



# 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, exercitar-s



## SONO

Sincronizar o relógio circadiano



## BRAMACHARYA

Uso correto da nossa energia



# POR QUE AYURVEDA SE PREOCUPA TANTO COM DIGESTÃO?



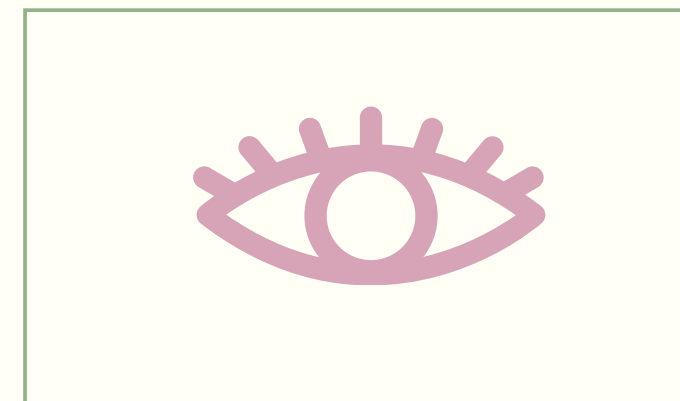
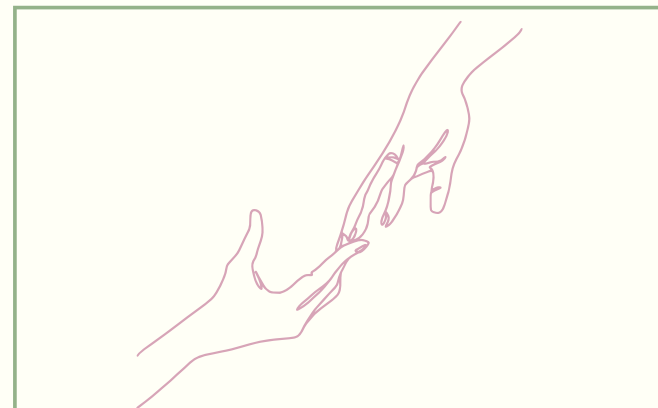
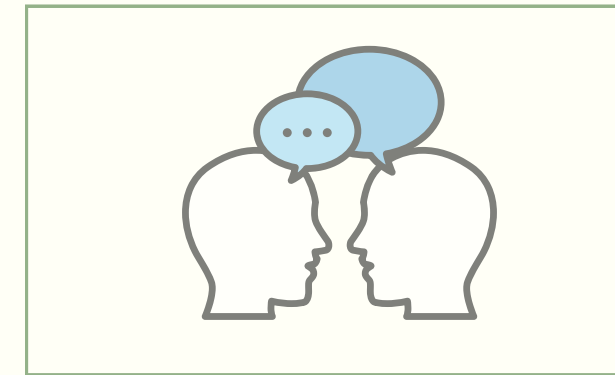
---

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

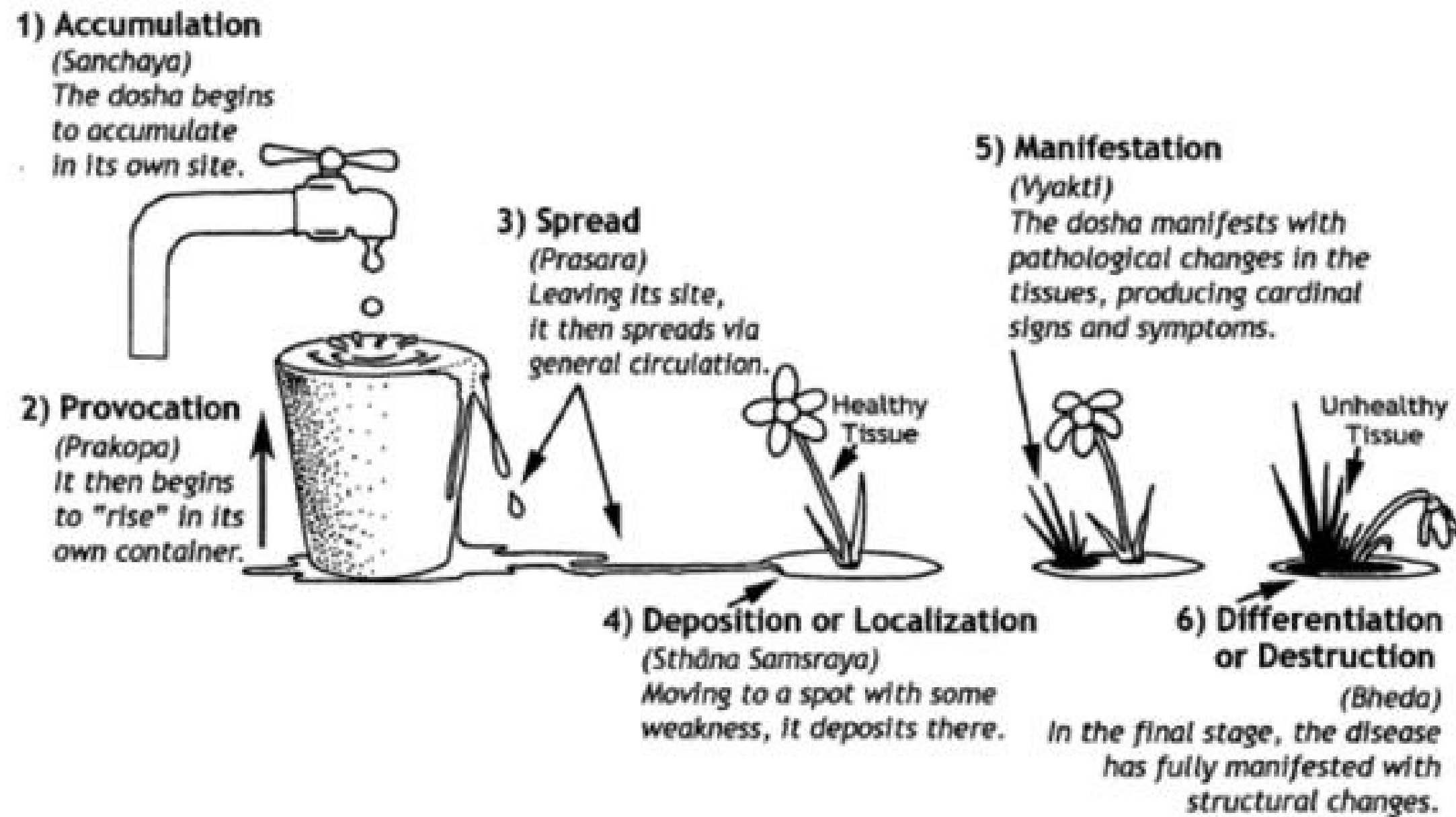


# **DIGESTÃO NÃO DIZ RESPEITO SOMENTE AOS ALIMENTOS MAS SIM COMO DIGERIMOS TUDO QUE OS NOSSOS 5 SENTIDOS CONSOMEM!**

**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. Destruição (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 | diarreia

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

## A importância dos pequenos passos

- 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
- 

