

COVID: E a importância de manter a imunidade em dia

Por Prof. Bianca Palácio



Nesse momento enfrentado por todos, muitos são os questionamentos e pedidos de dicas que recebemos diariamente, referente ao contágio do covid-19. A verdade é que o melhor remédio é sempre a prevenção, o uso de máscaras, evitar aglomerações e manter a saúde em dia. Não existe, dentro do Ayurveda, um tratamento voltado especificamente para covid-19. Mas, como é de nosso conhecimento a relação entre covid-19 e comorbidades ou mesmo da eficácia da resposta do sistema imune à infecção, é sempre importante manter boas práticas de saúde e garantir força de resposta imunológica pelo nosso corpo!

Dentro do Ayurveda, temos o conceito de "Ojas". *Ojas* é *Sara* (a essência) dos nossos tecidos (*Dhatu*s, ou "aquilo que dá suporte à vida"). *Ojas* é vigor e é um princípio independente do Ayurveda, o princípio que dá suporte a vida e que protege contra doenças e infecções.

"A essência dos sete *Dhatu*s é chamado de *Ojas*, cuja força do corpo depende. A palavra força é aplicada a muitos conceitos, por exemplo: força pode significar imunidade." (Su.Su.15/19)

Existem dois tipos de *Ojas*: *Para Ojas* e *Apara Ojas* (Ca. Su. 17/74). *Para Ojas* é formado no momento da concepção, e irá auxiliar no crescimento do embrião. De acordo com o conceito ayurvédico de embriologia, o coração do feto é formado no 4º mês de gestação. Depois do coração ser formado no feto, o *Ojas* que está nutrindo *Garbha* (embrião) entra no coração, e então a atividade cardíaca do feto inicia. *Apara Ojas*, por sua vez, pervade o corpo todo pela circulação de *Rasa-Rakta* (tecidos linfático e sanguíneo) e é a essência dos *Dhatu*s:

"Assim como as abelhas coletam mel das frutas e flores, dessa forma a essência dos sete *Dhatu*s forma *Ojas* (*Apara*)." (Ca. Su. 30/7)

Para *Ojas* é o local de "*Prana*", e este protege a vida. Assim, a função de *Ojas* é proteger a vida. *Ojas* estimula os cinco sentidos da mente e mantém a integridade da alma, corpo, mente e órgãos dos sentidos. O estado da mente, o crescimento do corpo e a força dependem de *Ojas*.

O conceito de "imunidade", ademais, está ligado a dois fatores (Ca.Su. 28/7):

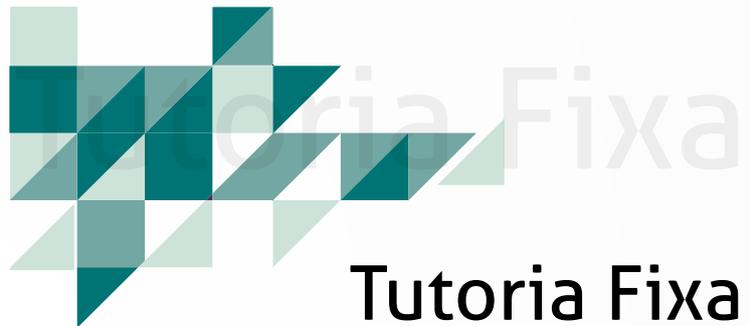
- 1) Resistência na formação da doença e resistência ao fator causativo das doenças.
- 2) Capacidade de prevenir o espalhamento da doença no corpo e a capacidade do corpo de bloquear a doença no seu estágio primário.

Qual a importância da imunidade para o Ayurveda? A conservação da saúde e a cura das doenças é o princípio do Ayurveda. Se pessoas que pertencem ao mesmo grupo socioeconômico forem expostas ao mesmo tipo de ambiente, alguns desenvolverão distúrbios respiratórios, outros irão sofrer de problemas gastro intestinais, outros não serão afetados e irão manter a saúde. Isso é pela diferença na imunidade de cada um.

Levando em consideração que *Para Ojas* é recebido no momento da concepção e não pode ser aumentado por nós, o que podemos fazer para formar *Apara Ojas* de qualidade? A formação de *Apara Ojas* depende da qualidade dos *Dhatu*s (tecidos) do corpo.

A formação dos tecidos, por sua vez, depende da qualidade do alimento e da qualidade da digestão. Dessa forma, a comida e o *Jatharagni* (digestão) são muito importantes na formação de *Ojas*. Por isso, seguir uma rotina adequada de alimentação, sono e boa conduta são essenciais para manter um bom nível de *Apara Ojas*. Exercícios físicos também cumprem um papel vital em nossa saúde, pois nos garantem força, resistência e mantém nosso *Agni* saudável.

O Ayurveda enfatiza a importância da prevenção e, portanto, devemos saber os fatores de uma boa imunidade e os fatores que levam a uma baixa imunidade. Esses fatores podem ser mantidos com dieta apropriada e regime para manutenção da imunidade. Mas, se não seguimos uma dieta apropriada e rotina, seremos afetados pelos fatores causativos das doenças e podemos sofrer de várias distúrbios. Por isso, *Dinacharya* (rotina diária) é muito importante dentro de nossa saúde e imunidade! **Soma-se a tudo isso a prevenção aconselhada por nossos órgãos de saúde nacionais e internacionais: praticar o distanciamento social, higiene respiratória e das mãos e o uso de máscaras.**



Em nossos cursos, oferecemos uma atividade semanal chamada "tutoria fixa". A tutoria fixa é realizada em um determinado dia da semana, em horário específico, e consiste na presença ao vivo do professor em nossa sala virtual, durante o período de uma hora, visando sanar as dúvidas dos alunos relacionadas ao conteúdo apresentado em aula.

Todos os nossos alunos matriculados nos cursos de três anos possuem acesso a esse recurso e podem usufruir de um horário reservado especificamente para eles, com toda a atenção necessária voltada a eles.

Além de sanar dúvidas, o professor também pode indicar literatura específica para que o aluno saiba mais sobre o assunto desejado, ampliando, assim, seu conhecimento acerca de algum tema de seu interesse, e abrindo espaço para um maior número de participantes tirarem suas dúvidas.

A tutoria é extremamente importante para que os alunos não acumulem dúvidas e compreendam temas mais complexos, permitindo a fluidez do aprendizado e o avanço nos conteúdos.

Esse é apenas um dos recursos que oferecemos em nossos cursos, os quais englobam outras atividades, como tarefas no formato de estudos dirigidos (consistindo de questões dissertativas sobre temas específicos) e questionários avaliativos (com questões objetivas) dentro de cada disciplina estudada ao longo do curso.

Essas atividades permitem que nós, professores, possamos acompanhar o desenvolvimento do aluno, bem como suas principais dificuldades, e permite que desenvolvamos métodos criativos e alternativos para a melhor assimilação do conteúdo.

Afinal, o nosso objetivo é que nossos estudantes compreendam o conteúdo com excelência e leveza, pois sabemos a importância disso no resultado final, que é cuidar de outras pessoas! E por isso nos dedicamos tanto em ferramentas pedagógicas.

Espaço do Terapeuta

O Espaço do Terapeuta é dedicado aos nossos ex-alunos e já atuantes na profissão de Terapeuta, nos mais diversos setores. Se você for nosso ex-aluno, atuante na profissão de Terapeuta Ayurveda, e quiser participar deste espaço, envie uma proposta de pauta referente à sua área de atuação para o e-mail: secretaria@escoladeayurveda.com



Este mês dedicamos este espaço do Terapeuta a Alessandra Zacharias. Reside e atua como terapeuta em Brasília/DF, e realiza atendimentos on-line. Bióloga, formou-se em 2020 pela Escola de Ayurveda. Atualmente é bolsista do Programa de Estudos Continuados para Terapeutas da Escola de Ayurveda. Está começando um blog sobre Ayurveda, e recém lançou uma marca de produtos inspirados no ayurveda, onde se dedica à feitura de receitas baseadas na literatura clássica do Ayurveda.

DRAVYAGUNA

Não existe nada neste universo que não tenha fins medicinais, que não possa ser utilizado para muitos propósitos e de muitas maneiras. [AH, Su.9/10]

Dravyaguna Shastra é a ciência que lida com análise de *Gunas* (propriedades), *Karma* (ações) e *Prayoga* (combinações) de todos os *Dravyas* (substâncias), sendo *Ahara* (alimentos) ou *Aushadha* (medicamentos).

SETE PADARTHAS de DRAVYAGUNA:

1. Dravya

Aquele que é substrato das qualidades (*Gunas*), ações (*Karma*), e que tem relação *Samavaya Karana** [Ca, Su.1/51]

**Samavaya* é definido como relação inseparável entre *Dravya* (substância) e *Guna* (propriedade).

As *Dravyas* são todas as substâncias existentes. Incluindo os *Panchamahabhutas*. São divididas em **Karana** e **Karya**.

Karana dravyas: substâncias originárias ou primordiais. Suas combinações formam todas as *Dravyas* que podemos perceber pelos órgãos dos sentidos. *Karana* (nove) *Atma* (alma), *Mana* (mente), *Kala* (tempo), *Disha* (direções) e os *Panchamahabhutas* (*Prithvi, Jala, Agni, Vayu* e *Akash*). Podem ser divididas em duas categorias: *Nitya* (eternas): *Atma, Mana, Kala, Disha* e *Akash*; e *Anityas* (não eternas): *Prithvi, Jala, Agni* e *Vayu*.

Karya Dravyas: todas substâncias que podemos perceber com órgãos dos sentidos. São formadas por diferentes composições das *Karana Dravyas*.

Divididas em **Chetana** (com consciência), que possuem *Atma* e *Mana*, e **Achetana** (sem consciência).

Chetana são divididas em **Antar Chetana** (consciência voltada para dentro) – reino vegetal, e **Bahirantash Chatana** (movimento externo e visível) – reino animal.

Antaha Chetana são divididos em:

- *Vanaspati* (sem flor aparente)
- *Vanaspatya* (flor e frutos aparentes)
- *Virudha* (trepadeiras)
- *Aushadha* (anuais)

Bahirantaha Chetana são divididos em:

- *Jarayuja* (nascidos por placenta)
- *Andaja* (nascidos por ovos)
- *Swedaja* (nascidos do suor da terra)
- *Udbhija* (provenientes da terra)

AS DRAVYAS PODEM SER:

Ahara (domínio sabor, maior quantidade, preventivo, uso diário); e **Aushada** (domínio potência, menor quantidade, curativo, uso eventual).

2. Rasa

Dentre eles (os sabores presentes em uma substância), aqueles que são manifestados, são conhecidos como *Rasa* (sabor principal ou primário) e os demais, que não se manifestam claramente, ou que são reconhecidos no final, são *Anurasa*. [AH, Su.9-3/4]

3. Guna

É a entidade (qualidade) que reside em *dravya*, inerentemente (relação inseparável-*samavaya*), é desprovida de ação própria, e responsável pela qualidade da *dravya*. [Ca, Su.1-51]

Guru (peso), *manda* (lentidão), *hima* (frio), *snigdha* (oleoso), *slakshana* (macio), *sandra* (sólido), *mrdu* (mole), *sthira* (estável), *suksma* (sutil) e *visada* (não-viscoso). Junto com seus opostos, são os dez *gunas*. [AH, Su.1-17/18]

4. Virya

Virya significa valor, força, poder, energia, capacidade, qualidade quente (*ushna*) ou fria (*shita*) das *dravyas*.

5. Vipaka

O produto final de *rasa*, após sua interação com os *agnis*, é uma nova essência, chamada *Vipaka*. [AH, Su.9-20]

6. Prabhava

Capacidade especial da *dravya* em produzir uma ação não esperada. É a mais especial qualidade, sendo superior a todo *Rasa Panchaka*.

7. Karma

É o mecanismo de ação das substâncias. Aquela característica presente na substância que se manifesta de forma poderosa.

RASA	BHUTAS	VIRYA	VIPAKA
MADHURA/DOCE	Prithvi+Jala	Shita	Madhura
AMLA/AZEDA	Prithvi+Agni	Ushna	Amla
LAVANA/SALGADO	Jala+Agni		Madhura
KATU/PICANTE	Vayu+Agni	Shita	Katu
TIKTA/AMARGO	Akasha+Vayu		
KASHAYA/ADSTRINGENTE	Prithvi+Vayu		

SHAMPHALA

Com os atendimentos e a dificuldade de encontrar medicamentos necessários e ingredientes de boa qualidade, iniciei procura / pesquisa diretamente com produtores(as) e comunidades tradicionais.

Encontrei coisas incríveis, como o *Shunti* (gingibre em pó) de ótima qualidade, manufaturado por moradores do quilombo *Kalunga*.

O interesse e necessidade se expandiram, e cheguei ao “fogão”, com produção dos medicamentos, *Ghee* e óleos medicados, *Kvatha* (decocção), avaliação das especiarias pelos *rasas, Viryas* e *Karmas*. Percebi como poderia contribuir de forma simples e humilde, através do uso dessa alquimia milenar, transformando, melhorando, e levando mais saúde e bem-estar para a vida das pessoas. Assim foi a gênese de *Shamphala* – *Sham* = paz, que traz a paz; *Phala* = fruto. Que tal trocar:

1) Os cremes do mercado pelo *Shatadhauta Ghrutam* (*Ghee* lavado 100x) = para melhorar a saúde da pele facial. Nutre e retira manchas, tem ação anti-envelhecimento, hidratante natural diário. Deve ser aplicado no rosto pela manhã, realizando leve massagem. Deixe agir por 10 minutos e lave com água morna. Para o corpo óleos medicados específicos para você, seu momento, época e clima. Ou simplesmente o óleo de gergelim puro. Pela manhã antes do banho ou até umas massagens nos pés antes de dormir vai muito bem!

2) Os “temperos prontos” industriais por *Massalas* = são terapêuticas e cheias de sabor. Que tal incluir novas experiências gustativas em seus pratos!? Experimente cúrcuma, gengibre, cominho, canela, cardamomo, semente de coentro, de mostarda... há infinitas possibilidades! Fique alerta a procedência e qualidade das especiarias. Plante ou compre de quem planta!

Siga a Alessandra Zacharias



(61) 9 81553-406



@ale_zacha



donafiaeseusbotoes@gmail.com



[CLIQUE AQUI](#) e acesse o blog



Identificação de plantas medicinais descritas na literatura do Ayurveda

Por Prof. Livia Loiola



A literatura do Ayurveda apresenta um vasto registro sobre o conhecimento e os usos de plantas medicinais. De acordo com artigo publicado por Thomas e colaboradores (2020), o conhecimento sobre as plantas usadas no Ayurveda começou a ser documentado desde o tempo dos Vedas (anos 4000 a 1500 a.C), passando pelo período dos *Samhitas* – textos clássicos (ano 1500 a.C ao século 7), até o período medieval (séculos 8 ao 15), com as contribuições oriundas dos *Vyakhayas*, que são as versões dos *Samhitas* com comentários, e dos *Nighantus*, que são glossários sobre as plantas que compilam os conhecimentos com base nos *Samhitas*.

Somente a partir do século 16 iniciaram-se os primeiros trabalhos científicos baseados em levantamentos etnobotânicos e de práticas das medicinas tradicionais na Índia, envolvendo a produção de ilustrações com descrições morfológicas das plantas. Antes deste período não havia sistema padronizado para a identificação das espécies (taxonomia), por isso muitas informações relevantes se perderam, especialmente pela tradição oral de transmissão de conhecimentos e pelo uso de nomes populares das plantas.

Para se ter uma ideia da magnitude do problema que existe na identificação correta das plantas medicinais mencionadas na literatura, segundo estimativa apresentada por Thomas et al. (2020), existem cerca de 1540 espécies de plantas usadas no Ayurveda. Essas 1540 plantas apresentam cerca de 9500 nomes em sânscrito, mencionados na literatura escrita entre o período de 1500 a.C e 1900 d.C.; e dentre esses 9500 nomes em sânscrito, 1689 têm mais do que uma correlação com espécie botânica.

Com base nesses dados, apesar da extensiva documentação das propriedades e indicações de usos, cerca de 30% das plantas medicinais mencionadas na literatura clássica do Ayurveda apresentam problemas relacionados a sua identificação botânica, e outros 35% das plantas já tiveram seu conhecimento perdido. Como possíveis causas dessas controvérsias nas identificações das plantas, podemos citar:

1. Nomes das plantas em sânscrito não revelam sua identificação;
2. Existência de muitos textos do Ayurveda, com longa cronologia;
3. Perdas das tradições vivas, adições e deleções de informações ao longo do tempo;
4. Existência de muitos nomes para uma mesma planta; e de um único nome para mais de uma planta;
5. Ausência de sistema taxonômico anterior ao século 18;
6. Problemas na interpretação gramatical do sânscrito;
7. Nomes populares nos diversos idiomas existentes na Índia;
8. Tradição oral de transmissão de conhecimentos;

Para contornar esses problemas nas identificações, esforços modernos vêm sendo desenvolvidos para documentar adequadamente plantas usadas em tradições médicas na Índia. Com base no Sistema de Classificação Taxonômica e nomenclatura binomial de espécies criado por Linnaeus, a partir do Século 18 trabalhos botânicos começaram a correlacionar nomes em sânscrito e espécies de plantas medicinais. Esses trabalhos acadêmicos envolvem idas a campo, análises etimológicas de nomes de plantas, correlação com a literatura clássica, envolvimento de *Vaidyas* do Ayurveda, publicação de artigos científicos, análise dos outros sistemas de medicinas tradicionais na Índia, dados coletados em mercados e uso de dados de referências contemporâneas.

Portanto, estudos modernos conduzidos com foco na identificação correta das espécies de plantas são fundamentais para agregar valor à Matéria-Médica do Ayurveda, tanto por estabelecer quais espécies são de fato as mencionadas na literatura, como por identificar substitutos regionais com os mesmos efeitos biológicos que tenham sido usados ao longo do tempo nos diferentes textos clássicos.

Referência:

V. Thomas, S.N. Venugopalan Nair, D.K. Ved, D. Shankar (2020). Controversial identities of medicinal plants in classical literature of Ayurveda. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*: 11, 565-572.
Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2019.09.003>

Dicas para Estação do Inverno

Por Prof. Julia Pereira



As estações mais frias dentro do Ayurveda se chamam *Shishira* e *Hemanta rtu* e correspondem ao início e fim do inverno.

Durante essas estações o corpo apresenta mais força por acumular as características de *Kapha* presentes no ambiente (peso, frio, oleosidade, etc.) e ao mesmo tempo o *Agni* está mais forte, pois ele é retido no *Koshta* (trato gastro intestinal – TGI) pelo tempo frio, aumentando a capacidade digestiva. Pelo aumento da capacidade digestiva, deve-se consumir alimentos mais pesados, para nutrir adequadamente o corpo, caso contrário o *Agni* irá digerir os *Dhatus* do corpo.

Durante essa estação deve-se aproveitar a capacidade de digestão do corpo e ingerir alimentos doce e pesados como leite produtos de cana e carnes de animais de locais aquáticos e lamacentos, além de fazer *Abhyanga* e *Shiroabhyanga*.

Para manter o corpo aquecido são recomendados banhos quentes, *Swedana*, a utilização de roupas e sapatos quentes, e se proteger em ambientes aquecidos.

As estações frias também são uma ótima oportunidade para a prática de esportes mais intensos que o regular, já que o corpo tem uma capacidade física maior nessas épocas do ano.



INSCRIÇÕES
ABERTAS

Início
31/08/2021

Duração
3 anos

[Para mais informações clique aqui](#)

Curso de Formação do Terapeuta em Ayurveda Semi-Presencial - Formato híbrido EAD

O programa do curso é uma adaptação das diretrizes de ensino do Ayurveda estabelecidas pelo CCIM (Central Council of Indian Medicine) para os cursos de bacharelado em Ayurveda na Índia.

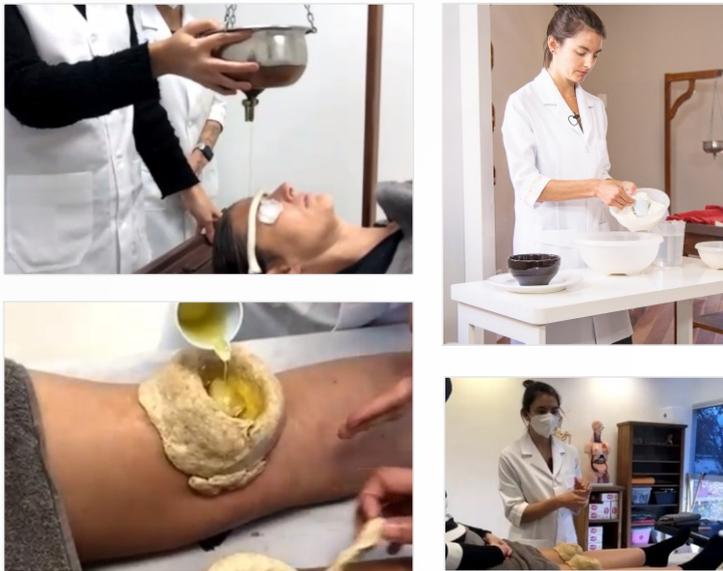
- Aulas on-line semanais;
- Aulas presenciais intensivas realizadas anualmente em Porto Alegre no formato híbrido - quem não participar de forma presencial poderá ver a transmissão ao-vivo, que ficará gravado para acesso posterior de todos.



Aulas com transmissão ao vivo para as turmas de 18 meses

Aconteceu nos dias 19 e 20 de junho a aula de **Terapias Corporais - Demonstração Prática** com as professoras Bianca Palácio e Julia Pereira.

Os alunos puderam acompanhar as práticas ao vivo e esclarecer suas dúvidas.



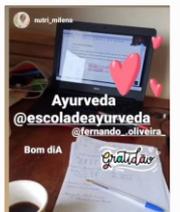
Confira o que os alunos têm compartilhado nas redes sociais !



Ariadne H.
Brasília/DF



Camila Peter
Florianópolis/SC



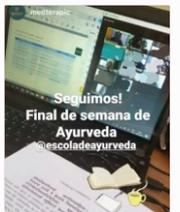
Milena Oliveira
Cataguases / MG



Priscila Doro
São Paulo/SP



Erica Binembaum
São Paulo/SP



Daniela Rosa
Goiânia/GO



ॐ ब्रह्मदक्षाश्विरुद्रेन्द्रभूचन्द्रार्कानिलानलाः ऋषयः सौषधिग्रामा भूतसङ्घाश्च पान्तु ते रसायनमिवर्षीणां देवानाममृतं यथा। सुधेवोत्तमनागानां भैषज्यमिदमस्तु ते

“Que Brahma, Daksha, ashvina, Rudra, Indra, a Terra, Lua, Sol, Fogo, sábios, plantas medicinais e as multiplas criaturas protejam você. Que esse medicamento se prove para você como o *Rasayana* (medicamento rejuvenescedor é para os sábios, como o néctar é para os Deuses e como a ambrosia é para as melhores das serpentes.”

Referência: Ca.ka.1-14
Charaka kalpa sthana, capítulo 1, *Sloka* 14