

Conheça os benefícios da Medicina Ayurvédica



O nome é estranho. Mas o fato é que a medicina ayurvédica está deixando a Índia, de onde é originária há mais de 5 mil anos, para conquistar cada vez mais brasileiros. Com bases que pregam o equilíbrio e a harmonia como os caminhos para uma boa saúde física e emocional, a terapia está encontrando por aqui crescimento expressivo. Seu nome é derivado da palavra em sânscrito ayurveda, que significa a conexão da vida (ayur é vida e veda sabedoria).

A medicina ayurvédica tem um modo curioso de tratar o ser humano. De acordo com a terapia, tudo o que há no planeta, inclusive o homem, é composto pelos cinco elementos da natureza: espaço (também chamado de éter), ar, fogo, terra e água. A partir da combinação desses elementos são construídos os três conjuntos de características físicas e psicológicas que dão origem a três perfis de seres humanos, que são chamados de dosha. Os 3 doshas são o Vata, o Pitta e o Kapha e através deles você pode equilibrar ou desequilibrar seu organismo, ingerindo alimentos que comprometem sua saúde e bem-estar. Segundo o professor Anderson Allegro, da Aruna Power Yoga, ao mudar a rotina e melhorar a alimentação, uma pessoa pode descobrir seu potencial interior e manter seu dosha em equilíbrio (emocional, espiritual e psicológico). Este auto conhecimento gera inúmeros benefícios, como prevenção e até cura de algumas doenças, perda de peso, pele sem rugas e cabelos brilhantes.

Responda o questionário e descubra qual é o seu dosha predominante

<p>Como você trabalha? A - Com muita iniciativa. B - Com velocidade mediana. C - Vagarosamente.</p> <p>Como é a sua memória? A - Curta. B - Média. C - Longa.</p> <p>Como é a sua digestão? A - Irregular. B - Muito rápida. C - Lenta.</p> <p>E seu apetite? A - Irregular. B - Muito. C - Pouco.</p> <p>Sua sede: A - Variável, escassa. B - Alta, excessiva. C - Moderada.</p> <p>Qual é a sua preferência? A - Doce, ácido, salgado. B - Doce, amargo, adstringente. C - Picante, amargo, adstringente.</p>	<p>Tem desejos por: A - Comida e bebida quente. B - Comida e bebida fria. C - Coisas secas.</p> <p>O sistema intestinal funciona: A - Irregularmente. B - Fezes soltas. C - Fezes formadas.</p> <p>Como é a cor da sua pele? A - Acinzentada. B - Morena, clara, avermelhada. C - Branca, clara, limpa.</p> <p>E seu peso corporal? A - Leve. B - Médio. C - Pesado.</p> <p>Sua estatura: A - Alta ou bem baixa. B - Média. C - Baixa.</p> <p>Juntas coporais: A - Enrijecidas, estalam bastante. B - Soltas, flexíveis. C - Firmes, grandes.</p>	<p>Temperatura da pele: A - Amena. B - Quente. C - Fria.</p> <p>Sua maneira de andar: A - Veloz, movimentos rápidos. B - Estável. C - Estável e lenta.</p> <p>Caracterize sua pele: A - Seca, áspera, grosseira. B - Levemente oleosa e macia. C - Oleosa, macia e lisa.</p> <p>E sua face? A - Comum. B - Clara, rugas avermelhadas. C - Atrativa, brilhante, límpida.</p> <p>Como é o seu sono? A - Leve, agitado, tende à insônia. B - Moderado mas profundo. C - Excessivo, pesado.</p> <p>Tendências a doenças: A - Sistema nervoso, dores, artrite. B - Febre, fígado e coração. C - Respiratórias, congestão.</p>	<p>Sua fala: A - Rápida, inconsistente, falador. B - Argumentativa, convincente, gosta de debater. C - Lenta, melodiosa, fala pouco.</p> <p>Diante de problemas ou dificuldades, você reage: A - Preocupa-se muito, mente instável, move-se para frente e para trás, perde o auto controle facilmente. B - Nervoso ou irritado muito facilmente. C - A mente permanece estável e clara, resolvendo o problema lentamente, mas firme.</p> <p>Emoções positivas: A - Adaptabilidade. B - Coragem. C - Amor.</p> <p>Emoções negativas: A - Medo. B - Raiva. C - Apego.</p>
---	---	--	---

Conte a letra que você assinalou mais vezes e veja o dosha correspondente:

A - O indivíduo Vata (éter + ar)

Composto por ar e espaço, o biotipo de Vata é agitado, seco, leve, frio. Possuem pele morena, sem brilho e muitas vezes seca. O corpo é magro, alto e leve com ossos bem evidentes. A voz é baixa, fraca e rouca. Emocionalmente, são excitáveis, indecisos e inconstantes nos relacionamentos e nas emoções. Aprendem facilmente, pois são bastante curiosos e se adaptam rapidamente às novas situações. São muito sensíveis, apreciam a arte e a natureza. Costumam ser ansiosos e tendem ao medo. Agitados, gostam de estar fazendo algo o tempo todo, principalmente se forem atividades mentais ou intelectuais. Fisicamente, têm problemas relacionados ao sistema nervoso, tremores, prisão de ventre, muitos gases, debilidade e depressão. Frequentemente sofrem de insônia. As pessoas Vata precisam ser cautelosas com substâncias adstringentes, azedas e picantes, pois elas aumentam essas características e tendem a causar gases.

Alimentos recomendados:

- Uva, coco, mamão, banana, cereja, manga, melão, laranja, ameixa, figo, pêssego e abacaxi.
- Cenoura, beterraba, pepino e rabanete.
- Produtos derivados de soja e feijão verde.
- Leite, manteiga, queijo e iogurte.
- Óleos, principalmente de gergelim.
- Açúcar mascavo e mel.
- Nozes, amêndoas e castanhas.
- Galinha, peru, ovo e peixe.
- Trigo, arroz e massa.

Evitar:

- Frutas secas, romã, maçã e frutas verdes.
- Vegetais crus em geral, berinjela, batata, repolho, couve-flor, abóbora, abobrinha, jiló, cogumelo.
- Cevada, milho e centeio.
- Feijões branco e preto, lentilha e grão-de-bico.
- Carne vermelha e frutos do mar.
- Chás picantes, como gengibre, alho, hortelã.
- Muita água.

B - O indivíduo Pitta (fogo + água)

São de tamanho mediano, com musculatura moderada. Possuem o elemento fogo predominante, logo têm muita sede e bom apetite. O corpo é quente, a face vermelha. Preferem bebidas geladas, têm um bom sono e transpiram muito. Psicologicamente são compreensivos, inteligentes e têm emoções fortes, como a raiva e o ciúme; são pessoas ambiciosas e tendem a ser líderes. Para este indivíduo, em quem o elemento fogo é predominante, é necessária uma alimentação refrescante, um pouco seca e pesada. Os sabores que diminuem Pitta são: doce, amargo e adstringente; já o ácido, o salgado e o picante devem ser evitados porque aumentam o fogo. Neste caso estão indicados os alimentos crus (saladas), que são refrescantes.

Alimentos recomendados:

- Laranja, manga, pêra, caqui, melão, uva, maçã.
- Batata, abóbora, brócolis, cogumelos, alface, ervilhas.
- Arroz integral, aveia, granola, feijão, soja, tofu.
- Óleos de girassol, soja, côco, manteiga.
- Queijo (sem sal), leite desnatado, requeijão
- Frango, peru.
- Açúcar mascavo, frutose, mel, rapadura.
- Açafrão, hortelã, coentro e erva doce.

Evitar:

- Limão, banana, pêssego, morango, mamão, abacaxi.
- Cebola, cenoura, beterraba, espinafre, berinjela, tomate.
- Milho, centeio, trigo sarraceno, lentilhas, ervilhas.
- Azeite de oliva, óleo de milho, margarina.
- Iogurte, sorvete, coalhada.
- Carne de vaca, peixe e frutos do mar.
- Açúcar branco, melado.
- Canela, noz moscada, gengibre, cravo, pimenta, alho.

C - O indivíduo Kapha (água + terra)

Possuem corpo bem desenvolvido, porém com tendência a ganhar peso e se tornarem obesos. O tórax é largo e possuem uma boa massa muscular e óssea. A pele é macia com tendência ao frio e a palidez; já os cabelos são grossos escuros e ondulados, os olhos são escuros e com muitos cílios. Têm apetite regular e digestão tendendo a lenta, bom sono e boa capacidade vital. Psicologicamente são tolerantes e calmos, porém tendem a ser invejosos, apegados e possessivos. Possuem compreensão lenta, mas quando absorvem o conhecimento, este é retido

Alimentos recomendados:

- Maçã, romã e frutas secas.
- Batata, salsa, espinafre, couve-flor, cenoura, cogumelo, beterraba, alface, brotos, brócolis, aipo, repolho.
- Milho, painço, centeio, tofu, feijões, ervilhas, lentilhas.
- Semente de girassol, semente de abóbora.
- Óleo de mostarda, óleo de milho, óleo de girassol.
- Leite de cabra e leite de soja.
- Frango e peru.
- Mel (moderadamente).
- Noz moscada, hortelã, erva doce, canela, alho.

Evitar:

por um longo tempo . O indivíduo kapha deve ter uma dieta leve e seca, evitando alimentos frios, oleosos e pesados, assim como os sabores doce, salgado e ácido, porque favorecem o acúmulo de muco e gordura. Os sabores indicados para estas pessoas são: picante, amargo e adstringente.

- Pêra, banana, melão, manga, morango, abacaxi, limão.
- Tomate, berinjela, abóbora, quiabo, pepino.
- Arroz, aveia, trigo.
- Gergelim, côco, amêndoas, nozes, amendoim.
- Óleo de soja, azeite de oliva.
- Iogurte, leite de vaca, queijo, sorvete e manteiga.
- Peixes, ovos, porco, carne de vaca.
- Açúcar, melado e frutose.

Massagem Ayurvédica

É uma vigorosa técnica de massagem que estimula os músculos e a circulação, liberando as toxinas presas aos músculos e tecidos. Através de toques profundos com as mãos, cotovelos e pés, a massagem Ayurvédica propicia um realinhamento postural, alívio de tensões (por vezes crônica) no corpo físico, fortalece o sistema imunológico, e tem efeitos anti-stress e anti-depressivos.

Um intenso sistema de tratamento para harmonização, balanceamento e vitalização do ser, além de ter uma atuação poderosa sob problemas crônicos e agudos localizados em diversas áreas do corpo, sempre de uma forma natural e consciente.

Existem massagens corporal e facial realizadas com diversos tipos de óleos vegetais e produtos naturais, que auxiliam na revitalização dos tecidos do corpo, facilitam a remoção de toxinas do corpo, melhoram a qualidade da pele, tonificam os músculos, diminuem a flacidez e o peso e reduzem a celulite.

Se você acha que os milagres da beleza existem apenas naqueles potes de cremes caros que você vê nos comerciais, é bom começar a prestar atenção na natureza. Ela é uma fornecedora generosa de soluções, acessíveis para qualquer pessoa que esteja disposta a se cuidar e aprender técnicas simples.

Estética também está intimamente ligada aos cuidados que você tem com a sua alimentação e ao seu estilo de vida. Estar saudável vai se refletir em força e beleza, através de uma pele viçosa, olhos luminosos, cabelos brilhantes, unhas fortes e lábios úmidos.



Dicas: Aprenda como fazer cremes hidratantes para o rosto

Máscara hidratante para pele normal

- 1 banana madura
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de iogurte natural

Corte a banana em rodela e amasse com um garfo. Acrescente o mel, o iogurte e misture. Se a máscara ficar muito rala, adicione mais uma banana. Aplique no rosto. Aguarde 30 minutos, e enxágüe. Atenção: O iogurte reforça a hidratação, mas, cuidado, ele não deve ser usado sobre espinhas porque é rico em gorduras.

Máscara hidratante para pele oleosa anti-inflamatória e cicatrizante

- 3 colheres (sopa) de talco de bebê ou maisena
- 1 colher (sopa) de mel de laranjeiras
- Leite

Coloque o talco e o mel em uma tigela. Adicione o leite aos poucos, mexendo bem até atingir a consistência de uma pasta de dente. Aplique em todo o rosto ou nas áreas mais oleosas. Deixe agir por uma hora. Remova com uma esponja, enxaguando com água.

Máscara hidratante para pele mista

- 1/4 de abacate
 - 2 morangos
 - 1 colher (sopa) de suco de laranja
- Bata o abacate, o morango e o suco de laranja no liquidificador. Espalhe a mistura suavemente sobre o rosto e deixe agir por 30 minutos. Retire com água morna. Repita a aplicação a cada 15 dias.

Máscara hidratante para pele ressecada

- 1/2 abacate
 - 1 colher (chá) de mel
- Amasse o abacate com o mel, aplique a mistura sobre a pele limpa e deixe agir por 20 minutos. Retire com água morna. Faça isso pelo menos uma vez por semana.



www.revistacircuito.com (11) 4702. 3936

Revista
Circuito
de Informação

Fonte: Revista Circuito de Informação – www.revistacircuito.com

Texto sob Consultoria de:

Aruna Power Yoga - Prof. Anderson Allegro

www.yogasite.com.br - Tel.: 3051-7233

Flávia Lippi

www.flavialippi.com.br - flavialippi@uol.com.br

Agradecimentos

Projeto Viva Melhor 4617-3861

Estúdio Mais 4777-0650.