



AYURVEDA & DIGESTÃO

*Você não é o que come mas sim....
O que consegue digerir!*

4 Pilares da Ayurveda



DIETA

Específico para o seu Dosha, a estação do ano, a sua idade



LIFESTYLE / HÁBITOS DIÁRIOS

acordar, comer, dormir, exercitarse



SONO

Sincronizar o relógio circadiano



BRAMACHARYA

Uso correto da nossa energia



POR QUE AYURVEDA SE PREOCUPA TANTO COM DIGESTÃO?

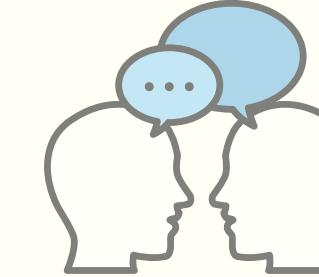


PORQUE A GRANDE MAIORIA
DOS PROBLEMAS FÍSICOS E
EMOCIONAIS ESTÃO
RELACIONADOS COM UMA
DIGESTÃO COMPROMETIDA.

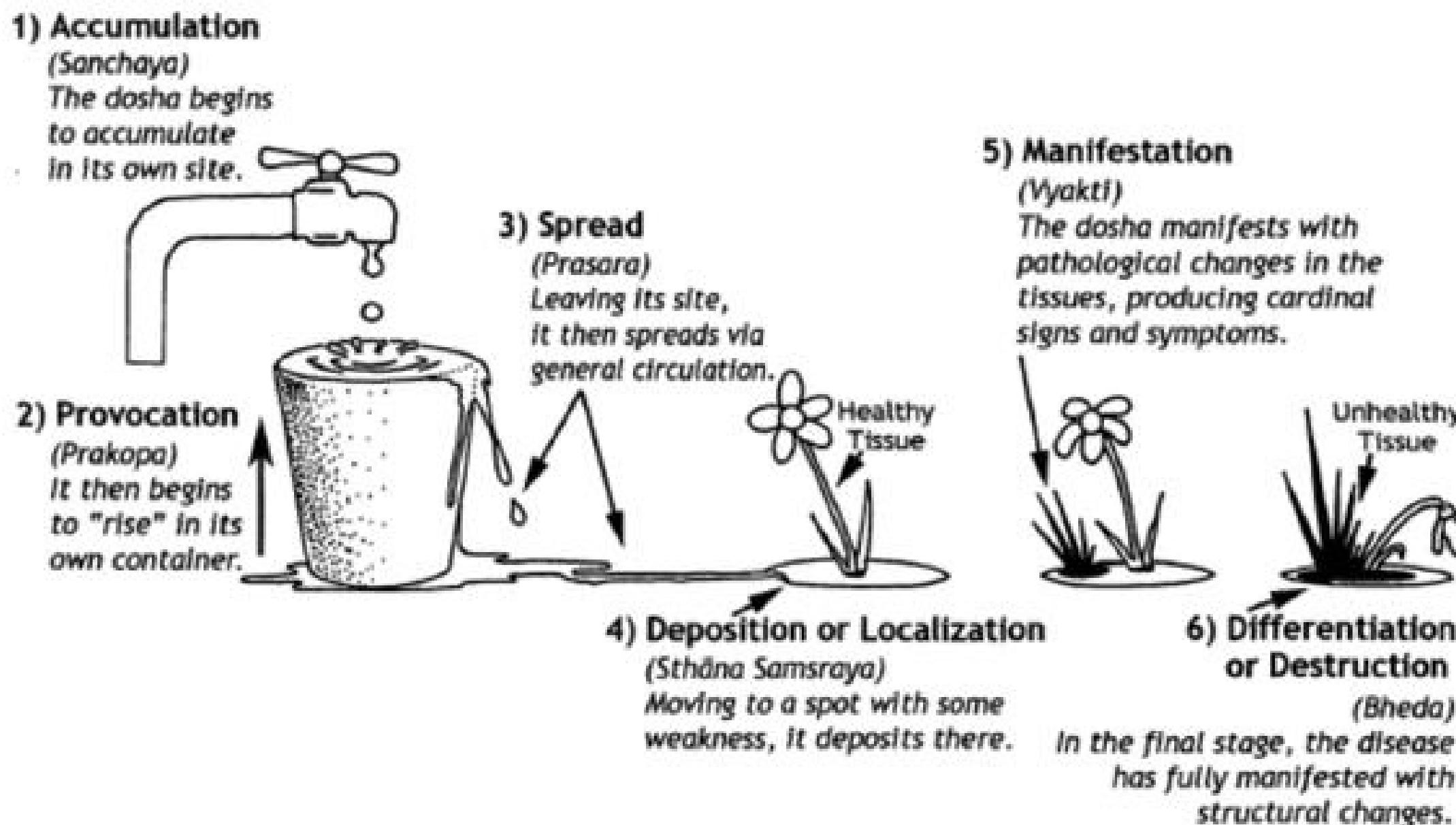


**DIGESTÃO NÃO DIZ RESPEITO SOMENTE AOS ALIMENTOS
MAS SIM COMO DIGERIMOS TUDO QUE OS NOSSOS
5 SENTIDOS CONSUMEM!**

**O USO INCORRETO E INAPROPRIADO DOS 5 SENTIDOS NOS
LEVA A DESEQUILÍBRIOS**



COMO FICAMOS DOENTES?



1. Acúmulo dos doshas em um local específico do corpo (ar, éter, água, fogo e terra)
2. Provocação (aumento dos doshas no local específico do corpo)
3. Transbordamento (dosha sai do local específico e esparrama por outros locais pela circulação)
4. Depósito (dosha se deposita em algum local fragilizado do corpo)
5. Manifestação (patológica da doença com sintomas e nomenclatura clínica)
6. Destrução (doença se manifesta alterando a fisiologia)

AYURVEDA DIZ RESPEITO A AUTO-OBSERVAÇÃO



AGNI OU FOGO DIGESTIVO

É a energia disponível para digerirmos tudo que os nossos 5 sentidos consomem



Sinais de uma digestão comprometida:

digestão lenta | acidez, refluxo

constipação | diarréia

gases | mau hálito

insônia | letargia

sistema imunológico comprometido

obesidade | falta de apetite

tristeza | dores abdominais



FATORES QUE PREJUDICAM A DIGESTÃO

- Comer frequentemente / beliscar
- Comer sem apetite
- Pular refeições
- Comer após as 19:00
- Comer sem atenção, com pressa, sem mastigar
- Comer muitas misturas numa mesma refeição
- Fazer exercícios intensos ou sexo logo após as refeições
- Tomar banho logo após as refeições
- Beber bebidas geladas durante as refeições
- Comer alimentos crus em excesso

COMO MELHORAR A DIGESTÃO

01. TER HORÁRIOS ESPECÍFICOS PARA COMER
02. NÃO COMER SEM TER APETITE
03. FAZER DO ALMOÇO A PRINCIPAL REFEIÇÃO
04. JANTAR ATÉ AS 19:00
05. EVITAR BELISCAR ENTRE AS REFEIÇÕES
06. COMER ATÉ 80% DA CAPACIDADE MÁXIMA DO ESTÔMAGO (2 ANJALIS)
07. BEBER BEBIDAS GELADAS PRINCIPALMENTE NA HORA DE COMER
08. INCLUIR OS 6 SABORES EM TODAS AS REFEIÇÕES
09. EVACUAR TODOS OS DIAS
10. SE COMER PROTEÍNA ANIMAL, COMER NO ALMOÇO
11. COMER DEVAGAR E MASTIGAR MUITO BEM
12. COMER ALIMENTOS QUENTES E FRESCOS

DESAFIO

- Antes do almoço e jantar consumir um pedacinho bem pequeno de gengibre fresco + 6 gotas de limão verde + 1 pitada minúscula de sal
- Comer devagar mastigando bem
- Eliminar bebidas geladas
- Jantar até as 19:00

A importância dos pequenos passos



