

SAÚDE NATURAL

Alimentação saudável e uso de
fitoterápicos ayurvédicos



GUIA PRÁTICO DE SAÚDE AYURVÉDICA

Chafic Jbeili

CHAFIC JBEILI

*Ebook saúde natural e uso
de fitoterápicos
Saúde natural pelo Ayurveda*



First published by ebookchaficayurveda 2023

Copyright © 2023 by Chafic Jbeili

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

Chafic Jbeili asserts the moral right to be identified as the author of this work.

First edition

Editing by Chafic Jbeili

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Contents

Introdução à terapia ayurvédica	1
Charaka Samhita	4
Alimentação saudável e equilibrada	8
Alimentos ideais	10
Plantas e ervas curativas	14
Ervas e problemas de saúde	18
Faça seu remédio caseiro	20
Preparação de chás e infusões	24
Receitas saudáveis e nutritivas	26
Lista saudável de compras	30
Descobrimo seu dosha	32
Como cultivar suas próprias plantas	35
Como escolher produtos fitoterápicos	39
Conclusion	42
Epilogue	44

Introdução à terapia ayurvédica



Saúde Natural, Alimentação Saudável e uso de Fitoterápicos.

A terapia ayurvédica é um sistema de cura ancestral da Índia que enfatiza a conexão entre mente, corpo e

espírito. Seu objetivo é manter a saúde e a felicidade, em vez de simplesmente tratar doenças. A ayurveda considera cada pessoa única, com sua própria combinação de doshas (energias) que precisam estar equilibradas para que a saúde seja mantida.

Uma das práticas mais comuns na ayurveda é o uso de fitoterápicos, que são preparados à base de plantas e utilizados para tratar uma variedade de doenças. As plantas utilizadas na ayurveda são escolhidas de acordo com suas propriedades curativas e energéticas, e sua combinação é ajustada de acordo com as necessidades de cada pessoa.

A utilização de fitoterápicos na saúde tem se mostrado eficaz para o tratamento de diversas condições, desde distúrbios digestivos até doenças respiratórias e problemas de pele. Além disso, os fitoterápicos podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico e a prevenir doenças.

No entanto, é importante destacar que a terapia ayurvédica e o uso de fitoterápicos devem ser praticados com o acompanhamento de um profissional capacitado. Cada pessoa é única e pode reagir de maneira diferente às plantas utilizadas na ayurveda, e somente um especialista pode identificar as combinações mais adequadas para cada caso.

Em resumo, a terapia ayurvédica e a utilização de fitoterápicos são práticas ancestrais que têm se mostrado eficazes para a manutenção da saúde e o tratamento de diversas condições. No entanto, é importante que sejam praticadas com cautela e acompanhamento de um profissional capacitado.

Introdução à terapia ayurvédica

* * *

Charaka Samhita



Charaka Samhita é um texto antigo de terapia ayurvédica que contém informações valiosas sobre saúde e bem-estar. Algumas das citações mais importantes encontradas neste livro incluem:

“A saúde é a base de todas as conquistas na vida.”

Esta citação destaca a importância da saúde na vida das pessoas. Sem uma boa saúde, é difícil alcançar sucesso em outras áreas.

“A doença não é apenas uma condição física, mas também uma condição mental e emocional.”

Esta citação destaca a conexão entre mente e corpo na terapia ayurvédica. A ayurveda considera a saúde holística, envolvendo não apenas o corpo físico, mas também a mente e as emoções.

“A prevenção é a melhor terapia.”

A terapia ayurvédica enfatiza a importância da prevenção de

doenças através de hábitos saudáveis e equilíbrio dos doshas.

“O equilíbrio é a chave para a saúde.”

A ayurveda considera o equilíbrio dos doshas como essencial para a manutenção da saúde. Quando há um desequilíbrio, é preciso identificar qual dosha está predominante e ajustar o estilo de vida e a alimentação para restaurar o equilíbrio.

“O corpo é um templo sagrado, e devemos cuidar dele com respeito e reverência.”

A ayurveda considera o corpo como um templo sagrado, e a prática de cuidar do corpo com respeito e reverência é uma forma de manter a saúde e a conexão entre mente e corpo.

Em resumo, o Charaka Samhita contém citações valiosas sobre a importância da saúde holística, prevenção de doenças e equilíbrio dos doshas na terapia ayurvédica. Essas citações servem como lembrete para a importância de cuidar da saúde de forma completa e integrada.

Como ciência da longevidade, a terapia ayurvédica privilegia a prevenção das doenças em seus estágios iniciais, nos sinais mais sutis, ao invés de esperar chegar na fase de manifestação da doença, onde seja necessário uma intervenção mais drástica e medicamentosa.

De acordo com a terapia ayurvédica, o adoecimento ocorre em cinco fases, conhecidas como *Kriyakalpa*. Cada fase apresenta sintomas específicos e representa uma oportunidade para intervir e prevenir a progressão da doença. As cinco fases do adoecimento no ayurveda são:

Acumulação (Sanchaya):

Nesta fase, o dosha afetado começa a se acumular em uma determinada área do corpo. Isso pode ocorrer por meio de hábitos alimentares ou de estilo de vida inadequados, levando ao desequilíbrio dos doshas. Os sintomas podem ser sutis e geralmente não são perceptíveis.

Agravamento (Prakopa):

Nesta fase, o dosha afetado começa a se espalhar e se agravar, causando sintomas mais evidentes e desconfortáveis. O indivíduo pode começar a sentir dor, fadiga e outros sintomas de desconforto.

Propagação (Prasara):

Nesta fase, o dosha afetado se espalha por todo o corpo, afetando outros órgãos e tecidos. Os sintomas podem se tornar crônicos e os padrões de desequilíbrio começam a se consolidar.

Deposição (Sthana Samshraya):

Nesta fase, o dosha afetado começa a se depositar em um local específico do corpo, formando bloqueios ou lesões. O indivíduo pode começar a sentir dor intensa e dificuldade em realizar atividades cotidianas.

Manifestação (Vyakti):

Nesta fase, a doença se manifesta completamente e se torna evidente. Os sintomas podem ser graves e o tratamento pode ser mais difícil. Se não tratada, a doença pode se tornar crônica e afetar a qualidade de vida do indivíduo.

O conhecimento das cinco fases do adoecimento no ayurveda é essencial para identificar e tratar a doença precocemente,

Charaka Samhita

prevenindo sua progressão. Ao identificar os sintomas em cada fase, é possível intervir e tratar a doença antes que ela se torne crônica. Além disso, o conhecimento das cinco fases pode ajudar a prevenir o adoecimento, adotando hábitos saudáveis e mantendo o equilíbrio dos doshas.

Como se vê, é imprescindível a avaliação por um profissional terapeuta ou vadya para identificar e orientar as intervenções mais adequadas para cada caso. Em todo caso, algumas ações são universais e muito eficazes na maioria absoluta das pessoas.

* * *

Alimentação saudável e equilibrada



Alimentação saudável e equilibrada: dicas para incluir mais alimentos integrais, orgânicos e frescos em sua dieta diária.

A alimentação saudável e equilibrada é fundamental para manter a saúde em dia e prevenir diversas doenças. Uma das melhores formas de garantir a ingestão de nutrientes essenciais é incluir mais alimentos integrais, orgânicos e frescos na dieta diária.

A alimentação saudável e equilibrada é aquela que fornece todos os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo, de forma adequada e balanceada. Essa alimentação deve ser composta por alimentos variados e frescos, ricos em vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes importantes.

É importante evitar o consumo excessivo de alimentos processados, industrializados, ricos em açúcares e gorduras saturadas,

Alimentação saudável e equilibrada

pois esses podem causar prejuízos à saúde. Além disso, a alimentação saudável deve ser adaptada às necessidades individuais de cada pessoa, levando em consideração fatores como idade, sexo, nível de atividade física, entre outros.

Uma alimentação saudável e equilibrada pode contribuir para a prevenção de doenças, manutenção do peso adequado e melhoria da qualidade de vida.

Os alimentos integrais são aqueles que não passaram por processos de refinamento, preservando assim todos os seus nutrientes, fibras e vitaminas. Eles podem ser encontrados em grãos, pães, massas, arroz e outros alimentos. Ao incluir mais alimentos integrais na dieta, é possível reduzir o consumo de alimentos refinados, que são ricos em açúcar e carboidratos simples.

Além disso, os alimentos orgânicos são cultivados sem o uso de agrotóxicos e pesticidas, o que os torna mais saudáveis e nutritivos. Eles podem ser encontrados em feiras orgânicas, mercados especializados ou até mesmo plantados em casa.

Já os alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes, são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes. Para incluí-los mais na dieta, é possível investir em saladas, sucos naturais, smoothies e outras receitas que os utilizem.

* * *

Alimentos ideais



Algumas dicas para incluir mais alimentos integrais, orgânicos e frescos na dieta diária são:

- Substituir o pão branco pelo pão integral;
- Incluir mais frutas e verduras nas refeições;
- Trocar os alimentos industrializados por opções mais naturais e frescas;
- Optar por alimentos orgânicos sempre que possível;
- Plantar uma horta em casa e colher os próprios alimentos.
- Ao adotar uma alimentação mais saudável e equilibrada, é possível melhorar a qualidade de vida e prevenir diversas doenças.

Adotar uma alimentação mais saudável e equilibrada é fundamental para melhorar a qualidade de vida e prevenir diversas doenças. Algumas dicas para alcançar esse objetivo são:

Alimentos ideais

1. Incluir alimentos naturais e integrais na dieta: optar por alimentos menos processados, mais naturais e integrais, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, carnes magras e peixes, pode trazer diversos benefícios à saúde.
2. Evitar alimentos industrializados e com alto teor de açúcar e gordura: alimentos industrializados e ricos em açúcar e gordura podem aumentar o risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão. Por isso, é importante evitá-los ou consumi-los com moderação.
3. Fazer refeições balanceadas: é importante fazer refeições balanceadas, incluindo carboidratos, proteínas, gorduras boas e fibras, em quantidades adequadas para cada pessoa.
4. Beber bastante água: manter o corpo hidratado é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Beba pelo menos 2 litros de água por dia.
5. Consumir com moderação bebidas alcoólicas e refrigerantes: o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e refrigerantes pode aumentar o risco de diversas doenças. Por isso, é importante consumi-los com moderação.
6. Praticar atividades físicas: uma alimentação saudável deve ser combinada com a prática regular de atividades físicas para garantir uma vida mais equilibrada e saudável.

Adotar essas práticas pode ajudar a prevenir diversas doenças e melhorar a qualidade de vida, mas é sempre importante buscar orientação de um profissional de saúde para adequar a alimentação e os hábitos à necessidade individual.

Regras de ouro para a saúde

Existem algumas regras de ouro para manter uma boa saúde e bem-estar. Confira algumas delas:

1. Alimentação saudável: opte por uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.
2. Hidratação: beba bastante água durante o dia para manter o corpo hidratado e ajudar na eliminação de toxinas.
3. Prática regular de atividades físicas: pratique exercícios físicos regularmente, de acordo com suas possibilidades e orientação médica.
4. Controle do estresse: pratique técnicas de relaxamento e gerenciamento de estresse, como meditação, ioga ou exercícios de respiração.
5. Sono de qualidade: durma o suficiente e tenha uma boa qualidade de sono para descansar e recuperar o corpo.
6. Evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool: o tabagismo e o consumo excessivo de álcool podem prejudicar a saúde e aumentar o risco de diversas doenças.
7. Prevenção de doenças: faça exames médicos regularmente, vacine-se e adote medidas preventivas para evitar doenças.
8. Cuidados com a higiene: mantenha hábitos de higiene pessoal e ambiente, como lavar as mãos com frequência e manter os ambientes limpos.

Seguir essas regras de ouro pode contribuir para uma vida mais saudável e feliz. No entanto, é importante sempre buscar orientação médica e seguir as recomendações individualizadas para cada pessoa. [Baixe AQUI o](#)

Alimentos ideais

e-book 30 regras de ouro para quem quer perder peso.

Plantas e ervas curativas



Plantas e ervas com propriedades curativas: conheça as plantas mais utilizadas na terapia ayurvédica e seus benefícios para a saúde.

A terapia ayurvédica faz uso de diversas plantas e ervas com propriedades curativas. A seguir, são citadas 30 delas, sua correspondente brasileira e seus benefícios para a saúde:

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*) - Ginseng indiano: ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade;
2. Brahmi (*Bacopa monnieri*) - Água de Jamaica: melhora a memória e a função cerebral;
3. Cardamomo (*Elettaria cardamomum*) - Cardamomo: auxilia na digestão e alivia dores abdominais;
4. Cúrcuma (*Curcuma longa*) - Açafrão-da-terra: tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes;
5. Gengibre (*Zingiber officinale*) - Gengibre: melhora a digestão e alivia náuseas e vômitos;

6. Triphala (Combinação de três frutas: amla, haritaki e bibhitaki) - Não há uma correspondente brasileira: melhora a digestão, auxilia na eliminação de toxinas e fortalece o sistema imunológico;
7. Neem (*Azadirachta indica*) - Nim: tem propriedades antibacterianas e antifúngicas;
8. Aloe vera (*Aloe vera*) - Babosa: possui propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes;
9. Bacopa (*Bacopa monnieri*) - Água de Jamaica: melhora a função cerebral e a memória;
10. Tulsi (*Ocimum sanctum*) - Manjerição-santo: alivia sintomas de resfriados e gripes, além de ter propriedades anti-inflamatórias;
11. Amalaki (*Emblica officinalis*) - Groselha-da-índia: tem propriedades antioxidantes e fortalece o sistema imunológico;
12. Shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) - Ipomeia: alivia ansiedade e estresse, além de melhorar a função cerebral;
13. Vidanga (*Embelia ribes*) - Não há uma correspondente brasileira: tem propriedades vermífugas e ajuda na digestão;
14. Shatavari (*Asparagus racemosus*) - Aspargo: auxilia na regulação hormonal e no tratamento de problemas relacionados ao ciclo menstrual;
15. Manjerição-santo (*Ocimum sanctum*) - Manjerição-santo: alivia sintomas de resfriados e gripes, além de ter propriedades anti-inflamatórias;
16. Amla (*Emblica officinalis*) - Groselha-da-índia: tem propriedades antioxidantes e fortalece o sistema imunológico;
17. Haritaki (*Terminalia chebula*) - Chebulic Myrobalan: auxilia na digestão e na eliminação de toxinas do corpo;

18. Bibhitaki (*Terminalia bellirica*) - Beleric Myrobalan: auxilia na digestão e na eliminação de toxinas do corpo;
19. Yastimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) - Alcaçuz: alivia sintomas de tosse e irritação na garganta;
20. Punarnava (*Boerhaavia diffusa*) - Não
21. Guggul (*Commiphora mukul*) – Mirra Indiana: Reduz o colesterol, inflamação e dor nas articulações.
22. Brahmi (*Bacopa monnieri*) – Bacopa: Melhora a memória, a concentração e reduz o estresse e ansiedade.
23. Ashwagandha (*Withania somnifera*) – Ginseng Indiano: Aumenta a resistência do corpo ao estresse, aumenta a energia e melhora a qualidade do sono.
24. Shatavari (*Asparagus racemosus*) – Espargos Indianos: Auxilia no equilíbrio hormonal feminino, alivia sintomas da menopausa e melhora a fertilidade.
25. Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) – Manjerição Sagrado: Fortalece o sistema imunológico, reduz inflamações e auxilia na desintoxicação do corpo.
26. Haritaki (*Terminalia chebula*) – Harad: Melhora a digestão, previne o envelhecimento precoce e ajuda a controlar o açúcar no sangue.
27. Triphala (combinação de Haritaki, Amla e Bibhitaki) – Trifala: Melhora a digestão, ajuda na desintoxicação do corpo e auxilia na perda de peso.
28. Manjistha (*Rubia cordifolia*) – Ruiva Indiana: Auxilia na limpeza do sangue, trata problemas de pele e reduz a inflamação.
29. Neem (*Azadirachta indica*) – Nim: Possui propriedades antibacterianas e antifúngicas, trata problemas de pele e auxilia na desintoxicação do corpo.
30. Yastimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) – Alcaçuz: Melhora

Plantas e ervas curativas

a saúde digestiva, alivia o estresse e trata problemas respiratórios.

Essas são apenas algumas das plantas e ervas mais utilizadas na terapia ayurvédica. É importante lembrar que, apesar de serem consideradas naturais e seguras, é sempre necessário consultar um profissional especializado antes de iniciar qualquer tratamento à base de plantas. A automedicação pode ser perigosa e até mesmo contraproducente para a saúde.

É possível encontrar muitas dessas plantas em lojas de produtos naturais e até mesmo em alguns supermercados, principalmente os orgânicos. Incluí-las na dieta pode ser uma excelente forma de prevenir e tratar diversas doenças, além de proporcionar mais saúde e bem-estar ao corpo e à mente.

* * *

Ervas e problemas de saúde



Como tratar problemas de saúde comuns com plantas e ervas: aprenda a utilizar plantas e ervas para tratar problemas de saúde, como dor de cabeça, insônia e problemas digestivos.

Existem várias plantas e ervas que podem ser utilizadas para tratar problemas de saúde comuns, como dor de cabeça, insônia e problemas digestivos. Abaixo, seguem algumas sugestões de como utilizar essas plantas e ervas para tratar esses problemas:

Dor de cabeça: A planta mais comum para tratar a dor de cabeça é a camomila. É possível fazer uma infusão com as flores da camomila e beber duas a três vezes por dia. A menta e o gengibre também são opções naturais para tratar a dor de cabeça.

Insônia: A valeriana é uma planta que pode ser utilizada para tratar a insônia. É possível fazer uma infusão com a raiz da

valeriana e beber antes de dormir. O maracujá também é uma opção natural para ajudar a dormir melhor.

Problemas digestivos: O gengibre é uma raiz com propriedades digestivas. É possível fazer um chá de gengibre ou mastigar um pedaço de gengibre para ajudar a aliviar problemas digestivos, como indigestão e náusea. A hortelã e a camomila também são opções naturais para tratar problemas digestivos.

Infecções respiratórias: O eucalipto é uma planta com propriedades expectorantes e anti-inflamatórias. É possível fazer uma infusão com as folhas de eucalipto e beber duas a três vezes por dia para tratar infecções respiratórias, como gripe e resfriado.

Ansiedade e estresse: A lavanda é uma planta com propriedades calmantes e relaxantes. É possível fazer uma infusão com as flores de lavanda e beber antes de dormir para ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.

Lembre-se de que é importante sempre consultar um profissional de saúde antes de utilizar qualquer planta ou erva para tratar problemas de saúde.

Conheça a linha de fitoterápicos ayurvédicos MagreSeca

* * *

Faça seu remédio caseiro



Você pode aprender a preparar seu próprio remédio caseiro ou fazer uso de recursos fitoterápicos prontos e de boa procedência.

Os fitoterápicos são medicamentos que utilizam extratos de plantas como princípio ativo para tratamento de diversas doenças e condições de saúde. Quando adquiridos de boa procedência, os fitoterápicos prontos oferecem diversas vantagens para o paciente.

Em primeiro lugar, os fitoterápicos prontos passam por um rigoroso processo de controle de qualidade, garantindo que o paciente está recebendo um medicamento seguro e eficaz para o seu tratamento. Além disso, a dosagem e concentração do princípio ativo são controladas, o que garante a efetividade do tratamento e minimiza o risco de efeitos colaterais.

Outra vantagem é a praticidade oferecida pelos fitoterápicos

Faça seu remédio caseiro

prontos, que não necessitam do paciente ter que preparar as ervas e plantas em casa, o que pode demandar tempo e conhecimentos específicos. Além disso, os fitoterápicos prontos possuem uma forma de apresentação mais fácil e cômoda para o uso, como cápsulas, comprimidos ou em gotas.

Por fim, ao adquirir fitoterápicos prontos de boa procedência, o paciente tem acesso a uma grande variedade de opções de tratamento, com combinações específicas de plantas para atender às suas necessidades de saúde. É importante ressaltar que a escolha e uso de fitoterápicos devem ser orientados por um profissional de saúde capacitado e habilitado para prescrição de medicamentos.

Em suma, os fitoterápicos prontos de boa procedência oferecem praticidade, segurança, efetividade e variedade de opções de tratamento para os pacientes que buscam a utilização de plantas e ervas como alternativa ou complemento aos tratamentos convencionais.

Contudo, se você quiser preparar seu próprio fitoterápico, siga esses passos:

Preparar uma tintura caseira de ervas pode ser uma ótima opção para quem busca alternativas naturais para cuidar da saúde. Confira abaixo um passo a passo para preparar uma tintura caseira de ervas:

Materiais necessários:

- Ervas frescas ou secas de sua escolha (exemplo: camomila, alecrim, erva-cidreira, hortelã, entre outras)

- Álcool de cereais
- Frasco de vidro escuro com tampa

Passo a passo:

1. Escolha as ervas que deseja utilizar para preparar a tintura. Certifique-se de que as ervas estão frescas ou secas e limpas. Evite juntar ervas de potências contrárias, pois uma pode anular o efeito da outra. A proporção é de 5% para ervas secas e 3% para ervas frescas. Divida a quantidade pela proporção. Ex.: Para um litro de álcool de cereais, utilize 50 gramas de ervas secas. Se for usar três ervas, coloque 3 porções de 17gramas cada.
2. Pique as ervas em pedaços pequenos.
3. Coloque as ervas picadas no frasco de vidro escuro, previamente fervido e estrelizado.
4. Adicione o álcool de cereais, diluído com 30% de água purificada, suficiente para cobrir as ervas completamente. Certifique-se de que o frasco esteja bem fechado. Cubra com pano preto e reserve em local fresco e longe da luz.
5. Agite o frasco diariamente por pelo menos 2 semanas. Certifique-se de que as ervas estão totalmente imersas no álcool. Evite abrir o frasco para evitar contaminação.
6. Depois de 2 semanas, filtre a tintura com um coador ou filtro de café para remover as ervas.
7. Armazene a tintura filtrada em um frasco de vidro escuro e bem fechado. Guarde em local fresco e seco.
8. Use 20 a 30 gotas, conforme as ervas adicionadas, 2x ao dia.

Importante: As tinturas caseiras devem ser utilizadas com

Faça seu remédio caseiro

cautela e sob orientação de um profissional de saúde. Algumas ervas podem ser tóxicas em excesso e/ou interagir com medicamentos podendo causar danos à saúde.

Se não tiver conhecimento e experiência, o ideal é adquirir pronta e sob prescrição de profissional capacitado. Lembre-se! O barato pode sair caro!

* * *

Preparação de chás e infusões



Preparação de chás e infusões: aprenda a preparar chás e infusões com plantas e ervas para aproveitar seus benefícios curativos.

Abaixo sete receitas de chás e infusões com plantas e ervas brasileiras e como utilizá-las para aproveitar seus benefícios curativos:

Chá de camomila: Coloque 1 colher de sopa de camomila em uma xícara de água fervente. Cubra e deixe descansar por 5 minutos antes de coar. Pode ser consumido antes de dormir para ajudar a combater a insônia.

Infusão de hortelã: Coloque 1 colher de sopa de folhas de hortelã em uma xícara de água quente. Cubra e deixe descansar por 10 minutos antes de coar. Pode ser consumido após as refeições para ajudar na digestão.

Preparação de chás e infusões

Chá de gengibre: Coloque 1 colher de sopa de gengibre ralado em uma xícara de água quente. Cubra e deixe descansar por 10 minutos antes de coar. Pode ser consumido para aliviar náuseas e enjoos.

Infusão de alecrim: Coloque 1 colher de sopa de folhas de alecrim em uma xícara de água quente. Cubra e deixe descansar por 5 minutos antes de coar. Pode ser consumido para melhorar a circulação sanguínea.

Chá de boldo: Coloque 1 colher de sopa de folhas de boldo em uma xícara de água quente. Cubra e deixe descansar por 5 minutos antes de coar. Pode ser consumido para aliviar problemas de fígado.

Infusão de erva-cidreira: Coloque 1 colher de sopa de folhas de erva-cidreira em uma xícara de água quente. Cubra e deixe descansar por 5 minutos antes de coar. Pode ser consumido para acalmar e relaxar.

Chá de carqueja: Coloque 1 colher de sopa de folhas de carqueja em uma xícara de água quente. Cubra e deixe descansar por 10 minutos antes de coar. Pode ser consumido para ajudar a controlar o colesterol.

Lembrando sempre que essas receitas não substituem uma consulta com um profissional de saúde e que é importante ter cuidado ao ingerir plantas e ervas, pois algumas podem ter efeitos colaterais.

* * *

Receitas saudáveis e nutritivas



Receitas saudáveis e nutritivas que utilizam ingredientes naturais e orgânicos.

Aqui estão algumas receitas saudáveis e nutritivas que utilizam ingredientes naturais e orgânicos:

Salada de Quinoa e Legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 1 berinjela cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Em uma assadeira, misture a abobrinha, a berinjela, o pimentão e a cebola com o azeite de oliva e tempere com sal e

pimenta-do-reino.

Asse no forno a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios e dourados.

Em uma tigela, misture os legumes assados com a quinoa cozida e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Sirva quente ou fria.

Smoothie de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos frescos
- 1 xícara de framboesas frescas
- 1 banana congelada
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Sirva imediatamente.

Sopa de Abóbora e Gengibre

Ingredientes:

- 1 abóbora japonesa descascada e cortada em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 4 xícaras de caldo de legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela grande, refogue a cebola, o alho e o gengibre no azeite de oliva até que a cebola esteja macia e translúcida.

Adicione a abóbora e o caldo de legumes e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, ou até que a abóbora esteja macia.

Bata a sopa no liquidificador até obter uma mistura homogênea e volte para a panela.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe cozinhar por mais alguns minutos antes de servir.

Salada de quinoa com legumes e castanhas: cozinhe a quinoa em água e sal e misture com legumes picados (como tomate, pepino, cenoura) e castanhas. Tempere com azeite, suco de limão e ervas a gosto.

Wrap de frango com abacate e legumes: recheie uma tortilha com frango desfiado, abacate em fatias e legumes picados (como alface, tomate, cenoura). Tempere com azeite, suco de limão e ervas a gosto.

Salmão grelhado com salada de quinoa e abacate: tempere o salmão com sal, pimenta e ervas e grelhe. Sirva com uma salada de quinoa cozida, abacate em cubos, tomate cereja e cebola roxa. Tempere com azeite, suco de limão e ervas a gosto.

Omelete de espinafre com queijo de cabra: bata ovos em um recipiente, adicione espinafre picado e queijo de cabra esfarelado. Despeje em uma frigideira antiaderente e cozinhe até dourar. Sirva com uma salada verde.

Lembre-se de que as possibilidades de receitas saudáveis e nutritivas são infinitas, basta usar a criatividade e escolher ingredientes frescos e de boa qualidade. Além de serem deliciosas, essas receitas podem

Receitas saudáveis e nutritivas

trazer diversos benefícios para a saúde, melhorando o funcionamento do organismo e ajudando a prevenir doenças.

* * *

Lista saudável de compras



Aqui está uma lista de compras com algumas sugestões de frutas, verduras, folhas e ingredientes naturais e saudáveis que não podem faltar na dispensa de quem quer adotar um estilo de vida saudável em sua alimentação:

Frutas: maçã, banana, laranja, abacate, morango, mamão, melancia;

Verduras: alface, rúcula, couve, espinafre, acelga, agrião, chicória;

Legumes: abobrinha, cenoura, beterraba, abóbora, berinjela, tomate, cebola, alho;

Grãos e sementes: quinoa, chia, linhaça, amaranto, grão-de-bico, lentilha, feijão;

Oleaginosas: castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, pistache;

Leites e derivados vegetais: leite de amêndoas, leite de coco, iogurte de soja, queijo de castanhas;

Temperos naturais: orégano, alecrim, salsinha, cebolinha, manjeriço, coentro, gengibre.

Lista saudável de compras

Com esses ingredientes, é possível preparar diversas receitas saudáveis e nutritivas, que contribuirão para uma alimentação equilibrada e uma vida mais saudável. Além disso, é importante lembrar de escolher ingredientes orgânicos e frescos sempre que possível, para garantir a qualidade e os benefícios nutricionais dos alimentos.

**Consulte sempre seu nutricionista e complemente com alimentos mais indicados para seu dosha.*

* * *

Descobrimo seu dosha



Quer saber qual o seu dosha dominante? Faça este teste rápido, some a sua pontuação e descubra:

Qual é a sua estrutura óssea?

- a) Fina e leve (1 ponto)
- b) Média (2 pontos)
- c) Larga e pesada (3 pontos)

Qual é o seu tipo de cabelo?

- a) Seco, quebradiço e fino (1 ponto)
- b) Oleoso e grosso (2 pontos)
- c) Fino e sedoso (3 pontos)

Como você descreveria sua pele?

- a) Seca, áspera e com tendência a rugas (1 ponto)
- b) Oleosa e com tendência a acne (2 pontos)
- c) Macia, úmida e com tendência a congestionamento (3 pontos)

Como você descreveria seu apetite?

- a) Irregular (1 ponto)
- b) Forte e constante (2 pontos)
- c) Moderado (3 pontos)

Qual é a sua capacidade digestiva?

- a) Fraca, com tendência a gases e constipação (1 ponto)
- b) Forte, com tendência a azia e refluxo (2 pontos)
- c) Moderada, com tendência a digestão lenta (3 pontos)

Como você descreveria sua personalidade?

- a) Ansioso, inquieto e tendência a preocupações (1 ponto)
- b) Ambicioso, competitivo e tendência a irritabilidade (2 pontos)
- c) Tranquilo, calmo e tendência a complacência (3 pontos)

Como você descreveria seu padrão de sono?

- a) Irregular, com tendência a insônia (1 ponto)
- b) Leve, com tendência a acordar cedo (2 pontos)
- c) Profundo e prolongado (3 pontos)

Ao final do teste, some os pontos de cada resposta e identifique qual dosha é predominante naquela pessoa:

7-12 pontos: predominância de Vata

13-18 pontos: predominância de Pitta

19-21 pontos: predominância de Kapha

É importante lembrar que esse teste é apenas uma indicação geral e que a avaliação de um profissional especializado em ayurveda é fundamental para uma avaliação completa e precisa.

* * *

Como cultivar suas próprias plantas



Como cultivar suas próprias plantas e ervas: dicas e informações sobre como cultivar suas próprias plantas e ervas em casa.

Cultivar suas próprias plantas e ervas em casa pode ser uma ótima maneira de garantir uma alimentação mais saudável e aproveitar seus benefícios curativos. Além disso, é uma atividade prazerosa que ajuda a relaxar e reduzir o estresse. Aqui estão algumas dicas e informações para começar:

Escolha as plantas certas: Antes de começar, pesquise as plantas e ervas que são mais fáceis de cultivar em sua região e que sejam úteis para a sua saúde e bem-estar. Alguns exemplos incluem hortelã, manjeriço, alecrim, tomilho, sálvia e orégano.

Escolha o local: Escolha um local em sua casa que tenha bastante luz natural, ar fresco e boa circulação de ar. Se você não tiver espaço suficiente, considere usar vasos ou caixas suspensas.

Escolha o solo: Escolha um solo de boa qualidade, rico em nutrientes e que permita uma boa drenagem.

Regue regularmente: Mantenha as plantas bem regadas, mas não as encharque. As plantas e ervas precisam de umidade, mas o excesso de água pode levar a doenças fúngicas e ao apodrecimento das raízes.

Fertilize periodicamente: Fertilize as plantas periodicamente com um fertilizante orgânico ou adubo natural para garantir que elas estejam recebendo todos os nutrientes necessários.

Poda: Podar regularmente as plantas ajuda a estimular o crescimento saudável e a evitar que as plantas fiquem muito grandes e desordenadas.

Colheita: Colha as plantas quando elas estiverem maduras, mas não as retire completamente da planta. Deixe algumas folhas ou caules para que a planta possa continuar a crescer e produzir mais.

Cultivar suas próprias plantas e ervas pode ser uma experiência incrível e gratificante. Com essas dicas e informações básicas, você pode começar a colher os benefícios de uma horta caseira em sua própria casa.

Passo a passo para fazer uma pequena horta em casa utilizando um vaso de plantas:

Materiais necessários:

Vaso de plantas com furo de drenagem

Substrato para plantio

Como cultivar suas próprias plantas

Sementes ou mudas de plantas

Adubo orgânico

Regador

Passo a passo:

- Escolha um local com boa exposição solar para colocar o vaso de plantas.
- Coloque uma camada de pedras ou argila expandida no fundo do vaso para garantir uma boa drenagem.
- Adicione o substrato até a metade do vaso.
- Se estiver plantando a partir de sementes, siga as instruções na embalagem para semear as sementes no substrato. Se estiver plantando mudas, faça um buraco no substrato com o tamanho da muda e acomode-a cuidadosamente.
- Cubra as sementes ou mudas com uma fina camada de substrato e aperte suavemente.
- Adicione adubo orgânico na superfície do substrato, seguindo as instruções do produto.
- Regue a planta com água suficiente para umedecer todo o substrato. Certifique-se de não encharcar a planta.
- Mantenha o vaso de plantas em um local com boa exposição solar e regue a planta regularmente, sempre mantendo o substrato úmido.
- Colha as plantas quando estiverem maduras e desfrute dos seus alimentos frescos e saudáveis.

Lembre-se de escolher plantas que sejam adequadas para o seu ambiente, seja ele interno ou externo, e que atendam às suas necessidades alimentares e de saúde. Além disso, é importante

Ebook saúde natural e uso de fitoterápicos

pesquisar as instruções de cuidado específicas para cada tipo de planta para garantir o seu sucesso no cultivo.

* * *

Como escolher produtos fitoterápicos



Como escolher produtos fitoterápicos de qualidade: dicas e informações sobre como escolher produtos fitoterápicos de qualidade e confiáveis.

Escolher produtos fitoterápicos de qualidade e confiáveis é importante para garantir a segurança e eficácia do tratamento. Aqui estão algumas dicas e informações úteis para ajudar na escolha dos melhores fitoterápicos:

Escolha marcas de confiança: Opte por marcas reconhecidas e confiáveis no mercado. É importante escolher produtos que foram testados e aprovados por órgãos reguladores competentes, como a ANVISA. Contudo, existem diversas ervas e especiarias que são consideradas condimentos e, portanto, são **isentas de registro na ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) como fitoterápicos**.

Essas ervas e especiarias são amplamente utilizadas na culinária

e também podem ser utilizadas para fins terapêuticos. Porém, é importante ressaltar que mesmo sendo isentas de registro, é fundamental adquirir esses produtos de fornecedores confiáveis, que possuam certificação de qualidade e segurança alimentar, para garantir a sua eficácia e segurança no uso. Além disso, é importante lembrar que o uso de qualquer produto natural, mesmo que considerado um condimento, deve ser orientado por um profissional de saúde capacitado.

Verifique a procedência dos produtos: Certifique-se de que os produtos são de origem confiável e foram fabricados em condições adequadas e higiênicas.

Prefira fitoterápicos orgânicos: Escolha produtos que tenham sido produzidos sem o uso de agrotóxicos e outros produtos químicos nocivos. Isso garantirá que você esteja consumindo produtos mais saudáveis e livres de substâncias prejudiciais.

Consulte um profissional de saúde: Antes de iniciar o uso de qualquer fitoterápico, é importante consultar um profissional de saúde qualificado, como um terapeuta ayurvédico, médico ou farmacêutico, que poderá orientá-lo sobre o uso adequado e as doses recomendadas para cada caso específico.

No caso dos fitoterápicos ayurvédicos da [MagreSeca](#), eles são fabricados com ingredientes de alta qualidade e seguindo os princípios da medicina ayurvédica. Cada produto é formulado para atender às necessidades específicas dos diferentes doshas e desequilíbrios que podem afetar a saúde. Além disso, todos os produtos passam por um rigoroso controle de qualidade para garantir a pureza e eficácia.

Como escolher produtos fitoterápicos

Lembre-se sempre de que a escolha dos melhores fitoterápicos é fundamental para garantir a eficácia e segurança do tratamento, por isso, siga essas dicas para fazer escolhas mais saudáveis e confiáveis.

* * *

Conclusion



Ao longo deste ebook, pudemos entender a importância da alimentação saudável e do uso de plantas e ervas na promoção da saúde e bem-estar. A terapia ayurvédica nos ensina a identificar nosso dosha predominante e nos ajuda a encontrar o equilíbrio através da alimentação e do uso de fitoterápicos.

Além disso, vimos como é possível cultivar nossas próprias plantas e ervas em casa, o que nos permite ter acesso a ingredientes frescos e de qualidade. Também aprendemos a escolher produtos fitoterápicos de confiança, como os da [MagreSeca](#), que seguem padrões de qualidade e segurança para garantir a eficácia e a saúde de quem os consome.

Por isso, convidamos você a visitar o site da [MagreSeca](#) (magreseca.com.br) e conhecer os fitoterápicos ayurvédicos de qualidade oferecidos, para que você possa cuidar da sua saúde de forma natural e eficaz.

Conclusion

Acesse agora mesmo o site da [MagreSeca](http://magreseca.com.br) e conheça nossos fitoterápicos ayurvédicos de qualidade para cuidar da sua saúde de forma natural e eficaz. Visite magreseca.com.br.

Fale com o autor Terapeuta Ayurveda [Chafic Jbeili](#)

Epilogue



Chafic Jbeili é mestre e doutor em Psicanálise Clínica e Docente e Terapeuta Ayurveda.

Chegamos ao final deste ebook sobre saúde e bem-estar. Espero que as informações compartilhadas aqui tenham sido úteis e possam ajudá-lo a alcançar uma vida mais saudável e equilibrada.

Lembre-se de que a saúde é um bem precioso e que devemos cuidar dela diariamente, através de hábitos saudáveis e de uma vida mais consciente. A busca por uma vida saudável não é

Epilogue

uma tarefa fácil, mas com determinação e comprometimento, é possível alcançá-la.

Deixo aqui algumas reflexões finais: sempre valorize sua saúde e bem-estar, pratique atividades que te tragam alegria e satisfação, cuide do seu corpo e mente, mantenha-se conectado com as pessoas e atividades que você ama e, acima de tudo, lembre-se de que a saúde é um estado de equilíbrio físico, mental e emocional.

Agradeço por ter me acompanhado até aqui e espero que este ebook possa ser um guia útil em sua jornada de cuidado com a saúde e bem-estar. Desejo a você uma vida plena, equilibrada e saudável.

Abraços!

Chafic Jbeili

(38)98812-6820

chafic.jbeili@gmail.com

Youtube: www.youtube.com/chaficjbeili

Fale comigo pelo [WhatsApp](#)

Instagram: www.instagram.com/magreseca_oficial

Instagram: www.instagram.com/chafic_ayurveda

