

AYURVEDA
ANCESTRAL





A CIÊNCIA MILENAR PARA
UMA VIDA SAUDÁVEL E A AUTO-CURA

Índice

Introdução
Capítulo 1: O que é a Ayurveda? Tudo o que precisa de saber
Capítulo 2: Fundamentos da Ayurveda – 5 elementos e 3 Doshas
Capítulo 3: Qual é a constituição física e mental Ayurvédica
Capítulo 4: Porque Adoecemos? As Causas Da Doença E Segredos Da Saúde
Capítulo 5: Auto-diagnóstico – Como se Auto-Examinar e Evitar Doenças
Capítulo 6: Como se Manter Saudável Utilizando a Ciência Ancestral da Ayurveda
Capítulo 7: Lista de Doenças Comuns e as Suas Curas Ayurvédicas Caseiras
Capítulo 8: Dieta Ayurvédia e Jejum para uma Vida Longa e Saudável
Capítulo 9: Panchakarma – As 5 Técnicas de Purificação e Limpeza da Ayurveda
Capítulo 10: Estilo de Vida Ayurvédico – Rotina Diária para Viver a Sua Vida do Jeito Ayurveda

Introdução

O grande C, a resistência aos antibióticos, o aumento dos casos de HIV e outras "novas doenças" difíceis de pronunciar - o mundo está ficando mais doente a cada momento? Talvez, mas a questão é - porquê? Apesar de todos os avanços tecnológicos, da medicina moderna e dos equipamentos/máquinas hospitalares de última geração, por que parece que os milenares têm uma bagagem muito maior em termos da sua saúde? Embora seja um fato que os ancestrais do homem também tenham lutado com diferentes tipos de doenças e epidemias, eles não tiveram a vantagem que os tempos modernos são capazes de proporcionar. O que significa ser "saudável" hoje em dia?

A boa saúde pode ser definida não apenas como a ausência de doenças, mas como um estado de equilíbrio emocional, físico e mental. Equilíbrio, parece ser a questão nuclear nos dias de hoje, pois está se tornando uma coisa tão rara de se ver. O estresse, por outro lado, sendo uma das manifestações mais aparentes de desequilíbrio, é tão comum que se tornou um nome familiar.

O preço da doença, hoje em dia, é excruciante. Significa diminuir as contas bancárias, o tempo longe dos entes queridos, o luto, a tristeza e, às vezes, até a morte. Tomar o controle da vida e tomar as precauções necessárias ainda é a melhor opção. É aqui que entra em jogo a ciência da Ayurveda.

Capítulo 1: O que é a Ayurveda? Tudo o que precisa de saber

A Ayurveda ou a ciência da vida é um sistema de cura que tem suas raízes na Índia. É um conhecimento antigo, transmitido através de gerações de praticantes. Também pode ser atribuída como a arte de viver uma vida em harmonia com as leis da natureza.

A Ayurveda está envolvida desde o momento em que uma pessoa nasce até o momento de sua morte. Para o adulto que lê este texto, sim, a prática da Ayurveda começa a partir do minuto em que se abre os olhos pela manhã, até o tipo de café da manhã que se come, se o café tem creme e açúcar, a quantidade de poluição a que se está exposto, a hora de chegar ao trabalho, o nível de estresse que se tem ao cumprimentar seu patrão e colegas de trabalho, etc. e até que se fecha os olhos para dormir.

Nem termina aí, Ayurveda também quer conhecer o estado dos relacionamentos, a meditação/oração noturna e as coisas que nos enlouquecem ou nos entristecem, enfim, é holístico. Tudo isso, com o objetivo de maximizar a própria vida e por maximizar, significa não apenas expandir a própria vida, mas ter os meios (um corpo saudável) para atingir todo o potencial de cada um. A Ayurveda tem sob sua tutela a dietética, fitoterapia, trabalho corporal, psicologia, cirurgia e espiritualidade.

A breve história da Ayurveda

Segundo registros em textos Védicos, a prática da Ayurveda data já antes de 5000 a.C. Estes textos são uma coleção de versos religiosos, poemas, orações e hinos que tiveram origem na Índia e são considerados sagrados pela religião Védica. Sob o guarda-chuva da ciência védica estão a astrologia, a Ayurveda, a meditação e o yoga.

Existem duas lendas conhecidas envolvendo a origem da Ayurveda. Uma delas é que o conhecimento por trás da ciência foi passado para um número seleto de sábios (responsáveis pela composição de hinos, poemas, etc.) em meditação profunda. Diz-se que foi um ato de amor divino pela humanidade, para que ela pudesse maximizar suas vidas na Terra.

Desde então, o conhecimento da Ayurveda foi transmitido de geração em geração através de cânticos memorizados conhecidos como sutras.

A segunda lenda envolvendo a origem da Ayurveda é do fundador da medicina cirúrgica, chamado Sushruta. Segundo a lenda, Sushruta e outros sábios se aproximaram do deus da Ayurveda, que é conhecido como Dhanvantari. Em troca, o Deus Dhanvantari lhes transmitiu a sabedoria da Ayurveda, a fim de libertar a humanidade do sofrimento causado pelas doenças.

Os ensinamentos do Ayurveda acreditam que o homem é um microcosmo, ou simplesmente, um universo dentro de si mesmo. O homem é das forças cósmicas do ambiente externo (macrocosmo), um filho das forças cósmicas. É assim que Ayurveda vê a saúde e a doença em termos holísticos. Leva em consideração a relação inerente entre o espírito cósmico e um indivíduo ao lado da consciência cósmica, da matéria e da energia.

A Ayurveda também ensina que cada ser humano tem quatro instintos espirituais e biológicos: procriativo, financeiro, religioso e um instinto de liberdade. É quando esses instintos biológicos têm desequilíbrio que acontecem doenças e sofrimento. O papel da Ayurveda é ajudar a manter a saúde da pessoa através do equilíbrio desses quatro instintos.

Além disso, a Ayurveda também é projetada para promover o crescimento criativo e a felicidade humana de forma a manter os processos de deterioração física em ritmo lento, reduzindo assim as doenças. O próprio conceito a que a Ayurveda adere pode ser dito simplesmente como: o indivíduo é capaz de auto-cura.

Conceitos Básicos da Ayurveda

A Ayurveda está atualmente sendo muito pesquisada devido ao seu potencial médico para promover um modo de vida saudável e natural e de autocura. A palavra Ayurveda significa "Ciência da Vida" na antiga língua sânscrita. Ela tem um significado mais profundo do que apenas curar e prevenir doenças, pois também proporciona uma forma holística de vida que beneficia toda a humanidade e ao mesmo tempo facilita o bem-estar individual.

Ela dá um princípio e fundamentos bem fundamentados sobre como viver a própria vida e promover a saúde geral e remédios naturais para ajudar na auto-cura e prolongamento da vida.

Práticas como o yoga e as dietas baseadas na Ayurveda são as mais comumente vistas a partir dos princípios e fundamentos declarados na Ayurveda. Mas é apenas a ponta do iceberg, pois a Ayurveda é muito mais do que apenas dieta e exercício! Na verdade é uma vasta e valiosa fonte de conhecimento que tem a capacidade de ensinar a um indivíduo a arte de viver sua vida em sintonia com a natureza enquanto faz o que é melhor para o seu desenvolvimento pessoal para a maior causa do universo.

Algumas das idéias fundamentais da Ayurveda como uma ciência de vida saudável e autocura são as seguintes:

- **Todo o humano é único –** Ayurveda afirma que cada indivíduo é único com base em sua constituição básica ou "Prakriti", que corresponde ao seu tipo de corpo. Todos eles já estão pré-determinados quando se nasce. A constituição básica, por sua vez, é governada pelos três "Tri-doshas" primários ou forças conhecidas como Vata, Pitta e Kapha que são criadas pelas combinações dos cinco elementos básicos do éter, ar, fogo, água e terra respectivamente:

  - ➢ VataDosha é composto por éter e ar
  - ➢ PittaDosha é composta de fogo e água
  - ➢ KaphaDosha é composto por água e terra

- **Todos somos seres enérgicos:** A Ayurveda acredita que todas as ações e suas respectivas reações são regidas pela energia neste universo. E seres humanos e outros seres vivos e não vivos também são feitos a partir dessa fonte universal de energia e são constantemente afetados por ela.

A Ayurveda chama essa energia que governa os seres vivos individuais de "tri-dosha" e a energia que governa o universo é conhecida como "tri-guna".

A Tri-guna é ainda dividida em três constituintes:

- Satva - traduz-se em pura inteligência divina que confere equilíbrio

- Rajas - se traduz em energia ativa que pode causar desequilíbrio
- Tamas - energia escura e letárgica que pode causar inércia, preguiça e confusão

- **Desequilíbrio nos “doshas” e “gunas” são a raíz de todas as doenças:** Ayurveda acredita que um desequilíbrio nos "tri-doshas" ou nas três forças guardiãs individuais de Vata, Pitta e Kapha são a causa raiz de todos os problemas e doenças. Além disso, além do equilíbrio em tri-doshas, deve haver uma harmonia ou um equilíbrio entre as energias do universo tri-guna e tri-doshas. Qualquer desequilíbrio no fluxo de energia entre essas energias se manifestaria como uma doença ou desconforto no indivíduo em questão.

- **A Ayurveda trata de eliminar a raíz de todos os problemas em vez dos sintomas:** A ciência médica ocidental tenta o seu melhor para curar os sintomas usando procedimentos cirúrgicos e medicamentos que têm muitos efeitos colaterais. Por outro lado, a Ayurveda se esforça para diagnosticar e curar a raiz do problema que se manifesta através da doença em vez de apenas seus sintomas. Ela acredita que qualquer tratamento que cause efeitos colaterais é uma forma de tratamento ineficiente e não pode ser considerado curativo, pois agrava ainda mais o problema, manifestando-se como outros problemas ou doenças.
- **Nós somos o que comemos e pensamos:** Ayurveda acredita que nós somos o que comemos e pensamos. Uma dieta boa, equilibrada e nutritiva é de suma importância na Ayurveda. A Ayurveda nos dá alguns princípios ou conceitos simples, como os seguintes, para comer de forma saudável:

  ➢ **Prakruti ou natureza do alimento:** Na Ayurveda os alimentos podem ser classificados em duas categorias: pesados e leves, de acordo com a natureza básica do alimento, como por exemplo, se é fácil de digerir ou não. Por exemplo: a carne pode ser pesada por ser difícil de digerir e outros alimentos, como frutas e vegetais, podem ser fáceis de digerir, podendo ser considerados leves. Essas naturezas básicas dos alimentos devem ser consideradas antes de consumi-los para garantir uma constituição saudável.

  ➢ **Karana ou processamento de alimentos:** A forma como os alimentos são cozinhados pode ter um grande impacto na sua qualidade e natureza. A Ayurveda afirma que alguns alimentos, como frutas e saladas, devem ser consumidos crus para obter o máximo de benefícios

dietéticos. O uso de métodos de cozimento como o microondas é desencorajado na Ayurveda, pois destrói os nutrientes úteis nos alimentos e os torna quase inúteis para o organismo.

- **Samyoga ou combinação:** A maioria de nós não está ciente deste fato de que alguma combinação de alimentos pode ser realmente prejudicial para nós e causar problemas! Por exemplo: misturar frutas azedas com leite ou coalho pode causar indigestão ou toxinas conhecidas como "ama" na Ayurveda, que podem ser muito prejudiciais para o nosso organismo. Estes tipos de combinações de alimentos insalubres devem ser evitados a todo custo.

Uma boa alimentação não só é essencial para manter um corpo saudável, mas também tem um efeito profundo no funcionamento da mente. Segundo Ayurveda, um indivíduo só pode ser considerado verdadeiramente saudável se ele tiver um corpo forte e livre de doenças e uma mente que possa pensar de forma clara e judiciosa. A energia sutil que vem da comida digerida nos ajuda a pensar claramente e agir de maneira justa.

A Ayurveda é baseada nos conceitos e crenças fundamentais alistados acima e muitas outras idéias enriquecedoras que se aplicadas na vida diária, podem garantir uma vida longa, saudável e mais feliz!

Capítulo 2: Fundamentos da Ayurveda – 5 elementos e 3 Doshas

Os cinco elementos são um conceito, o mais básico e fundamental na Ayurveda. O homem, que se acredita ser uma progênie da Consciência Cósmica é, portanto, um com todos os elementos. Acredita-se que os cinco elementos (espaço, ar, fogo, água e terra) se encontram na composição e existem também em cada ser humano.

Além disso, acredita-se também que os cinco elementos básicos também existem em toda a matéria. Um exemplo concreto é o elemento água, que pode se tornar sólido, líquido, vapor (éter). Isto só prova que todos os cinco elementos se originaram da energia proveniente da Consciência Cósmica, provando que energia, matéria e homem são um só.

O Homem e os cinco elementos

Na Ayurveda, o homem é visto como um microcosmo da natureza. Isto significa simplesmente que o que se encontra na natureza também pode ser encontrado no homem, pois ele é uma miniatura da natureza.

Este conceito pode explicar porque as tendências psicológicas, funções corporais e sentidos do homem estão todos diretamente relacionados com os cinco elementos da Ayurveda. Diz-se que estas manifestações têm uma sequência que começa com o espaço da Consciência Cósmica, que é a fonte de todos.

Os Cinco Elementos

Espaço – às vezes referido como "éter" e se manifesta em humanos como os espaços do nariz, boca, trato respiratório, abdômen, tórax, células e capilares. Pode ser descrito como sutil, vazio, onipresente, transpassante e leve. O espaço também é não móvel, sem forma e universal. É energia nuclear e aparece quando a consciência começa a vibrar, pois está associada ao som e ao sentido auditivo do homem. O homem precisa de espaço para crescer, viver, comunicar-se e mover-se. Psicologicamente, o espaço é responsável em dar ao homem liberdade, expansão da consciência, amor, paz, separação, insegurança, medo, ansiedade e isolamento.

Ar – o segundo elemento cósmico é o ar. Ele também pode ser definido como espaço em movimento. O ar é claro, leve, seco e móvel. É um elemento de movimento. Embora o ar seja uma energia elétrica (o movimento dos elétrons é devido ao elemento ar) e não tenha forma, ele pode ser percebido pelo toque, onde está associado. O ar se expressa no homem no movimento dos músculos, paredes do estômago e intestinos, na expansão e contração dos pulmões, pulsações do coração, e outros movimentos sensoriais e motores e neurais. O princípio do ar permite ao homem respirar, ingerir e respirar. Assim, pensamentos, alegria, excitação, frescor, vontade, desejo, tudo é regido por esse elemento.

Fogo – o terceiro elemento, tem o sol e a energia solar como sua fonte. O fogo é penetrante, quente, cortante e seco. No corpo humano, a fonte deste elemento é o metabolismo. Quando o elemento ar começa a se mover, ele produz por causa do atrito, o elemento de fogo que gera calor. O fogo pode ser classificado como uma energia radiante, pois é mutável e ativo. Em humanos, o elemento fogo regula a temperatura corporal, a absorção, a digestão e a assimilação. Está também associado à visão, inteligência, compreensão, recondicionamento, transformação, apreciação e atenção. Mas se o desequilíbrio está presente, o elemento fogo é responsável pelo ódio, inveja, raiva, competitividade e ambição.

Água - o quarto elemento se manifesta nas secreções corporais, mucosas, glândulas salivares, no plasma e citoplasma e sucos digestivos. A água é a energia química e o solvente universal. Também é fluida, fria, macia, viscosa e densa. A água é considerada como a próxima manifestação da consciência do homem. Isto porque, a água mantém as moléculas unidas. É necessário manter a vida, pois sem ela as células humanas não sobreviveriam. O elemento água é responsável pelo amor, pelo contentamento e pela compaixão, ao mesmo tempo em que pode criar emagrecimento, sede e obesidade.

Terra – o quinto elemento presente no cosmos que também se encontra no homem. As características deste elemento são pesadas, ásperas, volumosas, densas, de movimento lento e não é nem quente nem frio. É energia física ou mecânica. Este elemento particular torna possível a vida na Terra como ela sustenta ou faz estrutura para todas as coisas vivas e não vivas. A Ayurveda acredita que este elemento não é mais que uma consciência solidificada ou cristalizada. No corpo humano, ele dá força, resistência e estrutura aos ossos, unhas, dentes, pele, etc. O elemento terra é responsável pelo apoio, perdão, aterramento e crescimento. Em troca, também cria depressão, apego e ganância.

Que seja o ambiente externo ou interno do homem, o equilíbrio entre os cinco elementos discutidos acima está sempre mudando e se modificando com as estações da terra, o tempo do dia, o clima e até mesmo durante cada etapa da vida do homem. Para manter a saúde, o homem precisa se adaptar continuamente a essas mudanças, seja uma mudança de roupa, de escolha de alimentos ou de estilo de vida. Um ato de equilíbrio, como Ayurveda o denomina.

Os Três Doshas ou Humores

Os cinco elementos integrantes da Ayurveda podem ser ainda categorizados em três doshas ou humores: Vata, Pitta e Kapha. Isto porque se diz que os grandes elementos se combinam para formar três energias básicas que estão sempre presentes em tudo e em todos.

Esses doshas ou humores governam basicamente as funções psicobiológicas do homem. O elemento espaço e ar combinados é Vata, o fogo e a água combinados é Pitta enquanto a água e a terra combinados é Kapha. Acredita-se que Vatta, Pitta e Kaphais estejam presentes em cada célula, tecido, órgão e sistema corporal do homem. É o desequilíbrio entre os doshas que causa o aparecimento de doenças.

Os doshas ou humores também governam as emoções humanas. Quando há equilíbrio, diz-se que qualidades nobres como o amor, a compaixão e a compreensão se manifestam. Mas quando há desequilíbrio e distúrbios como más escolhas de vida, estresse, fatores ambientais como poluição e alimentação inadequada, dominam emoções negativas como ganância, raiva e medo.

A Ayurveda entra em jogo para manter e preservar o equilíbrio entre os três doshas. Cada ser humano tem em si os três doshas ou humores, mas tem em um arranjo sequencial. Um dosha parece ser mais dominante que os outros dois, um é secundário e o outro se torna o menos proeminente na sequência.

Esta seqüência de destaque dos doshas em um indivíduo é única e tem um efeito principalmente no padrão de energia que compõe a constituição individual de cada um. Este padrão é integrante de um praticante treinado da Ayurveda, pois se torna a base para a compreensão da doença de cada um. A saúde depende muito do equilíbrio dos três doshas ou humores de um indivíduo, pois a interação dos três determina a ordem e a desordem nas funções corporais.

Para entender melhor o papel dos três doshas ou humores, cada um deles é discutido a seguir:

Vata (espaço & ar)– este dosha é a energia do movimento. Embora esteja intimamente associado ao princípio do ar, na Ayurveda ele não é considerado o mesmo que o ar real que o homem conhece presente em seu ambiente. Ao contrário, Vata é definida como a energia sutil e suave que é responsável pelo movimento biológico. Também está intimamente relacionado à essência vital da vida humana, conhecida como "prana". Prana é na verdade a essência pura do Vata ou também pode ser definido como a força vital.

Ele assume o papel da inteligência necessária para a comunicação entre as células do corpo. O Vata é responsável por regular toda atividade mental e fisiológica do corpo. Seu papel inclui garantir o batimento regular do coração, piscar dos olhos e o movimento do citoplasma e das membranas celulares. Quando há equilíbrio, Vata invoca a sensação de leveza, alegria e felicidade. Quando há desequilíbrio, Vata cria medo, espasmos de tremores e ansiedade.

Pitta (fogo e água) - Quando traduzido significa fogo, mas em Aurverda, não é o que significa literalmente. Pitta, tem os princípios do fogo, pois é a energia que é responsável pelo aquecimento ou metabolismo. As qualidades de Pitta são aguçado, quente, líquido, oleoso, disseminado, azedo e pungente.

Este dosha rege todas as mudanças bioquímicas que ocorrem no corpo humano. Ela regula a absorção, digestão, temperatura corporal e assimilação. Na biologia moderna a Pitta pode ser associada a enzimas e aminoácidos que são parte integrante do processo de metabolismo promovendo assim o apetite, a digestão e o processo alimentar dentro do próprio corpo.

Quando há equilíbrio, Pitta cria entendimento e inteligência e, portanto, é crucial para o aprendizado. Quando há desequilíbrio, Pitta pode criar ódio, frustração, ciúme e crítica.

Kapha (água e terra) – o terceiro dosha ou humor é uma combinação de água e terra. As qualidades deste dosha incluem lento, frio, pesado, úmido, estático e suave. É a energia responsável pela formação das estruturas corporais; age como cola que mantém unidas as células humanas.

Além disso, Kapha também é responsável por garantir que o suprimento de líquido necessário para a vida das células do próprio corpo seja fornecido e abundante. Isto também é para garantir que as articulações, pele e sistemas corporais sejam lubrificados e hidratados de forma a auxiliar na cicatrização de feridas e manter o sistema imunológico saudável e ao nível do par.

Quando há equilíbrio, Kapha cria vigor, calma, estabilidade, amor e força. Quando há desequilíbrio, Kapha pode criar a emoção da luxúria, apego, inveja e ganância.

Em essência, os três doshas ou humores trabalham juntos em harmonia para manter a mente, o corpo e o espírito saudáveis. Eles são responsáveis por todos os processos metabólicos do corpo.

Kapha é o anabolismo e constrói o corpo à medida que cria novas células para o crescimento e reparação. Pitta regula o metabolismo para uma digestão e absorção saudáveis.

Vata é responsável pelo catabolismo, o processo necessário para o processo de deterioração onde as moléculas maiores são quebradas em moléculas menores, onde um exemplo seria a digestão.

A maioria das doenças é o resultado do agravamento do Vata. Isto porque o Vata é o princípio do movimento. Ele é responsável por mover tanto o Pitta quanto o Kapha. Na verdade, quando há desequilíbrio no Vata, tanto o Pitta quanto o Kapha são afetados.

Na Ayurveda, os três doshas ou humores também representam toda a jornada de uma pessoa na vida em três grandes marcos. A idade de Kapha é do nascimento até I6, a idade de Pitta é de I6 a 50 e a idade de Vata é de 50 a I00. A idade Kapha representa o processo do anabolismo, pois é também a época de maior crescimento e desenvolvimento físico.

O desequilíbrio nesta idade se manifesta através da congestão pulmonar, secreções de muco e tosse. A idade de Pitta ou idade adulta é um tempo de atividade e vitalidade. A idade Vata rege os processos catabólicos e o desequilíbrio nesta idade pode se manifestar através de artrite, tremores, falta de ar e perda de memória.

Capítulo 3: Qual é a constituição física e mental Ayurvédica

Na Ayurveda, a constituição física e mental já é pré-determinada ao nascer e as qualidades ou dominâncias da combinação dos tri dosha do Re (vita, Pitta, Kapha) são únicas para cada indivíduo.

O Kapha de uma pessoa resume a água em seu corpo e determina a qualidade e secreções de sua carne. Seu Pitta, por outro lado, dá calor ao seu corpo e transforma substâncias como o plasma. Finalmente, seu Vata determina as energias e atividades necessárias para um equilíbrio saudável de seus doshas. No entanto, é inevitável que um humor seja mais dominante que os outros. Esse domínio marca a singularidade de cada um em termos de disposição e aparência física.

Do ponto de vista Ayurvédico, a saúde ótima pode ser alcançada conhecendo de cor a constituição natural do indivíduo, para conhecer o primeiro passo de qualquer tratamento. O humor predominante de uma pessoa reflete muito as qualidades e a composição de um indivíduo.

A crença é que, a maioria das doenças surgem a partir do humor biológico predominante de um indivíduo. Em geral, ter conhecimento disso e saber como e o que equilibrar é a principal chave para a otimização da saúde. Este processo dá à Ayurveda a capacidade de prevenir doenças, manter a saúde e maximizar a vida.

Como se determina o seu tipo constitucional? Abaixo está um exemplo de gráfico com observações simples que se pode observar para se ter uma idéia do que se deve procurar ao determinar sua constituição. É um checklist de auto-avaliação que visa dar aos indivíduos uma idéia sobre o que é o humor dominante. É recomendável que se responda à mesma lista de verificação duas vezes, a segunda instância idealmente com um amigo/relativo próximo ou outro significativo, a fim de garantir que uma coisa ou uma observação nunca seja perdida.

OBSERVAÇÕES	VATA	PITTA	KAPHA
ESTATURA CORPORAL	Magro	Médio	Largo, pesado

PESO	Ossos proeminentes, baixo	Bons músculos	Pesado
PELE	Seco, frio marrom, áspero, escuro	Liso, oleoso, quente, rosado	Oleoso espesso, fresco, branco, encaracolado
COMPLEIÇÃO	Escuro, marrom	Lavado, vermelho	Pálido, branco
DENTIÇÃO	Protrusão, gengivas grandes e finas	Gengivas médias, macias e tenras	Gengivas saudáveis, brancas e fortes
NARIZ	Forma desigual, septo desviado	Ponta do nariz longa, pontiaguda e vermelha	Nariz curto, arredondado
OLHOS	Pequeno, afundado, seco, ativo, preto, marrom, nervoso	Aguçado, brilhante, cinza, verde, amarelo/vermelho, afiado, flexível	Grande, bonito, calmo, azul
SOBRANCELHAS	Fino, pequeno	Moderado	Grosso, peludo
LÁBIOS	Seco, rachado, preto, marrom tingido	Vermelho, inflamado, amarelado	Liso, oleoso, pálido, esbranquiçado
CABELO	Ondulado, marrom	Careca, fino	Grosso, lustroso
QUEIXO	Fino, angular	Afunilado	Arredondado, duplo
BOCHECHA	Enrugado, afundado	Liso, plano	Arredondado, carnudo
CABEÇA	Pequeno	Moderado	Grande
PESCOÇO	Fino, alto	médio	Grande, dobrado
PEITO	Plano, afundado	moderado	Expandido, arredondado
BARRIGA	Fina, plana, afundada	moderado	Expandida, redonda
UMBIGO	Pequeno, irregular, herniado	Oval	Grande, profundo,

			redondo, esticado
ANCA	Elegante, fina	moderado	Pesada, grande
LIGAMENTOS	Frios, quebrando	moderado	Grande, lubrificados
BRAÇOS	Subdesenvolvidos	Médio	Bem desenvolvidos
DIGESTÃO	Irregular, forma gases	Rápida, causa queima de gordura	Prolongado, forma muco
PALADAR	Doce, azedo, salgado	Doce, amargo, astringente	Amargo, pungente
DESEJO	Modificável	excedente	Escasso
DESCARGA	Obstipação	solta	Grossa, oleosa, sedentária
ATIVIDADE FÍSICA	hiperativo	moderado	Sedentário
ATIVIDADE MENTAL	Sempre ativa	moderado	Monótono, lento
EMOÇÕES	Ansiedade, medo, incerteza, flexibilidade	Raiva, ódio, ciúmes, determinação	Calma, ganância, apego
FÉ	Variável, mutável	Intenso, extremista	Consistente, profunda, madura
INTELECTO	Resposta rápida mas com falhas	Resposta precisa	Devagar. Exata
MEMÓRIA	Recente boa, má de longo prazo	distinta	Lenta e sustentada
SONHOS	Rápido, ativo, muitos, temeroso	Ferozes, guerra, violência	Lagos, neve, românticos
DESCANSO	Fragmentado, dividido	Pouco mas sólido	Profundo, prolongado
DISCURSO	Rápido, pouco claro	Afiado, penetrante	Lento, monótono
FINANCEIRO	Pobre, gasta em pequenas coisas que não são necessárias	Gasta dinheiro em viagens,	Possui conta bancária suficiente, bom

		jantares finos ou luxos	conservador de dinheiro

A Constituição Vata

Os indivíduos de constituição Vata são geralmente considerados como fisicamente subdesenvolvidos. São geralmente leves, com corpos flexíveis, de estrutura pequena e com arcas que são planas tornando seus tendões e veias visíveis. Os indivíduos sob esta constituição tendem a ter menos resistência e força do que os outros tipos. Vatas geralmente têm pele seca e áspera e mãos e pés frios. Isto se deve à sua má circulação. Eles também têm tendência a experimentar indigestão e anseiam por sabores doces, azedos e salgados e bebidas quentes. Também transpiram muito menos do que os outros tipos. Sua produção de suor e urina é escassa, até mesmo suas fezes são secas e duras.

O Vatas parece estar sempre com pressa. Eles não gostam da ideia de ficar sentados por longas horas e preferem atividade constante.

Psicologicamente, os Vatas são dotados de mente rápida, criatividade e excelente imaginação. Eles também têm a tendência de falar muito e geralmente têm uma personalidade bastante amorosa e doce. O medo é a manifestação mais proeminente do desequilíbrio do Vatas. É por isso que também são suscetíveis a ataques de ansiedade, nervosismo e solidão.

Para ajudar a manter o equilíbrio na constituição do Vata, aconselha-se o seguinte:

- ➢ Vista-se calorosamente
- ➢ Evite alimentos frios
- ➢ Evite alimentos crus
- ➢ Mantenha um hábito rotineiro/diário
- ➢ Tente manter a calma/ estar atento à impulsividade
- ➢ Tente ficar longe de temperaturas extremamente frias

A Constituição Pitta

Os indivíduos Pitta também têm a tendência de ter o peito plano, mas ao contrário dos Vatas, suas veias e tendões têm uma proeminência média. Eles geralmente têm uma construção esbelta e sua estrutura corporal parece delicada de se ver, mas seus ossos não são tão proeminentes como os Vatas. Seus ossos não são tão subdesenvolvidos como os Vatas.

Eles tendem a ter muitas marcas e sardas que são de cor marrom ou avermelhada. A compleição da Pitta é geralmente justa, avermelhada ou acobreada enquanto a pele é macia e quente ao toque. Fisiologicamente, os Pittas têm um forte metabolismo. Como resultado, elas têm bom apetite e boa digestão e tendem a comer e beber muito. As pitas também têm a tendência de transpirar muito, tornando a temperatura corporal um pouco mais alta, aquecendo as mãos e os pés.

Fisiologicamente, os Pittas tendem a ter doenças relacionadas com o elemento fogo ou calor. Inflamação, colite, queimadura cardíaca, icterícia, dor de garganta e doenças "itistas" são exemplos de manifestações de desequilíbrio na constituição de um Pitta. Psicologicamente, os indivíduos Pitta são dotados de boa concentração e compreensão. São geralmente considerados intelectos com bom raciocínio lógico e memórias aguçadas.

Os Pittas são bons falantes, grandes líderes e têm grande capacidade de organização. Na verdade, eles também têm muito carisma que atrai pessoas que os transforma em profissões como políticos, advogados, médicos e outras profissões nobres, Durante um desequilíbrio, Pittas tem a tendência de criticar, julgar e ser perfeccionista. É por isso que os indivíduos Pittas tendem a ter uma expectativa de vida moderada, pois queimam sua energia vital através da atividade mental.

Para ajudar a manter o equilíbrio na constituição do Pitta, recomenda-se o seguinte:

- ➢ Preferir alimentos resfriados/brios ou não picantes
- ➢ Beber bebidas frescas mas não muito geladas
- ➢ Evitar alimentos muito salgados e oleosos
- ➢ Exercício durante a parte mais fria do dia

A Constituição Kapha

O indivíduo Kapha, ao contrário das outras duas constituições previamente discutidas, é abençoado com um corpo desenvolvido, forte e saudável. Seus peitos são proeminentes, bem desenvolvidos e possuem músculos fortes. Sua estrutura corporal é grande devido ao domínio dos elementos terra e água em sua constituição, por isso eles tendem a ser, em sua maioria, saudáveis e fortes.

Os Kaphas também têm dentes fortes, brancos e cabelos macios, brilhantes e grossos. Embora seu metabolismo não seja tão rápido quanto o das Pittas, Kaphas pode continuar com seu dia enquanto salta suas refeições. Mas devido ao seu lento ritmo metabólico, Kaphas tendem a ter uma vida útil mais longa. Eles também preferem doces e sabores salgados.

Psicologicamente, Kaphas tendem a sentir-se pesados e desfocados de manhã, pois são pessoas do meio-dia. Kaphas tendem a se mover um pouco devagar e são frequentemente letárgicos. Eles se movem lentamente e seu padrão de fala é monótono. Quando há desequilíbrio, obesidade, diabetes, retenção de água são as manifestações. Mas quando há equilíbrio, Kaphas são carinhosos, compassivos, pacientes e tolerantes.

Para manter o equilíbrio na constituição de Kapha, recomenda-se o seguinte:

- ➢ Prefira alimentos secos e leves, evite alimentos pesados
- ➢ Mantenha-se ativo e faça bastante exercício
- ➢ Evite laticínios
- ➢ Mantenha a rotina

Capítulo 4: Porque Adoecemos? As Causas Da Doença E Segredos Da Saúde

O que é doença? Por que a gente fica doente? Por que o desequilíbrio ocorre? As constituições corporais são apenas um golpe de sorte que recebemos ao nascer? Estas perguntas são o que a Ayurveda tentou responder e entender através de anos de estudo.

Os princípios da Ayurveda entendem que quando há equilíbrio, também há ausência de doença e vice-versa, quando há desequilíbrio, a doença está presente. Aprender os princípios da Ayurveda, para um homem sábio, significa que ele está ciente de que aprender a equilibrar seus doshas e estabelecer esse equilíbrio significa uma constituição saudável.

Entendendo as Doenças

De acordo com conhecimento ancestral da Ayurveda e com a antiga tradição espiritual da Índia, existem duas causas de doenças. Acredita-se que a primeira raiz das doenças seja de causas biológicas ou físicas. Isto significa que existe simplesmente um desequilíbrio dos humores biológicos, que são as principais fontes de saúde física. Portanto, o tratamento pode ser na forma de alteração da dieta, ervas, posturas iogues e trabalho corporal. Embora, em alguns casos extremos, a cirurgia e os medicamentos sejam realmente necessários como intervenção para recuperar o equilíbrio.

Acredita-se que a segunda causa raiz da doença seja de causas cármicas. Karma significa simplesmente os efeitos das ações erradas que se tem feito em sua vida. As causas cármicas também podem ser de causas espirituais ou psicológicas. Para mais detalhes, a causa cármica também pode ser de problemas de relacionamento, ocupação errada, dificuldades emocionais e razões espirituais. O tratamento para essas doenças é, em sua maioria, uma mudança de perspectiva, atitude na vida, reações e estilo de vida.

Assim, a raiz da doença também vem de uma pessoa que não está vivendo seu propósito na vida ou que não está desconfiando de sua vontade espiritual na vida. Isto é o que é conhecido em sânscrito como o "dharma" de alguém. Acredita-se que as doenças também podem surgir de ações erradas de sua vida anterior, especialmente aquelas que causaram infortúnios ou abusos a outros seres. Isto pode ser devido ao mau uso do poder ou dos recursos.

Essas causas cármicas de doenças geralmente requerem alguma forma de sacrifício ou expiação (um processo interno ou retificação). Normalmente, a Ayurveda sugere a prática de Yoga e terapia espiritual na forma de uso de preciosidades, orações, mantras, rituais e meditações, para que a cura ocorra. Embora esses remédios possam parecer 'medievais' para alguns, acredita-se que reflitam um nível mais profundo de compreensão da mente e do corpo e também da definição de cura. Isso porque esses tipos de cura levam em consideração os aspectos mais sutis do ser, ou seja, são holísticos e vão além do físico.

Na Ayurveda, acredita-se que o ser humano é composto por três corpos: o físico, o astral e o causal. Em termos ocidentais, ele é chamado de corpo, mente e alma. A forma de tratamento na medicina ocidental também tende a se concentrar no físico (corpo), pois utiliza o sistema de diagnóstico e tratamento, mas também considera os outros dois.

Enquanto na Ayurveda, muitos de seus métodos levam em consideração o campo energético além do corpo físico e também o nível de consciência por trás dele. Isto porque a Ayurveda acredita que a maioria das doenças envolve um desequilíbrio tanto nos fatores espirituais quanto físicos e, é claro, vai precisar de tratamento também em ambas as áreas.

A importância do conhecimento dos doshas/humores e constituições tem um papel importante quando se trata de entender a raiz das doenças. A prontidão das doenças ou tendências tem muito a ver com as constituições. Por exemplo, os Vatas são mais propensos à obstipação do que os Pittas e Kaphas. Pittas, por outro lado, são mais propensos a ter problemas de vesícula e fígado do que os das outras duas constituições. Kaphas, muito provavelmente terão amigdalite, bronquite e sinusite como suas doenças mais do que qualquer outro tipo de enfermidade.

Segredos da Saúde

1. Balancear o paladar

A alimentação tem um grande papel na saúde geral de uma pessoa. A preferência alimentar ajuda a manter os doshas em equilíbrio, sendo assim considerada um segredo na saúde. Como diz o velho ditado, "tudo em demasia é simplesmente ruim", o mesmo se aplica à comida que se come.

Deve-se ter em mente que a ingestão excessiva de doces danifica o baço ou o pâncreas. Enquanto que o azedo em demasia danifica o fígado e o amargo em demasia pode dar problemas cardíacos. A preferência pelo sabor pungente seca os pulmões enquanto os alimentos salgados destroem o fígado.

Dentro do corpo, os doces acumulam toxinas, os amargos causam frio que é um ambiente perfeito para uma série de doenças, os salgados causam afrouxamento e os pungentes são a raiz do ardor. Um objetivo para uma boa saúde deve ser sempre manter isso em mente.

2. Conhecer Agni

Agni pode ser definido como o fogo biológico ou energia térmica responsável pelo metabolismo. O metabolismo, por outro lado, tem um papel muito importante na saúde geral de uma pessoa. É a coleta de toda reação química que ocorre em cada célula do corpo humano. Portanto, o metabolismo é aquele que converte o alimento que se come em combustível ou energia que é necessária às células/ órgãos/sistemas corporais para funcionar.

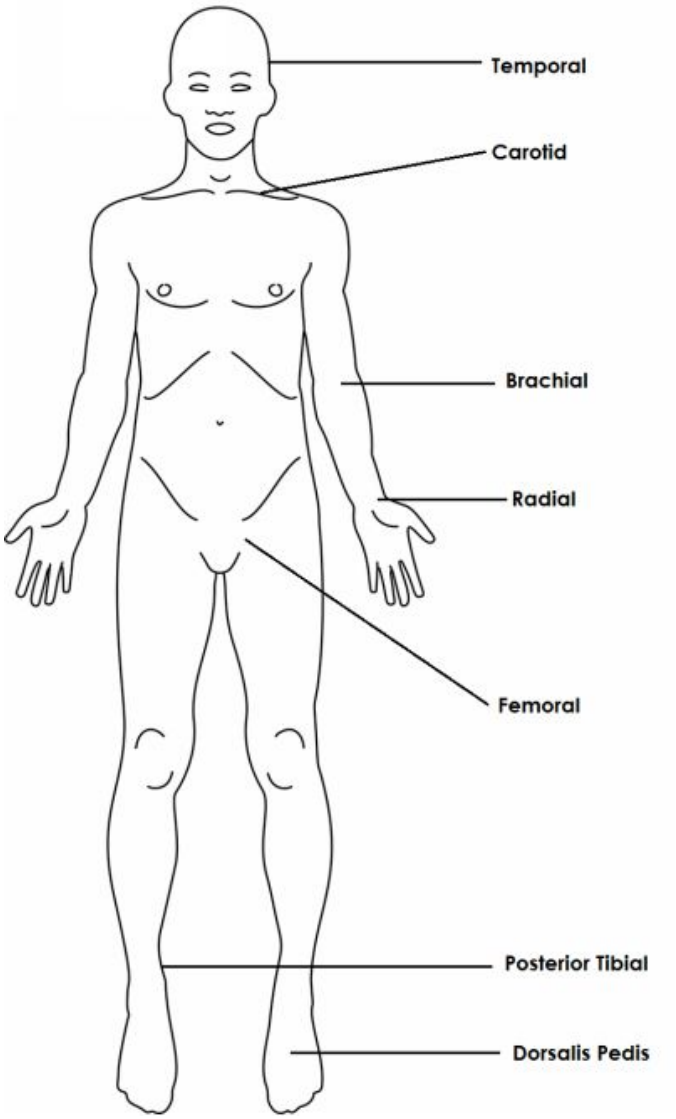
Agni rege o metabolismo. É responsável por manter a nutrição no corpo e manter o sistema imunológico em forma para combater doenças. Agni também ajuda a combater as bactérias e toxinas, dando vitalidade e vida a um indivíduo. Quando se tem seu agni em perfeitas condições, espera-se uma vida mais longa, mas quando a doença começa a entrar e finalmente, quando o fogo da agni é extinto, a morte pode ser o resultado.

3. Paladar e Emoções

Deve-se ter consciência de que existe uma relação estreita entre a comida que se deseja e suas emoções. Hoje em dia, expressões como comer sob estresse, comer emocionalmente, comer demais, etc., se tornaram muito mais como uma norma. Este não deve ser o caso se o objetivo é ser saudável.

Quando se experimenta um certo "desejo", é melhor ter consciência de que podem ser as emoções que estão sendo reprimidas. Por exemplo, pungente - ódio, azedo - inveja, doce - apego ou amor, amargo - tristeza, salgado - ganância e azedo - inveja. A consciência dessa relação de gosto e emoção pode ser considerada um segredo para a saúde, pois faz a pessoa se entender melhor e lhe dá a oportunidade de ter opções mais saudáveis.

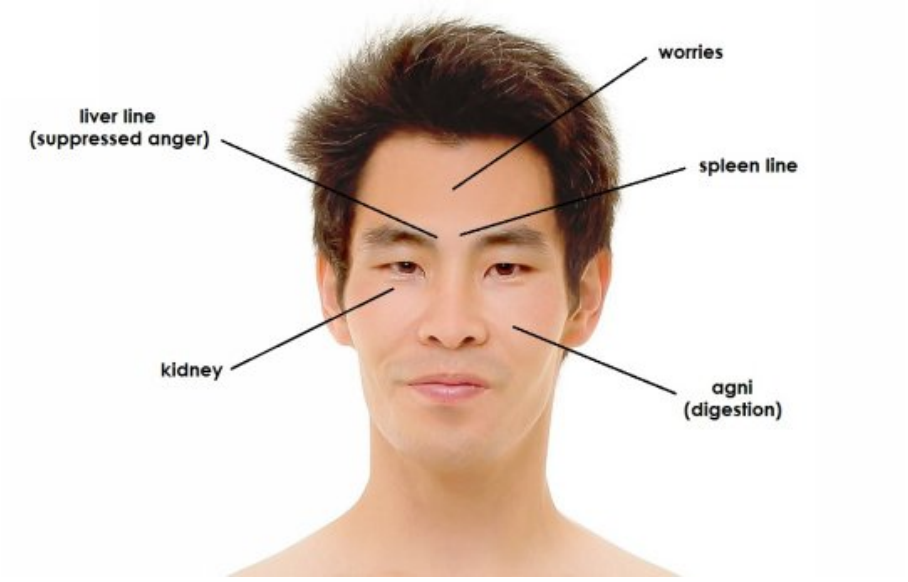
Capítulo 5: Auto-diagnóstico – Como se Auto-Examinar e Evitar Doenças



Normalmente, as pessoas vão aos seus médicos para serem examinadas depois que determinados sintomas começam a se manifestar ou quando se sentem realmente doentes. O procedimento mais provável será o seguinte: sintomas - diagnóstico - tratamento - acompanhamento. Entretanto, na Ayurveda, o diagnóstico pode ser definido como o contínuo no momento das interações entre os doshas e os tecidos do corpo. Isto porque se acredita que é assim que a doença se manifesta.

A observação diária, conscientização e monitoramento do pulso radial, língua, pele, etc. é uma prática muito eficaz quando se trata de prevenção de doenças e também é uma ferramenta para autodiagnóstico. A seguir estão as diretrizes que servirão como auxílio no diagnóstico e prevenção de doenças:

- **Exame do pulso radial** – há sete pontos de pulso, como visto no diagrama acima. São eles o temporal (acima da têmpora), carótida (lado do pescoço acima da clavícula), braquial (dentro do braço, acima do cotovelo), radial (no punho), femoral (dentro da frente da perna), tibial posterior (atrás do tornozelo) e dorsalispedis (topo do pé).
- É importante observar que o pulso não deve ser monitorado após estes eventos, pois pode ter resultados diferentes ou acima do normal: enquanto se tem fome, enquanto se toma banho, após a consumação, após a ingestão de alimentos ou álcool, após trabalho físico árduo, após a massagem e após a urinação. É melhor monitorar o pulso pela manhã, após acordar ou durante os momentos em que se está relaxado, descansado e não no auge de um tumulto emocional.
- O estado dos órgãos do corpo e sua constituição podem ser identificados quando se tem conhecimento no exame do pulso radial. Os batimentos que se sente na pulsação não só indicam o batimento do coração, mas também dão uma visão geral nos meridianos importantes que ligam as correntes pranic dentro do corpo. Ao fazer um exame de pulso, saiba que cada dedo repousa sobre um meridiano que corresponde a um órgão particular do corpo. Para ilustrar, o dedo indicador dá uma indicação do estado dos pulmões, do dedo médio, dos intestinos e do dedo anelar, dos rins. Tornar um hábito a verificação do pulso e das alterações que lhe acontecem é uma técnica eficaz no autodiagnóstico.

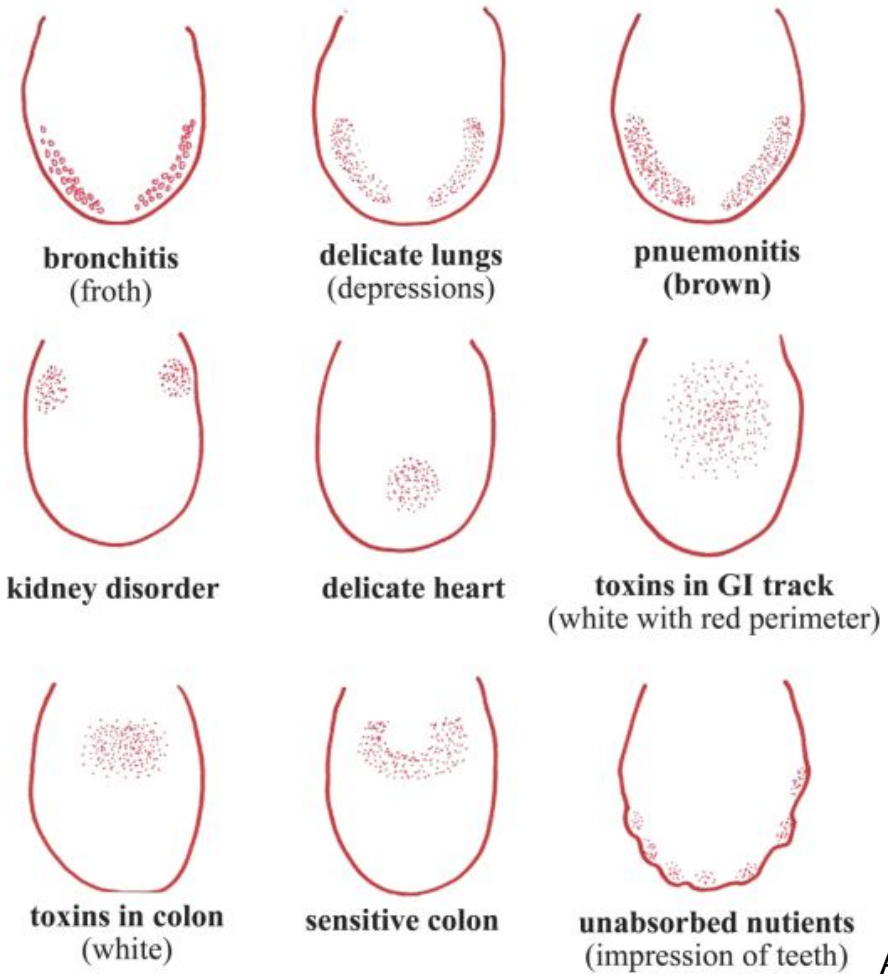


- **Diagnóstico Facial** O rosto pode ser considerado um espelho da alma, assim as doenças, na maioria das vezes, revelam suas cabeças feias no rosto. Cada linha ou mancha no rosto pode ser uma indicação do que está acontecendo dentro do próprio corpo. Sobrancelhas, especialmente aquelas com linhas verticais podem indicar que as emoções reprimidas estão sendo armazenadas no fígado.

Na testa, o enrugamento horizontal pode significar ataques de ansiedade e preocupações profundas. Já uma linha vertical entre as sobrancelhas pode significar que o baço está segurando muitas emoções negativas. Os rins podem indicar comprometimento através de olhos escuros e inchados.

Uma descoloração das bochechas e do nariz pode indicar que algo está errado nos rins e que o corpo está sem ácido fólico e ferro. Em geral, com base na constituição, uma pessoa Vata não tem a capacidade de armazenar gordura para que seu rosto possa parecer afundado e seu nariz torto. Um Kapha tende a acumular água e na maioria das vezes tem o rosto inchado e o nariz rombo. Um Pitta tende a ter um bom apetite e seu rosto pode parecer gordo enquanto seu nariz, aguçado.

- **Diagnóstico da língua** – a língua é o órgão do gosto e da fala. É vital para a fala, pois é integral para formar sons e torna possível transmitir ideias, sentimentos, pensamentos e conceitos. Quando a língua está molhada, ela é capaz de perceber o gosto, quando está seca; perde a capacidade de fazê-lo. É importante fazer da língua um hábito, pois ela revela muito do que está acontecendo dentro do corpo. Os fatores a serem considerados ao examinar a língua são os seguintes: forma, cor, tamanho, margens, umidade e cor.



A cor amarelada pode indicar bílis na vesícula biliar ou distúrbio hepático. Se for observada palidez, problemas no sangue podem ser considerados. Se a língua for azulada e a pessoa não tiver comido nada de cor azulada, a doença cardíaca pode estar presente. As impressões nos dentes da língua indicam distúrbios intestinais. Normalmente, línguas revestidas são indicações de sobrecarga de toxinas no corpo. Além disso, se observamos uma linha no meio que fica bastante impressionada. Pode indicar que as emoções estão sendo suprimidas enquanto uma linha curva pode significar um problema espinhal.

Diagnóstico labial - Lábios ásperos e gretados geralmente indicam desidratação e sinalizam problemas na Vata dosha. Os tremores e agitações dos lábios podem indicar ataques de ansiedade e nervosismo. Lábios pálidos geralmente são indicação de anemia ou problemas no sangue. Manchas marrons nos lábios podem indicar vermes ou podem ser resultado do hábito de fumar.

Também é importante notar que os lábios Vata têm tendência a serem finos e secos, os lábios Pitta são vermelhos e carnudos, enquanto os Kapha são frequentemente grossos e oleosos. Os órgãos mais associados com os lábios são os órgãos internos, pulmões, intestinos, tireóide e coração.

Diagnóstico Ocular – redondos, grandes e belos olhos são da constituição Kapha. Pequenos, inclinados e aqueles que piscam constantemente são de constituição Vata. Os olhos Pitta são geralmente sensíveis à luz e são brilhantes de se ver. Uma pálpebra que cai pode indicar uma sensação de insegurança e falta de autoconfiança para o observador.

Olhos proeminentes geralmente são um sinal de desequilíbrio hormonal ou uma disfunção na glândula tireóide. No caso de se observar um anel branco ao redor da íris, é uma indicação de excesso de sal ou açúcar no corpo. Pontos no olho, especialmente os de coloração marrom indicam nutrientes que não são absorvidos pelo organismo.

- **Diagnóstico das Unhas** – o princípio da Ayurveda acredita que as unhas são um produto residual dos ossos. Os fatores a serem considerados ao examinar as unhas são os seguintes: contorno, forma, tamanho, cor e superfície. Também ajuda a observar se as unhas são quebradiças, macias, quebram facilmente ou se são de cor uniforme. A constituição do vata geralmente tem unhas tortas, quebram-se facilmente e são ásperas de segurar. As unhas Pitta são macias, rosadas ou de cor clara e têm tendência a brilhar.

As unhas Kapha são grossas, fortes e oleosas. Uma unha pálida geralmente indica problemas no sangue ou anemia. As unhas amareladas são um sinal de disfunção hepática, enquanto as unhas azuis geralmente significam problemas cardíacos e distúrbios circulatórios.

A forma das unhas também indica uma série de problemas nos órgãos internos: unhas com tachas - doença cardíaca, unhas de papagaio - tosse crônica, unhas mordidas - ataques de nervosismo/ansiedade, colisões na extremidade das unhas - infecções pulmonares, bosque transversal - doença de longa data.

Capítulo 6: Como se Manter Saudável Utilizando a Ciência Ancestral da Ayurveda

A Importância da Liberação Emocional na Saúde/Transformação de Emoções Negativas

Emoções negativas como raiva, ansiedade, medo e outras afetam muito a flora intestinal que, em troca, afeta o estado geral de saúde de cada um. O sistema imunológico combate as doenças mas enfraquece com cada emoção negativa que uma pessoa tem ou está experimentando e, portanto, com mau funcionamento. Recentemente, nas mídias sociais, a pergunta "pode-se morrer por causa de um coração partido?" tornou-se viral e tendenciosa. Outros simplesmente riram da pergunta, mas é alarmante saber que os especialistas em saúde têm o SIM como resposta.

De fato, pode-se morrer de um coração partido. Como explicaram os especialistas, a morte é um cenário possível simplesmente porque quando se tem o coração partido, a emoção negativa tende a governar todo o seu ser, que seus órgãos começam a funcionar mal. Dependendo da extensão do "coração partido" mais a força do sistema imunológico, a falência de órgãos, especialmente do coração e do fígado, com certeza vai seguir e, portanto, pode levar à morte.

A importância de saber como limpar a própria emoção negativa é, portanto, vital para se ser saudável, holisticamente. Mas isso não significa que se deva simplesmente apagar as emoções, pois elas são negativas. Isto não é o que se quer dizer na Ayurveda. A ciência tem muito respeito pelo humano em todos nós, portanto, reconhece que todos são suscetíveis às emoções negativas no dia-a-dia. O que a Ayurveda tenta lembrar e ensinar é que, embora seja humano e natural sentir e experimentar emoções negativas, depende de uma pessoa se ela permite que a emoção governe sua vida. Uma vez que se sente o início dessas emoções negativas, é justo reconhecer que elas estão lá, se sente. Mas o próximo passo importante é como lidar com ela, simplesmente porque ela não pode ficar o tempo suficiente para causar danos em seus doshas. Existem recomendações na Ayurveda que são conhecidas como eficazes para lidar com as emoções negativas: gemas/cristais, prática de yoga, alteração de dieta e meditação. O que é importante é saber o que funciona para elas.

Dez Fatores na Ayurveda que Afetam Muito a Saúde de Alguém

1. Potenciais causas de doenças

Acredite ou não, a pessoa também tem a capacidade de atrair doenças. Este é o princípio de como se atrai. A mente de uma pessoa é um ímã muito poderoso. Se uma pessoa pensa que vai adoecer, muito provavelmente vai adoecer.

Não é porque ele aparentemente quisesse, mas porque pensar nisso é suficiente para causar ansiedade e outras emoções negativas, enfraquecendo assim o sistema imunológico. O bom é que o mesmo princípio se aplica a sentir-se bem ou melhor. Quando se pensa positivamente, então é muito provável que não se esteja propenso a doenças devido aos hormônios felizes liberados em seu corpo.

2. Estações

A mudança de estação é inevitável. É a forma como se ajusta que o faz ter controle de sua saúde. Por exemplo, durante o inverno, devido ao vento frio, os indivíduos Vata são os mais propensos a doenças.

Para reverter o efeito da estação, comer alimentos quentes ou picantes ajudará o dosha de um indivíduo Vata a funcionar bem. Isso lembra aos leitores a importância de dar tempo e esforço para que conheçam sua constituição.

3. Alimentação/Dieta

Já discutimos nos capítulos anteriores como se pode conhecer a sua constituição. Usar esse conhecimento ajudará muito a pessoa a conhecer seus pontos fortes e fracos, sábio em termos de saúde. Além disso, também é importante saber que há o que se chama combinações alimentares para manter o equilíbrio dentro do próprio corpo. Há alimentos específicos que mantêm esse equilíbrio dos doshas e há alimentos que quando consumidos juntos criam estragos dentro do corpo.

Por exemplo, embora a comida picante/citrus possa ser boa para um Vata devido ao seu conteúdo quente, para um Pitta, ela é um não-não. Frutas secas, feijão e alimentos crus agravam os indivíduos Vata. Um Kapha definitivamente não se beneficiará de bebidas frias e laticínios. Exemplos de combinações erradas de alimentos são os seguintes:

- Melão - melhor comido isolado, não é bom com qualquer outra coisa
- Leite comido com peixe, pão, feijão verde ou frutas azedas
- Mel e queijo
- Plantas que florescem à noite (batata, tomate, berinjela) e leite, iogurte e pepino

4. Idade

Dependendo da idade, os princípios da Ayurveda acreditam que doenças específicas também são comuns a uma determinada idade. O conhecimento disto faz com que se compreenda a natureza das doenças e, portanto, se sinta mais confiante no seu tratamento.

A infância, na Ayurveda, é a época da maioria das doenças de Kapha como resfriados, tosse, asma e alergias. O estágio adulto é o estágio Pitta e geralmente é a idade mental e emocional, por isso as doenças associadas ao órgão interno são comuns - doenças hepáticas e cardíacas, transtornos estomacais, artrite, etc.

A velhice é o estágio Vata e é também a idade do desgaste. Doenças como Alzheimer, problemas articulares e mau funcionamento de órgãos são comuns.

5. Exercício

O exercício tem um papel vital na saúde em geral. Recentemente, muitas pesquisas afirmam que há uma ligação entre sentar muito tempo e a vida - quanto mais se senta, mais curta pode ser a sua vida.

O exercício ajuda na eliminação de toxinas do corpo e na regulação da respiração. O exercício regular também beneficia os órgãos internos. Bicicleta, caminhada, yoga, dança e outras formas de exercício beneficiam a saúde.

6. Elementos Ambientais

Embora seja inevitável que a poluição esteja em toda parte, especialmente para aqueles que vivem nas cidades, ainda é preciso estar atento e buscar opções mais saudáveis, tanto quanto possível.

Usar uma máscara, sair para o exterior e tomar ar fresco com frequência em vez de ficar 24 horas por dia, 7 dias por semana em escritórios climatizados, evitar tabagismo passivo etc., são algumas formas simples de controlar os fatores ambientais que afetam a saúde.

7. Stress

Não subestimemos esta palavra de 6 letras, pois ela tem a capacidade de causar estragos em todo o sistema imunológico. O hábito de estar atento às coisas que nos perturbam/estressam torna-se nossa arma para a saúde. O estresse pode causar câncer, alopecia e outras doenças que ameaçam a vida quando não tratadas adequadamente.

Pode-se encontrar seu "lugar feliz" - praia, um ente querido, um filme, uma rotina de exercícios, comida, arte, etc. e não deixe de "visitar" pelo menos uma vez ao mês para renovar.

8. Sentidos

Esmagar os sentidos também é um hábito insalubre. Por exemplo, a exposição excessiva a telas brilhantes devido ao vício do celular, horas de uso do telefone celular, preferência por alimentos muito picantes, banhos de sol sem proteção adequada, ou até mesmo simplesmente o uso de muito perfume afeta a saúde.

Nossos sentidos são importantes não só fisicamente, mas também para a nossa alma e mente. O cuidado adequado e a moderação na indulgência dos nossos sentidos é um grande fator no nosso estado de saúde.

9. Relacionamentos

Quando alguém se esforça para fazer de seus relacionamentos uma fonte de felicidade e não um campo de batalha, então é mais provável que ele tenha uma vida útil mais longa.

Relacionamentos são determinantes no bem-estar emocional de alguém. É sempre curativo ter outras pessoas realmente cuidando de alguém.

10. **Prakruti** (conhecer nossa constituição psicológica)

Como se costuma dizer, conhecimento é poder. Como essa afirmação é poderosa quando se aplica a seu próprio ser...

Conhecer a si mesmo é, na verdade, um grande passo no processo de prevenção de doenças. Por exemplo, quando se sabe o que desencadeia suas alergias, o que o deixa estressado, o tipo de alimento que perturba sua digestão, etc. Então é mais provável que ele consiga evitar as doenças.

Capítulo 7: Lista de Doenças Comuns e as Suas Curas Ayurvédicas Caseiras

- **Alergias** – esta doença geralmente é uma reação do dosha a um alergênio específico. Os alergênios podem incluir: pólens, cheiro químico, poeira ou mudança de estação. Os sintomas podem incluir: sibilância, corrimento nasal, dor de cabeça e urticária.

Tipos de Alergias:

Alergias tipo Vata - caracteriza-se pelo inchaço do estômago, cólicas e desconforto gástrico. Há também uma forte sibilância. O tratamento pode incluir chá de dashamoola. To prepare:

- Ashwgandha – 1 parte
- Vala – 1 parte
- Vidari- 1 parte

Procedimento: misture todas as ervas em partes iguais e depois tome ¼ colher de chá do pó 3x ao dia, lavado com água.

Alergias do tipo Pitta - o Pitta dosha já está sob a pele. No entanto, se perturbada por uma penetração de alergênio nos capilares é mais provável que ocorra, agravando o ataque alérgico. Os sintomas incluem urticária, dermatite e prurido.

O tratamento envolve a formulação do seguinte tônico herbal:shatavari 8 parts

- kamadudha ½ parte
- guduchi 1 parte
- shankabhasma ¼ parte

Tome ½ colher de chá do tônico herbal 2 ou 3 vezes ao dia após as refeições, com um pouco de água morna.

Para urticária, erupção cutânea, urticária, dermatite ou eczema, é melhor aplicar óleo de neem ou tiktaghrita (ghee amargo) sobre a pele.

Alergias Kapha – o início deste tipo de alergia está geralmente associado à estação da primavera. Isto porque também é a época de pólen para as plantas. Os sintomas incluem tosse, resfriados, asma e infecção sinusal.

O tratamento envolve a formulação do tônico herbal:

- sitopaladi - 4 partes
- yashtimadhu - 4 partes
- abrakbhasma - ⅛ parte

OBSERVAÇÃO: Deve-se tomar cerca de ¼ colher de chá desta mistura 3 vezes ao dia com mel.

- **Problemas de pele/Acne** - isto é o resultado do excesso de Pitta sob a pele. Os desencadeadores desta doença são inúmeros: estresse, emoções reprimidas, alimentos oleosos, alterações hormonais e exposição a muita luz solar. A acne é uma doença Pitta, portanto, uma alteração na dieta ajudará a aliviar os sintomas. Os alimentos que devem ser evitados são os seguintes: fritos, salgados, oleosos, fermentados e cítricos.

O tratamento inclui a seguinte fórmula. Esta mistura é conhecida por ser excelente no tratamento do excesso de Pitta que causa acne:

- kutki
- guduchi
- shatavari

Uma delas é misturar proporções iguais dessas três ervas (começando com 1 colher de chá de cada), e tome ¼ colher de chá da sua mistura 2 ou 3 vezes ao dia. Depois das refeições, coloque o pó na língua e lave-a com água morna.

OBS: O chá de funcho cominho também é recomendado, assim como a ingestão de água azul.

<u>Preparo para água azul:</u>

Encher uma garrafa ou frasco de vidro transparente com água e cobri-lo com um pouco de água translúcida.

Papel azul (celofane azul nas livrarias ou em algumas mercearias é suficiente). Coloque o copo de água ao sol por cerca de 2 horas. Beba de 1 a 3 copos de água por dia. Diz-se que a água tem efeito refrescante e calmante que ajuda a aliviar os sintomas.

- **Problemas Digestivos** - A flora intestinal de uma pessoa tem um papel muito importante em sua saúde geral. É o determinante do sistema imunológico e da saúde emocional de cada um. Na Ayurveda é chamada de "agni" ou fogo digestivo. Portanto, deve ser enfatizado e verificado de tempos em tempos.

O tipo de dieta que se tem, sua reação ao estresse, as emoções reprimidas e o grau de exaustão mental, tudo isso afeta a flora intestinal. Acredita-se também que a maior parte das doenças se deve ao desequilíbrio da flora intestinal.

Problemas digestivos comuns incluem inchaço, indigestão, leve dor de estômago, refluxo ácido e constipação. Alimentos não digeridos no estômago causarão não-absorção de nutrientes e patógenos que mais tarde se tornarão tóxicos e causarão distúrbios no sistema imunológico.

Ervas sugeridas para o tratamento de distúrbios digestivos simples:

Deve-se sempre lembrar que a Agni não é tolerante ao sabor: azedo, salgado e pungente enquanto é tolerante ao adstringente, amargo (pequena quantidade, antes da refeição) e doce. Para aumentar o Agni, as especiarias devem fazer parte da dieta. Isto porque o Agni tem a mesma natureza das especiarias que são quentes, secas, leves e perfumadas e, portanto, quanto mais se inclui em sua dieta, mais doenças estão em controle.

Nos casos em que o agni já está alto e os distúrbios já estão presentes, as especiarias já devem ser evitadas e os amargos digestivos devem ser considerados. Exemplos são aloe, genciana e amora. Mas nos casos em que o agni está baixo, os temperos quentes são recomendados. Exemplos são o gengibre, a cayenne e a pimenta-do-reino. Quando o agni está em estado normal, todas as especiarias são recomendadas e especialmente os usos de temperos harmonizantes: coentro, funcho, curcuma e cardamomo.

- **Doenças hepáticas e da vesícula biliar** – o fígado e a vesícula biliar é onde se recolhem as emoções reprimidas, negativas, especialmente a raiva e a ansiedade. Sua função no sistema corporal é a desintoxicação. Esta conexão deve ser enfatizada porque isto significa que quando o fígado e a vesícula biliar não conseguem funcionar bem, a acumulação de toxinas é certa. Outra coisa a considerar é o fato de que quando alguém está passando por um momento desafiador em sua vida, tem o hábito de ficar facilmente irritado, ou a tendência de suprimir suas emoções negativas, o funcionamento do fígado e da vesícula biliar fica comprometido.

Ervas recomendadas para o cuidado do fígado:

Quando se cuida do fígado, é bom lembrar que geralmente as ervas amargas são boas para promover o fluxo da bílis. Quando o fluxo da bílis é suave e bom, então a limpeza do sangue, o processo de desintoxicação e o alívio da Pitta alta é certo. Ervas que são boas para o fluxo da bílis são: amora, lentilha, selo dourado e dente-de-leão.

Para limpar o fígado e auxiliar na prevenção da estagnação emocional, recomenda-se a mistura de açafrão-da-índia e amora em partes iguais. Adicionar gotu kola à mistura é calmante para o fígado e para a mente. Para ervas hepáticas preguiçosas ou congestionadas como funcho, cominho, coentro, menta e cípero são recomendadas. Para a limpeza do fígado são recomendadas ervas verdes, como o grão de bico, dente de leão, folhas de framboesa e urtiga.

Capítulo 8: Dieta Ayurvédia e Jejum para uma Vida Longa e Saudável

Na Ayurveda, há sugestões de hábitos alimentares que se deve cultivar para se manter saudável. Comer, é definido na ciência como algo que simplesmente se precisa realizar, mas, pelo contrário, é um ato que visa alimentar não só o corpo físico, mas também a emoção e a alma.

Aqui estão exemplos do que pode ser considerado um bom hábito em relação à alimentação:

1. Sempre que possível, coma produtos frescos e de qualidade.
2. Coma sempre que tiver fome e na hora certa, evite comer compulsivamente.
3. Coma enquanto come. Isso significa, simplesmente, focar no ato de comer e não ver televisão, verificar as contas de mídia social, etc.
4. Comer não mais do que a quantidade de comida que se pode segurar em suas duas mãos em forma de copo.
5. Escolher alimentos que sejam recomendados para a constituição da pessoa.
6. Beber quando tem sede e não enquanto come; isto para garantir que as enzimas digestivas não sejam diluídas e que o fogo agni ou digestivo não seja suprimido.
7. Mastigar pelo menos 32 vezes antes de engolir, para permitir que as enzimas digestivas se desenvolvam de forma positiva.
8. Não ingerir bebidas geladas ou quentes enquanto estiver comendo

Conscientização / Conhecimento / Prevenção

- **Conhecendo a causa e como modificá-la -** como mencionado anteriormente, a Ayurveda não se preocupa apenas em como tratar uma determinada doença, mas sim, em tratar a causa raiz da mesma. A chave é a consciência. Conhecer o próprio corpo e estar atento quando algo está errado é uma dica segura para prevenir o aparecimento de doenças. As facetas importantes a serem consideradas são: a alimentação que se come, a rotina diária, a estação do ano, os desencadeadores de alergias e a condição emocional.

- **Como restabelecer o equilíbrio -** há coisas que estão além do seu controle quando se trata de sua saúde. Exemplos disso são as estações e a constituição. Mas, é importante notar que o que se pode fazer é sempre restaurar o equilíbrio. Comer porcarias durante uma semana causa desequilíbrio nos nutrientes do organismo. Assim como muito estresse, tumulto emocional e muito sentar. Para restaurar o equilíbrio, deve-se sempre fazer algo que contrarie alguns hábitos prejudiciais que já se tem, ou modificar o que já se faz. Para isso, é preciso ter sempre verduras no prato, escolher o chá nos momentos em que o amor pelo café é muito forte, fazendo um esforço para ficar de pé e se esticar a cada duas horas, principalmente aqueles que trabalham longas horas em frente ao computador e evitando pensamentos de areia com emoções negativas.

- A importância do espaço em que se vive - quando tudo está em seu lugar, o caos não tem espaço para prosperar. O mesmo vale quando se trata de pessoas. O espaço é importante para a saúde. O espaço físico ou as casas têm muitos fatores que afetam o bem-estar de alguém. Localização, materiais, fluxo de ar e tamanho precisam ser considerados. É um bom conselho ter alguém visitando a casa de alguém e ter suas opiniões importantes. Às vezes, por causa da familiaridade, tende-se a desconsiderar fatores causadores de doenças na própria casa. Exemplos disso são áreas de criação de mofo (papéis de parede húmidos), materiais de construção inseguros (amianto em telhas), barreiras de fluxo de energia (cortinas grossas), etc. Se alguém leva tempo para fazer de sua casa um refúgio para a saúde, então com certeza colherá as recompensas.

- **Como rejuvenescer e reconstruir o corpo/alma -** reconstruir o que já foi danificado significa conhecer a causa raiz do que realmente causou o dano. Isto começa a partir do momento em que se conhece a si mesmo, o seu corpo e os estímulos emocionais. Evitar circunstâncias ou

alimentos que agravam a saúde também é uma atitude sensata. Quando se trata de rejuvenescimento, é importante lembrar que como somos um com o universo. Isto significa que somos feitos do que também compõe o universo, portanto, o que pode nos curar é encontrado em nosso meio ambiente. Ar fresco, árvores, som de ondas, zumbido de pássaros, verduras frescas, tiras de raízes, água, etc.: reconheçamos que a cura já está em abundância ao nosso redor e façamos uso dela em reverência.

- **Como a auto-estima/confiança afeta a saúde em geral -** a auto-estima deriva do amor-próprio. Se amamos a nós mesmos, então cuidar dela e garantir que ela esteja protegida é certamente o caminho a seguir. Esta prática é o centro da cura. Quando começamos a ter consciência de que nossa auto-estima está ligada à nossa alma e espírito, a cura acontece. Para entender melhor a conexão, vamos dar uma olhada no desenvolvimento do câncer. O câncer é como uma batalha entre as células saudáveis e as células cancerígenas. Células cancerígenas crescem separadas do corpo e são como partículas perdidas tentando construir um novo reino, pois perderam sua inteligência. Se a auto-estima de uma pessoa é baixa,jlh as células cancerígenas certamente prosperarão, mas se o oposto acontecer, então a imunidade da pessoa se tornará forte o suficiente para lutar contra novos crescimentos. Daí a importância da auto-estima e sua relação com todo o corpo.

Diretrizes alimentares para tipos de constituição

Indivíduos Vata - melhor compatível com cereais cozidos, grãos e pão integral. A recomendação de dieta consiste em 50% de grãos integrais.

Indivíduos Pitta - melhor compatível com alimentos como tempeh, tofu, frango, peru, leite cru, coelho e camarão. A dieta deve ser composta por 50% de grãos integrais e 20% de proteínas.

Indivíduos Kapha - melhor compatível com ovos cozidos, bolachas de centeio, a maioria do feijão, frango e peru. A dieta deve ser composta de 40% de grãos integrais e 20% de proteínas.

Capítulo 9: Panchakarma – As 5 Técnicas de Purificação e Limpeza da Ayurveda

Nos casos em que o desequilíbrio já tomou seu curso completo e os sintomas das doenças já estão presentes, a Ayurveda recomenda a prática do pancha karma. Este é um método de limpeza do corpo físico, emoções e alma para não agravar ainda mais o desequilíbrio nos doshas. Diversas doenças como excesso de muco, inchaço, bile no intestino, etc. podem ser tratadas através do carma pancha.

Entretanto, deve-se lembrar o seguinte ao praticar o método de limpeza:

- Pancha karma é uma técnica poderosa, as mães grávidas não são recomendadas para praticá-la.
- É preciso ter certeza de que não se está fraco fisicamente ao se envolver na técnica, quando anêmico ou febril, a técnica não é recomendada.
- A prática do pancha karma também pode desencadear emoções negativas profundas. Se isso acontecer, pode-se descansar um pouco e beber um chá de tranquilidade para recuperar o equilíbrio.

Cinco Processos Básicos

1.Vômito - é recomendado o vômito terapêutico se a pessoa estiver com congestão pulmonar como asma, resfriado, bronquite ou tosse. O processo envolve a ingestão de 3 a 4 xícaras de chá de alcaçuz ou chá de calamus e a estimulação do vômito através da fricção da língua. Outra técnica é beber dois copos de água salgada pela manhã para agravar o Kapha e induzir o vômito. Após o vômito, uma vez que o muco é liberado, com certeza se sentirá alívio.

2.Purgativos ou laxantes - quando há muita bílis no intestino, fígado da vesícula biliar, pode-se sentir inflamação da pele, alergias, dermatites e até febre. No pancha karma, recomenda-se beber chás laxantes, como folhas de senna ou leite quente com duas colheres de sopa de ghee. É importante observar que ao usar purgantes, deve-se tomar à noite e certificar-se de que sua dieta não agrave sua doshas. Entretanto, este procedimento não é recomendado para quem tem agni pobre, com sangramento retal ou das cavidades pulmonares.

3.Enemas medicados - este processo envolve a introdução de misturas medicinais dentro do corpo, como óleo ou misturas de ervas através do reto. As enfermidades que são cobertas por este procedimento são: pedras nos rins, febre crônica, hiperacidez, resfriados, constipação e dor no coração. Também estão incluídas a maioria das doenças Vata como: gota, artrite e reumatismo. Entretanto, é importante notar que este procedimento não é recomendado se a pessoa está sangrando do reto ou tem um agni muito fraco.

4.Administração de medicamentos nasais - este procedimento visa remover o acúmulo excessivo do humor corporal através da abertura mais próxima que é a garganta. É importante notar que o nariz, na Ayurveda é considerado uma porta para o cérebro ou para a consciência e com isso, acredita-se que é através do nariz que a energia vital entra no corpo. As enfermidades cobertas por este procedimento incluem: congestão sinusal, enxaqueca, problemas de ouvido e convulsões. Entretanto, mulheres grávidas, indivíduos intoxicados, mulheres com menstruação não são recomendadas para a prática desta técnica.

5.Purificação do sangue - a eliminação de toxinas que se acumulam no sangue é fundamental para a manutenção da saúde. Assim, o processo de sangria é recomendado. As toxinas são absorvidas na corrente sanguínea através do trato gastrointestinal e circulam por todo o corpo, criando assim uma série de doenças. Acne crónica, sarna, erupções cutâneas, urticária, eczema e urticária são sintomas de acúmulo de toxinas no sangue. No

entanto, a prática da sangria não é recomendada para os indivíduos muito jovens e idosos.

Capítulo 10: Estilo de Vida Ayurvédico – Rotina Diária para Viver a Sua Vida do Jeito Ayurveda

Fatores ambientais como a mudança de estação e temperatura são alguns exemplos das coisas às quais se pode se ajustar mas que não podem mudar ou dificultar. A pessoa só pode se certificar de que está equipada e pronta para mudanças como ter um quebra-vento para o inverno e se certificar de que está hidratada durante os verões.

Embora seja inevitável viver com fatores como mudanças sazonais, há um fator integral na saúde que se pode controlar - que é sua vida diária ou sua rotina. A forma como se vive sua vida tem um efeito muito grande na saúde. Como se tem certeza de que está vivendo dentro dos limites saudáveis de uma "rotina sã"?

Por que é necessário estar em harmonia com as estações do ano?

O conhecimento ancestral da Ayurveda foi descoberto em uma época muito diferente da atual. A natureza e os blocos biológicos estavam muito mais sintonizados durante aqueles tempos, em comparação com a época atual. A tecnologia tem suas vantagens e desvantagens. Infelizmente, uma dessas desvantagens é a "desconexão" que ela trouxe à natureza e aos seres humanos.

Embora este fato seja inevitável, tem afetado muito a saúde nos dias de hoje. As forças da natureza, os ciclos das estações, o turno do dia e da noite estão inegavelmente ligados aos doshas - desde a comida que se come até o ar que se respira - tudo tem algo a ver com a natureza. É uma lei natural estar em sintonia se se quer uma saúde ótima.

O que é a Rotina Ayurvédica Diária?

É importante estabelecer uma conexão entre o relógio biológico e o relógio dosha. Os dois trabalham em sincronia. Esta é a razão pela qual uma rotina saudável resulta em harmonia entre os relógios do corpo e o ritmo da natureza. Essa conexão cria equilíbrio e faz maravilhas com relação aos processos corporais como digestão, absorção e outras funções dos órgãos.

Além disso, quando há equilíbrio e unidade nos relógios do corpo e na natureza, emoções negativas (que causam muitas doenças) são colocadas em espera e emoções como felicidade, confiança, amor, etc. são manifestadas em seu lugar.

A Ayurveda reconhece que o corpo é um relógio grande com relógio menor para cada órgão. Por exemplo, o horário matinal é para os pulmões; ele se expande completamente durante esta hora do dia. O meio-dia é quando sentimos mais fome e é hora do estômago. Para o fígado, são 3h às 15h, enquanto o final da tarde é para que o cólon e os rins funcionem no seu melhor.

A compreensão destes fatos sobre o órgão também é a chave para se manter saudável. Esta é também a razão pela qual a maioria dos especialistas em saúde não recomendam ficar acordados até tarde, ter trabalhos estressantes, não ter uma refeição regular, comer doces demais de manhã, etc. Uma rotina diária saudável significa uma vida mais longa e saudável.

Uma Amostra de Rotina Diária Saudável seria:

- Acordar cedo, idealmente antes do sol nascer (4 a 6 da manhã é considerado como "Brahma muhurta" ou tempo de criação e considerado o melhor por estar cheio de energia criativa vital)
- Meditar ou dizer um simples verso/oração
- Lavar a face com água fria para "ativar" os órgãos
- Beber um copo de água antes que qualquer coisa sólida seja levada pela boca
- Escovar os dentes e a língua
- Exercícios de respiração consciente
- Massagem de óleo no corpo com esforço extra para massagear o couro cabeludo
- Banho
- Exercício
- Café da manhã
- Saída para o trabalho (lembre-se sempre de uma postura adequada)
- Hora do Almoço
- Fazer uma pausa/fazer uma caminhada
- Super tempo
- Um pequeno ritual antes de dormir (ler, ouvir música relaxante, etc.)
- A hora de dormir entre 22:00h e 22:30h é ideal

Permanecer Saudável no Mundo Moderno (Sattvic Living)

Neste mundo moderno em que todos vivemos, é um fato que escolher um estilo de vida saudável parece ser um desafio e tanto. O surgimento de telefones inteligentes e outros aparelhos modernos, a disponibilidade de alimentos instantâneos, os males da poluição, o aquecimento global e a luta contra doenças como o câncer, tudo isso contribui para a dificuldade de alcançar um estilo de vida sattvic ou puro.

Na Ayurveda, seguir um estilo de vida saudável/puro (sattvic) significa simplesmente optar por alimentos crus ou recém cozidos em vez de substitutos instantâneos, garantindo que frutas, vegetais e ervas sejam incluídos na dieta com cuidadosa consideração da sua constituição. Significa também um esforço diário para garantir que haja clareza na mente, que as ações sejam bem pensadas, que as emoções negativas sejam reconhecidas e tratadas de forma positiva, e que o exercício e a rotina sejam priorizados.

Além de tudo isso, também é importante notar a necessidade de praticar a calma na maneira de falar, a gentileza no pensamento e nas ações e ter uma carreira que não prejudique os outros seres. Além disso, o hábito de deixar de lado impurezas emocionais como: violência, ódio, fofoca, raiva, luxúria, medo, fanatismo, etc. tem um papel importante na realização de um eu saudável.

No final das contas, a saúde é uma escolha de cada indivíduo. A forma como vivemos nossas vidas é uma questão de autoconfiança. Temos apenas um corpo físico em nossa vida e cuidar dele nos permite atingir plenamente nosso potencial. É também quando cuidamos de nossa alma e mente que a cura pode acontecer. Embora as doenças sejam apenas uma parte natural da existência de todos, alternativas como a Ciência e o conhecimento da Ayurveda nos dão o poder de escolher o que pode funcionar para nós, sem sacrificar outros aspectos em nossas vidas. Estar livre de doenças em nossos tempos atuais ainda é uma possibilidade; a escolha é nossa.

Um abraço e seja bem-vindo à sua nova vida!

Livros Recomendados

Minimalismo
Receitas
Produtividade
O Poder do Subconsciente