

## Dieta

No Inverno, o fogo interior digestivo (Agni), tende a ser mais forte do que em outros momentos, devido ao clima frio lá fora. Digestão mais forte significa que você poderá comer alimentos mais pesados e mais ricos.

Uma dieta leve neste momento faz com que o corpo queime os tecidos e provoque um desequilíbrio Vata. O vento e o frio também aumentam o Vata, porque têm as mesmas propriedades do ar: secura, frio e irregularidade. Por essa razão, medidas que reduzam o Vata são aconselhadas no Outono e Inverno.

## Os alimentos ideais

Prefira alimentos quentes e nutritivos como guisado de carne branca, cozido, massas, casseroles, produtos lácteos (por exemplo natas e arroz doce), nozes e amêndoas. Especialmente saborosos são os frutos secos embebidos, tais como tâmaras, passas e figos, que podem ser servidos com natas ou canela para adicionar sabor. As amêndoas ficam com um sabor fantástico se as colocar de molho de um dia para o outro e as comer sem casca. É um excelente tónico para o cérebro.

Ingira menos alimentos crus, saladas, repolho e alimentos secos.

Utilize ghee (manteiga clarificada), quando cozinhar. Ghee é altamente apreciado na Ayurveda pelas suas propriedades benéficas para a saúde.

## Sabores:

doce, ácido e salgados

## As especiarias pacificadoras de Vata incluem:

Canela, erva-doce, anis, noz-moscada, cominho, cardamomo, alcaçúz, cravinho, gengibre fresco, salsa e manjeriço.

## Evite bebidas geladas;

prefira as bebidas quentes, tais como: Chás de canela, cardamomo, gengibre, chás cítricos.

Beba Lassi com o seu almoço. Lassi é preparado com 1 parte de iogurte para 3 partes de água com um pouco de sal gema. Lassi doce pode ser preparado pela adição de açúcar integral, canela e cardamomo, ou essência de baunilha. Beba água quente regularmente. Evite estimulantes como café, chá preto ou cigarros.

A Ayurveda torna fácil manter uma boa saúde e indica o que fazer para melhorá-la quando necessário. Os milhares de factores que afectam a nossa saúde são simplificados nos princípios básicos dos três doshas Vata, Pitta e Kapha que, quando em desequilíbrio, originam as doenças.

Quando os doshas estão equilibrados desfrutamos de uma perfeita saúde, sentimo-nos bem e irradiamos uma beleza natural.





continuação...

Muitos factores influenciam o equilíbrio dos doshas, como a rotina diária, a alimentação, as estações do ano, o stress. Siga as sugestões, vai ver que ajudarão a manter o seu equilíbrio interior. Não se trata de um regime restrito. A Ayurveda deve enriquecer a vida e não limitá-la. Acima de tudo, você deve divertir-se e sentir bem-estar quando experimentar algo novo.

## Conselhos para o OUTONO e INVERNO

### Suplementos dietéticos

A Ayurveda utiliza uma variedade de ervas e de misturas minerais. As diversas combinações de diferentes ingredientes reforçam e complementam-se mutuamente, o que lhes confere propriedades acrescidas. Os suplementos mais importantes são: cápsulas de alho, própolis, echinacea. Estes suplementos ajudam a eliminar os radicais livres que provocam danos nas células, e aumentam a nossa imunidade o que é particularmente importante no Outono e no Inverno quando exigimos tanto do nosso corpo.

### Abhyanga - massagem com óleo

Vata tem propriedades frias e secas. Elas podem ser equilibradas através da utilização de calor e humidade. Uma massagem matinal com óleo é uma das mais agradáveis medidas pacificadoras de Vata. Antes de tomar um duche ou banho de banheira, massage todo o corpo com óleo de sésamo biológico morno. Deixe que o óleo penetre na pele durante 5 minutos. Esta massagem tem um efeito calmante sobre o sistema nervoso, reforça a circulação e ajuda a eliminar toxinas do corpo.

O duche ou banho de banheira, após a massagem, deve ser agradavelmente quente. Colocar os pés em água quente à noite antes de dormir também é uma maneira muito calmante de pacificar os problemas de Vata e ter um bom sono. Use roupas quentes naturais, tais como a lã de carneiro e evite lugares com correntes de ar ou com ar demasiado seco.

### Rotina diária

As pessoas saudáveis geralmente têm um metabolismo mais forte e mais força física no Inverno do que nas outras estações do ano. Isto significa que o exercício pode ser mais vigoroso. Tenha cuidado para não exagerar e manter um bom equilíbrio entre actividade e repouso.

Além de sono suficiente, a prática regular de yoga e meditação é a chave para uma profunda renovação interior e relaxamento. É uma técnica Védica de consciência, que é fácil de aprender e integrar na vida diária. Os estudos têm mostrado que estas técnicas são mais eficazes do que outros métodos de relaxamento e auto-desenvolvimento. É muito importante ter uma rotina diária regular pois é de grande auxílio para equilibrar Vata. Faça refeições regulares. Vá para a cama à mesma hora todas as noites. Não vá dormir muito tarde, o ideal será por volta das 23h. Levante-se no mesmo horário todas as manhãs. Isto estabelece uma rotina diária regular que muitas vezes traz uma melhora notável para a saúde física e mental.

No Outono e Inverno tente evitar tudo o que possa causar desequilíbrio Vata. Em primeiro lugar, estão os factores stressantes, como o excesso de trabalho, longas viagens, deitar tarde e ver muita televisão. Em vez disso, tente ler um bom livro ou ouvir música relaxante. Em casa, pratique o uso saudável de aromas de óleo essencial num difusor como cravinho, âmbar, cítricos, sálvia ou incenso natural.



# OUTONO e INVERNO

## Óleos com Ervas

Em tempo frio a mucosa é especialmente sensível. De manhã coloque uma ou duas gotas de óleo biológico de sésamo no nariz. Há óleos ayurvédicos especiais que contém óleos essenciais puros de cânfora, mentol, eucalipto e outras ervas que, de acordo com a Ayurveda, promovem clareza e são refrescantes.

## Regras importantes

- \* Equilíbrio saudável de repouso e actividade
- \* Sono suficiente ou yoga e meditação
- \* Alimente-se com comida nutritiva e quente
- \* Tenha uma rotina diária regular. Refeições regulares são importantes
- \* Calor. Abhyanga com óleo quente, comida quente e roupas quentes

