



YOGA E AYURVEDA

Ciência para longa vida

Com amor por Mariana Magri

marianamagri.com

[@mariana.magri](https://www.instagram.com/mariana.magri)

Orientação Alimentar e Estilo de Vida: Para estudantes de Ayurveda

- **Orientações gerais:**

Seguir as dicas de rotinas diárias de acordo com as oscilações de seus Doshas predominantes.

De acordo com o Ayurveda - sistema de conhecimento sobre a Vida, todo ser humano é um fenômeno único da consciência cósmica, manifestado através dos cinco elementos básicos da natureza (terra, água, fogo, ar e akasha ou espaço).

Estes elementos se referem a estados básicos da matéria e suas qualidades de manifestação. A combinação destes cinco elementos forma três organizações metabólicas e de bio ritmos corporais que são conhecidos como: VATA, PITTA E KAPHA.

Este código energético imprime no sistema biológico características metabólicas e de ordem do ritmo da matéria em cada corpo vivo. Trazendo características e qualidades específicas na natureza humana. Quando em desequilíbrio, os biorritmos de Vata, Pitta e Kapha passam a ser chamados de Doshas. Os Doshas necessitam de cuidados para que possam se harmonizarem conferindo saúde integral e dinâmica ao indivíduo. Quando o equilíbrio dos sistemas internos é perturbado, a doença ou desarmonia se instala no corpo e mente humana.

O ambiente interno é governado por Vata, Pitta e Kapha que estão em constante interação com o ambiente externo. Uma dieta inadequada, hábitos, estilo de vida e combinações de alimentos incompatíveis, mudanças de estações, emoções reprimidas, estresse e ansiedade podem agir em conjunto prejudicando o equilíbrio destes bio ritmos.

Por: Dr. José Ruguê Jr.

1. **PITTA** é regido por ÁGUA E FOGO e se apresenta forte em sua Prakriti, sua constituição biológica primordial. Por direcionar seu ritmo interno de dinâmicas metabólicas, Pitta tem entrado em estado de Doshas –desequilíbrio.

Para reorganizar os fatores de desajustes internos e metabólicos expressos em seu desequilíbrio, vamos focar em cuidar de seu Pitta Doshas.

PITTA E SUAS QUALIDADES:

- Quente, líquido, leve, penetrante, forte odor, um pouco oleoso;
- Governa digestão e calor, fome e sede;
- Brilho e compleição, inteligência e discernimento;
- Coragem e suavidade corporal;
- Se localiza no Intestino Delgado, estômago, glândulas sudoríparas, sangue, linfa e olhos.

Pitta representa vigor e resistência mediana. Determinação e temperamento empreendedor com afeição a desafios. Em desequilíbrio apresenta forte tendência à ambição, calor excessivo, argumentações intensas e fortes emoções. Tem boa fome e boa digestão.

Pitta Doshas se fortalece principalmente no que se refere aos padrões psíquicos de auto cobrança, rigidez nas ações e padrão de competição íntima. Para esse padrão, que é regido pelo aspecto mental regido pelo Doshas Mental Rajas em Pitta, é necessário exercitar mais **BAKTHI YOGA** - devoção à vida, e não somente à espiritualidade. Ter em sua rotina diária alguma prática de acolhimento e confiança na vida como práticas meditativas, pode ser de fundamental importância para reduzir Pitta.

Devido à sua constituição será importante manter atenção em KAPHA DOSHAS.

2. **KAPHA** é regido por TERRA E ÁGUA.

KPHA E SUAS QUALIDADES:

- Oleoso, frio, pesado e pegajoso;
- Denso e lento, estável e suave;
- Governa lubrificação, manutenção das articulações e estabilidade;
- Apresenta a qualidade de paciência e amorosidade;
- Se localiza no estômago, tórax, garganta, cabeça, pâncreas, linfa, gordura, nariz e língua.

Terra e Água – constituição de Kapha - juntos formam a lama: estrutura, densidade, frieza, peso, retenção de líquido. Em equilíbrio, desperta auto acolhimento, cuidado, amorosidade, estabilidade nas ações e decisões e constância. Em desequilíbrio, carregam angústia, peso, falta de movimento, falta de atitude, sonolência e letargia.

Acordar tarde pode aumentar Kapha Dosha em você. Por isso, dormir cedo e acordar cedo pode reduzir **muco, sonolência e o peso corporal**.

Como estilo de vida foque nas seguintes ações:

- Atividade física nos horários Kapha do dia: **6h até 10h da manhã e 18h até 22h da tarde/noite, à noite, escolha um horário que não atrapalhe seu sono.**
- **Acorde cedo**, faça higiene pessoal, raspe a língua, pingue gotinhas de óleo de gergelim nas narinas, lave olhos e ouvidos, Mantenha higiene da garganta e língua pela manhã para reduzir Kapha e sabor um pouquinho mais adstringente no café da manhã (ajuda Pitta e Kapha).
- **Se exercite** pela manhã sempre que puder, incorpore prazer no

movimento, sinta-se bem, e não somente cumprindo um compromisso.

- **Evite queijos, alimentos gordurosos e industrializados, derivados de laticínios e alimentos muito pesados nesses horários Kapha Dosha do dia.**
- **Evite televisão e excesso de estímulos após o almoço.** Corte industrializados da sobremesa.
- **Prefira fazer um lanche com o sabor doce no meio da tarde do que comer sobremesa após almoço.**

3. **VATA** é regido por Ar e Éter.

VATA E SUAS QUALIDADES:

- **Seco, frio, áspero e leve;**
- **Móvel, sutil e agitado;**
- **Raiz dos doshas, tecidos e materiais de excreção;**
- **Sustenta a inspiração e expiração;**
- **Coordena descarga de impulsos e o equilíbrio dos tecidos;**
- **Coordena os sentidos;**
- **Se localiza no cólon, coxas, quadril, ouvidos, ossos e pele.**

DOSHA VATA oscila de acordo com as instabilidades da rotina. Principalmente no horário predominante de **VATA que é das 14h até 18h**. Opte pelo sabor doce natural nesse horário e tente manter uma rotina mais fixa e estável.

Observe para poder se orientar com estabilidade nos momentos de ansiedade, faça uso dos **Pranayamas**. Clique no link para ver Nadi Sodhan – Respiração com Alternância de narinas. <https://www.youtube.com/watch?v=BL6smuKppN0&t=1s> . Vata também pode se apresentar na constipação. Para isso, manteremos dicas na rotina a seguir.

Exercitar o mantra: WAHE GURU, WAHE JIO pode lhe auxiliar:
<https://www.youtube.com/watch?v=8BDauJvu6CQ>

Se entregue à vida cotidiana sem esperar tanto dela. Deixe que ela seja sua amiga, tenha fé e realize sem esperar resultados muito controlados.

DINACHARYA:

Recomendações de hábitos diários para equilíbrio dinâmico da vida.



- **VAMOS FOCAR NA NUTRIÇÃO DOS TECIDOS E ASPECTOS PSÍQUICOS DE VATA DOSHA.**

1. Café da manhã precisa de **fibras e FITONUTRIENTES** carregados de vitaminas e minerais para o bom funcionamento e vitalidade cerebral. Opte por: **AMÊNDOAS, NOZES OU SEMENTE DE ABÓBORA. AVEIA, UVA PASSAS E TÂMARAS.**

2. Ainda no café da manhã precisamos dar destaque para a potência das raízes. Comer **mandioca, inhame ou batata doce**, cozidos ou assados com bastante temperinhos ou massalas são fundamentais para o bom aterramento e para nutrição profunda de Kapha no organismo.
3. Quando calor, combine as sementinhas com **alguma fruta ou com cereais integrais** como por exemplo a aveia. Se optar por cereais não integrais, capriche nas sementinhas como **chia ou linhaça**.
4. Banana assada com canela, banana cozida com aveia, ambas com nozes ou amêndoas são excelentes para você. **Reduz Vata da dispersão e aterra com o doce natural**.
5. Sempre que comer alimentos ultraprocessados (**salgadinho, condimentados em sanduíches, bolachas, chocolates e etc**), na refeição seguinte, consuma alimentos DETOX e nutritivos– de limpeza do organismo como: **sopas de inhame ou batata doce com coentro fresco, linhaça e chás para boa digestão como gengibre com erva doce**.
6. Escolha o **mel como adoçante natural** ao invés do açúcar branco. Ele sacia a vontade de comer doce e é melhor absorvido por seu organismo. Além de ser anti inflamatório natural.
7. Coma doces **fibrosos**. Panquequinha ou mingau de aveia, bolos feitos com **farinha de aveia e banana**, ao invés de quitandas feitas com farinha branca e açúcar refinado. A fibra auxilia na absorção e eliminação das toxinas do corpo. Coma aveia sempre que puder.
8. **A água de coco** é excelente para o período da tarde, reduz Vata e Pitta e melhora o plasma e sistema auto imune.
9. Coma sempre algum **carboidrato (sabor doce) de boa qualidade no almoço**. Como **mandioca, batata doce, inhame, arroz integral, arroz 7 grãos** etc. Eles saciam a vontade de comer doce do restante do dia e te dão mais relaxamento.
10. **Leites vegetais (de amêndoas, coco, castanhas e etc)**, são excelentes para fazer vitaminas no período da tarde. Use **cacau em pó e mel**. Te darão energia e saciedade. A tarde é um período em que a ansiedade pode aumentar. Cuide dela com estes sabores doces naturais.

- **ROTINA MATINAL - dicas gerais que encaixem em sua rotina:**

- Acordar o mais cedo que conseguir e executar **auto-observação**;
- Fazer **atividade física que lhe dê prazer**. Investigue a possibilidade de **exercício de acordo com sua constituição indicado na consulta**.
- Manter em jejum o uso de um **Shot matinal de água morna com limão, gengibre e açafrão em pó**.
- **Em climas mais frio e secos fazer uso de óleo de gergelim** levemente aquecido pingado nas narinas. 3 gotas em cada.
- Manter uma **prática de movimento corporal diária** – alongue-se ao acordar, e mantenha **contato com o sol sempre que possível**. Se não tiver tempo de se exercitar logo cedo, **faça Agni Prana - respiração de fogo** para despertar o funcionamento corporal.
- Manter uma **dieta de acordo com sua constituição e seu dosha em um período indicado na primeira consulta e vá adaptando esta dieta de acordo com seu acompanhamento terapêutico**.
- **Auto massagem** sempre que possível no período da manhã. Com **óleo base e óleo essencial de acordo com seu dosha indicado na terapia**. O óleo deve ser aquecido em banho maria e passado no corpo em temperatura morna para melhor penetração e resultado terapêutico.
- **Fazer uso do Shiro Pichu para acalmar e concentrar** – para realizá-lo é muito simples: aplicamos óleo de gergelim morno no topo da cabeça – chakra coronário - por 2 horas seguidas no período da tarde – **horário Vata Dosha - meio da tarde**. Pode ser aplicado direto no topo da cabeça com o óleo levemente morninho aquecido em banho maria. Embebe uma gaze ou algodão e coloque no centro do topo da cabeça. Deixe a gaze ou os algodões por todo o tempo umedecidos.

- o Para o **estímulo do intestino matinal** usar as seguintes opções, de acordo com o dia e com a percepção da digestão e do incômodo intestinal (*se mais preso, opte pelas opções com óleo de rícino levemente aquecido*):

1. Solução hidratante:

Meia colher de gengibre em pó + 2 colheres de sopa de suco de limão + 1 colher de sopa de açúcar mascavo + meia colher de sopa de sal. Misture em 1,5 litro de água filtrada e beba várias vezes durante o dia.

- 2. Suco de uva integral com chá.** Dilua ½ copo de suco em ½ copo de chá de gengibre fresco ralado, canela em pau, cravo e sementes de cardamomo. Coe e depois misture ao suco de uva (partes iguais de suco e chá). *Beba durante a manhã.*
- 3. Pastinha para intestino:** 1 colher de óleo de rícino + 1 colher de açúcar mascavo + 1 colher de gengibre em pó. Mistura tudo e faz uma pastinha. Beba água morna após ingerir.
- 4. Pastinha digestiva que auxilia também no movimento intestinal matinal:** 1 colher de sopa de gengibre em pó + 1 colher de sopa de açúcar de coco ou mascavo + 1 colher de sopa de Ghee ou óleo de rícino (opte sempre pelo óleo de rícino quando estiver mais preso e pelo Ghee para manutenção quando o intestino precisar apenas de um leve estímulo para se manter.
- 5. Frutas hidratadas:** 1 colher de sopa de uvas passas ou 3 ameixas secas - deixe de molho em água filtrada durante a noite. Pela manhã, bata no liquidificador (se possível aquecer esta água) com 1 colher de óleo de coco.
- 6. Sementes de linhaça** – à noite antes de dormir, ferva 1 colher de sopa de sementes com um copo de água por 2 a 3 minutos. Beba assim que amornar.
- 7. Massageie o abdômen** com óleo morno no sentido horário por 5 minutos e aplique bolsa de água quente, pela manhã e antes de dormir, sempre que sentir que o intestino está mais preso.



- **CHÁS PARA ROTINA DIÁRIA:**

Obs: Faça uso de leites vegetais (o de amêndoas é o mais indicado para você) fervido com uva-passas ou tâmaras em seus chás quando precisar reduzir a ansiedade, estresse e sintomas de Vata e Pitta agravados.

- **Indicação principal:**

1 caneca no meio da tarde de: **CENTELLA ASIÁTICA**. Centella reduz inflamações, melhora a circulação e é ótima para a mente, auxiliando no foco e na concentração. Tome no mínimo 3X por semana, 1 a 2 xícaras durante seu período de tratamento.

- **Café preto:**

Se possível passar o **café com cardamomo e/ou noz moscada junto**. Evita o excesso de acidez do café e "refresca" o sabor picante do café. Evitando acúmulo de Pitta Dosha.

- **Pós almoço:**

1 caneca de chás digestivos em uma média de 30 minutos após a refeição: **GENGIBRE FRESCO, ERVA DOCE, HORTELÃ, FUNCHO, COMINHO COM COENTRO** são opções.

- **Chá para desconfortos ginecológicos:**
SÁLVA E FOLHA DE AMORA, são ervas potentes da ginecologia natural. Mesmo que você não esteja menstruando, sempre que sentir alguma presença da sensação do seu ciclo, pode fazer o uso destas ervas em seu período mensal.
- **Antes de dormir:**
Para ajudar em um sono mais profundo, tome: 1 caneca de chá de **Melissa, Passiflora ou Molungu** feitos sempre com **noz moscada**.
- **Para imunidade faça uso do xarope natural:**
1 colher de sopa de mel + 1 colher de café de açafrão + gengibre em pó + ½ limão espremido. 3X por semana para imunidade aumentar.



- **Orientações gerais:**
- Evite alimentos estimulantes quando se sentir mais nervosa, irritada ou impaciente: como **café, castanhas secas** (prefira úmidas), **pimenta**,

carne vermelha, queijos mais curados, ovos. Considerando o agravamento de Pitta nas emoções, **tome chás calmantes, água de coco, automassagem, e mantenha o uso diário de chá de erva doce com coentro.** E nesses momentos evite a **carne vermelha e queijos muito curados.**

- Considerando a alimentação mais rica em fitonutrientes, tenha **leguminosas, grãos integrais e castanhas em suas refeições, pastas de castanhas e patês de leguminosas** podem ser excelentes nos lanches. Esses alimentos trazem a quantidade de **proteína, zinco e ferro** que você irá necessitar em seu dia.
- Não deixe de consumir **boas gorduras como o abacate e as nozes.**
- Mantenha **os grãos e castanhas nos lanches** para darem sustentação às vitaminas e minerais necessários, como: **linhaça e chia, pastas, patês e mix de castanhas de caju, do Pará, amêndoa de baru.** Os patês você mesma pode fazer em casa. É só hidratar por algumas horas e depois bater no liquidificador com os temperos desejados. Para evitar gases, consuma as castanhas hidratadas ao invés de castanhas secas.

Almoço:

- Mantenha a dica de alimentação para **SEU DOSHA** na continuação deste material. Observe o que é necessário agregar à sua dieta.

Tarde:

- Mantenha boa hidratação;
- Cuidar do **Dosha Vata** no início da tarde, se perceber ansiedade, instabilidade e outras características de Vata, faça uso de algum chá **com leites vegetais quentinhos, pode colocar cacau e noz moscada.** Opte também pelo uso dos **pranayamas.**

Noite:

- Prefira os sabores adstringentes e **faça uso de sopas de inhame, mandioca ou batata doce com chuchu e cenoura,** com bastante coentro fresco, sempre que sentir uma necessidade de limpeza do organismo.



Fitoterapia Ayurvédica:

A FITOTERAPIA TERÁ UMA INDICAÇÃO ESPECÍFICA DE ACORDO COM SUA CONSULTA E TERAPIA.

MASSALAS

MASSALA VATA:

- cominho em pó, 1 colher-sopa
- páprica picante, 1 colher-chá
- feno-grego, 1 colher-chá
- gengibre em pó, 1 colher-chá
- canela em pó, 1 colher-chá
- semente de mostarda, 1 colher-chá

MASSALA PITTA:

- coentro em pó, 1 colher-sopa
- açafraão-da-terra em pó (cúrcuma), 1 colher-chá
- erva-doce em grão, 1 colher-chá
- cominho em pó, 1 colher-chá
- páprica doce, 1 colher-chá

MASSALA KAPHA:

- açafraão-da-terra em pó (cúrcuma), 1 colher-sopa
- gengibre em pó, 1 colher-sopa
- pimenta-do-reino preta em pó, 1 colher-chá
- cravo da Índia em pó, 0,5 colher-chá
- semente de mostarda, 1 colher-chá

MASSALA CEREAIS:

- açafraão-da-terra em pó (cúrcuma), gengibre em pó.

MASSALA LEGUMINOSAS:

- coentro, cominho, louro e feno-grego.

MASSALA SABOR DOCE:

- canela, noz moscada, cravo.

ALIMENTAÇÃO

Considere a dieta alimentar de acordo com sua constituição e o dosha a ser tratado.



- **CAFÉ DA MANHÃ: De acordo com a fome.**

Das 6h até 10h da manhã é um horário Kapha do dia.

No geral os alimentos que mais podem congestionar o kapha e aumentar tecidos nesse horário, **são alimentos muito gordurosos, leites e queijos mais pesados, iogurte, bolos e doces com farinha branca e açúcar branco.** Evite esses alimentos no café da manhã. Porém, se você tem como predominante o **dosha Vata** que é mais volátil, mais ar e éter, você pode consumir mais o sabor doce e pesado dos alimentos vegetais naturais.

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.
- **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:
- **Crems 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.**
- **Sucos verdes*** (crie misturas com o que tiver em casa – couve, hortelã, limão, laranja, maçã, abacaxi etc. Acrescente canela ou gengibre e chia ou linhaça nos sucos. ***Se está muito Vata evite este suco logo cedo.**
- **SUCO DE FRUTAS COM CHÁ:** Maçã, pera, aveia, tâmaras, coentro fresco e hortelã fresca batidas no liquidificador com chá frio de sua preferência.
- **Suco de manga com hortelã, gengibre e canela.**
- **Mingau de aveia com uva-passas, canela e noz moscada** adoçado com frutas cozidas, mel ou melado ao invés de açúcar, acrescidas de castanhas.

Atividade física: Considerando a rotina particular de cada indivíduo, é importante considerar fazer atividade física ainda pela manhã. Desperta a energia e vitalidade corporal, auxilia nas eliminações de ama (toxinas) e desperta Dosha Kapha. Caso não consiga fazer pela manhã, recomenda-se fazer ao fim do dia.

Se preferir pode fazê-la antes do café da manhã mais completo. Nesse caso, se sentir necessidade e fome, coma alguma coisa leve de acordo com cada dosha ou um shot matinal natural. Faça a atividade e depois faça o café da manhã mais completo. Pode-se modificar essa ordem entre o café da manhã e a atividade física de acordo com a necessidade. **Recomenda-se inserir uma prática meditativa e exercícios de respiração.**

No meio da manhã execute suas atividades normalmente. **A partir das 10h o AGNI** deve começar a ganhar mais força de apetite, pois entra no **HORÁRIO PITTA (das 10h até 14h)**. Você pode tomar chás indicados no início do material.

Mantenha o foco no trabalho e aproveite para manter a agenda organizada. Bom horário para reuniões de trabalho.

● **ALMOÇO: A principal refeição do dia.**

PRINCIPAL REFEIÇÃO DO DIA - ENTRE 12H E 13H: Se você sentir que está com a digestão lenta para digerir uma boa refeição no almoço, pode comer uma **pastinha que estimule o Agni ou limão com gengibre fresco cortado em tirinhas em uma média de 20 a 30 minutos antes do almoço:**

- **Pastinha digestiva:** 1 colher de chá de gengibre em pó + 1 colher de chá de mel + 1 colher de sopa de limão espremido;

- **Limão e Gengibre:** corte 2 fatias de gengibre fresco, esprema meio limão nesse gengibre e uma pitada de sal;

O almoço preferencialmente deve conter uma variedade de sabores: doce, amargo, azedo, adstringente, picante e ácido. Cada sabor na proporção de cada dosha. Escolha alimentos saudáveis e sempre tenha vegetais, legumes e verduras em sua refeição.

- Opte pela **presença de legumes assados ou cozidos** sempre com temperos digestivos (cominho, açafraão e gengibre). Pode usar pimenta e alecrim de acordo com cada dosha, ou sua massala dosha; Assados ou cozidos são melhores para Vata Dosha do que crus. Tenha ambos em seu prato para equilíbrio.
- Tenha grãos saudáveis em sua principal refeição. **Prefira arroz integral, arroz 7 grãos, lentilhas, ervilhas, grão de bico e feijões diversos.** Use neles os temperos digestivos e faça preparos com molhos saudáveis que você pode incluir vegetais como vagem, milho, chuchu, abobrinha verde, couve, cenoura e etc;
- Evite o uso excessivo de batata inglesa, arroz branco todos os dias, alimentos processados, carnes pesadas e gordurosas, alimentos fritos;
- **As raízes são nutridoras de tecidos** e trazem mais força e vitalidade para o corpo. Acalmam Dosha Vata. Use inhame, mandioca, batata-doce e abóboras diariamente.

- **Faça folhas verdes escuras como espinafre e couve, refogadas no azeite** para reduzir a secura que atrapalha a Vata. Coloque vários temperos a gosto e use as sementinhas que são ricas em minerais e vitaminas necessários para o corpo, como **SEMENTE E ABÓBORA, SEMENTE DE GIRASSOL, CHIA E LINHAÇA;**
- **Tenha sempre uma combinação de leguminosas com cereais integrais e boas gorduras.**
- Evite o consumo de líquidos com a refeição. Principalmente bebidas geladas. Use apenas um pouco de água ou algum chá mais digestivo (hortelã, gengibre, cominho, erva doce, camomila);
- Se sua digestão estiver fraca, evite misturar frutas com a refeição principal. Pois as frutas têm tempo diferente de digestão das proteínas e carboidratos mais pesados e estruturados. Isso a longo prazo pode enfraquecer seu **AGNI (fogo digestivo);**
- Tenha sempre a presença do sabor doce em sua refeição principal (**arroz, panquecas saudáveis de farinha integral, massas integrais, mandioca, batata doce, inhame e etc**). Isso com o tempo diminui a vontade de comer doce após o almoço);
- Evite comer sobremesa. Se for consumir, prefira sabores mais naturais com açúcares de coco ou mel e alimentos fibrosos e cozidos.



- **TARDE: Cuidando de Vata. Só coma se tiver fome.**

Das 14h até 18h é um horário em que predomina em nós o Dosha Vata.

Este horário do dia para pessoas que já estão com certo desequilíbrio em Vata, precisa de atenção e auto observação. **Tenha uma rotina mais organizada e focada nesse período.** Evite excesso de movimento e instabilidade para não aumentar as características de ansiedade e insegurança deste dosha. **Evite café preto e demais alimentos que são adstringentes e voláteis demais.** Tente manter mais atenção e estabilidade no trabalho. Evite ficar beliscando alimentos.

Beber bastante água, no verão água de coco e nos climas mais frios, uso de chás.

- **Lanche da Tarde:** Próximo das 16h30 - horário Vata.

Observe sua fome e coma de acordo com ela. A quantidade é definida pela observação da fome. É um bom momento para iniciar uma rotina de desligamento de preocupações das atividades do trabalho e se preparar para entrada da noite.

Use **pastas de castanhas, torradas integrais, pastas integrais, mel, frutas assadas ou com sementes ou pastas de castanhas, leites vegetais, castanhas e granolas** (de preferência hidratadas, principalmente para Vata), **frutas mais adocicadas e coalhadas com gengibre.** EVITE COMER UMA QUANTIDADE QUE POSSA ATRAPALHAR SUA JANTA.

Entre **18h e 20h**, se for possível em sua rotina, faça alguma atividade física, de acordo com seu dosha ou sua necessidade. **Atividades mais aeróbicas e com movimento para Kapha, atividades com alongamentos e que desenvolvem estado de presença para Pitta e Vata.** Faça algum movimento corporal principalmente se você não conseguiu praticar pela manhã. Evitar as preocupações do trabalho nesse instante.



- **NOITE: Momento de se acolher.**

Evite jantar após as 20h.

No geral seu jantar deveria ser uma refeição mais leve e ainda levando em consideração o tamanho da **fome real e não somente fome emocional**. Evite lanches, **prefira legumes e grãos integrais**. Eles facilitam a digestão e mantêm o bom metabolismo e do intestino. Para escolher seu **jantar observe também as estações do ano**. Em dias mais frios, prefira sempre alimentos bem cozidos ou assados.

Use chás e pastinhas digestivas para se sentir incômodos na digestão.

- **Para dias frios opte por alimentos como:**

- **Caldos, sopas, refogados** de legumes com arroz integral, lentilha, grão de bico ou ervilha. *Ambos podem ter sementes de girassol, de abóbora, chia ou linhaça.*
- **Evite excesso de laticínios antes de dormir**. Evite queijos fortes, ovos e carnes vermelhas e pesadas (deixe esses alimentos para momentos do dia de melhor digestão como por exemplo o almoço, em que geralmente nosso AGNI (energia de transformação) tende a estar mais forte.
- **Ainda no clima frio evite** saladas cruas, verduras e folhagens crus. Opte por refogá-los no Ghee ou no Azeite.
- **Mingau de aveia** com canela, noz moscada, gengibre, sementinhas, frutas secas e castanhas;
- **Tortas e panquecas** com farinhas integrais e legumes como milho, ervilha,

vagem;

- **Se o clima estiver mais quente, opte por alimentos mais frios como:**

- **Saladas, legumes, verduras** com molhos leves de acordo com cada dosha;

- **Cereais como:** arroz integral, painço, trigo de kibe vegetariano;

- **Carnes** leves e frescas (se puder evitar carne no jantar é melhor para sua digestão);

- **Saladas** de macarrão integral, de arroz ou demais farináceos integrais com legumes;

- **Sucos:** Manga com noz-moscada, canela, coco e hortelã,
Abacaxi com hortelã, noz-moscada, chia e uva-passas, semente de abóbora
Limão com maçã, pêra, linhaça e açúcar mascavo,
Água de coco com banana, canela e leite vegetal

No geral, opte por pratos mais refrescantes de acordo com sua digestão.

Sono:

Procure dormir até 21h.

Se perceber que seu sono está leve e a cabeça está agitada, faça uso de chás relaxantes como: **camomila, melissa, noz moscada e passiflora todos os dias antes de dormir.**

Se sentir que a mente está muito agitada, principalmente **vata e pitta**, faça esses chás com leite de vaca ou leites vegetais. Para **kapha, pode usar mel no chá ao invés dos leites.**

Se for consumir frutas antes de dormir, use frutas assadas ou frutas que você perceba que são mais leves para sua digestão.



Maiores informações acessem:

www.marianamagri.com

Inst.: @mariana.magrir

Tel.: 62 9 98339900



RECEITINHAS: Criando novas formas de sentir o alimento

1. KITCHARI - ARROZ COM DAHL:

- 1/2 xic. DE ARROZ INTEGRAL;
- 1/2 xic. DE LENTILHA ou FEIJÃO pequeno (moyashi ou azuki por exemplo);
- 1 CENOURA ralada;
- 1 ABOBRINHA VERDE picada (pode variar com chuchcu, inhame e abóbora). Evitar abóbora amarela em agravamento de Kapha;
- 1 OLHER DE CHÁ GHEE;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE CÚRCUMA (para todos os doshas);
- 1 COLHER DE CAFÉ DE FENOGRAGO (principalmente para Vata e Kapha, evitar em Pitta agravado);
- 1 COLHER DE COENTRO EM PÓ (principalmente para Pitta);
- 1 COLHER DE CAFÉ DE COMINHO (principalmente para Vata);
- SAL DO HIMALAYA a gosto;
- 1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA FRESCA picada;
- 1 MAÇO DE ALHO PORÓ;
- ½ CEBOLA PICADA.

Deixar a leguminosa (lentilha ou feijão de molho em água em temperatura ambiente por no mínimo 8h e trocar a água 4X).

Refogar o alho poró e a cebola no ghee até começar a dourar. Adicione os temperos em pó e deixe dourar mais um pouquinho. Em seguida acrescente os legumes picados mexa bem e adicione a lentilha e 2 xícaras de água.

Quando a água ferver, baixe o fogo, deixe cozinhar por cerca de 3 minutos e adicione o arroz. Coloque mais 2 xícaras de água morna. Quando começar a ferver, adicione o sal e tampe a panela. Quando toda a água secar, adicione as especiarias frescas e tampe a panela, se perceber que os grãos ainda estão um pouco rígidos, acrescente mais água e cozinhe mais tempo.

OBS.: A textura deve ser semelhante a de um risoto.

2.SOPA OU CALDO ERVILHA COM LEGUMES:

- ERVILHA SECA (1 parte), deixe a ervilha de molho por 8 horas antes do cozimento e troque a água 4 nesse tempo);
- ÁGUA (3 partes);
- LEITE VEGETAL (1 parte);
- CENOURA, VAGEM E ABOBRINHA (a vontade);
- 1 TOMATE BEM MADURO PICADO;
- 1 COLHER DE CHÁ GENGIBRE EM PÓ;
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO EM PÓ;
- 1 COLHER DE CHÁ DE COMINHO EM PÓ;
- SAL ROSA OU DE ROCHA A GOSTO;
- 1 COLHER DE SOPA DE GHEE;
- 1 COLHER DE CHÁ DE CURRY;
- 1 COLHER DE CHÁ DE FENOGREGO;
- ½ CEBOLA PICADA.

Refogue a cebola no Ghee com as especiarias, após dourar, acrescente o tomate e os legumes. Deixe dourar mais um pouco e acrescente a ervilha e a água. Deixe cozinhar até ter a consistência de uma sopa, e acrescente o leite vegetal e cozinhe por mais um tempo até conseguir uma textura mais cremosa. **Você pode bater todos os ingredientes no liquidificador e formar um creminho ou caldo consistente.**

3.FRUTAS COZIDAS:

- 2 MAÇÃS, ½ MAMÃO OU 2 PERAS;
- 1 COLHER DE PÓ;
- 1 COLHER DE

CAFÉ DE CANELA EM

CAFÉ DE NÓZ MOSCADA



EM PÓ;

- 1 COLHER DE CAFÉ DE CARDAMOMO EM SEMENTINHAS OU PÓ;
- 4 DENTES DE CRAVO;
- 1 COLHER DE SOPA DE UVA PASSAS;
- 1 COLHER DE CHÁ DE GHEE (se estiver em **dieta anti-ama** é recomendado o uso do Ghee na culinária, pois devido a Medicina Ayurvédica, ele ajuda a mobilizar as toxinas para eliminação);
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR DE COCO OU MEL (usar o açúcar somente se necessário).

Refogar as especiarias no ghee, acrescentar as frutas picadas e uva passas em quadradinhos e colocar água. Deixar cozinhar até que as frutas fiquem bem macias. Coloque o açúcar ou o mel ao fim quando estiver levemente morno.

4. CREME DE MANGA COM LINHAÇA:

- 1/4 XÍCARA DE SEMENTE DE LINHAÇA;
- 1/4 COPO DE ÁGUA OU LEITE DE AMÊNDOA;
- 1 MANGA MADURA DESCASCADA E PICADA;
- 1/2 XÍCARA DE CAFÉ DE SUMO DE GENGIBRE;
- 1 COLHER DE SOPA DE UVA PASSAS;
- ESPECIARIAS A GOSTO.



Bata a semente de linhaça com água no liquidificador até formar textura cremosa. Acrescente a manga e o sumo de gengibre, bata novamente. Acrescente as uvas passas e as especiarias.

5. CREME DE MAMÃO COM FRUTAS VERMELHAS:

- 2 XÍCARAS DE FRUTAS VERMELHAS;
- 1/2 MAMÃO;
- 3 TÂMARAS;
- 1 COLHER DE CHÁ DE NOZ MOSCADA EM PÓ.

Cozinhar 2 xicaras de frutas vermelhas até atingir a consistência de uma sopa rala e reservar.

Depois bata 1/2 de mamão formosa no liquidificador com as tâmaras e deixar na consistência de creme e servir com calda de frutas vermelhas e com a canela em cima.

6. CREME DE BANANA COM DAMASCO:

- 4 DAMASCOS;
- 1 BANANA NANICABEM MADURA;
- CENELA EM PÓ A GOSTO;
- E COLHER SE SEMENTINHA DE CHIA.



Cozinhe os damascos em água com a chia até amolecerem. Bata os damascos com a banana no liquidificador até adquirirem textura cremosa e polvilhe a canela.

7. SOPA DE INHAME COM BETERRABA:

- 1 COLHER DE SOPA DE GHEE;
- ½ AOLHO PORÓ EM FATIAS FINAS;
- 250g DE INHAME DESCASCADO E CORTADO EM CUBOS;
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL;
- 1 BETERRABA DESCASCADA E RALADA;
- ½ COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO DA TERRA;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE PÁPRICA PICANTE;
- SALSINHA A GOSTO;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE EM PÓ.



Em uma panela es quente o Ghee, coloque o alho poró e refogue até ficar dourado. Adicione a as especiarias mexendo bem e cuidando para não queimar. Coloque o inhame e a beterraba e cubra com água. Reduza o fogo e deixe cozinhar até ficarem macios. Desligue o fogo e coloque o sal. Leve ao liquidificador ou processador e bata até formar um líquido consistente.

8. SOPA DE LEGUMES E AGRIÃO:

- 2 MANDIOQUINHAS GRANDES;
- 1 CHUCHU MÉDIO;
- 2 INHAMES;
- 1 ABOBRINHA MÉDIA;
- 1,4 LITROS DE ÁGUA;
- 1 ALHO PORÓ;
- ½ MAÇO DE AGRIÃO;
- SAL A GOSTO;
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE;



- 1 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE;
- 1 COLHER DE PÁPICA DOCE;
- ½ CEBOLA PICADA.

Descasque o inhame, mandioquinha e chuchu e coloque para cozinhar, deixe cozinhar por 30 minutos. Em outra panela refogue no azeite o alho-poró picado em rodela fininhas, a cebola picada, com os temperos secos e acrescente o agrião, refogue só para murcharem. Reserve. Bata os legumes da panela no liquidificador com a própria água do cozimento. E acrescente a esse caldo o refogado de agrião. Aqueça mais um pouco e sirva em seguida.

9. CREME DE FEIJÃO MOYASHI:

- 250g DE FEIJÃO MOYASHI (deixar de molho por no mínimo 8h e trocar 4X a água);
- 1 INHAME MÉDIO DESCASCADO E PICADO;
- 150g DE VAGEM LAVADA E PICADA;
- CEBOLA E/OU ALHO PORÓ PICADO;
- 1 COLHER DE SOPA DE ACAFRÃO;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE FENO GREGO (se não tiver, usar cominho);
- 1 COLHER DE CAFÉ DE CURY;
- 1 PITADA DE PIMENTA DO REINO;
- SAL A GOSTO;
- 1 COLHER DE AZEITE DE OLIVA;
- SALSINHA A GOSTO;

Em outra panela refogue no azeite o alho-poró picado em rodela fininhas, a cebola picada, com os temperos secos e acrescente. Em seguida acrescente os legumes descascados e picados e o feijão moyashi após ter deixado de molho. Refogue e deixe cozinhar até ficarem bem cremosos. Bata no liquidificador com um pouco de água e finalize com salsinha.

10. LEITE DE INHAME:

- 1 INHAME MÉDIO;
- 500ML DE ÁGUA FILTRADA.

Cozinhar o inhame até ficar bem macio e bater no liquidificador até atingir a textura de leite. Você pode utilizá-lo na Anti-Ama para substituir o leite normal.

11. PANQUECA DE INHAME:

- 1 INHAME MÉDIO (dependendo da fome, pode ser mais de um).

Retire a casca do inhame e ainda cru, rale em ralador de queijo. Coloque uma frigideira anti aderente para aquecer e vá moldando o inhame até adquirir o formato de uma panqueca, (como ao fazer Biju de mandioca). Tampe e deixe em fogo baixo até ficar uma massa firme e levemente dourada. Gire e deixe dourar o lado oposto. Estando pronto tempere com Ghee ou Azeite e especiarias ou com mel e geléia natural de frutas.

12. AVALEHA – GELÉIA PARA INTESTINO:

50g de ameixa;
50g de uva passas;
2 colheres de sopa de sene de molho em água 200ml;
Ghee;
1 xícara de açúcar demerara;
Mel;
Coentro;

Cominho;
Canela;
Cardamomo.

Bater as frutas no liquidificador, coar o chá de sene e colocar só a água sem as folhas. Acrescentar 1 xícara de açúcar demerara e derreter este açúcar com a água do chá de sene – cria-se uma calda grossinha.

Na outra panela coloca a polpa de frutas (as ameixas com uva passas) + 4 colheres cheias de Ghee. Cria-se uma polpa com Ghee mais grossinha.

Misture ambos os ingredientes das duas panelas e colocar os temperos. Quando a geléia esfriar, deve-se colocar 3 colheres de Mel, mexer bem e esfriar.

13. Sopa de inhame para limpeza Anti-Pitta:

- 3 INHAMES MÉDIOS;
- FOLHAS FRESCAS DE COENTRO;
- ALHO PORÓ;
- SAL A GOSTO;
- GENGIBRE FRESCO;
- AÇAFRÃO EM PÓ;
- COMINHO EM PÓ;
- AZEITE;
- CEBOLA;
- SEMENTE DE ABÓBORA.

Cozinhar os inhames e bater no liquidificador com água. Refogar todos os temperos com azeite em uma panela e acrescentar o creme de inhame. Deixar cozinhar para agregar o creme ao tempero.

DICAS GERAIS DE LANCHES:

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.



YOGA E AYURVEDA

Ciências para longa vida

Com amor por Mariana Magri

AYURVEDA É A CIÊNCIA DA LONGA VIDA. Todas as orientações indicadas neste material, tem como objetivo lhe auxiliar a viverem uma vida longa e saudável em equilíbrio com a natureza externa e sua natureza interna.

*Qualquer dúvida ou necessidade de maiores orientações, entre em contato. Sat Nam.
Inst.: @mariana.magri / 11 9 76940782*