

eBook de receitas

FARMÁCIA CASEIRA AYURVÉDICA



J A Q U E L I N E
T O D E S C A T O

NUTRIÇÃO INTEGRATIVA





Olá, me chamo Jaqueline Todescato, atendo como nutricionista, terapeuta ayurveda e pranaterapeuta no Rio de Janeiro.

Acredito que você pode ser saudável e vital, independente da sua idade. É por isso que me dedico a abordar de forma holística, buscando sempre a causa raiz do desequilíbrio.

Trabalho com foco em distúrbios digestivos e na prevenção de doenças. Utilizo a avaliação nutricional, o aconselhamento de estilo de vida, as ervas medicinais, os suplementos nutricionais e as técnicas da medicina ayurvédica para estimular os processos de cura naturais do corpo.

Elaborei esse livreto para complementar a aula de Farmácia Caseira Ayurvédica. Aqui você vai encontrar as receitas ensinadas na aula e algumas receitas complementares, espero que goste!



RECEITAS

Leite medicado

Ingredientes

Pó fino de *Curcuma longa* (açafrão da terra) 30g

Pó fino de *Cinamomum verum* (canela) 10g

Pó dos frutos de *Myristica fragrans* (noz moscada) 5g

Pó fino de *Piper nigrum* (pimenta do reino preta) 5g

Modo de preparo:

Misture os ingredientes acima.

Misture 2g da mistura de especiarias com 150ml de leite integral ou extrato vegetal e 50ml de água. Ferva até a água evaporar.

Uso: 150ml/dia

Benefícios: adaptógeno, digestivo, nutridor, sedativo



Churna (pó) Masala Chai

Ingredientes

Pó fino de *Cinamomum verum* (canela) 10g
Pó fino de *Curcuma longa* (açafrão da terra) 10g
Pó dos botões floridos de *Eugenia Caryophyllata* (cravo-da-índia) 8g
Pó fino de *Zingiber officinalis* (gengibre) 7g
Semente de *Pimpinella anisium* (erva doce) 7g
Pó fino de *Lettaria cardamomum* (cardamomo) 5g
Pó dos frutos de *Myristica fragrans* (noz moscada) 4g
Pó fino de *Schinus terebinthifolius* (pimenta rosa) 4g
Pó fino de *Piper nigrum* (pimenta branca) 3g

Modo de preparo:

Aqueça as especiarias numa frigideira até que estejam perfumando o ambiente, desligue o fogo.

Triture no processador ou liquidificador até virar um pó fino.

Rende 20 porções.

Uso: 2g uma vez ao dia com 150ml de leite (animal ou vegetal)

Benefícios: antiinflamatório, carminativo (dissolve gases)



Churna (pó) antigripal

Ingredientes

Pó fino de *Curcuma longa* (açafrão da terra) 10g
Pó dos rizomas de *Zingiber officinalis* (gengibre) 10g
Pó das folhas de *ocimum gratissimum* (alfavaca) 10g
Pó fino de *Piper nigrum* (pimenta negra) 3g
Associar 33 gramas de açúcar

Modo de preparo:

triturar até atenção de um pó ultra fino.

Uso: 1g três vezes ao dia, com água morna ou mel.

Xarope ayurvédico

Ingredientes:

Suco de limão fresco 1/2 litro
Suco fresco de gengibre 250m
Açúcar demerara 700g

Modo de preparo:

1a Parte - higienizar o limão e o gengibre.

2a Parte - ralar o gengibre e coar em tecido ou peneira fina, reservar.
Espremer os limões e coar o suco, reservar.

3a Parte - derreter o açúcar, adicionar o suco de gengibre e suco de limão, mexer sem parar até o líquido reduzir pela metade, desligar o fogo quando estiver em consistência de mel.

Uso: 1cc /2-3 vezes ao dia

Benefícios: regula o apetite, digere toxinas, descongestionante das vias aéreas, náusea, queimação gástrica



Ghrita adaptógeno

Ingredientes:

200ml de ghee

200ml de centella asiática (decocção)

200ml Folhas de hortelã (suco)

200ml Folhas de ocimum gratissimum - alfavaca (suco)

Modo de preparo: misture os itens e ferva até a água evaporar.

Uso: 10 a 15ml ao dia

Benefícios: memória, concentração, adaptógeno (combate estresse)

Óleo para dores localizadas

Uso tópico.

Ingredientes:

200ml de Óleo de gergelim

200ml de folhas de alecrim (decocção)

200ml de folhas de hortelã (suco)

60g de pasta de alho

Modo de preparo: misture os itens e ferva até a água evaporar.

Uso: 10ml aplicar no local 2x/dia.



Panacéia digestiva

Ingredientes:

1 col (sopa) de gengibre fresco ralado
1/2 limão espremido
1 pitada de sal de rocha
1 col (chá) de açúcar demerara ou mascavo

Modo de preparo: esprema o gengibre num paninho/peneira para que saia bem o sumo. Misture com o suco de limão, o sal e o açúcar. Armazene em pote de vidro.

Uso: 1 colher de chá 3x/dia (antes das refeições)

Benefícios: regula o apetite, digere toxinas, descongestionante

Receita para 1 dia. O ideal é preparar diariamente.

Pasta (Lepa) cicatrizante

Uso tópico.

Ingredientes

Óleo de gergelim 320ml

Cera de abelha 80g

Churnas:

Pó fino de Curcuma longa (açafrão da terra) 40g

Pó dos frutos de Myristica fragrans (noz moscada) 40g

Modo de preparo

Leve o óleo de gergelim ao fogo para aquecer, desligue o fogo, derreta a cera no óleo quente, misture as churnas até a pasta ficar consistente e fria. Armazene num pote de vidro com tampa.

Uso: aplique a máscara na pele, massageando por 3 minutos e deixe agir sobre a pele por mais 15 minutos. Retire a máscara com sabão de coco neutro.

Benefícios: cicatrizante, antiinflamatório, hidratante, nutridor



Pasta (lehya) rejuvenescedora

Ingredientes:

Pó fino de *Cynamomum zeylanicum* (canela) 10g
Pó fino de *Zingiber officinalis* (gengibre) 10g
Pó dos botões floridos de *Eugenia Caryophyllata* (cravo-da-índia) 3g
Pó dos frutos de *Myristica fragrans* (noz moscada) 3g
Fruta secas (uva passas, tâmara, figo) 300g
Ghee 90g
Mel puro 100g ou melado
Castanha de caju sem sal 60g
Castanha do Brasil 60g
Amêndoas cruas sem sal 60g

Preparo:

1. Parte - Misture as frutas secas (hidrate-as rapidamente em água morna) com o ghee e o mel no liquidificador ou processador.
2. Parte - adicione no liquidificador as castanhas e as amêndoas. Triture bem até virar uma pasta.
3. Parte - Incorpore à massa as especiarias em pó, misture bem e armazene em pote de vidro tampado na geladeira por 2 semanas.

Uso: 15 a 30g 2/3x ao dia.



HARIDRA KUMARI

Ingredientes:

Aloe vera (babosa) 100g

Curcuma longa (açafrão da terra) 100g

Modo de preparo:

Retirar a polpa da aloe vera com cuidado (aloína). Misturar a polpa com a cúrcuma. Processar para homogeneizar e modelar no formato de bolinhas e desidratar no forno em fogo baixo.

Uso: 1g antes das refeições principais.

Benefícios: antioxidante, controla o excesso de acidez, melhora o revestimento do estômago, combinado com água morna ajuda na eliminação de toxinas pelas vias excretoras.





RECEITAS

COMPLEMENTARES

RECEITAS PARA ACIDEZ, REFLUXO ÁCIDO, AZIA, QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO, GASTRITES ÁCIDAS, FEMENTAÇÃO GÁSTRICA, GASES COM MAU CHEIRO

Infusão reduzir queimação

Ingredientes: semente de coentro (1g), semente de cominho (1g), semente de funcho (1g)

Preparo: socar as sementes num pilão. Colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.

Infusão para diminuir acidez, refluxo ácido

Ingredientes: folhas secas de espinheira santa (1g), flores secas de camomila (1g), semente de erva doce (1g)

Preparo: Colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.

Receita para gastrite por excesso de acidez

Uso oral: 1 colher das de sopa junto com as refeições (saladas), 1 a 2 vezes ao dia.



RECEITAS PARA DEFICIÊNCIA DE ÁCIDO NO ESTÔMAGO, FOGO DIGESTIVO BAIXO, MÁ DIGESTÃO, EXCESSO DE GASES, INDIGESTÃO, SENSÇÃO DE ESTÔMAGO PESADO E PARADO

Decocção para melhorar o fogo digestivo

Ingredientes: raiz fresca cortada de gengibre (1g), cascas de canela secas (1g), raiz seca cortada (1g)

Preparo: socar os itens num pilão. Colocar em decoção com 250ml de água e ferver por 5 minutos em fogo baixo. Coar e tomar 150ml, 2 a 3 vezes ao dia 30 minutos antes das refeições.

Infusão para perda de apetite

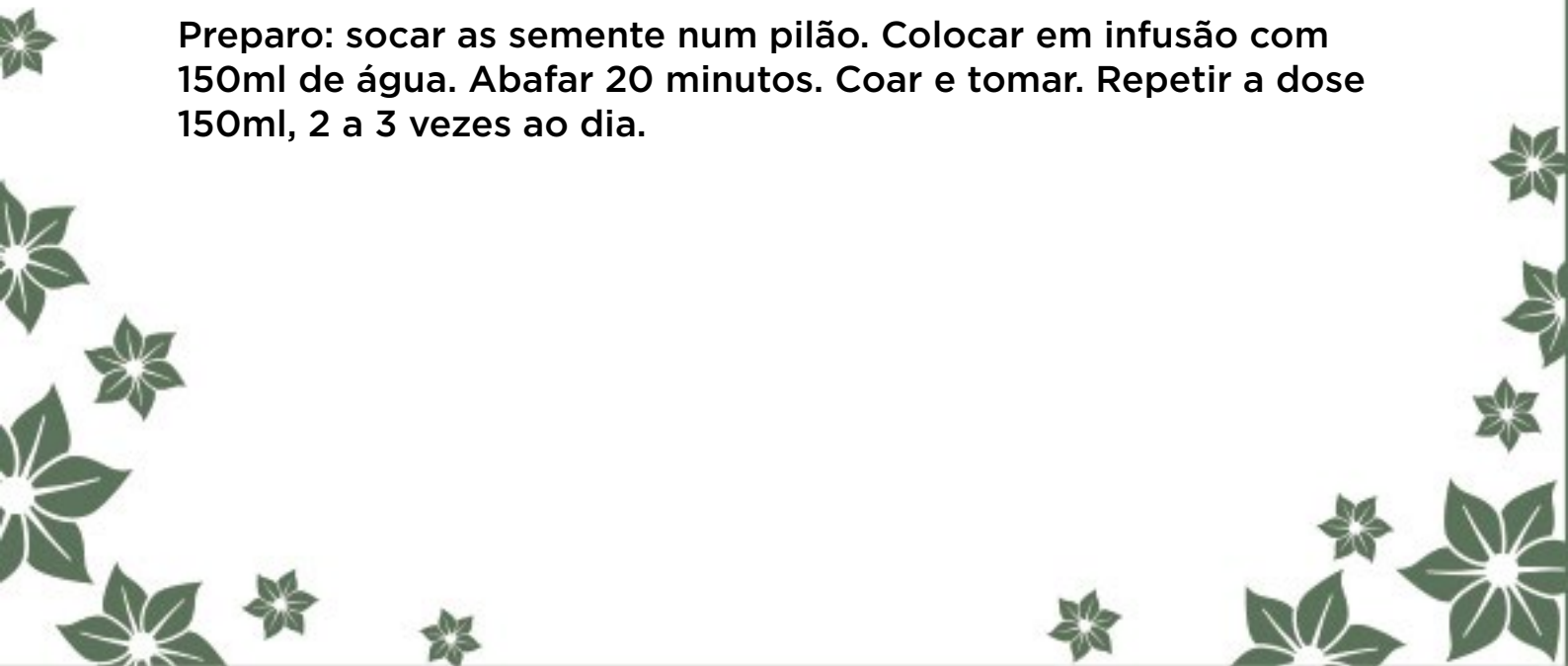
Ingredientes: semente de feno grego (5g)

Preparo: socar as semente num pilão. Colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.

Infusão para excesso de gases

Ingredientes: semente de cominho (1g), semente de coentro (1g), semente de erva doce (1g)

Preparo: socar as semente num pilão. Colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.



RECEITAS PARA BAIXA IMUNIDADE, CANDIDÍASE VAGINAL, GRIPES E REFRIADOS

Pó composto tônico e imunizante

Ingredientes: ginseng brasileiro em pó (20g), unha de gato - entrecasca em pó (20g)

Preparo: misturar bem e guardar em pote limpo e seco. Tomar 1 colher de chá rasa 2 a 3 vezes ao dia , com mel ou água.

Infusão para resfriados e tosse

Ingredientes: folhas secas de graviola (3g)

Preparo: colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 1 a 3 vezes ao dia.

Decocção moduladora da imunidade, indicada para herpes genital e candidíase

Ingredientes: unha de gato (2g), casca seca de ipe roxo (2g), ginseng brasileiro (2g)

Preparo: Ferver as ervas com 250ml de água por 5 minutos em fogo baixo. Coar e tomar 150ml, 1 a 2 vezes ao dia.

RECEITAS PARA ANSIEDADE, NERVOSISMO, IRRITABILIDADE, INSÔNIA

Infusão para nervosismo, irritabilidade

Ingredientes: camomila (2g), capim limão (2g)

Preparo: colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 1 a 3 vezes ao dia.

Infusão para estafa mental, intelectual e nervosa

Ingredientes: folha seca de alfavaca (3g)

Preparo: colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 1 a 3 vezes ao dia.

Decocção de insônia

Ingredientes: casca seca de mulungu (5g)

Preparo: ferver a erva com 250ml de água por 5 minutos em fogo baixo. Coar e tomar 150ml, 1 a 2 vezes ao dia.

RECEITAS PARA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, INCHAÇOS E EDEMAS

Infusão para inchaço e retenção de líquidos por má circulação

Ingredientes: folhas secas de chá verde (2g), folhas secas de cavalinha (3g)

Preparo: colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 2 a 3 vezes ao dia.

Infusão para edema e inchaços por retenção hídrica

Ingredientes: cavalinha (3g)

Preparo: colocar em infusão com 150ml de água. Abafar 20 minutos. Coar e tomar. Repetir a dose 150ml, 1 a 3 vezes ao dia.

Decocção de para melhorar a circulação

Ingredientes: raízes frescas de bardana (15g), folhas frescas de dente de leão (10g)

Preparo: ferver a erva com 500ml de água por 5 minutos em fogo baixo. Coar e tomar 150ml, 2 vezes ao dia, nos intervalos de refeições.



www.jaquelinetodescato.com.br



21 96692 1479 (whatsapp)



Rua Afrânio de Melo Franco 204
Leblon / Rio de Janeiro / RJ



jaquetodescato@gmail.com

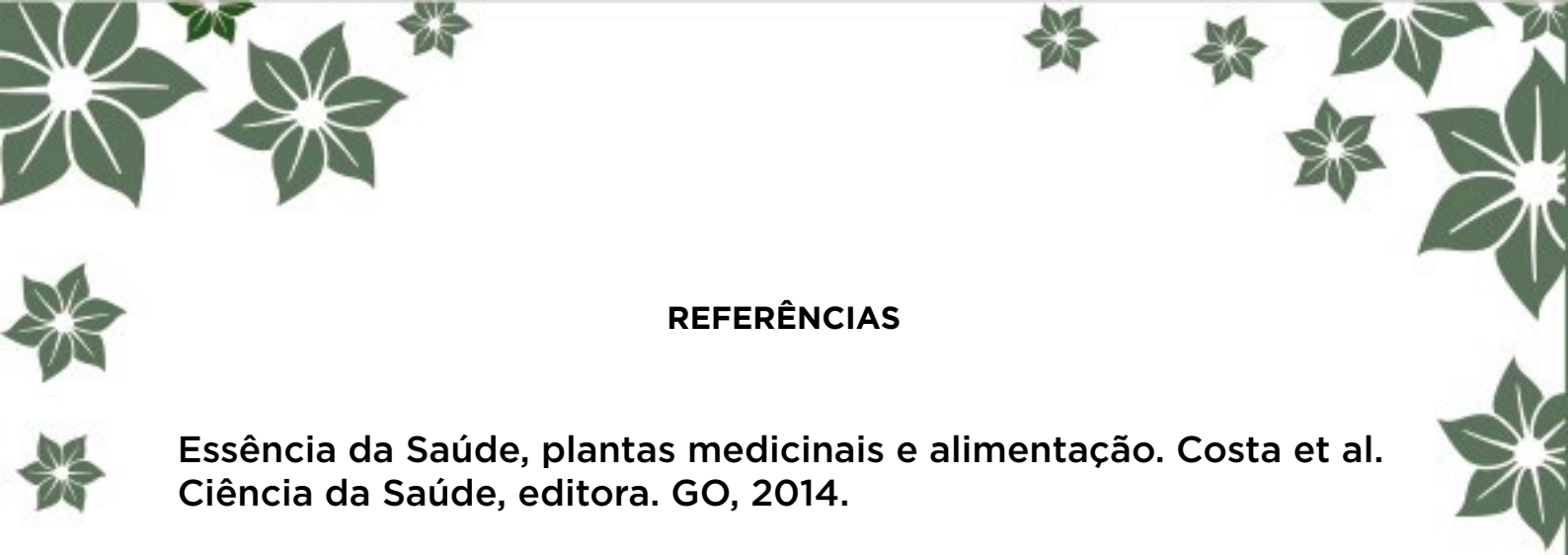


Facebook: /nutricaointegrativa
Instagram: /jaquetodescato

**J A Q U E L I N E
T O D E S C A T O**

NUTRIÇÃO INTEGRATIVA





REFERÊNCIAS

Essência da Saúde, plantas medicinais e alimentação. Costa et al. Ciência da Saúde, editora. GO, 2014.

Ayurveda - Saúde, longevidade na tradição milenar da Índia. Danilo Carneiro. Ed Pensamento, 2009. SP.

Ayurveda, a cultura do bem viver. Márcia De Luca. Ed Cultura, 2007.

