



<https://www.mariana.magri.com>

**Mariana Magri**

@escola\_univeda

11 9 76940782



## AYURVEDA PARA VIDA

*Orientações individuais,  
em grupo, consultas, aulas  
particulares e em grupo.*



PROGRAMA

# AYURVEDA

Orientação para saúde integral



# ROTINA DIÁRIA

## SAÚDE MATINAL:

- Fazer todos os dias ao acordar, 5 minutos de pranayama - Nad Shodhana.  
<https://www.youtube.com/watch?v=jtVgZgaMXU4>
- Ingerir água morna com limão, 3 gotas de própolis verde, 1 colher de chá rasa de açafrão puro e 1/2 colher de mel como seu XHOT MATINAL;
- Atividade corporal matinal diária - aproveitar e alongar um pouco o corpo após o pranayama. *Uma boa dica é o Surya Namaskara - saudação ao Sol da prática de Yoga.*
- Tomar os fitoterápicos indicado por 3 meses;
- Dar prioridade à caminhadas ao ar livre, tomar Sol e ter alguma atividade física prazerosa de mais intensidade que forneça vitalidade;

# NASSYA

## Oleação pelas narinas:

- Pingar 4 gotas em cada narina, de óleo de gergelim morno no momento da higiene matinal. Massagear as laterais das narinas para que o óleo adentre melhor.
- Auxilia a desbloquear o fluxo da respiração pelas narinas, melhora a qualidade respiratória e nutre a parede interna das narinas.



# AUTO-MASSAGEM:

## 1. Óleo com óleo essencial:

- **Proporção:**

Óleo de Gergelim como base + óleos essenciais:

*A cada 100ml de óleo de gergelim, usar:  
10 gotas de óleo essencial de Laranja Doce +  
5 gotas de óleo essencial de Vetiver +  
5 gotas de óleo essencial de Peppermint.*

# ESPECIARIAS

## LISTA DE TEMPEROS DIGESTIVOS:

1. Faça uso deles nas principais refeições, eles auxiliam na desintoxicação e boa digestão. No Ayurveda chamamos de Agni a força digestiva. As especiarias no geral, favorecem o Agni.
  - Cominho;
  - Erva doce;
  - Noz moscada;
  - Canela;
  - Cravo em pó;
  - Gengibre fresco e em pó;
  - Páprica doce;
  - Açafrão;
  - Feno Grego;
  - Pimenta do reino;
  - Louro.



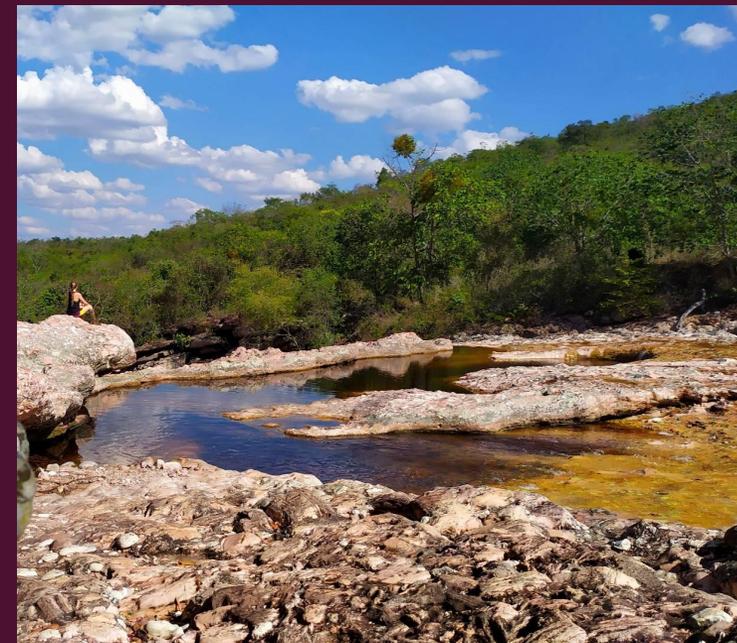
# Composto OJAS

1. Para melhorar disposição, reserva de energia e vitalidade:

- 300g de Maca Peruana em pó;
- 300g de Ashwagandha em pó;
- 300g de leite de coco em pó;
- 150g de Cacau puro em pó;
- 150g de Tribulus Terrestris em pó;
- 50g de Gengibre em pó.

*Misturar todos os ingredientes e guardar em um pote de vidro (pode ir refazendo sempre que necessário). No meio da manhã, principalmente nos dias de atividade física, misturar 1 + ½ colher de sopa cheia deste pó com água ou leite vegetal (se quiser, pode adoçar com 1 colher de sopa de mel).*

*Pode ingerir esta formulação durante 3 meses, 1x a 2X por dia.*



# CHÁS:

## 1. BONS CHÁS PARA VOCÊ:

- **Digestivo e Agni no meio da manhã:**  
Gengibre fresco com erva-doce. Infusão.
- **Refrescante e relaxante:**  
Espinheira Santa com Capim limão. Infusão.
- **Digestivo e desintoxicante no meio da tarde:**  
Sermente de cominho com semente de coentro - ferve ambas as ervas juntas - 1 colher de sopa rasa de cada erva para 700ml de água.
- **Para foco e concentração:**  
Centella Asiática - faça uso da centella asiática sempre que precisar melhorar a concentração nos estudos e trabalho. Infusão.

# Leite Dourado:

*Bebida nutritiva redutora dos atributos de Vata Dosha e mantenedora da saúde interna dos tecidos.*

Proporção:

- 500ml de leite vegetal de amêndoas ou aveia;
- 1 colher de sopa de leite de coco em pó;
- 1 colher de sopa rasa de cúrcuma em pó;
- ½ colher de sopa de gengibre em pó;
- ½ colher de sopa de canela em pó;
- ½ colher de sopa de noz moscada em pó;
- ½ colher de sopa de cravo em pó;
- ½ colher de sopa de semente de noz moscada;

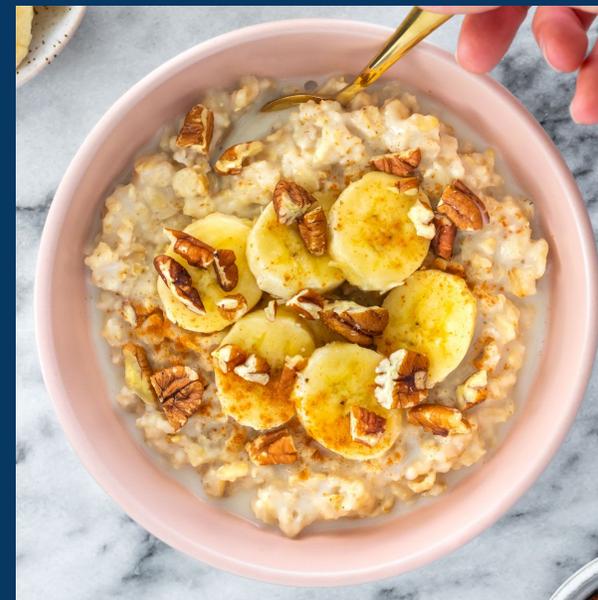
*Ferver todos os ingredientes no leite vegetal até que fiquem homogêneos. Ingerir 1 copo deste leite aquecido pela manhã antes do café da manhã ou no meio da tarde. Ps. Pode usar tâmaras trituradas também na fervura.*

# Café da manhã:

## EXEMPLOS:

### 1. Alimentos ricos em fibras, vitaminas e fitonutrientes:

- Mingau de aveia;
- Semente de abóbora e de girassol;
- 1 colher de sopa de gergelim preto por dia;
- Linhaça e chia;
- Banana da Terra cozida ou assada com canela e noz moscada;
- Castanhas de Amêndoas hidratadas ou leite de amêndoa;
- Pão integral em forma de torradas com TAHINE ou azeite e especiarias;
- Ovos com gergelim e gengibre em pó;.



# Café da manhã:

## EVITAR:

- Leite, queijo, iogurte e derivados no café da manhã - eles formam Muco com facilidade, e este horário da manhã é Kapha - de retenção.
- Pão e cereais que não sejam integrais, logo cedo seu organismo precisa de fibras para começar um bom trabalho.
- Alimentos artificiais.



# Café da manhã:

## Dicas:

- Panquecas de aveia, mandioca, inhame, arroz ou farinha de aveia. Pode misturar com grãos como linhaça, chia e sementes de girassol e abóbora. Pode usar também pastas de castanhas ou Tahine.

### Recheio:

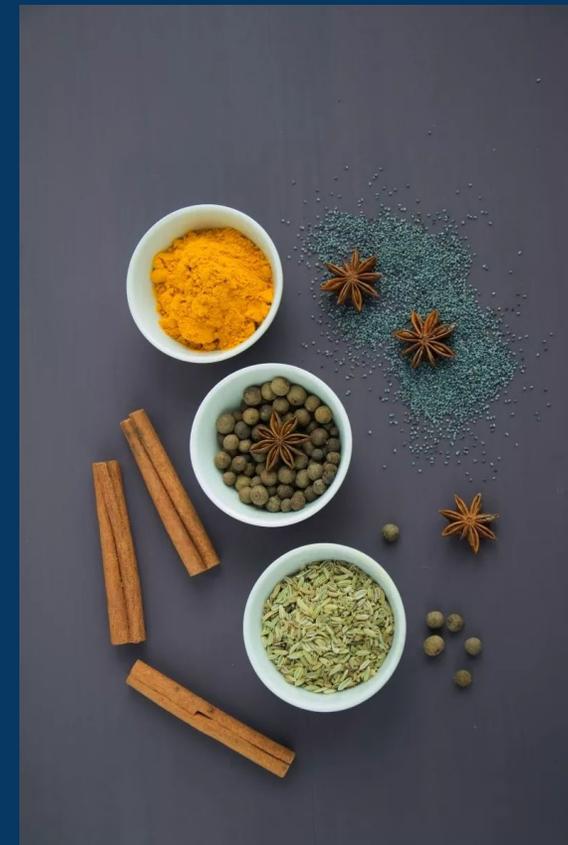
- Azeite e temperos como açafrão, pimenta do reino, orégano, gengibre, etc
  - Mel e Tahine ou pasta de castanha de caju.
- Raízes assadas ou cozidas - inhame, batata doce, banana da terra e mandioca com temperos doces como canela e cravo ou salgados como azeite, cominho, coentro e pimentinha do reino.



# Café da manhã:

## Dicas:

- *Frutas assadas ou cozidas com noz moscada e canela para todos os doshas;*
- *Torradas de pães integrais diversos. Não coma quitandas de farinha branca e açúcar branco, principalmente no café da manhã. Evite quitandas com açúcar branco.*
- *Geléias caseiras de frutas da estação sem açúcar ou com açúcar mascavo ou de coco ou mel:*
- *Cremes de frutas: mamão cozido com frutas vermelhas, banana amassada e cozida com damasco e coco ralado, pera batida no liquidificador e cozida com uva passas, etc. Obs: Usar as especiarias doces como canela, cravo e noz moscada. Feitos com sementes de abóbora ou leite vegetal para mais proteína antes do treino.*



# Café da manhã:

1. BANANA NANICA COM TAHINE E CANELA;
2. BANANA DA TERRA COZIDA ACRESCIDA DE NOZ MOSCADA, CRAVO E CANELA COM AMÊNDOAS;
3. BANANA PRATA COM NOZES E PASTA DE CAJU;
4. PASTA DE CAJU NAS TORRADAS;
5. LEITES VEGETAIS AQUECIDOS COM ESPECIARIAS COMO CANELA, NOZ MOSCADA, MELADO E CARDAMOMO;
6. PURÊ DE INHAME TEMPERADO A GOSTO PARA SER USADO COMO SUBSTITUTO DA MANTEIGA PARA PASSAR NAS TORRADAS E PANQUECAS;
7. MINGAU DE AVEIA COM AMÊNDOAS, MANGA, CARDAMOMO E MEL;
8. MINGAU DE AVEIA COM LINHAÇA, BANANA, CANELA, CRAVO, FRUTAS SECAS E MEL;
9. MINGAU DE AVEIA COM TAHINE, MAÇÃ, PERA, CARDAMOMO, SEMENTE DE ABÓBORA E MEL.
10. MINGAU DE AVEIA COM BANANA NANICA, TÂMARAS, CARDAMOMO, SEMENTE DE GIRASSOL E AMÊNDOAS.

# BOA NUTRIÇÃO:

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS QUE PRECISAM ESTAR EM SUA ROTINA ALIMENTAR:

- Inhamé;
- Castanhas hidratadas e frutas secas hidratadas - principalmente amêndoas - 8 por dia;
- Raízes diversas com boas gorduras e temperos;
- Lentilhas de todo tipo de molho com louro;
- Sementes de abóbora e girassol;
- 1 colher de sopa de linhaça e 1 de chia por dia;
- Aveia e Quinoa como mingau refogadas em Ghee e temperos digestivos;
- Banana da Terra cozida e assada;
- Frutas cozidas e assadas com temperinhos;
- Azeite;
- Ghee;
- Cacau em pó;
- Mel.



© Shutterstock

# DIGESTÃO:

## 1. Orientações:

- Não "beliscar" isso enfraquece a digestão e acumula gordura;
- Comer nos horários certos para dar o tempo do corpo fazer digestão, não ficar comendo fora de hora;
- Estar atenta à boa eliminação, dar o tempo de prioridade para o intestino;
- Fazer a última refeição do dia até às 20h e se der fome depois comer uma fruta adstringente como maçã ou pera;
- Tomar chás digestivos como erva doce com gengibre algumas vezes ao dia quando perceber que a digestão está fraca;
- Se a digestão estiver fraca, coma alimentos naturais como legumes e leguminosas bem cozidos com bastante tempero digestivo - evite alimentos crus com a digestão fraca;
- Lembre-se: digestão é calor!!

# TERAPIA AYURVEDA

Para saúde Integral

**MARIANA MAGRI**

*Terapeuta Ayurveda e professora de Yoga*

**Mariana Magri**

@escola\_univeda

11 9 76940782

