



A VIDA QUE CONTINUA...

Por Vanessa Argenton

Enxergo este momento como aquele ponto da curva da mudança onde entramos na zona de conforto. Vamos nos habituando com os limites que a Pandemia nos colocou, adaptando à nova rotina.

O planeta não parou de girar, as estações mudam, os dias passam, as noites chegam, e o nosso ano de vida acontece. Alguns entes queridos se vão, e nós seguimos dando o nosso melhor. E esta edição é sobre isso, a vida que continua: ofertamos bolsa de estudos, iniciamos cursos, continuamos informando a sociedade através de nossas mídias, contribuimos para a campanha do Agosto Amarelo, Setembro Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul...

Esta edição é também sobre dar o melhor: a história incrível do casal Mirjam e Wagner que ajudam comunidades indígenas no Pantanal, aplicando ervas brasileiras com os conceitos do Ayurveda. E esta edição é também sobre como a Medicina Moderna e o Ayurveda, caminham de mãos dadas, onde apresentamos uma análise das dicas de uma Nutricionista Oncológica correlacionando com os princípios básicos do Ayurveda. Boa leitura e boa continuidade de ano.



RAJASWALA PARICHARYA

Cuidados durante o período menstrual

Rajaswala Paricharya - Cuidados durante o período menstrual

A menstruação é um fenômeno natural e único na vida de uma mulher, e a mulher é denominada de "*Rajaswala*" durante esse período, considerado como o espelho da saúde reprodutiva.

O tempo compreendido entre a menarca e a menopausa é chamado de período menstrual. A mulher passa por três estágios na vida: Bala (infância), *Rajaswala* (período menstrual) e *Vridha* (idade avançada). Dentre estes, *Rajaswala* é o maior e mais importante, e existe um regime a ser seguido durante o momento de sangramento, visando a manutenção de sua saúde.

✓ O que deve ser feito durante a menstruação: observar celibatário nos primeiros três dias de menstruação, dormir em colchão feito de Darbha (capim de *Desmostachya bipinnata*), comer refeições feitas com ghee, arroz de Sali e leite ou refeições com cevada; comer comida diretamente na folha de palma ou em utensílios de barro, alimentar-se em menor quantidade.

✗ O que não fazer durante a menstruação: dormir durante o dia, usar colírio (anjana), tomar banho, fazer oleação, chorar, realizar massagem (*abhyanga*), cortar as unhas, rir demais, falar demais, correr ou fazer muita atividade física, ouvir sobre tópicos inadequados, cortar os cabelos, fazer nasya (medicamento introduzido via nasal), expor-se ao vento.

Uma mulher que deseja manter sua saúde deve evitar tais atividades.



DICAS PARA ESTAÇÃO DA PRIMAVERA



Por Profª Livia Loiola

Vasanta (primavera) é uma das estações consideradas Adana Kala, onde os raios solares e os ventos, com sua velocidade e secura, absorvem a umidade da terra. Essa secura que gradativamente aumenta na atmosfera durante esse período - do final do inverno, primavera e verão, aumenta os sabores amargo, adstringente e picante, todos esses com efeitos secantes, e como resultado, o corpo humano torna-se cada vez mais fraco.

Essa secura que gradativamente aumenta na atmosfera durante esse período do final do inverno, primavera e verão, aumenta os sabores amargo, adstringente e picante, todos esses com efeitos secantes, e como resultado, o corpo humano torna-se cada vez mais fraco.

Durante *Vasanta*, Kapha dosha que foi acumulado durante o inverno frio e úmido, é liquefeito pelo calor do sol, e dessa forma, o poder da digestão e o metabolismo são afetados, causando muitas doenças. Terapias para a eliminação do dosha agravado, tais como a emese ou o nasya (*shirovirechana*) podem ser administradas. Como ajustes na alimentação recomendados, devemos evitar o consumo de alimentos pesados, untuosos, azedos e doces.

Não é recomendado dormir durante o dia, e a prática de exercícios regular, a oleação do corpo, o uso de gargarejos e de colírio devem ser feitos habitualmente. Deve-se também aproveitar a beleza das flores desabrochando nessa estação.

Referência: Ca.Su.6.22-26



/escoladeayurveda



51 | 9 8312-1771



@escoladeayurveda



Escola de Ayurveda



Por Nut. Cláudia Argenton

A importância da alimentação no tratamento do câncer

Uma visão moderna e Ayurvédica



Por Profª Bianca Palácio

Visão Moderna

35% dos diversos tipos de câncer ocorrem em razão de dietas inadequadas. Fica evidente então a importância da Nutrição na PREVENÇÃO do câncer.

Mas a atuação da Nutrição na Oncologia vai além: um planejamento alimentar adequado DURANTE O TRATAMENTO auxilia no manejo de sintomas, no fortalecimento do sistema imunológico, na prevenção e recuperação da perda de peso e massa magra, numa melhor cicatrização pós cirúrgica.

Somado a isso existem também alguns cuidados nutricionais, por exemplo:

✓ Antioxidantes presentes nos alimentos, como a vitamina C das frutas cítricas, promovem reparos moleculares e melhoram a saúde celular; porém, o uso de antioxidantes na forma de suplementos (a depender do tipo, dose e momento) pode interferir na ação da quimioterapia e radioterapia.

✓ O chá de gengibre com hortelã pode ajudar na digestão e controle de náuseas na quimioterapia; por outro lado o chá da folha da graviola, muito utilizado e repassado entre os pacientes em tratamento, pode ocasionar toxicidade hepática e neurológica, não sendo seguro seu uso por enquanto.

✓ A curcumina presente na cúrcuma (açafrão-da-terra) é um potente aliado na oncologia, atuando na prevenção como agente supressor de câncer, e durante o tratamento antineoplásico como agente quimiopreventivo, antiproliferativo e antiangiogênico. Pimenta, canela e cravo aumentam a biodisponibilidade da curcumina, por isso costumamos associar alguma dessas especiarias a preparos que levam cúrcuma, ou a mistura de todas elas como encontramos no curry.

O Acompanhamento Nutricional na Oncologia é de fundamental importância e faz toda a diferença!

Nut. Cláudia Argenton
Especialista em Nutrição Oncológica
CRN84647 - @claudiaargenton

Visão Ayurvédica

De acordo com *Charaka Samhita, Sutra Sthana*, cap. 11, sloka 35, os 3 pilares saúde no Ayurveda são: *Ahara* (alimentação), *Nidra* (sono) e *Brahmacharya* (controle dos sentidos). Quando estes 3 pilares estão em equilíbrio, garantimos uma saúde adequada.

Ahara, a alimentação, é um pilar fundamental, não apenas na manutenção da saúde, mas no tratamento de qualquer enfermidade. *Ahara* é tudo que ingerimos e digerimos, afetando assim a formação dos *dhatu*s (órgãos e tecidos). *Ahara*, quando não bem digerido, se transforma em *Ama*, gerando bloqueio dos *srotas*, acentuando sintomas.

No texto ao lado, nota-se que dentro da Medicina Moderna, *ahara* também é um pilar fundamental no acompanhamento do tratamento de Quimioterapia. E não muito diferente, as dicas na alimentação podem ser facilmente correlacionadas com princípios básicos do Ayurveda, como *Dravyas*, *Gunas* e o efeito *samana* – *vishesha*. O sabor azedo (cítrico) na primeira dica é o *rasa amla*, o qual reduz *vata* e aumenta *pitta* e *kapha*. Num tratamento agressivo como a Quimioterapia, é importante que os conceitos de metabolismo adequado e sustentação adequada sejam levados em consideração, para um melhor desempenho intracelular.

Na segunda dica, gengibre tem potência quente e ajuda a recuperar o *agni* e o metabolismo do doente, auxiliando na recuperação da saúde; hortelã é *balya* (imunestimulante), *dipana* (aumenta o apetite), *mutrala* (diurética) e *rucya* (melhora a percepção do paladar). É benéfica em *agnimandya* (baixo *agni* e metabolismo), *chardi* (vômito), intoxicação (*mada*) e dor (*vedana*). A combinação dos dois melhora a digestão, realmente atuando no controle das náuseas oriundas da Quimioterapia.

A terceira dica traz a importância de *Haridra* (cúrcuma), um importante componente no Ayurveda, amplamente utilizado no tratamento de varias doenças citadas pelos *acharyas Charaka e Susruta*. A cúrcuma é *vishothajit* (um anti inflamatório natural), também auxilia no tratamento de *panduhara* (anemia, desordens do fígado), é *vranahara* (auxilia na cicatrização e recuperação), *vishanut* (útil em condições tóxicas) e *vishodhini* (desintoxica naturalmente).

Note que as orientações da Medicina Moderna no que diz respeito a *Ahara* não são tão diferentes das orientações que vemos no Ayurveda. Ambos sistemas de medicina se correlacionam, se entrelaçam e trazem as mesmas orientações, apenas utilizando um outro idioma.





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(a) ex-aluno(a), atuar na Profissão de Terapeuta em Ayurveda e quiser participar deste espaço, envie uma proposta de pauta referente à sua área de atuação para o E-mail: secretaria@escoladeayurveda.com e aqui divulgaremos!

ESTE MÊS, dedicamos este espaço do Terapeuta a Mirjam e Wagner. Eles são terapeutas formados pela Escola de Ayurveda no ano de 2019. Fizeram um curso intensivo na Gujarat Ayurveda University e atuem em Miranda/MS e na região de Bonito/MS atuando também nas comunidades indígenas da região. Para contatá-los envie um e-mail ou mensagem no WhatsApp! **Mirjam:** (67) 9 9876-2406 | **Wagner:** (67) 9 9922-3714
E-mail: nucleoserviravida@gmail.com



Mirjam

Wagner

CONHECIMENTO DA FLORESTA: ONDE O AYURVEDA E A MEDICINA INDÍGENA DOS TERENAS SE ENCONTRAM: UM SERVIÇO PARA A SOCIEDADE

As comunidades indígenas também sofreram com a pandemia de Covid-19. Já desenvolvemos há algum tempo o trabalho junto à estas comunidades, e este ano contribuimos de forma significativa, aliando os conhecimentos tradicionais locais com o conhecimento do Ayurveda.

Juntamos em março de 2020 os conhecimentos do curandeiro João Terena da Comunidade Mãe Terra do município de Miranda/MS, dos relatórios publicados pelo governo da Índia de tratamentos bem sucedidos com Ayurveda para Covid-19 e os estudos científicos da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul.

De acordo com os estudos publicados na Índia, estágios iniciais da Covid-19 é correlacionado com *kaphavata jawara*. Com a nossa experiência local, percebemos também estágios de *pittaja jwara* e/ou *sannipataja jwara*, talvez pelas influências climáticas da região - neste ano o Pantanal Sul teve 50% menos chuva e desde março estamos sofrendo com a seca e as queimadas.

O ar está poluído com as cinzas e com a fumaça dos incêndios. Os pulmões já estão em uma condição mais fraca acumulando o desequilíbrio com os costumes locais de usar muitos alimentos industrializados, beber água bem gelada e comer muita carne.

Nos encontros com o seu João, curandeiro e liderança da etnia dos Terenas, entendemos que os conhecimentos do Ayurveda e Terena podem se complementar. Começamos a estudar os sintomas do Covid-19 como febre, dor de garganta, tosse seca, falta de ar, dores no corpo, perda de paladar e/ou olfato e cansaço intenso. Alguns sintomas menos comuns incluem diarreia e erupções cutâneas na pele.

Nossas florestas apresentam uma gama de produtos florestais com alto potencial alimentício, farmacêutico e econômico. Mas são ainda pouco utilizados e a nossa proposta é mudar esta realidade.

Fizemos juntos um documento com informações sobre a importância da boa digestão; como, quando e o que comer, incluindo nele receitas, importância da rotina diária, ter uma mente equilibrada e como preparar e tomar os recursos naturais locais presentes na floresta.

Recebemos as visitas do Secretário de Saúde de Miranda, o Secretário Nacional do Sesai (Secretaria Especial de Saúde Indígena), falamos com Deputados Estaduais e Federais... mas aparentemente há muitas dificuldades para realizarmos projetos com os sistemas tradicionais e populares de saúde.

Os recursos que usamos nos tratamentos:

1. Xarope da casca do jatobá e a planta assa-peixe, cúrcuma, gengibre adoçado com rapadura;
2. Seiva de jatobá.
3. Óleo de copaíba;
4. Extrato de própolis;
5. Óleo de gergelim ou, ainda melhor, de bocaiúva, ou azeite para lubrificar;
6. Chá de assa-peixe, raiz de Joá e Mamona.
7. Leite de Bocaiúva.



Relatos das pessoas que foram submetidas aos tratamentos:

Quem conseguiu mudar seus hábitos alimentares, começou levantar cedo e a caminhar, teve pensamentos positivos e conseguiu ir no banheiro todos os dias teve uma recuperação bem mais rápida. Quem apenas só tomou as medicinas melhorou em menos tempo.

Temos o grande desafio que nas comunidades têm muitas pessoas com doenças primárias como diabetes tipo II, hipertonia, obesidade e depressão. Os que foram isolados da família tiveram os sintomas aumentados, talvez pelo estado psicológico

As duas gotas do óleo de copaíba aplicado na garganta aliviou os enjoos rapidamente. Dependendo o caso foi repetido mais 1 ou 2x em 24 h, e depois tomaram sempre de manhã e a noite. Aplicando ainda uma gota de óleo de Copaíba em cada narina e reforçando com água morna e própolis para beber apoiou muito na respiração e o sentimento que a garganta esta trancada melhorou minutos depois.

O xarope e a seiva de Jatobá começaram a ter resultados depois 12 horas com uma melhora bem-estar, a respiração melhorou, a pessoa sentiu-se mais forte e normalmente a pessoa suave muito a noite e no próximo dia a febre já estava mais baixo.

Os chás da raiz do Joá e da Mamona aliviaram as dores nas juntas nas maiorias dos casos. Se as dores eram bem fortes aplicamos oleações locais. Não tivemos recursos para aplicar oleações na maioria dos casos mais ensinamos como fazer o óleo de rícino ou de bocaiúva.

De forma geral, a ideia foi reestabelecer o funcionamento de Agni e o equilíbrio do sistema tridosha, assim como amenizar sintomas diretamente.





SISTEMA AYUSH E CORONA VÍRUS

No dia 31 de Outubro, a pedido do consulado da Índia em São Paulo, divulgamos o **Protocolo Nacional de Gestão Clínica baseada no Ayurveda e no Yoga** para administração da Covid-19.

Lembramos ainda que não têm tratamento e nem cura comprovados para a COVID-19, e o governo indiano vêm trabalhando com sucesso utilizando de medidas terapêuticas de seus sistemas tradicionais em casos leves/sem internação, com recursos naturais que promovem aumento da imunidade e melhor taxa de sucesso na recuperação dos infectados.

A classificação de medicamentos descritas no documento, quando disponíveis no mercado brasileiro, encaixam-se como suplementos alimentares, chás e compostos fitoterápicos de uso popular e seguro, sem prescrição médica e comumente utilizados por Terapeutas em Ayurveda de forma integrativa e complementar em situações diversas.

O Terapeuta em Ayurveda sempre atua de forma integrativa e complementar em saúde, não realizando diagnósticos e nem prescrições. Os recursos utilizados são ajustes no estilo de vida e alimentação, uso de preparados caseiros naturais e terapias corporais, de acordo com os princípios específicos do Ayurveda.

Medidas gerais e físicas

1. Pratique distanciamento social, higiene respiratória e das mãos, use máscara.
2. Faça gargarejo com água morna e um pouco de cúrcuma e sal. Água fervida com Triphala, ou Yashtimadhu (Alcaçuz/Glycyrrhiza glabra) também podem ser usados para gargarejo.
3. Instilação nasal/aplicação de óleos medicados (Anu taila ou Shadbindu Taila) ou óleo puro (gergelim ou coco) ou aplicação nasal de ghee bovino (Goghrita) uma ou duas vezes ao dia, especialmente antes de sair de casa e depois de voltar para casa.
4. Inalação a vapor com menta ou eucalipto uma vez ao dia
5. Sono adequado de 6 a 8 horas.
6. Exercícios físicos moderados.
7. Siga o Protocolo de Yoga para Prevenção Primária de COVID-19

Medidas dietéticas

1. Beba água morna com que tenha sido fervida com ervas como gengibre, coentro manjeriço, ou sementes de cominho.
2. Dieta balanceada, morna e fresca.
3. Beber meia colher de chá de pó de cúrcuma/açafrão da terra em 150 ml de leite quente uma vez durante a noite. Evite em caso de indigestão.



Para ler este documento na íntegra, você pode acessar em Inglês e Português no nosso Blog:

www.escoladeayurveda.com.br



CANAL NO YOUTUBE

Já assistiu o vídeo sobre AMA, no Youtube?

Confira sobre este importante tema dentro do Ayurveda no vídeo animado que fizemos:



* Screenshots do vídeo

CONFIRA diversos conteúdos sobre Ayurveda no nosso Canal do **YOUTUBE!**

- ✓ Se inscreva no Canal da **ESCOLA DE AYURVEDA!**
- ✓ Ative o sininho e receba a notificação quando postarmos vídeos novos.





PROCESSO DE SELEÇÃO PARA BOLSA DE ESTUDOS INTEGRAL

No dia 28 de Setembro divulgamos os ganhadores do Processo de seleção dos candidatos que concorreram a Bolsa de Estudos Integral. Como recebemos excelentes resenhas, resolvemos premiar todos os que nos enviaram.

Abaixo os nomes dos ganhadores. **PARABÉNS À TODOS(AS)!!!**

Ganhadores Bolsa Integral:

- ✓ Alessandra Zacharias
- ✓ Andressa Alencar do Nascimento
- ✓ Paloma Malaguti
- ✓ Iago Haddad
- ✓ Raquel Bombieri

Ganhadores Bolsa 70%:

- ✓ Fábio Dreux
- ✓ Simone Veltri
- ✓ Elaine Matos
- ✓ Rafael Buratto
- ✓ Lucas Filemon

Ganhadores Bolsa 40%:

- ✓ Marcus V. Comandulli Ruppental
- ✓ Marjorie Lima Serra
- ✓ Rosângela Martins dos Santos
- ✓ Taís de Lima Sampaio

CURSO DE FORMAÇÃO DO TERAPEUTA EM AYURVEDA

O curso de **Formação do Terapeuta em Ayurveda Presencial**, com o novo formato de 3 anos iniciou!

Início em Julho:

- ✓ Brasília/DF
- ✓ Curitiba/PR
- ✓ Goiânia/GO
- ✓ Porto Alegre/RS
- ✓ São Paulo/SP

Início em Outubro:

- ✓ Rio de Janeiro/RJ

Por conta da Pandemia, no momento as aulas estão acontecendo de maneira on-line. O formato deste curso é 01 módulo por final de semana.

CURSO DE FORMAÇÃO DO TERAPEUTA EM AYURVEDA ON-LINE/EAD - AULAS PRESENCIAIS INTENSIVAS

Em Agosto iniciamos a 1ª turma do **Curso de Formação do Terapeuta em Ayurveda no formato ON-LINE/EAD**, com 3 anos de duração e aulas presenciais intensivas na Sede da Escola de Ayurveda, localizada em Porto Alegre/RS.

Este curso acontece toda quarta-feira às 19h, uma vez por semana.

Contamos com alunos de diversas regiões do Brasil e quatro diferentes países.

Quer saber mais sobre os nossos cursos?

Acesse:

<https://escoladeayurveda.com.br/cursos>



COMO TÊM SIDO NOSSAS AULAS...

ALGUNS DE NOSSOS ALUNOS, EM AULAS COM TRANSMISSÃO AO-VIVO!



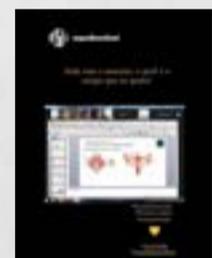
Laura N. C.
Porto Alegre/RS



Amanda F.
Rio de Janeiro/RJ



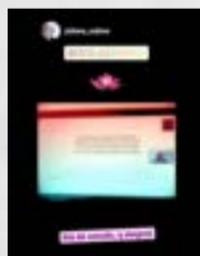
Michelle Z.
São Paulo/SP



Raquel B.
Curitiba/PR



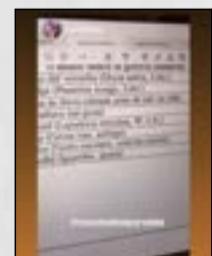
Marilice Bastos
Porto Alegre/RS



Juliana S.
São Paulo/SP



Bruna S.
EAD



Eliisa M. M.
Extensão

E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO...

3 PILARES DA SAÚDE DE ACORDO COM O AYURVEDA

त्रय उपस्तम्भा इति- आहारः, स्वप्नो, ब्रह्मचर्यमिति;
एभिस्त्रिभिर्युक्तियुक्तैरुपस्तम्भमुपस्तम्भैः
शरीरं बलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते यावदायुःसंस्कारात्
संस्कारमहितमनुपसेवमानस्य, य इहैवोपदेक्ष्यते।।३५।।

Três pilares de sustentação da vida: *Ahara* (comida), *Nidra* (sono) e observância de *Bramhacharya* (celibato/ controle dos sentidos). Pela sabedoria de um suporte bem regulado desses três pilares, pode-se obter um corpo com força, boa tez e crescimento adequado e isso continua ao longo da vida, desde que a pessoa não se envolva em regimes que são prejudiciais à saúde.



Traya Upastambha
Ca.Su.11 [35]

दृष्टव्यं वेद
अयुर्वेदो

