

*Nos enterraram, mas não sabiam
que éramos sementes*



yogaterapia hormonal

Por Juliana Campesi



ānanda vidyā
TRADIÇÃO VEDICA

autocura para mulheres através do yoga e ayurveda



O sono das florestas entrecortado de anseios
suspirosos, a altivez impassível das montanhas, tudo
abrangendo do alto, são manifestações sensíveis da
força que vela no âmago de todas as coisas.
Abandonei-me, algumas vezes, a contemplar-vos, ó
esplendores vívidos da Natureza, e sempre vos senti
envoltos e banhados de inefável poesia!

Camille Flammarion - Deus na Natureza





Para que uma planta possa florescer, ela precisa ser nutrida. Da mesma forma, nós, mulheres, quando nos sentimos vistas, acolhidas e amadas, também florescemos.

Receber apoio e ter confiança em outras mulheres, nos nutre e nos torna mais fortes para que possamos desenvolver aceitação à tudo aquilo que somos, e desta forma, amar e sermos amadas, de forma plena.

Tudo está no nosso coração. Temos nossa própria poção mágica em nossos corações. Precisamos apenas aprender a derramar essa poção em nós mesmas, a deixar com que ela transborde e desta forma, compartilhar com as mulheres que caminham conosco.

Você já parou para pensar nisso? O quanto você pode se sentir bem quando é acolhida por outras mulheres?

Quando paramos para pensar nisso, e em qual é o nosso propósito nesta vida, como mulheres, à luz de tudo que a tradição védica nos ensina, podemos entender que quando ajudamos umas às outras, quando compartilhamos nossos saberes, nossas medicinas, livremente, nos tornamos irmãs e neste lugar, não precisamos competir, nem nos sentirmos menores ou maiores do que as outras mulheres. Cada uma está exatamente onde deveria estar, desempenhando seu melhor papel. Quando olhamos para as outras mulheres desta forma, abrimos espaço para podermos viver o nosso real propósito, que é a reconexão com a natureza, e desta forma, desfrutarmos da colheita de paz, abundância e sabedoria.



Que possamos continuar caminhando juntas, e que eu possa ser inspirada a compartilhar com vocês o meu melhor, os frutos dos meus estudos e vivências, que aos poucos foram me transformando.

Que possamos nos nutrir juntas e assim florescermos!

Que possamos sentir a natureza em nós: as raízes que saem dos nossos pés, o tronco da árvore que sustenta nossa coluna, os rios que correm por nossas veias, o brilho das estrelas em nosso olhar.

Que possamos abrir espaço para sentir, ouvir, falar e amar.

Quando não há espaço para sentir, nos punimos e nos fechamos.

Quando não há espaço para falar, reprimimos a nossa verdade e nos calamos.

Quando não há espaço para o ouvir, deixamos de escutar o nosso próprio coração.

E quando não há espaço para amar, nos afastamos de nós mesmas, e adoecemos.

Quando eu me curo, eu curo tudo ao meu redor.

Seguimos juntas,
com amor,
Juliana Campesi





Ayurveda: um reflexo da mãe divina

Āyurveda (आयुर्वेदः) é um termo sânscrito, masculino, criado a partir da combinação de duas palavras: āyus e veda, que significam respectivamente, vida e conhecimento ou ciência. Pode ser traduzido como "o conhecimento da vida", ou a "ciência da vida".

É um conhecimento milenar, com origem nos Vedas e transmitido de mestre a discípulo até chegar nos dias atuais. É um dos aṅgas dos Vedas, que são a sabedoria mais antiga de todo o conhecimento do mundo. Este é um sistema holístico de medicina que existe há mais de cinco mil anos e continua a tratar doenças e ajudar a humanidade a viver uma vida longa e naturalmente saudável.

O Āyurveda nos reconecta com a natureza e usa medicamentos fornecidos por ela, para prevenir e tratar várias doenças. Além de utilizar a natureza, Āyurveda também oferece outros tipos de tratamento, como as técnicas de Yoga, que incluem āsanas, prāṇāyāmas e meditação.

Um ponto muito importante a saber é que o Āyurveda utiliza o conceito de individualidade. Cada pessoa nasce com uma natureza básica que não muda. Chamamos ela de Prakṛti, uma palavra sânscrita que significa "natureza". Esta é a nossa constituição natal ou genética. É a nossa natureza, a natureza individualizada.

Além dessa natureza original, existe uma situação de mudança em nosso corpo ao longo da vida. Ela é chamada de Vikṛti, que significa "aquilo que cobre prakṛti". É um estado transitório do corpo e da mente que não afeta minha prakṛti. A prakṛti nunca muda, apenas em casos muito raros de certas doenças crônicas.

Neste curso, vamos estudar alguns dos aspectos importantes do Āyurveda para a saúde da mulher, que irão nos auxiliar a entender sobre nós mesmas e conectar esse ensinamento à amorosa modalidade de Yoga direcionada para as mulheres, criada pela professora Dinah Rodrigues, o "Yoga Terapia Hormonal".

O Yoga é um estilo de vida que inclui um sādhana, práticas espirituais diárias, o estudo das escrituras do Yoga e uma atitude apoiada no dharma.

Ao estudarmos suas técnicas, podemos agrupá-las de acordo com seus benefícios.

Yoga Terapia Hormonal é uma série fixa de Yoga que proporciona a manutenção da saúde da mulher.





Yoga terapia hormonal: strav chiktsa

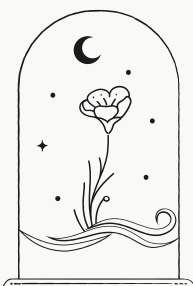
Yoga terapia hormonal é um método de Yoga desenvolvido pela professora Dinah Rodrigues e possui por objetivo harmonizar a produção de hormônios femininos em qualquer fase da vida da mulher.

Através de estudos e pesquisas científicas sobre a fisiologia da menopausa, na Europa e Estados Unidos, reunindo técnicas de diferentes ramos do Yoga, Dinah criou o método eficaz para reequilíbrio hormonal das mulheres.

Realizou pesquisas com diversas alunas, observando os resultados dos níveis hormonais através de exames médicos mensais e após a conclusão da eficácia do seu método, compartilhou a técnica em outros países além do Brasil, como por exemplo, na Alemanha, França, Suíça e Polônia.

Suas pesquisas foram feitas com a orientação da Ph.D Laura Rodrigues, Professora na London University na Inglaterra.

Neste curso, você irá aprender o método completo de Yoga Terapia Hormonal, que se for praticado com disciplina, irá te beneficiar com um corpo e mente fortes e saudáveis, para que você possa passar de forma tranquila por todos os ciclos femininos.





© início: panchamahabhutas

Segundo os Vedas, o universo é composto por cinco elementos, ou, panchamahabhutas em sânscrito. O universo é o macrocosmo e nós, o microcosmo do macrocosmo. Portanto, somos feitos da mesma matéria da qual o universo é feito:

Ākasha: éter ou espaço

Vayu: ar

Tejas ou Agni: fogo

Jala: água

Prthivi: terra

Primeiro veio o espaço. Nele, o ar se movimentou, gerando atrito e fazendo surgir o fogo. O fogo aqueceu demais e evaporou, gerando a água, que quando se condensa, se torna a terra.





Os gunas: sattva, rajas e tamas

De acordo com a visão védica, a natureza possui três qualidades básicas, que são as principais forças da Inteligência Cósmica que determinam o nosso desenvolvimento espiritual.

Essas forças são chamadas de guṇas, que em sânscrito significa "qualidades".

Elas são:

Sattva: a inteligência - equilíbrio

Rajas: energia - desequilíbrio

Tamas: substância - inércia





Mulher: o universo se manifesta em você

Ao observar a natureza, os sábios perceberam que os cinco elementos se organizam em três princípios: movimento, metabolismo e estrutura. Combinadas entre si, em proporções únicas em cada indivíduo, elas são responsáveis por todas as funções do nosso corpo e mente, gerando nossa constituição psicofísica que o Āyurveda chama de dosha.

Podemos entender os doshas como três biotipos: vata, pitta e kapha.

Essas três palavras em sânscrito significam:

vata: aquilo que se move, que movimenta as coisas, que sopra.

pitta: aquilo que transforma, que digere as coisas

kapha: aquilo que conecta, que mantém as coisas juntas

Essas três forças se combinam e dão origem a dez tipos diferentes de pessoas, as quais veremos a seguir.



Vata - espaço + ar

Rege o movimento e é responsável pela descarga dos impulsos voluntários e involuntários. Trabalha através do cérebro e do sistema nervoso. Na digestão está relacionado ao intestino grosso (onde se acumula ar). Tato (ar) e audição (éter) são relacionados com vata. Vata é aquele que possibilita as ações, pois dá movimento. Regula a sensibilidade e mobilidade no campo mental. Energiza as funções mentais. Medo e angústia são as principais emoções relacionadas ao Vata.

Suas qualidades são:

- frio
- leve
- seco
- violento
- inconstante
- ágil
- instável

Pitta - fogo + água

Regula a fome, sede e todos os processos metabólicos do corpo, como a digestão. Gera energia. Ligada ao sistema digestivo, endócrino, enzimático. Responsável por clareza mental, percepção visual, regulação da temperatura e processos digestivos. Conectado ao tecido sanguíneo.

Suas qualidades são:

- quente
- leve
- intenso
- impetuoso
- perspicaz
- mordaz

Kapha - Terra + água

Responsável pela lubrificação do corpo, acúmulo de gordura e retenção de líquidos. Regula a energia. Conectada ao sistema linfático. Dá suporte, nutre o sistema nervoso, lubrifica o trato digestivo, articulações, trato respiratório. Conectado aos sete dhatus (tecidos): plasma, músculo, gordura, tecido nervoso e tecido reprodutivo.

Suas qualidades são:

- frio
- pesado
- sólido
- estável
- suave
- lento

Todas as formas de vida apresentam uma combinação dos três doshas de maneira única.

Prakrti: no momento da fecundação, o óvulo da mãe e o espermatozóide do pai contém quantidades específicas dos três doshas. Isso é transmitido ao filho que está sendo gerado, dando a ele uma proporção única desses três doshas.

Vikrti: com as situações da vida, estações do ano, idade, clima, emoções, nossa prakrti se desequilibra, passando a se chamar vikrti, o que requer nossa atenção.

Em equilíbrio, os doshas proporcionam boa saúde ao corpo e mente. Mas, em vikrti, adoecemos. Isso acontece quando um dosha se agrava.

Na natureza, os doshas também se agravam, como por exemplo em um furacão há um desequilíbrio de vata, o calor excessivo, desequilíbrio de pitta e uma inundação, desequilíbrio de kapha.

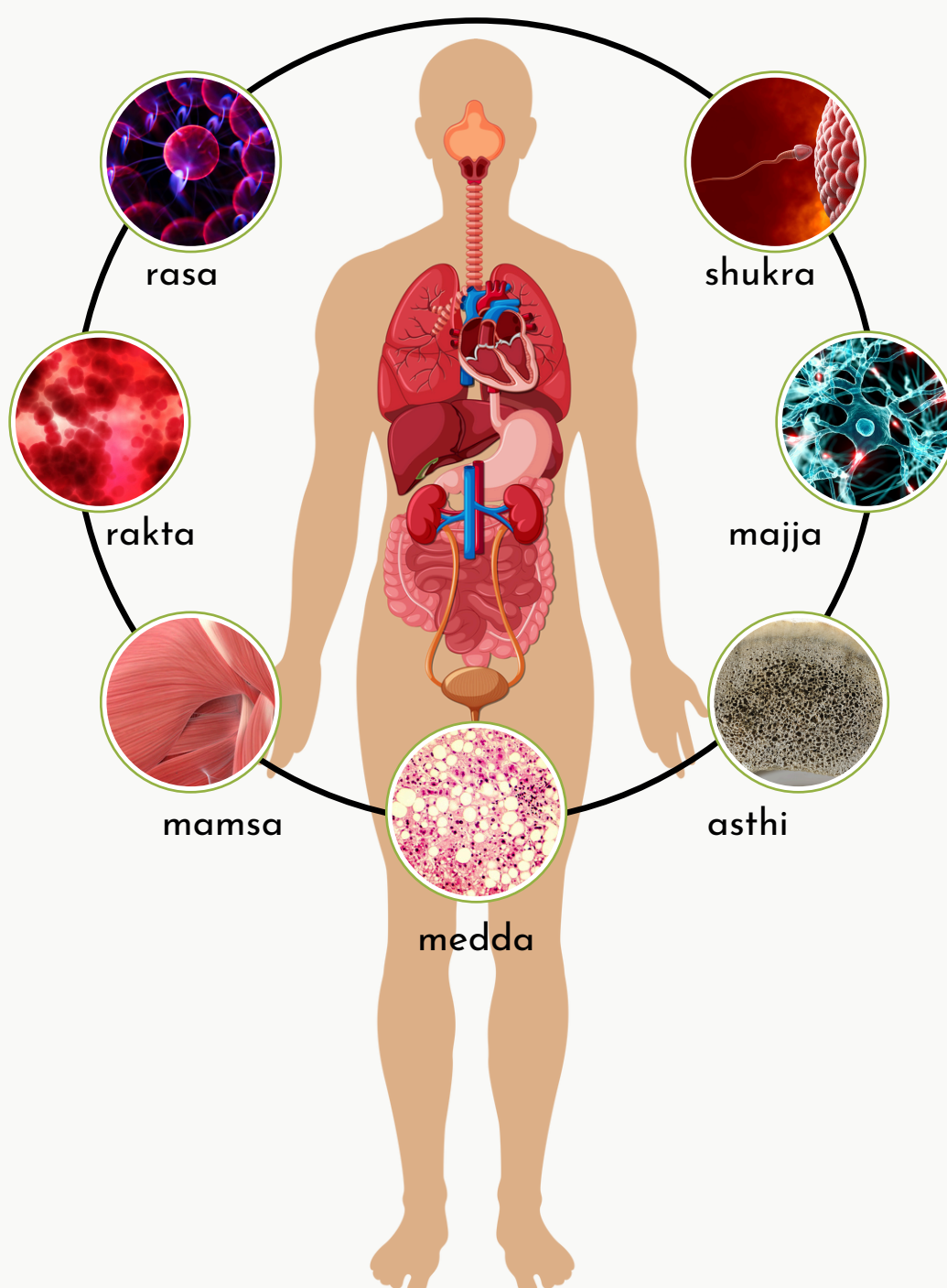
A era em que vivemos é vata, com muito movimento, atividades e estímulos dos sentidos. Isso gera ansiedade, medo, insegurança.

Yoga e Ayurveda nos apresenta um estilo de vida em conexão com a natureza, que tranquiliza nossa mente, acalma o coração e aumenta a nossa energia vital, para que possamos lidar com as adversidades desta era.

Os sete dhatus

Quando ingerimos um alimento, ele passa por um processo de assimilação no nosso corpo. Essa assimilação acontece através dos sete dhatus. Dhatus são tecidos do corpo, que funcionam em camadas. Cada uma das camadas é nutrida por uma parte do alimento e desta forma, nutre a camada seguinte. A última camada é a que dá origem ao fluido vital chamado ojas. Ojas é a energia primordial do corpo. A partir do momento em que é criada, ela faz o caminho contrário, nutrindo cada um dos tecidos que a formou.

Ojas é a nossa base imunológica. Quando temos bom ojas, temos boa imunidade.





Constituindo o corpo feminino temos além dos órgãos físicos, doshas, subdoshas, canais (shrotas) e membranas (kalas). Todos eles possuem um papel importante na assimilação de nutrientes através do corpo todo. Mas é um estudo técnico, que não se faz necessário para o objetivo do nosso curso.

É importante entendermos que o aspecto fundamental da anatomia são os três doshas. Eles atuam por meio dos cinco subdoshas. Os doshas "movem-se" através dos sete dhatus, nutrindo-os ou se acumulando neles e desta forma causando doenças. Os tecidos são os locais das doenças. A saúde do corpo é mantida pelos sete dhatus.

Quase todos os desequilíbrios hormonais resultam de uma deficiência no sétimo dhatu. Este sétimo dhatu pode ser afetado pela mente, assim como o ojas. Perturbações mentais afetam a produção de ojas e o consomem.

Para que possamos ter um corpo saudável com hormônios equilibrados, devemos nos nutrir.

Quando falamos de problemas relacionados ao ciclo menstrual, devemos considerar o primeiro tecido, o plasma (rasa) e nutri-lo. Outros dois pontos importantes a serem considerados em caso de desequilíbrios hormonais ou ginecológicos, é vata dosha e apana vayu.

O Āyurveda apresenta várias formas de tratamentos para as mulheres, sendo um dos principais, além do uso das ervas, a terapia dos pontos marmas. Este é um sub-ramo da massagem ayurvédica e corrige desequilíbrios dos três doshas.

Vamos aprender alguns destes pontos, importantes para a saúde da mulher, neste curso.

Os doshas nas mulheres

A mulher vata:

- magra
- muito alta ou baixa
- não engordam facilmente
- sem músculos desenvolvidos
- braços e pernas finos, ossos proeminentes
- veias proeminentes
- cabelo e couro cabeludo secos, o que pode ocasionar caspa ou calvície.
- pele seca, com rachaduras e apresentam rugas facilmente
- se bronzeiam facilmente e perdem cor rapidamente
- olhos pequenos e secos
- olhos castanhos ou outra cor, mas escuros
- imunidade baixa
- sistema circulatório variável
- sistema digestivo variável
- apetite variável
- sono leve e tendência a pesadelos
- intestino tende a ser preso, fezes secas
- flatulência
- dor de cabeça
- artrite
- não toleram muito frio nem muito calor, mas preferem ambientes quentes e úmidos.
- gostam de movimento
- podem sofrer espasmos musculares
- urina reduzida
- pouco suor
- pouca memória
- sensíveis a barulhos
- não gostam de ser líderes



A mente da mulher vata:

- criatividade
- intuição
- comum em artistas
- gostam de movimento
- falantes
- intelectuais

Ciclo menstrual:

- menstruação irregular
- pouco fluxo
- dor e oscilação emocional ausente, se a mulher está em equilíbrio
- 24 a 27 dias de ciclo
- menstruação com duração de 2 a 4 dias
- cansaço no primeiro dia da menstruação.

Em desequilíbrio:

- depressão
- medo
- ansiedade
- preocupação
- doenças nervosas
- menstruação com cólicas, dores agudas e alterações emocionais
- dor debilitante na menstruação
- depressão antes da menstruação
- secura vaginal
- fadiga antes e depois do início da menstruação.



A mulher pitta:

- peso médio
- estatura média
- não engordam até 36 a 39 anos; após essa idade, engordam pouco
- braços e pernas com massa muscular suficiente para dar forma
- cabelo ligeiramente oleoso
- cabelo fino, ficam calvos cedo
- cabelo grisalho quando ainda jovem
- pele um pouco oleosa
- espinhas até na idade adulta
- pele clara ou avermelhada
- se queima facilmente no sol
- cabelo mais claro
- é comum ter caspas
- olhos azuis, verdes ou acinzentados. Ficam vermelhos facilmente.
- bom apetite
- sono moderado em duração, com pesadelos.
- imunidade boa
- sistema circulatório bom
- são mais suscetíveis a infecções vaginais e urinárias
- boa digestão
- intestino funciona bem, com tendência à diarreia
- urina, fezes e muco amarelados e em grande quantidade.
- suor com cheiro forte
- se cansam facilmente no calor

A mente da mulher pitta:

- impetuosa
- motivada
- possuem forte força de vontade
- mente inquiridora e discriminativa
- podem ensinar outras pessoas com clareza
- dão forma às ideias
- apaixonadas e motivadas
- independentes
- gostam de ter a mente estimulada.

Ciclo menstrual:

- menstruação regular, fluxo intenso, sem dores e alterações emocionais, se a mulher está em equilíbrio.
- sangue vermelho escuro
- 3 a 5 dias de menstruação.

Em desequilíbrio:

- frustração
- irritação
- críticas
- raiva
- ciúmes
- infecção e inflamação no corpo e mente
- menstruação com muito fluxo, que pode levar à falta de energia, fadiga e anemia
- dor e irritação presentes antes da menstruação
- quando a menstruação se inicia, sente alívio mas muito cansaço.



A mulher kapha:

- corpo e ossos densos e com mais peso
- baixas, mas podem ser altas
- são fortes
- engordam facilmente
- braços e pernas grossos
- cabelo grosso, ligeiramente oleoso, com brilho
- dentes grandes e desenhados
- apetite constante mas não em grande quantidade
- metabolismo lento
- acumulam muco pela manhã
- suor acontece lentamente
- preferem calor, clima seco e ventos
- pele ligeiramente oleosa
- se bronzeiam facilmente e mantém a cor por mais tempo
- pele pálida
- olhos grandes com cílios grossos
- imunidade alta
- sistema circulatório ruim
- mais suscetível a tumores e miomas uterinos

A mente da mulher kapha:

- emotivas
- possessivas
- acolhedoras
- compaixão
- boa memória
- amigáveis
- não gostam de mudanças
- equilibradas
- se relacionam pouco, mas de forma intensa

Ciclo menstrual:

- menstruação regular, fluxo médio, pouca ou nenhuma dor.
- menstruação de 3 a 7 dias.

Em desequilíbrio:

- insegurança
- carência emocional
- autodestruição emocional na forma de gordura em excesso, tumores, miomas, cistos...
- ciclo menstrual perturbado por fortes emoções
- culpa
- sensação de que ninguém a ama
- antes da menstruação acumula água e fica com os seios sensíveis devido a retenção de líquidos
- estagnação na mente e corpo
- inércia na mente e corpo
- perda de vitalidade.



A mulher vata/pitta:

- corpo tipo vata ou com um pouco mais de peso que o tipo vata
- altas ou baixas
- pele oleosa
- espinhas são frequentes
- cabelo fino e seco ou oleoso e com caspa; pode ser uma mistura de ambos
- sistema circulatório bom ou ruim dependendo da tendência mais vata ou pitta.

A mente da mulher vata/pitta:

- criatividade
- boa para artes, negócios, ensino
- engraçada
- gostam de mudanças

Ciclo menstrual:

- em equilíbrio o ciclo fica regular e com fluxo normal.

Em desequilíbrio:

- menstruação irregular, fluxo irregular, às vezes com dor que alterna entre intensa e leve, explosões de sentimentos, inflamações e algumas vezes podem sentir dor nos seios.
- secreção vaginal;
- antes e durante a menstruação podem sentir dor aguda e generalizada.



A mulher vata/kapha:

- corpo tipo vata ou kapha, mas mais magro
- tendem a ser mais baixas
- pele oleosa ou seca
- mãos e pés frios
- sistema circulatório ruim

A mente da mulher vata/kapha:

- criatividade
- grande intuição
- atração pela natureza

Ciclo menstrual:

- menstruação regular, com pouca dor e fluxo leve

Em desequilíbrio:

- depressiva
- culpa
- sensação de que não merece nada de bom
- se sentem mal sem causa, mas não deixam exteriorizar
- se ficam sozinhas, sentem desânimo
- se sentem inadequadas
- ciclo irregular
- depressão profunda pode interromper a menstruação
- excesso de muco dependendo do estado emocional
- na menstruação pode sentir dor, que não é muito forte.



A mulher pitta/vata:

- magras
- pele oleosa
- cabelo oleoso
- pele avermelhada, com espinhas
- queimam-se facilmente quando tomam sol
- suscetíveis a infecções e irritações vaginais.

A mente da mulher pitta/vata:

- apaixonada em relação à vida
- motivadora
- grande energia
- boas professoras
- bom intelecto.

Ciclo menstrual:

- menstruação intensa, regular.

Em desequilíbrio:

- raiva, com explosões violentas que podem ser acompanhadas de depressão
- culpa os outros por seus problemas
- são exageradas nas reações negativas
- inflamações e infecções na vagina e bexiga, difíceis de curar
- emoções irregulares
- ciclos irregulares com dor generalizada e que aumenta imediatamente antes e depois do início da menstruação.



A mulher pitta/kapha:

- corpo forte, com músculos
- pele oleosa
- cabelo oleoso
- inflamações na pele
- boa circulação

A mente da mulher pitta/kapha:

- motivada
- interesses profissionais e familiares
- grande capacidade intelectual.



Ciclo menstrual:

- menstruação regular, com pouca ou nenhuma dor.

Em desequilíbrio:

- irritação
- frustração
- guardam as emoções descontroladas
- suscetíveis a infecções por fungos, com secreção e muco.
- fluxo sanguíneo intenso

A mulher kapha/vata:

- corpo maior do que a dos outros tipos vata
- pele normal ou seca
- cabelo normal
- suscetíveis a miomas uterinos e cistos.

A mente da mulher kapha/vata:

- alegre
- falante
- amigável
- boa para criar eventos e lidar com pessoas

O ciclo menstrual:

- menstruação regular com pouca dor e fluxo leve.

Em desequilíbrio:

- depressão
- sentimento de desmerecimento
- guardam as emoções
- se sentem rejeitadas
- antes da menstruação podem sentir os seios sensíveis e dor constante mas não muito forte e que migra, manifestando-se em vários locais do corpo.
- secreções excessivas.

A mulher kapha/pitta

- corpo maior do que a dos outros tipos pitta
- fortes, saudáveis e resistentes
- boa circulação
- suscetíveis a infecções fúngicas.

A mente da mulher kapha/pitta

- força
- humanitária
- equilibrada.



Ciclo menstrual:

- menstruação moderada e sem dor.

Em desequilíbrio:

- pode bloquear a raiva
- comportamento autodestrutivo
- frustração em relação à vida
- antes da menstruação pode ter retenção de água
- inflamação na vagina
- emoções fortes durante a menstruação.

A mulher vata/pitta/kapha.

Raro, pois é um perfeito equilíbrio entre os três doshas.

- corpo forte, pesado
- muito resistente
- menstruação equilibrada, regular, fluxo leve, com nenhuma dor.

Em desequilíbrio:

- podem apresentar problemas de qualquer um dos doshas
- vata pode interromper a menstruação, causar secura e depressão
- pitta pode causar inflamação, fluxo excessivo, tristeza ou frustração
- kapha pode causar retenção de líquidos ou muco, além de emoções destrutivas.

Observe que em estado de equilíbrio, o ciclo menstrual de qualquer tipo de dosha é regular, sem dores e suave. Pode causar cansaço no início, mas tende a desaparecer após 2 a 3 dias.

Veja que os desequilíbrios são causados, em sua maioria pelo dosha vata, principalmente os problemas hormonais e reprodutivos.

Em todos os desequilíbrios menstruais, pré menstruais, na pré menopausa e pós menopausa, existe um distúrbio de vata. Por isso, em qualquer tratamento é preciso cuidar do vata dosha.



Os pilares da saúde física

Há quatro elementos essenciais para a saúde:

- agni forte
- ojas em grande quantidade
- ama em pequena quantidade
- shrotas desobstruídos

Agni

Como saber se o agni está forte? Os sinais são:

- pele e olhos brilhantes
- boa digestão (sem gases em excesso, prisão de ventre, diarreia)
- urina clara
- fezes normais, sem cheiro forte

Ama acumulado:

- pele e olhos opacos
- gosto ruim na boca
- língua com cobertura espessa
- mau hálito
- urina escura
- digestão fraca
- perda de apetite
- dor nas articulações



Ojas

Quando temos ojas em boa quantidade, temos uma boa imunidade.

Os pilares da saúde mental

Há três elementos essenciais para a saúde:

- prāṇa
- tejas
- ojas

Em vata, pitta e kapha temos respectivamente três essências vitais: prāṇa, tejas e ojas. Elas controlam as funções da mente e do corpo e nos mantém saudáveis. São as essências.

Prāṇa: força vital básica - a energia sutil como força fundamental por trás de todas as funções do corpo e da mente. Responsável pela mente e consequentemente, os sentidos.

Tejas: o fogo sutil - energia sutil do fogo por meio do qual temos pensamentos e impressões. Num nível interior, rege as capacidades de percepção.

Ojas: reserva vital - essência do alimento digerido, as impressões e o pensamento. Ojas auxilia e propicia os estados elevados de consciência.

Cada uma dessas energias apresenta uma força emocional:

1. prāṇa conserva o equilíbrio das emoções.
2. tejas nos dá vigor e tranquilidade para realizar as ações.
3. ojas transmite paz, calma e satisfação.

As três energias são formadas a partir da essência dos alimentos que ingerimos através dos sentidos, o contato com o ar e o calor.

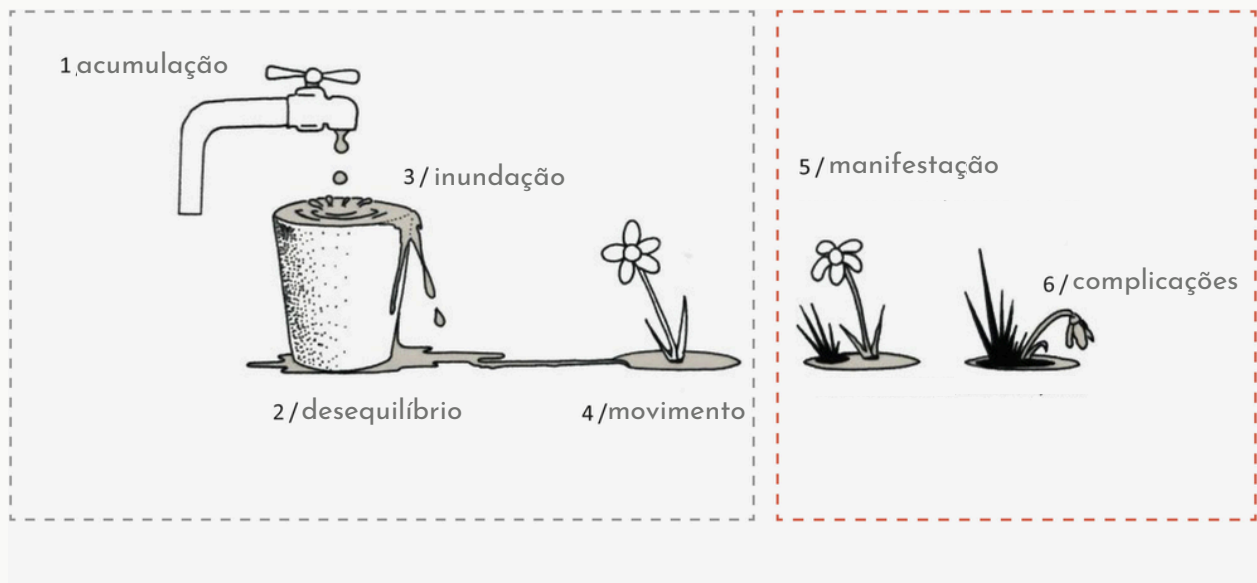
A falta de prāṇa causa depressão e estagnação mental.

A falta de tejas causa falta de lucidez e determinação.

A falta de ojas causa angústia e fadiga mental.



As doenças no Āyurveda



Exemplo no ciclo menstrual:

1. vata se acumula no cólon e causa constipação e TPM leve.
2. TPM irregular, menstruação irregular e constipação.
3. vata se agrava no cólon: forte TPM, cólicas, enxaquecas.
4. vata agravado sobe para o intestino delgado (pitta) e para os pulmões (kapha) ou para ambos: infecções, secreções, dores, forte TPM, desequilíbrios fúngicos.
5. doença: cistos, leucorréia, TPM crônica, doença inflamatória pélvica, dentre outras.
6. as doenças causam complicações.

Causa das doenças:

Fatores emocionais, alimentação, sono irregular, falta de movimento, envelhecimento e mudança das estações são as principais causas de doenças.

A superestimulação dos sentidos também é citada nos textos clássicos, bem como a falta de discernimento que afeta as nossas escolhas.

Algumas dicas do Dr Vasant Lad:

- o medo e o nervosismo dissipam a energia e agravam vata.
- possessividade, cobiça e apego intensificam kapha.
- preocupação enfraquece o coração.
- ódio e raiva geram toxinas no corpo e agravam pitta.
- falar demais dissipa a energia e agrava vata.



A causa das doenças

Algumas doenças apresentam causas quase inteiramente físicas e podem ser tratadas em um nível físico. Mas, a maioria das doenças apresenta causas emocionais. As doenças crônicas, por exemplo, são causadas por fatores emocionais e os desequilíbrios físicos afetam diretamente a mente.

Os níveis da cura ayurvédica

O Ayurveda reconhece quatro níveis de cura:

1. prevenção
2. tratamento
3. aumento da energia vital para longevidade
4. desenvolvimento da espiritualidade

A primeira forma é a prevenção. Através de um estilo de vida saudável, podemos fortalecer e manter a nossa saúde. Infelizmente a maioria das pessoas não se preocupa com esse tipo de cura e busca um tratamento apenas quando a doença já se instalou e apresenta sintomas, que é a segunda forma de cura apresentada aqui. A terceira forma é o aumento da energia para que possamos rejuvenescer e ter uma longa vida. E a quarta forma é nos conectarmos com o divino, como forma de cura.

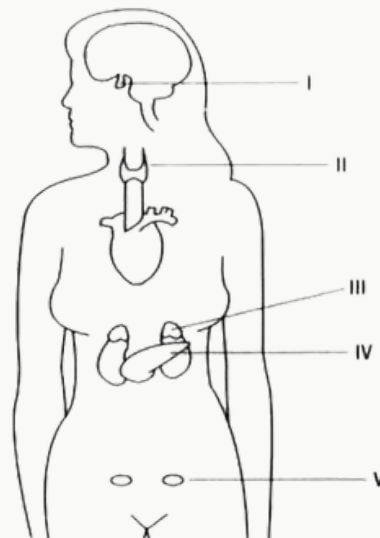




Fisiologia hormonal

Fisiologia Hormonal

- I- Glândula pineal e Hipofise.
- II- Tireóide e Paratireóides.
- III- Supra Renais.
- IV- Pâncreas.
- V- Ovários.



Os hormônios são mensageiros químicos produzidos por glândulas secretoras especializadas.

O sistema endócrino feminino e os produtores de hormônios:

O sistema endócrino feminino

1. hipotálamo: localizado na parte frontal do cérebro. Conectado ao tálamo e à glândula pituitária, serve como uma ponte entre eles. É uma das principais ligações entre o sistema nervoso e o sistema hormonal. Controla a temperatura do corpo, a fome, sede, função sexual, dentre outros. Relacionado com as emoções, sono e governa tudo isso, regulando o sistema nervoso através da glândula pituitária. Vata e pitta ajudam a controlar o hipotálamo.

2. glândula pituitária (hipófise): ela é o cérebro do sistema hormonal. Secreta uma complexa variedade de hormônios que controlam as funções sexuais, crescimento e função metabólica em geral. Exerce o controle sobre essas secreções por meio de informações recebidas do cérebro (o hipotálamo as estimula ou as inibe) e de muitas glândulas endócrinas. Vata e pitta ajudam a controlar essa glândula. Situa-se na base do cérebro, na região superior ao palato, ou seja, do céu da boca e apresenta tamanho bem reduzido que pode ser comparado às dimensões de uma ervilha. Os hormônios secretados por ela são: FSH, hormônio folículo estimulante; LH hormônio luteinizante e LTH, lactogenio ou prolactina.

3. glândula pineal: produz melatonina e serotonina. Esses hormônios interagem com as adrenais, tireóide e ovários. Liga o corpo físico ao sutil. Excesso de melatonina pode causar doenças mentais. Prāṇa vayu, subdosha de vata, controla essa glândula.

4. glândula tireóide: se relaciona com pitta. Regula função metabólica do corpo. Controla crescimento e regula o cálcio no sangue. está localizada sobre a traquéia, na parte anterior do pescoço, sendo responsável pelo metabolismo ósseo, o controle do colesterol, o funcionamento do coração e a regulação da temperatura corpórea. Também é responsável pela produção da tiroxina que tem como função específica estimular a ovários a produzirem os hormônios sexuais, estrógeno e progesterona, que por sua vez preparam o endométrio para a implantação do óvulo. Se estrógeno e progesterona baixam, ocorre o aumento do FSH, ocorrendo a menstruação.



5. glândulas paratireóides: relacionadas com pitta. Regulam níveis de cálcio e fósforo do sangue. Regula crescimento e estado ósseo. São pequenas glândulas do sistema endócrino que estão localizadas atrás da tireóide. Produzem o PTH que tem a finalidade de regular os níveis de cálcio no corpo, assim evitando a osteoporose.

6. glândula timo: tem papel importante na imunidade e crescimento. Relacionado com kapha, ojas e o subdosha de vata, Vyana vayu, que controla o equilíbrio do corpo.

7. glândulas suprarrenais ou adrenais: função imunológica, digestão, sistema nervoso e metabolismo sexual. Relacionada inicialmente com vata, em seguida com kapha e por fim com pitta. São duas glândulas, que estão localizadas em cima dos rins. Exercem funções importantes no organismo através da produção dos seus hormônios, um deles é o Cortisol, conhecido como o hormônio do estresse.

Na pré-menopausa e na menopausa essas glândulas produzem progesterona e após a menopausa, produzem estrógeno. Produz um hormônio conhecido como DHEA.

8. pâncreas: funciona como uma glândula. Tem relação com kapha e com pitta. Funciona digerindo carboidratos, proteínas e gordura. São as adrenais que controlam essas funções, mas é o pâncreas que secreta a bile necessária para digerir esses nutrientes (função de pitta).

9. ovários: relacionados com a função imunológica.

Enfraquecidos através do excesso de relações sexuais e sexo sem amor.

Produzem estrógeno e progesterona. A função do hormônio estrógeno é ativada pelo FSH (hormônio foliculoestimulante), produzido na glândula pituitária. Quando FSH chega nos ovários, a produção de estrogênio ou estrógeno aumenta e um óvulo amadurece, ficando pronto para ser liberado.



O aumento do estrogênio faz com que o endométrio (revestimento uterino) fique pronto para receber o óvulo fertilizado. O espessamento do revestimento uterino ativa a produção de outro hormônio, o LH, hormônio luteinizante. Este desencadeia a liberação do óvulo pronto (ovulação) e a produção do segundo hormônio principal, a progesterona. A progesterona prepara ainda mais o revestimento uterino para receber o óvulo fertilizado.

Se o óvulo não é fertilizado, a produção da progesterona declina e o revestimento uterino é expelido através da menstruação.

Os ovários produzem vários outros hormônios necessários para o desenvolvimento de um bebê. Controlam a lactação após o nascimento. Uma mãe que não consegue amamentar provavelmente possui um desequilíbrio da função ovariana.

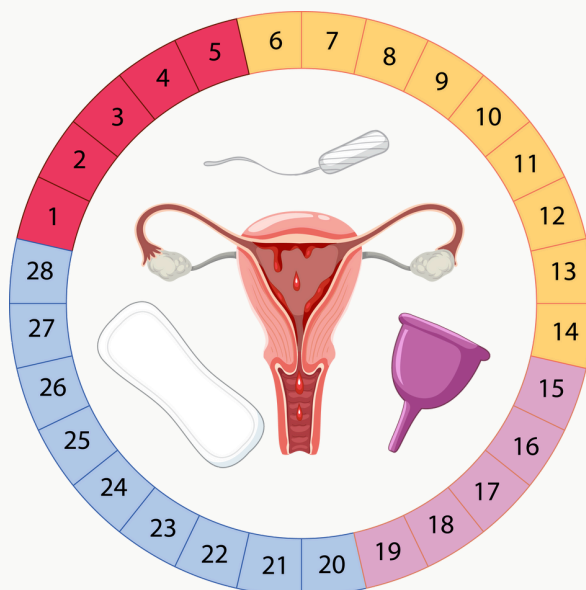
Os ovários atuam diretamente com a pituitária e regulam a menstruação, a fertilidade e a gravidez.

Pitta é o mais próximo da função da menstruação.

Kapha é relacionado com a fertilidade e o óvulo.

Existem outros órgãos que produzem hormônios significativos, como os órgãos do trato intestinal, rins, pele, útero, pulmões, cérebro...

No YTH vamos trabalhar mais com ovários, hipófise e tireóide. Ativaremos também as supra-renais (acima dos rins) , porque ajudam mulheres que não tem mais ovários.

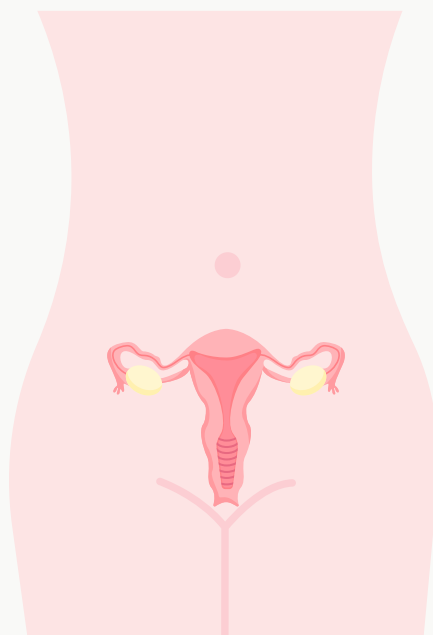




Fases da vida reprodutiva da mulher:

1. Menarca: início - 1ª menstruação
2. Climatério (perimenopausa) - 3 anos antes da menopausa até muitos anos depois
3. Menopausa: cessação permanente das menstruações (12 meses sem menstruar)
4. Menopausa precoce: cessação precoce da menstruação, por volta dos 30 anos. Em alguns casos é reversível.

Se tivermos atitudes positivas e criarmos condições corretas, a queda hormonal acontece suavemente e sem prejudicar a saúde e o bem estar da mulher.





Plantar a lua

"Plantar a Lua" é um conceito inspirado por antigas tradições femininas que celebram a conexão da mulher com a Terra e os ciclos naturais, especialmente o ciclo menstrual. O objetivo é resgatar o sagrado feminino e o respeito pelos próprios ritmos internos, que muitas vezes são desvalorizados na sociedade atual.

Ao "plantar a lua", a mulher pode honrar seu ciclo menstrual devolvendo seu sangue à Terra, como forma de nutrir o solo e simbolizar a renovação. Esse ato também é visto como uma maneira de se reconectar com a natureza, permitindo um retorno à sabedoria ancestral que reconhecia o poder criativo e regenerativo do corpo feminino.

Esse ritual também pode ser uma oportunidade de introspecção, cura e autoconhecimento. A cada menstruação, a mulher pode refletir sobre as experiências do mês anterior, liberar o que não serve mais e plantar novas intenções para o ciclo seguinte.

Praticar o "Plantar a Lua" é uma forma de reverenciar o corpo, a natureza e os ciclos de vida, morte e renascimento. Trata-se de um convite para todas as mulheres reconhecerem sua natureza cíclica como parte integrante de um todo maior e de um equilíbrio com a Terra.





Mandala lunar

A mandala lunar é um símbolo poderoso que tem sido usado por muitas mulheres para acompanhar e honrar o ciclo menstrual, conectando-se ao ciclo da Lua e à energia feminina. Cada fase lunar representa uma etapa diferente no ciclo da mulher, espelhando as mudanças físicas, emocionais e espirituais que ocorrem ao longo do mês.

Entendendo a mandala lunar:

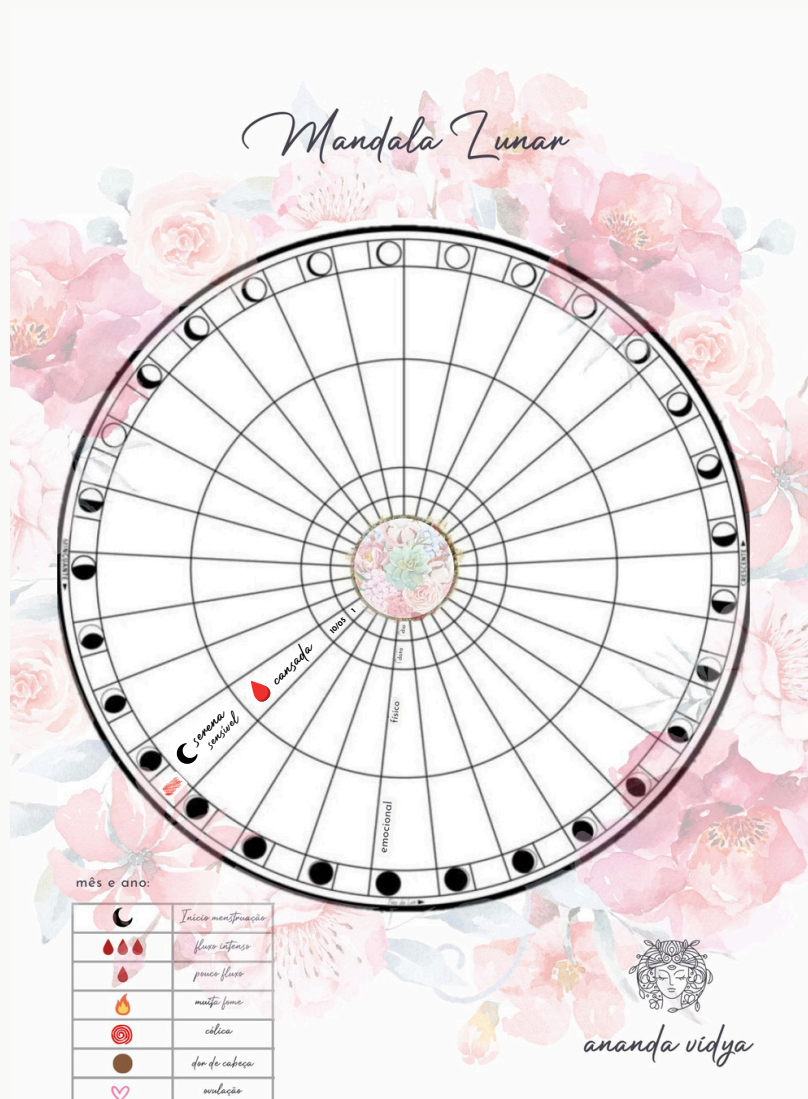
1. Lua nova (menstruação): Esta fase é geralmente associada ao período de sangramento, um momento de introspecção, descanso e renovação. Assim como a Lua está invisível no céu, nos interiorizamos, liberando o que não é mais necessário. É um momento de limpeza e renovação, ideal para meditação e silêncio interior.
2. Lua crescente (pré-ovulação): A lua crescente simboliza o aumento de energia e vitalidade que acompanha o fim da menstruação. A mulher pode se sentir mais motivada, criativa e aberta a novos começos. É uma fase de plantar sementes e começar projetos, tanto física quanto emocionalmente.
3. Lua cheia (ovulação): A lua cheia representa o auge da energia feminina e está conectada à ovulação. Durante essa fase, a mulher pode se sentir mais extrovertida, bonita e conectada ao mundo ao seu redor. É um período de abundância e expansão, onde a fertilidade ou o poder criativo, está no auge.
4. Lua minguante (pré-menstruação): A lua minguante simboliza o declínio de energia à medida que o corpo se prepara para menstruar novamente. Essa fase pode trazer introspecção, e é comum a mulher sentir-se mais sensível ou emocional. É uma época para começar a soltar e limpar, tanto no físico quanto no emocional.

Como usar a Mandala Lunar:

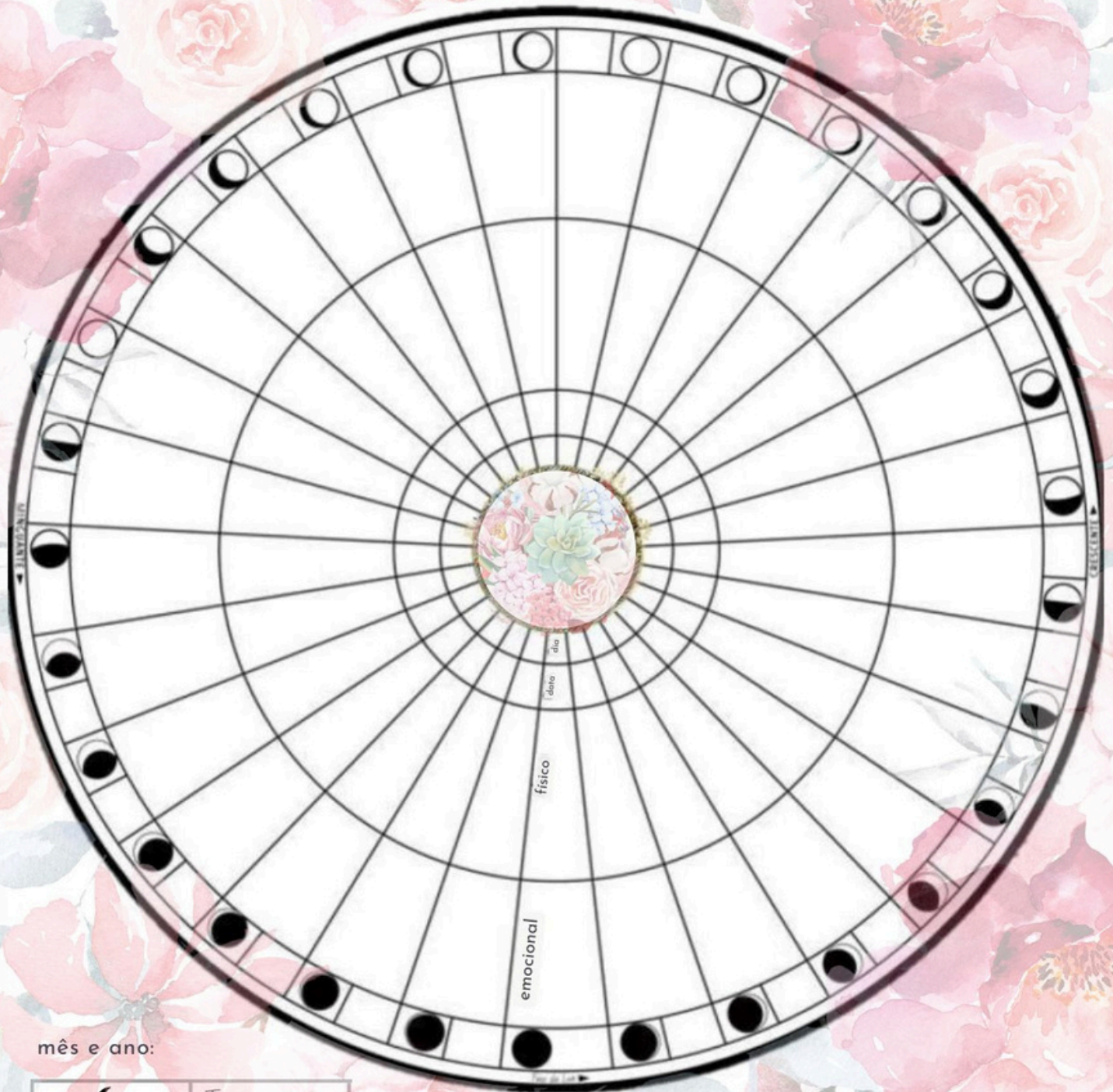
Criar uma mandala lunar personalizada envolve desenhar ou registrar seu ciclo ao longo de cada fase lunar, observando seus sentimentos, pensamentos e mudanças físicas. A mandala se torna uma representação visual do seu ciclo, ajudando a trazer clareza sobre os padrões que você experimenta e permitindo uma conexão mais profunda com a natureza cíclica do seu corpo.

Essa prática também fortalece a ideia de que a menstruação não é apenas uma função biológica, mas uma parte sagrada do ser feminino. Ao observar e honrar cada fase, a mulher pode cultivar mais autoamor, autoconhecimento e respeito pelos próprios ritmos, além de integrar-se aos ciclos maiores da natureza e da Lua.

Abaixo, uma ideia de como podemos preencher a mandala. Anote o dia do ciclo, a data e as sensações físicas e emocionais diariamente. Após alguns meses, você irá entender seus padrões e poderá criar estratégias para lidar melhor com você mesma, nas fases mais difíceis do seu ciclo.



Mandala Lunar



mês e ano:

	Início menstruação
	fluxo intenso
	pouco fluxo
	muita fome
	cólica
	dor de cabeça
	ovulação



ananda vidya

MENSTRUAL CRAMPS



Climatério

Sinais comuns:

- ciclos menstruais irregulares
- cólicas menstruais
- falha na menstruação
- falha no ciclo, seguido de fluxos normais
- depressão
- oscilações emocionais
- perturbações do sono
- diminuição da memória
- mudanças na sexualidade
- mudanças no fluxo menstrual
- ondas de calor ou frio
- fogachos
- suor noturno
- mudanças na pele e cabelo
- pequeno, mas perceptível aumento de peso
- alterações na digestão
- fadiga

Ervas recomendadas: angélica, shatavari, alcaçuz, ashwagandha e ginseng.



Menopausa

Fechamento do ciclo reprodutor da mulher

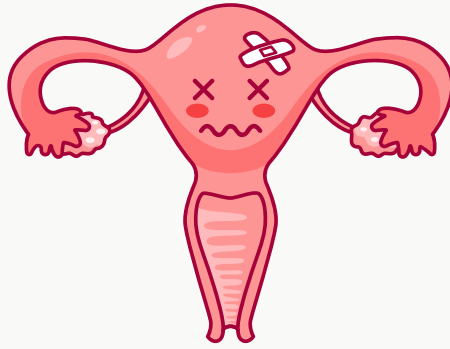
Sintomas da menopausa:

Ondas de calor; ressecamento da mucosa vaginal; cabelo fraco; pele mais fina e menos elástica; unhas fracas; rugas e flacidez; insônia; depressão; crises de choro; angústia; ansiedade; desânimo; baixa auto-estima; (ocorrem na TPM também); dor de cabeça; dores articulares; enxaqueca; aumento do peso.

Os três tipos de menopausa:

- a) drástica baixa do nível hormonal, com sinais graves e sintomas severos. (T.R.H. E YTH)
- b) nível hormonal médio, sintomas de média ou alta intensidade. (YTH)
- c) ligeira baixa do nível hormonal, com sintomas imperceptíveis e ausência de sinais. Menopausa tranquila. (YTH)





Ⓒ *que causa a diminuição das funções dos ovários?*

Vida sedentária; estresse e traumas emocionais; dieta alimentar errada; fumar; café e chá preto em excesso; álcool ou qualquer tipo de droga; magreza excessiva; exercícios intensivos.

Doenças como: hipotireoidismo, hipertireoidismo, tumores, lúpus (atacando os ovários), ovário policístico. Nesses casos é necessário tratamento médico junto com YTH.

Ⓒ *que ativa a produção hormonal?*

Exercícios moderados; contato com a natureza; banhos de mar; dieta alimentar correta; não fumar nem beber; diminuir consumo de café e chá preto; pensamentos bons; Yoga; Meditação; Prāṇāyāmas; Yoga Terapia Hormonal. (benefícios físicos, fisiológicos, psíquicos e energéticos)



Reposição hormonal

A reposição hormonal alopática possui muitos efeitos desconhecidos pela medicina moderna.

A reposição à base de ervas, se administrados adequadamente, podem corrigir vários desequilíbrios hormonais. Mas, desequilíbrios graves são mais complexos pois mostram que estão instalados há muito tempo no organismo da mulher. De qualquer forma, as ervas atuam para apoiar as funções naturais do corpo, ajudando-o a se reequilibrar naturalmente.

Yoga Terapia Hormonal é uma ferramenta importante para o equilíbrio dos hormônios femininos.

Uma mulher que se conecta com a natureza, e utiliza Yoga e Āyurveda como estilo de vida, terá uma pré-menopausa e uma menopausa tranquila.

Nas culturas orientais e na nossa cultura até antes da revolução industrial, a menopausa acontecia de modo relativamente tranquilo na maior parte das mulheres. Poucas mulheres sentiam desconfortos intensos. Atualmente os desconfortos são maiores, e isso se dá ao fato da desconexão com a natureza, alimentos contaminados com agrotóxicos, produtos de beleza químicos, o excesso de atividades e estímulos.

Os produtos de beleza químicos prejudicam ou superestimam a produção de estrógeno. Excesso de estrógeno causa ansiedade e aumento de peso.

Desequilíbrios hormonais

Dores de cabeça:

Pitta é afetado por um distúrbio de vata. Primeiro cuidamos de vata e depois de pitta, que faz os vasos sanguíneos se dilatarem e pressionarem os nervos, causando dor.

O canal de vata encontram-se congestionados, bloqueando apana e prana vayu.

Utilizar ervas que limpam os canais de prana e apana é a primeira forma de tratamento. A segunda, é estimular o canal de sangue.

Flores de crisântemo:

Faça uma infusão com duas colheres de chá de flores secas em 200ml de água.

Beba 1 ou 2 xícaras por dia. Tranquiliza pitta e reduz a dor.

Outras ervas indicadas:

- angélica (raiz)
- poejo (planta toda)
- acariçoba (planta toda)
- cominho (semente)
- gengibre (raiz)

Cólicas e dores:

Indicam desequilíbrio vata e se relaciona com apana vayu. O canal da menstruação sofrerá com isso, podendo afetar pitta por meio desse canal.

Excesso de kapha pode comprimir vata.

Alívio imediato:

Infusão feita com 2 colheres de chá de casca de viburno (*viburnum prunifolium*), em 200ml de água.

Beba 1 ou 2 xícaras de água, 2x ao dia, enquanto as cólicas estiverem acontecendo.

Alimentação e uso de ervas:

Hormônios não existem em plantas. Elas possuem fito esteróides, que formam a base para a produção de muitos hormônios humanos. Estes atuam como hormônios no corpo.

Existem pelo menos 57 fitoesteróides conhecidos. São encontrados em alimentos e ervas.

Principais fontes: óleos, grãos integrais, castanhas, sementes.





Rotina diária

Manhã:

kapha, das 6h às 10h: energia e peso.

- acordar de manhã, junto com o nascer do sol.
- esvaziar bexiga e intestinos
- jogue água fria nos olhos abertos
- realizar as higienes corporais: banho, escovar os dentes e raspar a língua
- massagear as gengivas com o dedo e óleo de gergelim
- auto-abhyanga
- praticar Yoga e meditação.
- se alimentar de forma leve até 9h, iniciando com meia xícara de água em temperatura ambiente ou morna. (pode ser acrescentado sal, limão ou mel, dependendo da sua condição atual)

Pitta, das 10h às 14h: fome, leve-a e energia.

Almoço: é a principal refeição do dia.

- alimentos de acordo com a estação, frescos, preparados de acordo com a força do teu agni.
- coma devagar e em silêncio, sentindo a comida.
- se sentir necessidade, você pode beber 2 dedos de água em temperatura ambiente ou um pouco de chá morno com as refeições. Nunca tome suco ou qualquer outra bebida gelada.
- após a refeição, caminhe por 15 minutos

Vata, das 14h às 18h: energia, leveza, doçura e paciência.

Tarde:

- se você não se exercitou de manhã, pode realizar essa atividade no final da tarde.

Kapha: das 18h às 22h: ar fresco, inércia e pouca energia.

Noite:

- o jantar deve ser leve, no início da noite até no máximo 20h
- esperar pelo menos 3 horas após a janta, para dormir
- não se exercite à noite e desligue as telas pelo menos 2 horas antes de dormir.
- faça auto-análise, realize prāṇāyāmas relaxantes e medite antes de dormir.
- esfregue as solas dos pés com óleo de gergelim antes de dormir, para um sono tranquilo e reparador.
- aplicar óleo na cabeça antes de dormir, nos pontos marmas, acalma a mente e proporciona um sono tranquilo.
- deitar em shavasana por 15 minutos, acalma a mente e o corpo.
- dormir com o quarto totalmente escuro.

Pitta: das 22h às 2h - horário de sono

Vata: das 2h às 6h - acordar com o nascer do Sol

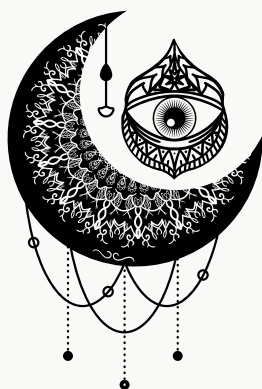
Observar as estações também nos ajuda a manter o equilíbrio:

Outono: vata predomina

Inverno: kapha predomina

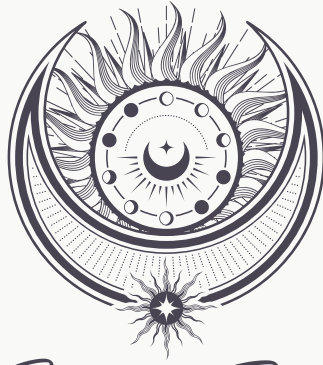
Primavera: kapha agrava-se no início e pitta se agrava no final, quando a temperaruta aumenta

Verão: Pitta predomina.



Ninguém pode conhecer melhor o seu corpo do que você mesma.

Quanto mais você observar o seu corpo, mais você se conhecerá. Quando não observamos nosso corpo, adoecemos.



Lua e Sol

emoções

percepções





Lua cheia - Densa da água

governa kapha

fria, branca, vagarosa e densa

Na lua cheia, kapha é agravado no corpo, e o elemento água é estimulado no ambiente externo. A água do oceano aumenta de volume, criando as altas marés, que causam excesso de água em todas as formas de vida.

Quem sofre com asma podem sofrer mais na fase da lua cheia. As mulheres têm mais cólicas menstruais nessa fase da lua.



Lua nova - Deusa da água

governa pitta

quente, intensa, solar

Na lua nova, pitta é agravado no corpo, e o elemento fogo é estimulado no ambiente externo. A água do oceano também aumenta de volume, mas a energia solar é mais intensa.

Quem sofre com agravamento de pitta, estará mais sujeito à problemas relacionados a esse dosha nessa fase da lua.



Yoga terapia hormonal

10 pranayamas:

1. Respiração baixa
2. Respiração média
3. Respiração alta
4. Respiração completa
5. Sukhapurvaka (respiração alternada)
6. Bhastrika (no YTH usa-se uma mistura de Bastrika com Kapalabhati)
7. Ujjayi
8. Surya Bedha
9. Samavritti (pranayama quadrado)
10. Pranayama emagrecedor

5 Mudras:

1. Jnana mudrá
2. Prana nadi mudrá
3. Mudrá de vênus
4. Mudrá K.D.
5. Kechari-mudrá.

3 Bandhas:

1. Jaladhara Bandha
2. Uddhiyana Bandha
3. Mula Bandha.



Orientações para prática:

- não pratique se estiver menstruada;
- não pratique se estiver com alguma doença;
- não pratique com estômago cheio;
- seja persistente.
- realize exame hormonal periodicamente para acompanhar a ativação dos hormônios.

Algumas observações de acordo com os doshas:

Vata - beneficiam-se com asanas que colocam pressão na área pélvica. Respirar de forma lenta, regular e silenciosa na maior parte da prática. Asanas meditativos são excelentes, bem como asanas de equilíbrio. Padmāsana, pascimottanāsana, janushirshāsana, shalabhāsana, shavāsana, shirshāsana são muito indicados para as mulheres tipo vata.

Pitta - beneficiam-se com asanas que afetam a área do umbigo, aumentam o fogo gástrico e estimulam a digestão. Respirar de forma lenta e tranquila. Asanas como padmāsana, dhanurāsana, matsyāsana, viparita karanī, setu bandha sarvangāsana e shitalī praṇāyāma são muito indicados para mulheres do tipo pitta.

Kapha - beneficiam-se com asanas que trabalham sobre as áreas do peito, estômago e cabeça, trazendo energia para o lugar de kapha. Asanas fortalecedores que aumentam a flexibilidade e reduzem a gordura. Asanas de torções, nasāsana, janushirshāsana, setu bandha sarvangāsana.



Aquecimentos:

Além das técnicas citadas acima, realizamos aquecimentos que já iniciam a ativação da produção hormonal.

1. Ombros;
2. Lateralização;
3. Requebro;
4. Alongamento das pernas;
5. Alongamento com apoio;
6. Gato sentado;
7. Cabelos voando.

13 exercícios YTH:

1. Matsyendrasana;
2. Mahasna;
3. Prece muçulmana;
4. Sono celestial facilitado;
5. Sono celestial completo;
6. Beleza do rosto: 5 ondas de prana;
7. Relaxamento e condução da energia para tireóide e ovários;
8. Vilomasana dinâmica;
9. Emagrecedor;
10. Janushirshasana dinâmica;
11. Surya Bedhana em alongamento;
12. Viparita dinâmica com 6 variações;
13. Harmonização da energia para os ovários - tireóide - hipófise.



Sequência

1. Ombros;
2. Lateralização;
3. Requebro;
4. Alongamento das pernas;
5. Alongamento com apoio;
6. Gato sentado;
7. Cabelos voando.

13 exercícios YTH:

1. Matsyendrasana;
2. Mahasna;
3. Prece muçulmana;
4. Sono celestial facilitado;
5. Sono celestial completo;
6. Beleza do rosto: 5 ondas de prana;
7. Relaxamento e condução da energia para tireóide e ovários;
8. Vilomasana dinâmica;
9. Emagrecedor;
10. Janushirshasana dinâmica;
11. Surya Bedhana em alongamento;
12. Viparita dinâmica com 6 variações;
13. Harmonização da energia para os ovários - tireóide - hipófise.

Rasayana: a beleza no Ayurveda

A beleza é uma área de estudo do Ayurveda e que nos ensina a sermos belas naturalmente, de dentro para fora. Nutrindo os nossos tecidos, tranquilizando a nossa mente e aplicando os cuidados que vocês aprenderão aqui, o resultado será uma pele firme, saudável, com brilho e com a beleza real.

Para isso, a primeira coisa a ser observada é a rotina diária, diurna e noturna. Aquilo que se repete é que pode nos proporcionar a saúde ou a doença. O que acontece de tempos em tempos, também causa impacto, mas não tanto quanto as escolhas que fazemos no dia-a-dia.

A rotina proposta neste curso é rejuvenescedora. Além disso, utilizamos alimentos que nutrem os tecidos, rejuvenescendo nosso corpo e mente.

Dentre os alimentos, destacam-se o ghee, o leite de vacinha feliz, o mel.

A cura através do alimento

Dr Vasant Lad diz que a cozinha pode ser nossa clínica. Com algumas ervas e plantas medicinais, podemos criar alquimias para curar a nós mesmas e a nossa família.

Alfafa: o chá é recomendado para equilibrar vata e kapha. Limpa o intestino grosso. Elimina dores, auxilia no reumatismo, artrite, colite, úlceras e anemia.

Babosa: tridosha. Purificador do sangue e desta forma beneficia o fígado, a vesícula e o estômago. Útil para colite e alivia inflamações. Alivia resfriados, tosse, congestão e é um laxante natural suave.

- Para conjuntivite, aplicar diretamente na pálpebra do lado externo.
- O gel fresco reduz espasmos musculares durante a menstruação (1 ou 2 colheres de chá com uma pitada de pimenta do reino).
- Como tônico, pode ser usado 2 colheres de chá, 3x ao dia.
- Pode ser usada para vaginite, na forma de ducha. Para isso utilizar 2 colheres de sopa do gel em 1/4 de água quente e adicionar 2 pitadas de açafrão da Índia. Usar a ducha em dias alternados, por 4 dias.
- Para queimaduras, cortes e ferimentos, aplicar com açafrão.
- Para herpes, aplicar no local 2 colheres de sopa do gel com 2 pitadas de açafrão da Índia. Aplicar à noite por uma semana.

Cardamomo: é estimulante e refrescante. Acende o agni, refresca a mente e estimula o coração. Deve ser usado em pequenas quantidades, em chás, leites, doces à base de leite, café ou legumes. Fortalece o coração e os pulmões, alivia gases, diminui a dor, deixa a mente alerta. Melhora a respiração e o hálito.

Óleo de rícino: laxante natural. Tomar uma colher de chá do óleo com uma xícara de chá de gengibre. Neutraliza as toxinas, alivia gases e constipação. É antireumático e utilizado em vários desequilíbrio vata como artrite, ciática, dor lombar crônica, espasmos musculares. É descongestionante, anti-inflamatório e eficaz no tratamento de gota.

Pimenta caiena: utilizada para equilibrar kapha e vata. Picante e quente, acende o agni. Estimula a circulação e provoca a transpiração. Ajuda a eliminar resíduos e vermes dos intestinos. Usada para resfriados, tosse, congestão nasal. Usada com lentilhas e queijo.

Canela: aromática e estimulante, antiséptica e refrescante. Levemente picante e adstringente. Aquece o corpo e é desintoxicante, fortalece e energiza os tecidos. Equilibra vata e kapha, e em pitta pode ser usado em pequenas quantidades. Aumenta o agni, auxilia na digestão, alivia resfriados, congestão e tosse. Se misturado com cravo, gengibre e cardamomo, temos um chá poderoso para digestão. (tomar um gole por vez, em pequenas quantidades).

Cravo-da-india: agrava pitta, controla vata e kapha por ser quente, oleosa e forte. Usados em pó em frutas e legumes. Usados também em chás. Melhora a tosse, congestão e resfriado.

- o óleo alivia dor de dente: mergulhar um pedaço de algodão no óleo e colocar entre os dentes.
- descongestionante: pingue uma gota de óleo em água quente e aspire o vapor.
- tosse seca: mastigar um cravo com açúcar.

Coentro: ajuda a digestão. Refrescante e diurético natural. Útil para gases, indigestão, náusea e vômito. Purifica o sangue.

- chá: melhora a sensação de queimação no canal da urina.
- suco: é antipitta e usado para brotoeja, urticária e dermatite.
- aplicar na pele para aliviar sensação de queimação.

Cominho: ajuda a digestão e a secreção dos sucos digestivos. Usado em desordens intestinais, diarreia. Alivia dor e câimbras. Útil para pitta e kapha.

Semente de linhaça: laxante, expectorante, descongestionante. Tomar o chá à noite para que o intestino funciona pela manhã. Ajuda a eliminar muco através das fezes. Da energia, aliviam a asma e a tosse crônica.

Alho: alivia vata. Alivia os gases, ajuda na digestão e é rasayana. Estimula rajas. Alivia dores articulares, é anti-reumática. Pode ser usada para tosse seca, congestão, sinusite, dor de ouvido. Aumenta o agni.

- dor de ouvido: 3 a 4 gotas de óleo no ouvido. Deixar que o óleo durma no ouvido, tampando-o com algodão.
- gengivas retraídas: massagear a gengiva com óleo

Ghee: acende o agni e ajuda na digestão. Estimula a secreção dos sulcos digestivos. Melhora ojas, a memória e a inteligência. Alivia constipação, se ingerido com leite quente. Alivia febre crônica, anemia, distúrbios do sangue, desintoxica e é tridosha. Não aumenta o colesterol como outros óleos. Cicatriza ferimentos, alivia a colite.

Benéfico para os olhos, nariz e pele.

Gengibre: estimulante e antiflatulento. O chá com gengibre fresco é bom para vata e pitta. Em pó, é bom para kapha. Acende o agni, promove transpiração, elimina toxinas, ajuda na digestão, absorção e assimilação da comida. Alivia inflamação da garganta, resfriado, congestão. Limpa os intestinos. Ajuda na circulação e alivia a dor.

- aumentar agni: ralar gengibre com um pouco de alho.
- aumenta o apetite: uma pitada de sal em meia colher de gengibre fresco ralado
- dor de cabeça: pasta com meia colher de chá de gengibre em pó e água. Aqueça e coloque na testa. Dá sensação de queimação e melhora a dor.
- dores: banho de imersão -> colocar uma porção de gengibre ralado em um pedaço de pano e amarre-o na saída de água quente. Essa água alivia a dor, refresca e relaxa.

Brahmi, Bacopa monieri ou gotu kola: desenvolve memória e inteligência. Alivia o estresse e acalma a mente.

- eliminar muco: usar em forma de pó: 1/4 de colher de chá com mel, de manhã e à noite.
- sono reparador: uma xícara de chá antes de se deitar.

Mel: cria calor no corpo, reduz kapha e vata. Cura úlceras internas e externas, purifica o sangue, é bom para olhos e dentes. Alivia resfriado, tosse, congestão. Usado para cobrir ferimentos externos.

- para irrigar os rins: tomar água com um pouco de mel
- reduzir gordura: usar o mel com moderação

NUNCA COZINHE O MEL: pois altera as propriedades e o torna tóxico para o corpo humano. Pode criar toxinas e obstruir o trato digestivo.

Alcaçuz: expectorante natural. Limpa a boca, os dentes e é germicida. Alivia tosses, resfriados e constipação.

- gastrite: uma xícara de chá de água com 1 colher de chá do alcaçuz.
- bronquite, resfriado e asma: ghee medicado com alcaçuz.
- ferimentos: ghee com alcaçuz.

Noz moscada: realça sabor de chá e leite. Tônico para o coração e o cérebro. Usada em incontinência urinária, fraqueza, diarreia, gases, falta de apetite, desordens do fígado e baço. Relaxante, útil para insônia. Não pode ser usado por crianças. Boa para vata e kapha.

Cebola: ajudam a digestão. São rajas. Reduz colesterol e o ritmo cardíaco. Destrói vermes.

- asma, tosse, espasmos, náusea e vômito: meia xícara de suco de cebola com 2 colheres de chá de mel
- dor nas juntas: aplicar uma pasta feita com uma cebola ralada e meia colher de chá de cúrcuma. Acrescente meia colher de curry.

Pimenta do reino: acende o agni. Usada contra constipação, hemorróidas secas, gases, perda de apetite, vermes.

Açafrão (cúrcuma): purifica o sangue, ajuda a digestão, alivia a congestão. Tosse, asma, inflamação das amígdalas, e congestão da garganta. Anti-inflamatório.

- gargarejo para inflamação garganta: 2 pitadas de açafrão e 2 pitadas de sal em um copo de água quente.
- dor, inchaço e edemas: 1/2 colher de chá de açafrão e 1 pitada de sal. Aplicar no local.
- diabetes: 4 a 5 cápsulas após cada refeição.

Auto-abhyanga

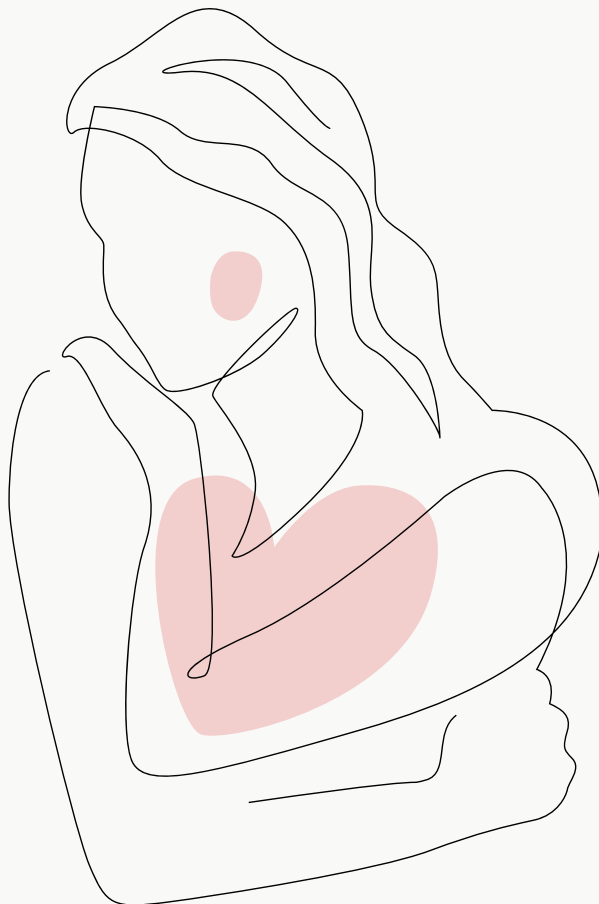
É uma terapia que trabalha a energia do corpo. Promove e mantém a saúde, equilibrando os três doshas. Massagear o corpo e o couro cabeludo.

Deve ser feita pela manhã para desequilíbrios kapha, à tarde para desequilíbrios pitta e à noite para desequilíbrios vata.

Vata: óleo de gergelim. Massagem leve, suave.

Pitta: óleo de girassol ou de sândalo. Massagem leve, suave.

Kapha: óleo de milho ou cálamo. Pode ser feita sem óleo também. Massagem profunda e vigorosa.



Cores que curam

A cor é a vibração da luz absorvida através dos olhos ou da pele. Energiza os nervos e estimula a mente. As cores podem nos harmonizar ou nos desequilibrar, como veremos a seguir:

Vata: se beneficia com cores quentes, como tons de terra; cores úmidas como os tons de pastel e cores calmantes.

Indicadas:

- amarelo
- tijolo
- ferrugem
- dourado
- bege
- azul claro
- verde claro

Evitar cores muito fortes:

- vermelho
- laranja

Você pode associar as cores para equilibrá-las.

Pedras preciosas: rubi, pérola, coral vermelho, esmeralda, safira amarela, safira azul e diamante.

Pitta: se beneficia com cores refrescantes e calmantes.

Indicadas:

- lilás
- verde claro
- azul
- branco

Evitar as cores de fogo, tons cítricos, muito brilhantes e vibrantes:

- vermelho
- laranja
- amarelo

Pedras preciosas: pérola, coral vermelho, esmeralda, safira amarela, safira azul e diamante.

Kapha: se beneficia com cores quentes, secas e vibrantes

Indicados:

- vermelho
- alaranjado
- amarelo forte
- verde e azul vibrantes

Evitar: tons pastel. terrosos pois aumentam a letargia.

Pedras preciosas: rubi, safira amarela e safira azul.



Aromaterapia

Utilizar como base o óleo de gergelim. Pode ser utilizado em vaporizadores também.

Vata:

ansiedade: 7 gotas de óleo essencial de lavanda com 3 de laranja doce.

insônia: 10 gotas de óleo essencial de lavanda.

Pitta:

raiva: 6 gotas de óleo essencial de lavanda, 2 gotas de óleo essencial de ylang-ylang e 2 gotas de óleo essencial de toranja

estresse: 8 gotas óleo essencial de lavanda com 2 gotas óleo essencial de alecrim

Kapha:

depressão: 8 gotas óleo essencial de toranja e 2 gotas óleo essencial de alecrim

letargia: 8 gotas de óleo essencial de eucalipto com 2 gotas de alecrim



Teste:

Quantos anos você tem?

Idade cronológica:

A registrada nos documentos, determinada pelo número de rotações que a Terra realiza em torno do seu próprio eixo e em volta do sol, desde que nascemos nesta vida.

Idade biológica

Observe a pressão sanguínea, teor de gordura, capacidade visual e auditiva, níveis hormonais e compare com resultados de pessoas de diversas faixas etárias (cronológicas)

Idade psicológica

É a idade que sentimos ter. Muitas pessoas com mais de 60 anos se sentem melhor do que quando eram jovens (na idade cronológica), assim como há jovens e 20 anos que se consideram velhos.

Para o Āyurveda, a idade cronológica é a menos importante e podemos alterar nossas idades biológicas e psicológicas ao ganharmos mais vitalidade.

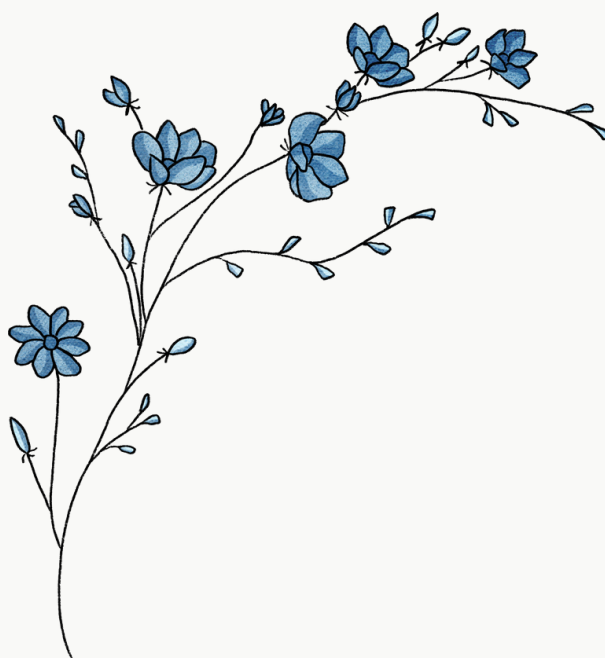
Observe:

- capacidade de se exercitar
- limitação auditiva
- pressão sanguínea
- açúcar no sangue
- densidade óssea
- níveis de colesterol
- níveis hormonais
- sistema imunológico
- massa muscular
- elasticidade da pele
- limitação visual



O Dr. Alexander Leaf, médico da Universidade de Harvard viajou pelo mundo pesquisando sobre a longevidade e após analisar hábitos de vários povos, descobriu que existe um fator relevante entre os povos mais longevos: todos reverenciavam o envelhecimento, pois acreditavam que envelhecer significa se tornar mais sábio, através da experiência de vida acumulada.

A professora de Āyurveda Márcia de Lucca diz que "se acreditarmos que nossa capacidade física e mental diminui com a idade, assim será. Mas se entendermos que podemos viver mais, estando bem, essa será nossa experiência real".

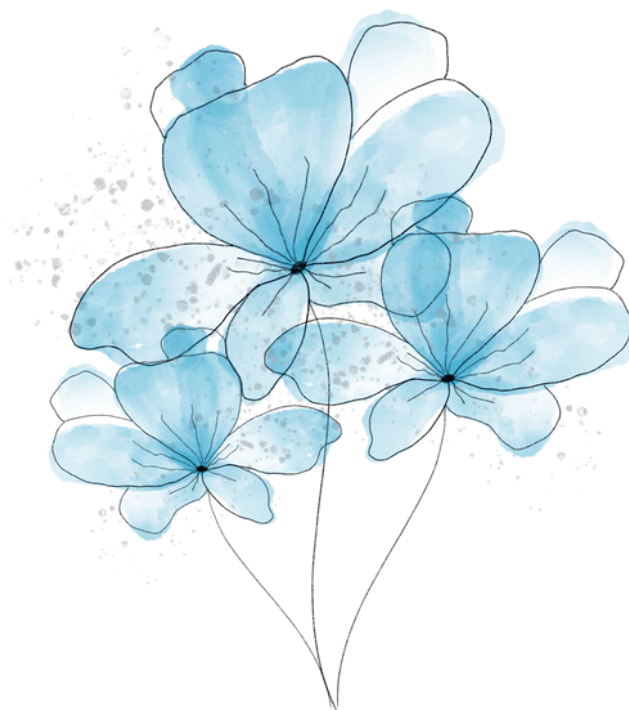


TESTE GUNAS DA MENTE

Item	Sattva		Rajas		Tamas	
Dieta	Vegana/vegetariana		com carne		muita carne	
Drogas, álcool	nunca		ocasionalmente		frequentemente	
Interpretação do mundo	calma e equilibrada		mista		perturbada	
Necessidade de sono	pouca		moderada		grande	
Atividade sexual	pouca		moderada		alta	
Controle dos sentidos	bom		moderada		fraco	
Fala	calma e pacífica		agitada		lenta	
Trabalho	dharmico		somente objetivos pessoais		preguiça	
Raiva	raro		às vezes		sempre	
Medo	raro		às vezes		sempre	
Desejo	pouco		intenso		oscila entre pouco e muito	
Orgulho	modesto		vaidoso		muito vaidoso	
Depressão	nunca		às vezes		frequentemente	
Amor	universal		egoísta		falta de amor	
Ações violentas	nunca		às vezes		frequente	
Alego ao dinheiro	pouco		médio a grande		grande	
Contentamento	intenso		moderado		pouco	
Perdão	facilmente		com esforço		nunca	
Concentração	boa		moderada		pouca	
Memória	boa		moderada		fraca	
Força de vontade	intensa		oscilante		fraca	
Diz a verdade	sempre		nem sempre		raramente	
Honestidade	sempre		nem sempre		raramente	
Paz mental	sempre		raramente		raramente	

TESTE GUÑAS DA MENTE

Item	Sattva		Rajas		Tamas	
Criatividade	muita		moderada		pouca	
Estudos espirituais	diariamente		ocasionalmente		nunca	
Mantras	diariamente		ocasionalmente		nunca	
Meditação	diariamente		ocasionalmente		nunca	
Serviço à comunidade	frequentemente		raramente		nunca	
Pontuação						



TESTE: QUAL É O SEU DOSHA?

Característica	vata	pitta	kapha
Corpo	magro, estrutura e músculos finos, articulações pontudas, veias proeminentes, juntas estalam	médio, bom desenvolvimento muscular, mantém o peso	ossatura grande, estrutura pesada e grande, tendência a ganhar peso
Pele	seca, fina e áspera	um pouco oleosa, quente, corada, propensa à irritação	oleosa, macia, aveludada
Cabelos	seco, quebra fácil, crespo	liso, fino, fica branco precocemente	grosso, volumoso, brilho
Olhos	castanhos ou escuros, pequenos, nervosos, secos, pouco cílios	mais claros, acinzentados, brilhantes, estáveis, sensíveis à luz, poucos cílios	grandes, cílios volumosos
Unhas	quadradas	macias	grossas e fortes
Apetite	instável	grande	constante
Digestão	instável	boa, mas tem tendência à azia e acidez.	lenta e difícil.
Eliminação	prisão de ventre	regular, tendência a diarreia	regular e lenta
Temperatura corporal	fria, intolerância ao frio	quente, intolerância ao calor	fria e não tolera umidade
Sono	irregular, leve, tendência à insônia	profundo, dorme fácil e acorda fácil	pesado, dificuldade de acordar
Desejo sexual	variável	mais alto que os outros doshas	regular
Mente	curiosa, ativa, agitada	inteligente	calma, lenta
Memória	aprende rápido, esquece rápido	aprende rápido, demora para esquecer	aprende lentamente, não esquece
Temperamento	alegre, animado, gosta de movimento	determinado	amoroso, se relaciona facilmente
Qualidades	adaptável e criativa	corajoso, determinado	estável, calmo, pacífico
Sob estresse, sua reação	ansiedade, preocupação, insegurança	frustração, raiva, impaciência	calma, preguiça, depressão, isolamento
Rotina diária	variável	precisa	metódica
Total:			

TESTE: QUAL É O SEU DOSHA?

Característica	vata	pitta	kapha
Corpo	magro, estrutura e músculos finos, articulações pontudas, veias proeminentes, juntas estalam	médio, bom desenvolvimento muscular, mantém o peso	ossatura grande, estrutura pesada e grande, tendência a ganhar peso
Pele	seca, fina e áspera	um pouco oleosa, quente, corada, propensa à irritação	oleosa, macia, aveludada
Cabelos	seco, quebra fácil, crespo	liso, fino, fica branco precocemente	grosso, volumoso, brilho
Olhos	castanhos ou escuros, pequenos, nervosos, secos, pouco cílios	mais claros, acinzentados, brilhantes, estáveis, sensíveis à luz, poucos cílios	grandes, cílios volumosos
Unhas	quadradas	macias	grossas e fortes
Apetite	instável	grande	constante
Digestão	instável	boa, mas tem tendência à azia e acidez.	lenta e difícil.
Eliminação	prisão de ventre	regular, tendência a diarreia	regular e lenta
Temperatura corporal	fria, intolerância ao frio	quente, intolerância ao calor	fria e não tolera umidade
Sono	irregular, leve, tendência à insônia	profundo, dorme fácil e acorda fácil	pesado, dificuldade de acordar
Desejo sexual	variável	mais alto que os outros doshas	regular
Mente	curiosa, ativa, agitada	inteligente	calma, lenta
Memória	aprende rápido, esquece rápido	aprende rápido, demora para esquecer	aprende lentamente, não esquece
Temperamento	alegre, animado, gosta de movimento	determinado	amoroso, se relaciona facilmente
Qualidades	adaptável e criativa	corajoso, determinado	estável, calmo, pacífico
Sob estresse, sua reação	ansiedade, preocupação, insegurança	frustração, raiva, impaciência	calma, preguiça, depressão, isolamento
Rotina diária	variável	precisa	metódica
Total:			

Glossário do āyurveda:

Abhyanga: massagem terapêutica

Afrodisíaco: substância que promove saúde dos órgãos reprodutores

Agni: fogo, fogo digestivo, deva

Alopatia: medicina moderna

Apana prana: um dos cinco pranas, controla evacuação e eliminação.

Ashram: templo ou local de estudo espiritual

Ashranga Hrdayam: um dos três textos clássicos do Āyurveda

Ātma: nossa essência, que é divina

Āyurveda: sistema médico indiano, a ciência da vida

Brahman: a essência de tudo e de todos: sat cit ānanda

Brahmacharya: celibato natural, moderação na atividade sexual

Charaka Samhita: um dos textos clássicos do Āyurveda

Cit: consciência

Dhatu: tecido. Existem sete dhatus e o produto final é ojas

Dieta satvika: alimentos nutritivos, orgânicos, suaves, frescos, naturais

Dosha: aquilo que vai se desequilibrar

Ghee: manteiga especial indiana

Guṇa: qualidades da natureza: sattva, rajas e tamas. No Āyurveda ainda existem mais 20 qualidades: seca, oleosa, fria, quente...

Guru: mestre que elimina a ignorância do aluno

Kapha: um dos doshas. Aquilo que une, coesão

Karma: ação



Manas: mente

Mantra: sons de poder

Marma: pontos vitais no corpo, que estimulam prana

Maya: ilusionista, poder divino que manifesta o universo

Nadi: canais por onde passa o prana

Ojas: essência final da digestão, a base do sistema imunológico

Pancha mahabhutas: cinco elementos

Panchakarma: cinco ações utilizadas nos tratamentos do Āyurveda

Pitta: um dos três doshas

Prakrti: constituição natal de cada pessoa

Prana: energia vital

Pranayama: exercícios respiratórios de captação do prana

Rajas: um dos três guias - movimento

Samana prana: um dos cinco pranas, ligado à digestão

Samskaras: impressões, registros

Sattva: um dos três gunas, harmonia

Shakti: poder, prana cósmico

Snehana: massagem com óleo

Shrotas: canais que conduzem substâncias como o sangue

Sushruta Samhita: um dos três textos clássicos do Āyurveda

Tamas: um dos três guias: estagnação

Tejas: forma sutil de pitta.



Triphala: fórmula ayurvedica para rejuvenescimento do corpo

Udana prana: um dos cinco vayus, responsável pela energia ascendente

Vasanas: impressões latentes

Vata: um dos três doshas

Vayu: outro nome para vata

Vedas: conhecimento milenar e divino, a base da tradição védica

Vikrti: constituição física e mental no momento atual

Vyana prana: um dos cinco pranas, difunde-se pelo corpo todo



Bibliografia:

Lucca, Márcia de, Ayurveda - Cultura do bem viver/ Márcia de Lucca, Lúcia Barros - São Paulo: Ed de Cultura, 2007

Atreya - Medicina Ayurvédica para a mulher: ginecologia natural - São Paulo: Pensamento, 2010.

Rodrigues, Dinah, Yoga Terapia Hormonal para Menopausa - TPM, Desequilíbrios hormonais, infertilidade - Madras, 2007.

Frawley, David, Uma visão ayurvédica da mente - A cura da consciência, Pensamento, 1996

Lad, Vasant, Ayurveda - A ciência da Autocura - Um guia prático, Ground, 2012.