PANCHAKARMA

O detox ayurvédico

PRISCILA SCHRAMM GONSALEZ

PANCHAKARMA

O detox ayurvédico

Bem-vinda(o) a Jornada Panchakarma

Este e-book é a materrialização de um pedido frequente das minhas pacientes, que por vezes querem levar os benefícios do Panchakarma para casa, já que até hoje eu só oferecia ele no consultório. Esta versão que eu elaborei, é bem mais leve e pode ser feita em casa. É sempre bom lembrar, porém, que o Panchakarma, por ser um processo de detoxificação profundo, deve ser evitado por mulheres grávidas, pessoas anêmicas ou debilitadas ou com problemas de saúde em geral. Se este for o seu caso, peça orientação ao profissional de saúde que cuida de você e convese sobre a possiblidade de fazer este plano de detoxificação.
Esta versão de Panchakarma, é segura para a maioria das pessoas saudáveis.

Primeiro passo

Primeiro, você precisa determinar sua constituição ayurvédica, que é composta pelos três doshas. Na maioria das pessoas, um dosha é primário, outro é secundário e o terceiro é menos dominante. Há inúmeros sites em que você pode verificar o seu dosha predominante. Eu colocarei um site onde você pode fazer este teste, no plataforma do Comer Rezar Amar.

Qual é o momento ideal para iniciar o seu Pachankarma

Se você tem uma vida agitada, vai precisar de um tempo e lugar onde poderá observar o silêncio. Evite excesso de estímulos e passe seu tempo descansando, andando na natureza, lendo coisas leves e praticando ioga e meditação. No mínimo, faça os dias 1 a 3 durante a semana de trabalho e os dias 4 a 8 durante um longo fim de semana.

Uma palavra de cautela: este programa libera emoções antigas e não resolvidas, armazenadas profundamente em nosso tecido conjuntivo. Para lidar com o que viará à tona, evite o desejo de reprimir estas emoções e pratique meditação regular para acalmar seu coração e a sua alma.

FASE 1

Dias 1-3 de Panchakarma

Beba 20ml de ghee quente no início da manhã (se você tiver níveis elevados de colesterol, triglicerídeos ou açúcar no sangue, substitua o ghee por 2 colheres de sopa de linhaça 15 minutos antes das refeições por três dias).

Se o seu dosha predominante for Vata: adicionar uma pitada de sal do himaláia a manteiga ghee.

Se o seu dosha predominante dor Kapha: adicionar uma pitada de trikatu (a mistura de ervas que pode ser obtida online ou em lojas de suplementos).

Todas as noites, coloque 1/2 a 1 colher de chá de pó de triphala em um copo e adicione 1/2 xícara de água fervente, em infusão por 10 minutos, e depois beba. Este é um laxante suave, mas nutritivo.

FASE 2

Dias 4-5 de Panchakarma
Coma apenas kitchari no café da manhã, almoço e jantar.

Beba o chá específico para o seu dosha dominante, faça uma infusão de 1/2 a 1 colher de chá por 5 minutos e depois beba.

Chá Vata - partes iguais de gengibre em pó, cominho e coentro
Chá Pitta - partes iguais de cominho em pó, coentro e erva-doce
Chá Kapha - partes iguais de gengibre e canela em pó e uma pitada de cravo

Na hora de dormir, massageie seu corpo por 15 a 20 minutos com óleo orgânico levemente aquecido em uma panela. Não utilize o microondas.
Óleo de gergelim para vata
Óleo de girassol para pitta
Óleo de milho para kapha.

Descanse por alguns minutos para deixar sua pele absorver o óleo e depois tome um banho quente. Use sabão natural para o banho, mas deixe um pouco de óleo na pele. Tome uma dose de triphala e vá para a cama (a triphala é opcional e se você não puder comprar, tudo bem, o detox funcionará igualmente mas com este mix de ervas, será potencializado).

FASE 3

Dias 6-8 de Panchakarma
Continue seu regime de kitchari e chá, massagem à noite e chuveiro e triphala.
Ao ir deitar, ferva 1 colher de sopa do composto ayurvédico dashamoola (disponível em casas de produtos naturais e também online) em 2 xícaras de água por 5 minutos. Se você não encontrar dashmoola, pode usar azeite de gergelim.
Depois de esfriar até a temperatura do corpo, coe e use o líquido como basti.

Como fazer basti?
Basti nada mais é do que um enema para limpar o cólon.
Os medicamentos administrados pelo enema tratam principalmente o vata dosha, que é o principal fator etiológico na manifestação de doenças. Vata é a força por trás da eliminação e retenção de fezes, urina, bile e outros excrementos. Vata está localizado principalmente no intestino grosso.

Administração de Basti
Os melhores horários para basti são no início da manhã ou à noite (horários vata).
O estômago deve estar vazio; espere pelo menos três horas depois de comer.
Verifique se o ambiente está quente, confortável e limpo. Uma área onde você pode deitar perto de um banheiro é o melhor.
Os materiais necessários incluem uma bolsa ou seringa de enema (eu prefiro a seringa por ser mais fácil), copo medidor, fogão, óleo e / ou substância à base de plantas e toalhas. Dissolva a dashamoola em óleo de gergelim, esquentando esta mistura no fogão, é somente uma leve aquecida. Lembre-se que esta solução será inserida no reto então ela precisa estar em uma temperatura que não irá queimar as mucosas. Faça a aplicação.
Tente reter o líquido por pelo menos 30 minutos, idealmente por 3 horas. Deite-se se lado, ficando um pouco em cada lado antes de eliminar o enema. Na hora de eliminação, vá ao banheiro e solte o líquido.

Indicações para Basti
Constipação
Diverticulose
Gota
Reumatismo
Ciática
Artrite
Distensão e flatulência
Distúrbios nervosos
Dor de cabeça
Insônia
Hérnia
Zumbido no ouvido

Contra-indicações
Gravidez
Durante a Menstruação
Diarréia
Inflamação do ânus
Sangramento do reto
Extrema debilidade e fraquez
Estômago cheio

FASE 4

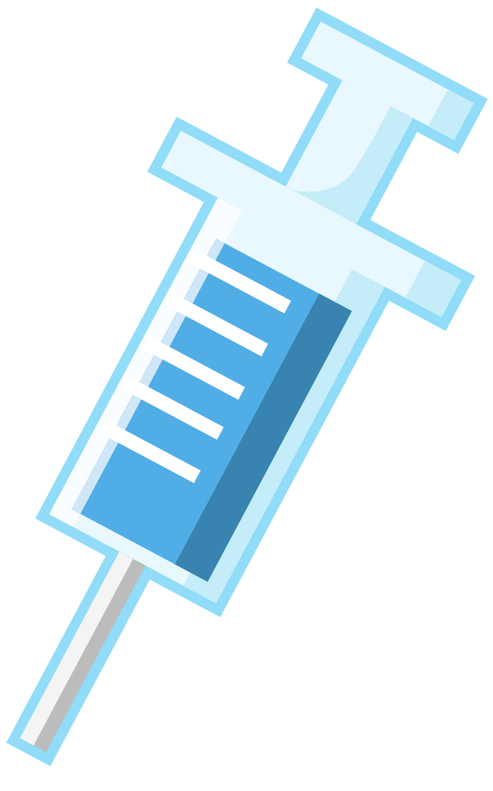
Dias 9-12 de Panchakarma
Parabéns: Seu programa panchakarma terminou. No dia 9, adicione legumes cozidos no vapor ao seu kitchari. Faça a transição gradualmente para uma dieta mais saudável, adicionando pães (de preferência sem glúten e sem fermento) e mais vegetais às refeições e depois retorne à sua dieta normal.

Para tornar seu processo de detoxificação mais eficaz, reserve um tempo para aumentar sua força interior, use o tempo do panchakarma como um período de descanso, relaxamento e reconstrução de corpo, mente e espírito.

Durante esse período, pratique ioga e meditação regularmente. Você também pode tomar uma das seguintes misturas de manhã e à noite por 30 a 60 dias: Para vata, tome 1 colher de chá de ashwagandha em 1 xícara de leite quente; para pitta, tome 1 colher de chá de shatavari em 1 xícara de leite morno; e para kapha, tome 1 colher de chá de purnarnava em 1 xícara de leite morno. E continue tomando triphala por dois a três meses.

Com o tempo, esse programa de panchakarma em casa aprofundará sua autoconsciência, auto-estima e amor próprio. À medida que seu corpo e mente são cada vez mais purificados sua vida - começa a brilhar. Este é o meu desejo para você.

Seringa recomendada para fazer basti



Ponta mais grossa, diferente de uma seringa de tirar sangue. Você pode comprar um kit para enema que ele já virá com a seringa certa para este procedimento. Lembre-se sempre se consultar o profissional de saúde que te acompanha para saber se o basti é adequado para você.

ALIMENTAÇÃO E DOSHAS

Vata Dosha

Alimentos indicados:
Frutas maduras e adocicadas
Vegetais cozidos
Cereais cozidos ou aquecidos (aveia, quinoa, arroz integral e trigo)
Lentilha, ervilha, moyashi e tofú
Leite e derivados orgânico
Frango orgânico, ovos, peixes e frutos do mar
Temperos e condimentos
Oleaginosas
Óleos e azeites moderadamente
Chá de ervas ou de especiarias como o gengibre fresco e canela
Açúcar mascavo, rapadura, mel, agave, sucralose e estévia

Alimentos que devem ser evitados:
Frutas secas
Vegetais crus, secos e frios
Cereais secos como a granola
Feijões e soja
Leite em pó de caixinha.
Carnes vermelhas, de porco e de coelho.
Bebida alcoólica, mate, café, refrigerantes, chocolate e chá preto
Doces e açúcar branco, sacarina e aspartame.

Pitta dosha

Frutas maduras e adocicadas
Vegetais adocicados e amargos (beterraba, aipo, abóbora, espinafre)
Cereais (quinoa, aveia, granola, arroz branco e basmati, trigo e cevada)
Feijões, soja e tofu
Manteiga sem sal, ghee, queijo branco e leite orgânico
Peixe de água doce e frango orgânico
Condimentos (cominho, coentro, hortelã, salsa, cebolinha, sal de rocha, louro e açafrão)
Côco e amêndoas
Óleos de girassol e canola, e azeite de oliva.
Açúcar mascavo, estévia, agave, sucralose

Alimentos que devem ser evitados:
Frutas ácidas
Vegetais como berinjela, tomate e rabanete
Milho, centeio, arroz integral, painço e trigo sarraceno.
Manteiga com sal, yogurtes e queijos amarelo
Carnes vermelhas, ovos, peixe e frutos do mar.
Condimentos picantes
Oleaginosas
Óleos de milho, gergelim e amêndoa
Bebidas energéticas e estimulantes
Açúcar branco, mel e rapadura.

ALIMENTAÇÃO E DOSHAS

Kapha dosha

Priorize os alimentos mais leves e secos, eles são os mais indicados.

Alimentos indicados:
Frutas mais ácidas e cítricas
Vegetais
Cevada, quinoa, milho, granola, centeio, aveia, arroz basmati, painço e tapioca
Feijões, ervilhas, lentilhas e tofu
Leite de cabra quentes e condimentado
Frango orgânico, ovos e peixe de água doce
Temperos e condimentos
Óleos de milho, canola e girassol de forma moderada
Mel, estévia e sucralose.
Chá de ervas e especiarias (chá e café preto e chá verde são permitidos moderadamente)

Alimentos que devem ser evitados:
Frutas adocicadas
Tubérculos e tomate cru
Trigo, arroz integral e branco
Soja e moyashi
Leite, manteiga e queijos em geral
Carnes vermelhas, peixes do mar e frutos do mar
Sal refinado
Óleo de coco, azeite de oliva, gergelim e soja
Bebida alcoólica e bebidas fria no geral
Açúcar branco, rapadura e frutose

ROTINAS

Sugestão de horários

6h - Acordar
Fazer bochecho com óleo de coco (5 minutos)
Escovar os dentes

6.20 - Beber água morna com limão

6.30 - Tomar um banho morno

7-7.30 - Ioga (opcional, você pode fazer ioga com vídeos online)

7.45 - Mastigar uma colher de sopa de semente de gegelim para estimular o fígado e digestão
Tome seu café da manhã

8.30 - Caminhe, de preferência em algum lugar próximo a natureza

12-13h - Almoço

13h - Caminhe, de preferência em algum lugar próximo a natureza

17-18h - Janta

20h - Evite computadores, celulares, televisão
Tome banho

20.30 - Massagem indicada no programa

21.30 - Vá para a cama, neste momento você pode ler um livro, escrever e refletir sobre dia

22h - Dormir

Os horários podem ser adaptados a sua rotina. Certifique-se que você vá para a cama em um horário razoável para que o corpo possa fazer o trabalho de reparação celular.

COZINHA AYURVÉDICA

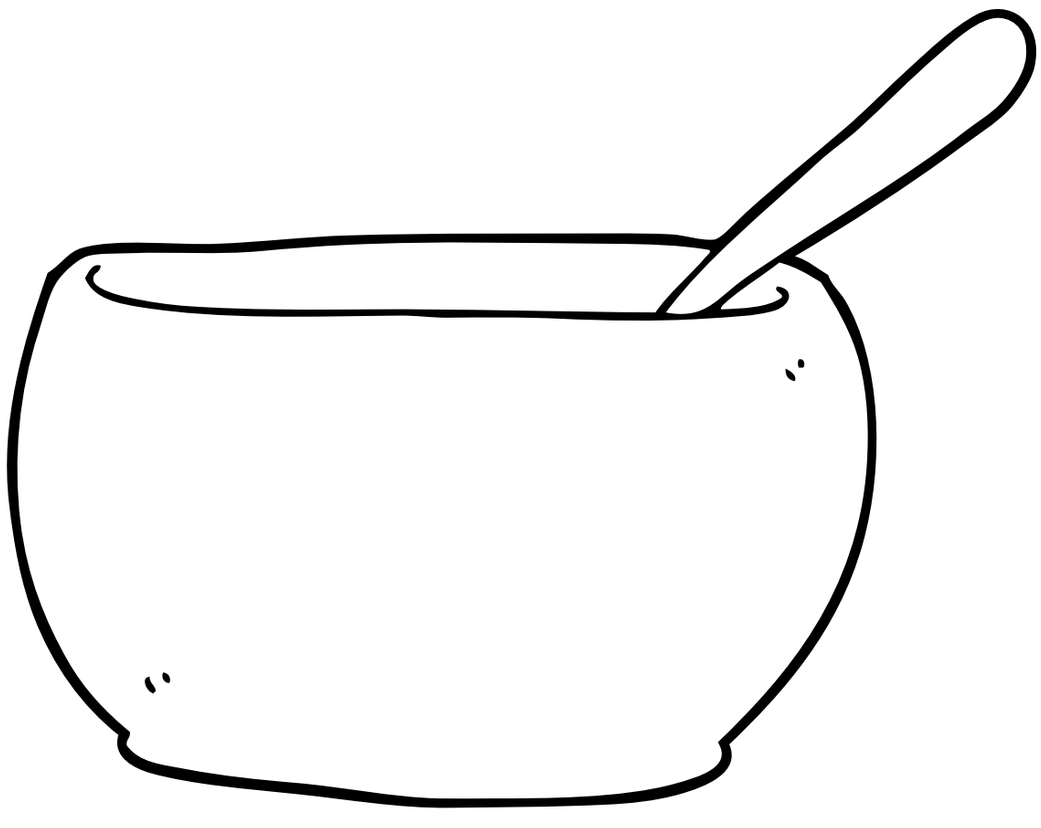
Receitas de Kitchari

Cozinhar o Kitchari com o grão germinado aumenta o prana ou energia vital que favorece o bem-estar e equilíbrio do organismo, além de contribuir para eliminação de toxinas.

Ingredientes:
1 colher (sopa) de ghee
1 xícara (chá) de arroz basmati
1 xícara (chá) de feijão-mungo
2 cenouras picadas
1 abobrinha picada

Modo de preparo:

Primeiramente, deixe de molho por 24 horas o feijão mungo, fazendo a troca de água por pelo menos 4 vezes, quando o grão germinar, é sinal que está pronto para o preparo do prato. Em uma panela, coloque o ghee e refogue o arroz por aproximadamente 30 segundos, coloque de 6 a 8 copos de água para o cozimento, após 10 minutos, adicione os legumes e deixe terminar de cozinhar ao ponto de deixar o prato cremoso.



SOBRE A AUTORA

A Priscila é terapeuta holística e a sua missão é ajudar mulheres a se conectar com o Sagrado Feminino.
Ela trabalha com mulheres que querem entender as causas físicas e emocionais dos seus distúrbios ginecológicos através de ginecologia holística. A nutrição é claro é uma das ferramentas do seu trabalho, assim como a exploração de fatores emocionais e de estilo de vida.

Formações & Especializações

Formação em Nutrição pela Unisinos

Mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Pós-graduação em Nutrição Chinesa pelo College of Naturopathic Medicine em Londres

Coaching em Nutrição

Registrada no HCPC (Órgão que regulamenta profissão de nutricionista no Reino Unido)

Terapeuta de Natural Skincare and Nutrition pelo College of Naturopathic Medicine em Londres

Formação em Nutrição Vegetariana pelo Leiths Cooking em Londres

Thetahealear certificada pelo Think (Thetahealing Institute of Knowledge)