



Dieta ayurvédica

Segundo os princípios da antiga medicina hindu, a dieta adequada a cada tipo de constituição é a base da saúde e da harmonia do corpo e da mente.

A alimentação é a base dos recursos terapêuticos do Ayurveda, o milenar sistema médico indiano, e a principal condição de sua eficácia, tanto na prevenção como no tratamento de doenças, está na elaboração de uma dieta individualizada, quando se leva em conta a constituição psicofísica de cada pessoa.

Para compreender o sistema de alimentação do Ayurveda é necessário retomar de modo resumido alguns conceitos básicos, como as três *gunas*, as qualidades da matéria, e os

três *doshas*, os princípios fundamentais que ligam a mente e o corpo.

Da Substância Original, infinita e atemporal, inicia-se o processo de polarização, passando então o que estava em situação de neutralidade (ou estado absoluto) para uma situação de divisão nas duas energias primordiais, *Purusha* (raiz do espírito) e *Prakriti* (raiz da matéria). *Prakriti*, a energia básica que dá alento e molda a matéria, tem três qualidades fundamentais, ou *gunas*: *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*.

Sattva é a matéria sutil, leve e fluida; Tamas é a matéria densa, pesada; e Rajas é a matéria intermediária. Qualquer elemento material, visível ou invisível, integra necessariamente uma dessas três qualidades de Prakriti.

A classificação dos alimentos segundo as três gunas representa, portanto, um aspecto extremamente importante da alimentação ayurvédica, pois a saúde, o humor, o temperamento, os impulsos e o padrão bio-

energético humanos são altamente influenciados pela qualidade sáttvica, rajásica ou tamásica dos alimentos, uma vez que estes se transformam na sutil essência do organismo sob forma de fluido vital.

Assim, é importante identificar os alimentos de acordo com sua classificação no Ayurveda, para poder escolher os mais adequados a cada tipo de constituição — essa adequação constitui exatamente a base de todo o sistema védico.

Alimentos sáttvicos

São geralmente alimentos leves e de fácil digestão, puros, de sabor suave e adocicados. Aumentam a resistência física, favorecendo a boa saúde e a longevidade; ativam a mente superior, os bons sentimentos, as emoções mais refinadas e elevam a consciência:

gergelim
lentilha seca
ghee (manteiga clarificada)
ervilha fresca
feijão-branco
abóboras em geral
cenoura
abobrinha

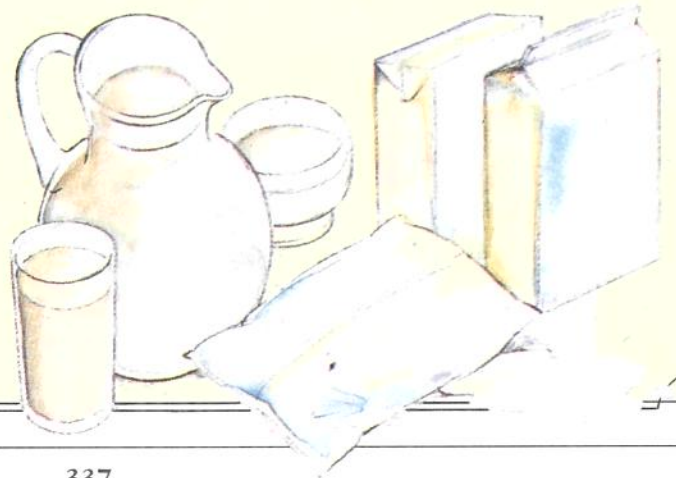


castanha de caju
castanha-do-pará
amêndoa
avelã
noz
cereja
lima-da-pérsia
laranja-lima (doce)
coco
leite
manteiga sem sal
creme de leite
mel de abelhas
água de fonte
sucos de frutas doces



arroz integral
trigo integral
trigo sarraceno
aveia
centeio
cevada
milho

aspargo
alface
aipo
couve-flor
acelga
couve chinesa
inhame
batata-doce
raiz de lótus
mandioquinha
tâmarã
maçã
melancia



Alimentos tamásicos

São alimentos "pesados", de digestão mais difícil, impuros, condicionados, fermentados, de sabor carregado, fortes e densos. Aumentam intensamente a força física, mas por pouco tempo; determinam desgaste orgânico, prejudicando a saúde e a qualidade da vida; induzem à impulsividade, às emoções inferiores, à lassidão, à preguiça, ao torpor mental e embotam a consciência:

carne de porco
carne de vaca



vísceras
carnes industrializadas
gorduras animais
ovos
pimentas
pimentão
queijos fermentados
e de forte odor
conservas em geral
bacalhau salgado
bebidas alcoólicas em geral
vinagre
temperos fortes

Alimentos rajásicos

São alimentos intermediários, alguns com certa tendência a sattva, outros com tendência a tamas. Podem ser leves ou pesados, mas em sua maioria são neutros. Estimulam a energia vital e atividade mental; são geralmente excitantes e tonificantes do fluido nervoso:

café
chá-mate
chá preto
chá verde japonês
sal marinho
melado

feijão azuki
feijão-preto
grão-de-bico
alho
cebola
nabo redondo
nabo comprido japonês
rabanete
tomate
berinjela
alcachofra
pepino
agrião
dente-de-leão
alho-poró
nirá

salsinha
cebolinha
couve
escarola
rúcula
espinafre
gingibre
cará
batata-inglesa
aipim
damasco
azeitonas em conservas
morango
amendoim
pêra
figo
jaca
manga
grapefruit
laranja ácida
bananas em geral
abacaxi
frutas ácidas e carregadas
queijos frescos
iogurte
coalhada fresca
coalhada seca
manteiga com sal
queijos suaves
rã

frango
coelho
pato
peru
caviar
arenque
atum
lagosta
camarão
sardinha
truta
carpa
salmão
polvo
lula
ostra



O mar
teriz
com
ta, F
dido
men
por
visív
tam
pens
form
vosc
e sis
um c
rênc
doer
nom
A
tituic
a pa
de u
soa,
racte
— Va
coml
nânc
com
bém
rístic
ment
dos t
O J
nido
se m
pode
de ca
o que
dosh
e da s
tar en