



**Saúde Ayurveda**

REVISTA DIGITAL

JALA - ÁGUA  
ĀYURVEDA

PURIFICAÇÃO  
SAÚDE



# JALAPĀNA JALAPĀNA SAVAYA ÁGUA DE BEBER, AMIGOS E AMIGAS

A VISÃO DO ĀYURVEDA SOBRE A ÁGUA COMO FONTE DE VIDA,  
SAÚDE E ESPIRITUALIDADE.

COM ODIVAL BELMONTE

EDIÇÃO Nº 4

SETEMBRO 2025



JALAPĀNA JALAPĀNA SAVAYA

जलपान जलपान सवय

Odival Belmonte

São Paulo

2021

Odival Belmonte

aśvinī āyurveda capítulo 3 turma 2

odi.belmonte2@gmail.com

“...água de beber água de beber camará....”

Antônio Carlos Jobim

“Do mesmo modo que o metal enferruja com a ociosidade e a água parada perde sua pureza, assim a inércia esgota a energia da mente.”

Leonardo da Vinci

## RESUMO

Para Leonardo da Vinci “a água é a força motriz de toda a natureza”. Água para o ser humano vai além da sua necessidade biológica, se apresenta no preparo de alimentos, na higiene pessoal, na limpeza do ambiente e do vestuário. A água também é requerida nos processos industriais, na geração de energia e na irrigação das lavouras. Diante deste cenário vêm alguns questionamentos.

Qual a visão do āyurveda sobre a água de beber ? Qual a visão do āyurveda sobre como captar , como armazenar e como preservar sua qualidade . A água é fundamental para o ser humano , e com base no āyurveda as diversas formas de hidratação. Outro aspecto é o uso da água na rotina diária para a higienização do corpo e a purificação da alma . Para responder estas questões recorreremos a um dos livros clássicos em āyurveda o aṣṭāṅga hṛdayam do mestre Śrīmad Vāgbhaṭa , e a transliteração IAST. Mas como trazer esses ensinamentos para os dias atuais. Antes de buscar respostas, amigas e amigos (savaya) um copo de água de beber (jalapāna).

## INTRODUÇÃO

O āyurveda (ciência da vida) trata água quando se refere aos grandes princípios (pañcamahābhūtas), que de acordo com o Taittirīya Upaniṣad da escola Yajurveda , a água (jala) tem origem no elemento fogo (tejas). Os princípios são tratados no aṣṭāṅga hṛdayam , na seção dos fundamentos do āyurveda sūtrasthāna , em seu capítulo IX conhecimento dos elementos – dravyādi vijñānīya.

Outra abordagem sobre a água é quando fala na higiene do corpo, referindo as rotinas diárias. Descritas na mesma seção de fundamentos, mas no capítulo II rotina diária (dinacaryā adhyāya). Nos duetos ślokas de 16 a 18, trata do banho (snāna) como revigorante para o corpo, para a mente e purificador da alma (ātma).

O aṣṭāṅga hṛdayam trata as substâncias líquidas (dravadravya), quando foca na supressão da sede , na prevenção de doença , quando fala dos alimentos líquidos como o leite dos mamíferos , da cana de açúcar , dos óleos , dos fermentados e destilados e da urina . É tratado na seção fundamentos , no capítulo V substâncias fluidas (dravadravya adhyāya). De todas estas abordagens este texto foca no tema título Água de Beber (jalapāna), o papel da liquidez (jala) na vida (āyuh) da humanidade (manuṣyaka).

Segundo a medicina Ocidental, ao consumir regularmente na quantidade necessária, mantém o nível de umidade do corpo, protege as articulações e previne câibras musculares, regula a temperatura do corpo, além de refrescar a mente, alivia o estresse e a exaustão, aumenta a resistência física, auxilia na absorção e transporte dos nutrientes e do oxigênio, contribui com o metabolismo, protege os rins e o coração, controla a pressão sanguínea e retarda o processo de envelhecimento. A sede é um instinto básico, impulso criado pelo hipotálamo que leva os seres humanos a ingerir água.<sup>[1]</sup>

A água representa cerca de 70% do peso médio de uma pessoa. Os idosos e os obesos têm menor porcentagem de água no corpo. A água é um componente importante do sangue e a sede pode indicar o volume sanguíneo. O desequilíbrio hídrico pode levar a uma grave redução de água nos tecidos, e quando isso acontece em órgãos vitais, pode levar a danos permanentes ou até mesmo a morte. Não existe consenso sobre a

quantidade de ingestão diária de água. Pacientes com calculose renal, formação de pedras no trato urinário, necessitam beber mais água para ajudar a dissolver os sais presentes.<sup>[2]</sup>

Na cultura āyurveda a água (jala) é considerado néctar (amṛt), o líquido da vida . A água potável é necessária para todas as formas de vida . A saúde do ser humano está ligada a qualidade e quantidade ingerida.

Com o início da Primavera (vasanta) a temperatura aumenta e aumenta a perda de líquido no corpo . Conforme o site Jasmine “... beber pouca água pode causar confusão mental , diminuição da capacidade motora , diminuição do desempenho , alterações da pressão arterial e problemas estéticos , como ressecamento da pele , cabelo e mucosas ...”.<sup>[ 3]</sup>A água consumida atuará como refrescante (tarpaṇa, contentamento (harṣaṇa), agradável (āhlādakara), felicidade (ānanda), prazeroso -memorável (hṛdya) para o coração-corpo (hṛdaya) e a mente (manas), mas também desperta e gera conforto (saukhya) . Portanto é apropriada (pathya) para todos os seres vivos.<sup>[4]</sup>

## O QUE É ÁGUA NA VISÃO DO ĀYURVEDA

A água, como qualquer alimento, fornece ao ser humano a nutrição física através dos cinco princípios, a nutrição mental através das impressões sensoriais e mentais e a nutrição espiritual através das três forças fundamentais (triguṇas) ou (mahāguṇas).<sup>[36]</sup>

Para o āyurveda todas as substancias (dravyas) da natureza contem todos os princípio . O elemento água está em evidência em relação aos outros elementos , porque a natureza da água é ser móvel (cāpalya) por ter baixo valor do elemento terra (pṛthivī), mas quando armazenarmos o elemento terra (pṛthivī) aumenta de valor. A literatura āyurvédica explica que água (jala), tem a qualidade (guṇa) líquida (drava), percebida pelos sentidos e pela mente e é um dos cinco elementos (pañcamahābhūtas). Que são transportados por todo organismo através de canais (srotas).

O sistema de canais (srotasas) é responsável por conduzir e regular o

metabolismo da água e dos fluidos no corpo . Caraka e Suśruta mencionaram que o palato (tālu), céu da boca duro e mole, e o pâncreas (kloma), são as raízes do ambuvaha srota. O estresse hídrico é percebido devido a secura da língua (jihvā śoṣa), secura do palato (tālu śoṣa), secura dos lábios (oṣṭha śoṣa) e a secura da garganta (kaṅṭha śoṣa).<sup>[21]</sup>  
[21]

A água possui aparência (rūpa e contato (sparśa). Seus atributos são: líquido (drava) e untuoso (snigdha). Atua no corpo aliviando o calor interno (dāha), a perda do equilíbrio mental (moha), a vertigem (bhrāmara), a sensação do sono (nidrā), a preguiça (ālasya), além de ajuda na digestão (pācaka) reduzindo as toxinas (āma), proporciona satisfação (tṛpti), fornece discernimento (buddhi), força (bala), vigor físico (vīryā), proporciona prazer (bhogakara e conforto (saukhya) para a debilidade do corpo.

As substâncias (dravya) com a qualidade (guṇa) líquida (drava), como a água contribui para os tecidos (dhātu), que são: plasma (rasa), sangue (rakta), músculo (maṃsa), adiposo (meda) e reprodutivos (śukra).

## O QUE DIZ O AṢṬĀṄGA HṚDAYAM

O desenvolvimento deste texto foi baseado no clássico aṣṭāṅga hṛdayam do médico (vaidya) Śrīmad Vāgbhaṭa, que viveu em Sindh, na região norte do Puñjāb, por volta do século VI EC, considerado um dos escritores mais influentes do āyurveda. A versão usada do aṣṭāṅga hṛdayam foi comentada pelo Prof. K.R.Srikantha Murthy <sup>[7]</sup>. Como mencionado os ensinamentos estão na primeira seção sūtrasthāna śārīrasthāna no capítulo II (dinacaryā adhyāya) que trata das rotinas diárias e no capítulo V dravadravya vijñānīya que trata das substancias fluidas.

No segundo capítulo (dviṭīya adhyāya ) descreve as rotinas diárias (dinacaryā), que entre os duetos (śloka) 16 e 18 descrevem o banho diário (snāna):

dīpanam vṛṣyamāyusyaṃ snānam ūrjā balapradam ।  
kaṇḍu mala śrama sveda tandrā tṛṭ dāha pāpmajit ॥16॥  
uṣṇāmbunā adhakāyasya pariṣeko balāvahaḥ ।  
tenaiva tūttamāḍgasya balahatke śacakṣuṣām ॥17॥  
snānāmarditanetrāsya karṇarogātisāriṣu ।  
ādhmānapīnasājīrṇabhuktavatsu ca gārhitam ॥18॥

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानं ऊर्जा बलप्रदम् ।  
कण्डु मल श्रम स्वेद तन्द्रा तृट् दाह पाप्मजित् ॥१६॥  
उष्णाम्बुना अधकायस्य परिषेको बलावहः ।  
तेनैव तूत्तमाङ्गस्य बलहत्के शचक्षुषाम् ॥१७॥  
स्नानामर्दितनेत्रास्य कर्णरोगातिसारिषु ।  
आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गार्हितम् ॥१८॥

Tomar banho (snāna) melhora a digestão, age como afrodisíaco, prolonga a vida, aumenta o entusiasmo , a coragem e o vigor. Ajuda a eliminar a sujeira , os resíduos, o suor, o cansaço, a sede excessiva, a sensação de ardor e os micróbios. Do ponto de vista espiritual o banho limpa a falta de virtude, os pecados (pāpmajit). Na cultura Védica, a água purifica e nas datas dos rituais os Indianos deslocam -se aos rios sagrados para seu banho, deixando na água seus pecados.

Derramar água quente sobre o corpo proporciona vigor, mas quando derramada sobre a cabeça faz perder energia do cabelo e dos olhos. O banho quente é contra indicado para aqueles que sofrem de paralisia facial, doenças nos olhos, na boca e nos ouvidos, rinite (pīnasa), indigestão, diarreia, flatulência, e pessoas que acabaram de se alimentar. O quinto capítulo (pañcama adhyāya) é dedicado ao conhecimento das substâncias fluidas (dravadravya vijñānīy), que entre os śloka de 1 a 18 tratam do fluido água.

## GAṄGĀMBU - गङ्गाम्बु - Água da Chuva

jīvanam tarpaṇam hṛdayam hlādī buddhi prabodhanam |  
tanu avyaktarasam mṛṣṭam śītam laghu amṛtopamam ||1 ||  
gaṅgāmbu nabhaso bhraṣṭam sprṣṭam tu arkandumārutaiḥ |  
hitāhitatve tadbhūyo deśakālāvapekṣate ||2  
||yenābhivṛṣṭamamalam śālyannaṃ rājate sthitam |  
aklinnamavivarṇam ca tatpeyaṃ gāṅgam ..... ||3 ||

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानं ऊर्जा बलप्रदम् ।

कण्डु मल श्रम स्वेद तन्द्रा तृट् दाह पाप्मजित् ॥१६॥

उष्णाम्बुना अधकायस्य परिषेको बलावहः ।

तेनैव तूतमाङ्गस्य बलहत्के शचक्षुषाम् ॥१७॥

स्नानामर्दितनेत्रास्य कर्णरोगातिसारिषु ।

आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गार्हितम् ॥१८॥

Água da Chuva (gaṅgāmbu) é o tema tratado entre os ślokas 1 e 3. É a água que ao cair do céu, só entra em contato com a luz do Sol (sūrya - सूर्या), a luz da Lua (candra) e o vento (vāyu), é o néctar do céu. Tem a características de ser leve (laghu), fria (śīta), sabor imperceptível , facilmente digerível , traz conforto ao coração e à mente, refrescante e estimula o intelecto. Mas sua qualidade depende da região e da sazonalidade.

Mas a água da chuva não é saudável em todas as estações do ano. Durante as Monções (varṣā) a água da chuva é melhor do que a água dos rios que estão barrentas . Fora da época das chuvas serão utilizadas as águas dos rios, dos lagos e dos poços, mas sempre cuidando para não colher água imprópria para o consumo. As águas da chuva (gaṅgāmbu) não ter prazo de validade, mas depende da forma de captação e preservação. Devem ser consumidas logo no início da chuva, pois perde suas propriedades, com o tempo ela fica mais pesada.

Para testar a qualidade da água é usado um utensílio de prata, uma porção de arroz cozido e uma quantidade da água a ser testada. Se após um tempo de cerca de 48 minutos (um muhūrta) o arroz não alterar sua cor ou ficar demasiadamente úmido ou empapado, então será considerada uma água boa para beber.

### **SAMUDRĀMBU - समुद्राम्बु - Água do Mar**

..... anyathā ||3|| sāmudraṃ, tanna pātavyaṃ māsādāśvayujādvina |

endramambu supātrasthamavipannaṃ sadā pibet ||4||

tadabhāve ca bhūmiṣṭhamāntarikṣānukāri yat |

śucipṛthvasitaśvete deśe arkapavanāhatam ||5||

..... अन्यथा ||३||

सामुद्रं, तन्न पातव्यं मासादाश्वयुजाद्विना ।

एन्द्रमम्बु सुपात्रस्थमविपन्नं सदा पिबेत् ||४||

तदभावे च भूमिष्ठमान्तरिक्षानुकारि यत् ।

शुचिपृथ्वसितश्वेते देशे अर्कपवनाहतम् ||५||

Água do Mar (samudrāmbu) é o tema tratado do final do śloka 3 ao 5. Samudra significa do mar, oceano e ambu significa água. Na visão do prof. Murthy o mestre Śrīmad Vāgbhaṭa estava se referindo a água salobra, que tem excesso de sais minerais , água que não deve ser bebida por não ser potáveis . Tipo de água que causa desequilíbrio das três características das agências metabólicas gerais (doças).

As águas são purificadas pelo Sol, pelo vento, pelo solo e necessita estar em movimento. Setembro e Outubro é a estação do Outono (śaradā) após a estação das Monções (varṣā) entre Julho e Agosto, que é o período das chuvas , quando o céu está nublado e as águas dos rios ficam turvas. Com a chegada do Outono (śaradā) o céu fica claro e o efeito do Sol sobre as águas e a sedimentação tornam as águas dos rios límpidas. O que possibilita a utilização das águas que emergem da terra, que é semelhante a água da chuva, mas coletada em local limpo com solo preto branco e tocada pelo Sol e pelo vento.

## DUṢṬAJALA - दुष्टजल - Água Contaminada

na pibetpañkaśaivālatṛṇaparnāvilāstṛtam ।

suryendupavanādr̥ṣṭamabhivṛṣṭam ghanam guru ॥6॥

phenilam jantumattaptam dantagrāhyatīśaityataḥ ।

anārtavam ca yaddivyaṃmārtavam prathamam ca yat ॥7॥

lūtāditantuviṇmūtraviṣasam śleṣadūṣitam ।

न पिबेत्पङ्कशैवालतृणपर्णाविलास्तृतम् ।

सुर्येन्दुपवनादृष्टमभिवृष्टं घनं गुरु ॥६॥

फेनिलं जन्तुमतप्तं दन्तग्राहयतिशैत्यतः ।

अनार्तवं च यद्दिव्यमार्तवं प्रथमं च यत् ॥७॥

लूतादितन्तुविण्मूत्रविषसं श्लेषदूषितम् ।

A água contaminada (duṣṭajala) ou água apodrecida (vijarjarajala) é uma água sem vida, sem vitalidade (prāṇa. Este é o tema tratado do śloka 6 ao 8, o significado de duṣṭa é hostil / perturbador.

Estas águas não potáveis (duṣṭajala), são impróprias para o consumo humano . Águas que se misturaram ao lodo, a lama, a algas, e ervas ou mesmo as folhas secas e que não ficaram expostas ao Sol , à Lua e ao vento . São águas velhas , que se tornaram densas e de difícil digestão, águas que estão quentes pela natureza, águas espumosas que estão em processo de fermentação e normalmente contém vermes, águas frias a ponto de doer os dentes, água coletada da chuva fora da estação bem como a coletada no início das Monções (varṣā ), por estarem contaminadas pelo ambiente . Também não é potável a água que foi contaminada , por insetos , teia de aranha, urina, saliva entre outros.

## NADĪJALA - नदीजल - Água dos Rios

paścimodadhigāḥ śīghravahā yāścāmalodakāḥ ॥8॥

pathyāḥ samāsāttā nadyā viparītāstvato anyathā ।

upalāsphālanākṣepavicchedaiḥ kheditodakāḥ ॥9॥

himavanmalayodbhūtāḥ pathyāstā eva ca sthirāḥ ।

kṛmiślīpadahrṭkaṅṭhaśīrorogān prakurvate ॥10॥

prācyāntyaparāntotthā durnāmāni mahendrajāḥ ।

udaraślīpadātānkān sahyāvindhyodbhavāḥ punaḥ ॥11॥

kuṣṭhapāṇḍuśīrorogān doṣaghnyaḥ pāriyātrajāḥ ।

bala pauraṣyakāriṇyaḥ sāgarāmbhastridoṣakṛt ॥12॥

पश्चिमोदधिगाः शीघ्रवहा याश्चामलोदकाः ॥८॥

पथ्याः समासात्ता नद्या विपरीतास्त्वतो अन्यथा ।

उपलास्फालनाक्षेपविच्छेदैः खेदितोदकाः ॥९॥

हिमवन्मलयोद्भूताः पथ्यास्ता एव च स्थिराः ।

कृमिश्लीपदहृत्कण्ठशिरोरोगान् प्रकुर्वते ॥१०॥

प्राच्यान्त्यपरान्तोत्था दुर्नामानि महेन्द्रजाः ।

उदरश्लीपदातङ्कान् सहयाविन्ध्योद्भवाः पुनः ॥११॥

कुष्ठपाण्डुशिरोरोगान् दोषघ्न्यः पारियात्रजाः ।

बल पौरुष्यकारिण्यः सागराम्भस्त्रिदोषकृत् ॥१२॥

Água dos Rios é o tema tratado do final no śloka 8 ao 12, a água da chuva é ótima para beber, mas só no período da estação das chuvas Monções (varṣā) não devem ser usada. Como a vida depende da água será necessário buscar outras fontes , como as águas dos rios. Os rios em que suas águas sofrem agitação e se chocam contra os rochedos se mantêm limpos e claros e são benéficas a vida. Os rios de águas paradas estão sujeitos a sofrerem contaminação por vermes e parasitas , provocando doenças no coração , na garganta , na cabeça e a filaríose doença parasitária. Os rios que fluem rápidos para o oeste suas águas tem boa qualidade. Prof. K.R.Srikantha Murthy do descreve sobre a qualidade uma série de rios da Índia em seu aṣṭāṅga hṛdayam.

## **KŪPA e TAḌĀGA - कूप तडाग - Poço Profundo e Lagos**

vidyātkūpatadākādīn jāṅgalānūpaśailataḥ ।

विद्यात्कूपतडाकादीन् जाङ्गलानूपशैलतः ।

Água de poço e dos lagos são os temas tratados no início do śloka 13, as águas dos poços profundos (kūpa) e dos lagos (taḍāka ) contêm água considerada semelhante em qualidade e propriedade com as águas dos desertos , pântanos e montanhas respectivamente. Estas águas devem ser tratadas com muito respeito.

## **JALAPĀNA VARJA - जलपान वर्ज - Quando evitar beber Água**

nāmbu peyamaśaktyā vā svalpamalpāgnigulmibhiḥ ॥13॥

pāṅḍudarātisārārśograhaṇīśośaśothibhiḥ ।

ṛte śarannidāghābhyāṃ pibetsvastho api cālpaśaḥ ॥14॥

नाम्बु पेयमशक्त्या वा स्वल्पमल्पाग्निगुल्मिभिः ॥१३॥

पाण्डूदरातिसारार्शोग्रहणीशोषशोथिभिः ।

ऋते शरन्नदाघाभ्यां पिबेत्स्वस्थो अपि चाल्पशः ॥१४॥

Evitar beber água é o tema tratado do final do śloka 13 ao 14 é o efeito de beber água quando o corpo está enfraquecido . Estes são os casos das pessoas que apresentem enfermidades no sistema digestivo devem evitar beber. Enfermidade no sistema digestivo como: funções digestivas enfraquecidas (mandāgni), anemia (pāṅḍu), inchaço abdominal (udara), diarreia (atisāra), hemorroidas (arśoghora), edema (śoṭha), entre outras. Devemos observar a existência de diferença entre o āyurveda e a medicina Ocidental sobre o olhar das doenças.

Beber água nestas condições afeta o estado de saúde das pessoas, mas para manter a hidratação será necessário beber uma pequena quantidade (svalpa). A hidratação do corpo tem que ser de forma inteligente, o corpo nos informa quando de sua necessidade , e a forma adequada é em pequenos goles.

A exceção fica por conta das pessoas com doça pitta, que necessitam equilibrar o calor do corpo. Nas estações do Verão (grīṣma) e do Outono (śaradā), período em que o corpo apresenta maior desidratação , as pessoas devem beber água para equilibrar a hidratação do corpo, nas outra estações as pessoas devem beber menor quantidade de água.

### **JALAPĀNA PHALA - जलपान फल - Beber Água com Alimento**

samasthūlakṛṣā bhuktamadyāntapṛathamāmbupāḥ |

समस्थूलकृशा भुक्तमध्यान्तप्रथमाम्बुपाः ।

Os efeitos de beber água com alimentos é o tema tratado no início do śloka 15. A água quando tomada durante a refeição, em pequenos goles, equilibram a umidade e o processo digestivo. Mas a quantidade de água a ser ingerida é proporcional à cura do alimento. No caso do alimento ser aquoso, ensopados e caldos, será dispensada essa hidratação. A água quando tomada antes da refeição pode levar ao enfraquecimento, mas um pequeno gole ajuda no emagrecimento (kṛṣatva). Quando a água é ingerida no final da refeição leva ao agravamento do doça kapha provocando obesidade (sthūla). De uma forma geral beber algo junto com a refeição prejudica o processo digestivo. Nos dias de hoje é comum fazer as refeições com bebida gelada , o que provoca uma diluição das secreções estomacais e baixa a temperatura digestiva , provocando aumento do tempo do processo digestivo. Sobre o ponto de vista do āyurveda significa retardar o metabolismo (agni ) e a formação de toxinas (āma).

### **ŚĪTAJALA - शीतजल - Água Fresca**

śītaṃ madātyayaglanimūrccācchardīśramabhramān ||15||

tṛṣṇoṣṇadāhapittāsraviṣāṅyambu niyacchati |

शीतं मदात्ययगलानिमूर्च्छाच्छर्दिश्रमभ्रमान् ||१५||

तृष्णोष्णदाहपित्तास्रविषाण्यम्बु नियच्छति ।

A água fresca é o tema tratado do final do dueto (ślka) 15 até o início do dueto (śloka) 16. Frio (śīta) e quente (uṣṇā) definem temperatura, mas para estes duetos a referência é a temperatura do corpo. Portanto água fresca (śītajala) não é água gelada e sim fresca, por estar poucos graus abaixo da temperatura do corpo. A água fresca alivia a intoxicação alcoólica, o cansaço, os desmaios, os vômitos, a fadiga, a vertigem (bhrāmara), o calor do Sol, queimação estomacal, equilibrar pitta, o avermelhado do rosto (rakta), para combater os efeitos dos venenos (viṣa) e a intoxicação (vaiṣika). A água fresca alivia a sede, que é percebida pela secura do palato, língua seca ou garganta seca, estas sensações são percebidas antes da desidratação da pessoa, nesta condição a água será absorvida pelo corpo. A água poderá não ser absorvida pelo corpo, quando a pessoa estiver fortemente desidratada.

### UṢṆĀJALA - उष्णाजल - Água Morna

dīpanam pācanam kaṇṭhyam laghūṣṇam bastiśodhanam ||16||

hidhmādhmānānilaśleṣmasadyaḥ śuddhinaṅvare |

kāsāmapīnasaśvāsapārśverukṣu ca śasyate ||17||

anabhiṣyandi laghu ca toyam kvāthetaśītalam |

pittayukte hitam doṣe, vyuṣitam tatridoṣakṛ ||18||

दीपनं पाचनं कण्ठ्यं लघूष्णं बस्तिशोधनम् ॥१६॥

हिध्माध्मानानिलश्लेष्मसद्यः शुद्धिनवज्वरे ।

कासामपीनसश्वासपार्श्वरुक्षु च शस्यते ॥१७॥

अनभिष्यन्दि लघु च तोयं क्वाथेशीतलम् ।

पित्तयुक्ते हितं दोषे, व्युषितं तत्रिदोषकृ ॥१८॥

Água Morna é o tema tratado do final do śloka 16 até o 18. Nestes últimos ślokas sobre água, água morna estimula o apetite, ajuda na digestão, é benéfica para a garganta, é facilmente digerível, limpa a bexiga, alivia o soluço, o refluxo e a flatulência, a coriza e o acúmulo de toxina (āma) devido os alimentos mal digeridos. Ideal para ser utilizada nos dias que procedem as terapias de purificação.

A água cozida se energiza ganhando o atributo de leve (laghu), que é facilmente digerível e harmonizar aquilo que move (vāta), mas se for amanhecida agrava o tridoša.

## BEBER ÁGUA DE ACORDO COM ĀYURVEDA

Da mesma forma que os alimentos a água também tem que ser digerida. A água normal ou envelhecida leva seis horas para sua digestão. Quando fervida e tomada na temperatura ambiente é digerida em três horas. Quando fervida e tomada em temperatura morna é digerida em uma hora e meia.<sup>[9]</sup> O corpo informa que está ficando desidratado. São impulsos sutis, que muitas vezes não são percebidos. Sinais como lábios secos, língua seca ou pastosa e urina amarela escura e com odor são sinais de desidratação. Não existe uma regra de quantidade de água a ser ingerida. Cada ser humano tem sua necessidade de hidratação. Depende de fatores como o biotipo, idade, estação do ano, estresse, atividade física, carga de trabalho no dia-a-dia, entre outros.

Na apresentação do Tiago Namaste no 2º Encontro Namaste -Rasas em Julho de 2019, ele afirmou que após dormir por horas o corpo tem uma tendência a se desidratar. Por isso é recomendada a hidratação ao levantar. Não há a obrigação de tomar água morna , mas deve ser um pedido do corpo. Ponderou que quanto mais calor é incorporado à água, mais se torna fácil a digestão é a assimilação . Sua lista de opções da água das mais pesadas para as mais leve segue:

1. 1-água crua
2. água aquecida e tomada em temperatura ambiente
3. água morna
4. água morna com limão
5. água pernoitada em copo de cobre
6. água de coco
7. água morna com babosa
8. água morna com mel
9. água fervida reduzida à metade
10. água fervida reduzida à metade com gotas de limão adicionadas fora do fogo.

Devido à predominância dos elementos água (jala) e terra (pṛthivī) em sua constituição, as pessoas com predominância kapha precisam beber menos água. As pessoas de doṣa kapha tendem a reter líquido no corpo o que resulta em inflamação e ganho de peso . Os kaphas de preferência devem beber água morna ou água reduzida ou mesmo fazer jejum de água no início do dia.

As pessoas com predominância da constituição pitta são as com maior sede. Devem beber água em jejum, para auxiliar na eliminação da acidez do corpo. Os pitta precisam beber água fresca especialmente no Verão (grīṣma), devido à predominância do elemento fogo em seu corpo. A hidratação do corpo também é devido ao grau de transpiração dos pittas . Para os pittas também é recomendada água fervida ou reduzida , mas deve ser bebida a temperatura ambiente , podendo ser saboreada como alcaçuz, hibisco, água de rosas.

As pessoas com predominância da constituição vāta precisam beber água morna, pois os atributos (guṇas) de úmido (snigdha) e quente (uṣṇa) são opostos as características (guṇas) da natureza de vātaque são frio (śīta) e seco (rūkṣa). Os atributos de vāta o tornam sensíveis a desidratação e é recomendado gotas de limão ou frutas ácidas na água dos vātas

O āyurveda indica a ingestão de água ao amanhecer em jejum, de preferencia morna , pois favorece a limpeza e purificação do organismo . Durante as refeições beber água tem suas limitações . A água gelada reduz o fogo digestivo (jaṭharāgni) provocando má digestão e a formação de toxinas (āma). Mas pode auxiliar a digestão se a água estiver morna ou na temperatura ambiente nos dias quentes, mas em pequena quantidade. O alimento é a referência , se o alimento for muito seco é necessário beber pequenos goles de água, mas se o alimento for mais líquido, como sopas , cremes , molhos é totalmente desnecessário ingerir. No período da noite é recomendado chá de ervas ou especiarias . Uma hora antes de dormir suspender a ingestão de líquidos, isto permite qualidade no sono.<sup>[10]</sup>

A água deve ser bebida de forma lenta e constante , em pequenos goles ao longo do dia. Alguns sites de viés āyurvedica , publicaram que a melhor maneira de beber é sentado.<sup>[22]</sup> Para completar, não está nos compêndios āyurvédico, o evitar ingerir bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos artificiais, bem como não aquecer a água em formo de micro ondas ou em chaleira elétricas ou por indução.

### **SOṢMAJALA - सोष्मजल - água morna**

Água morna (uṣṇajala ) é a forma simples de beber água e indicado para diversos males. Indicada para a desintoxicação, a indigestão, a acidez estomacal entre outros distúrbios digestivos . É ideal para os doṣa pitta e kapha , por estares associados ao elemento água (jala). Mas quando conservada durante a noite torna estável, causando desequilíbrio dos três doṣas.

Beber água morna pela manhã ou logo antes de dormir favorece a hidratação do corpo. A água morna tem outros benefícios para a saúde <sup>[11][12]</sup>,como:

- 1- Acordar o corpo de forma lenta e suave;
- 2- Alivia a congestão nasal, dando fluidez ao muco acumulado nos seios nasais, rinite (pīnasa), alivia as dores de garganta devido a inflamação ou pelo acúmulo de muco ou catarro (śleṣman ), flatulência (ādhmāna ) e soluços ( hikkā);
- 3- Acalma o sistema nervoso central minimizando o pânico e as dores durante o dia, o calor da água relaxa os músculos abdominais, podem auxiliar a curar de câibras e espasmos, além de diminuir as cólicas menstruais;
- 4- Auxilia a eliminação de resíduos (āma), ao ativar o metabolismo . A água quente hidrata e lubrifica. O acúmulo de toxinas (āma) reprime o movimento do intestino . A água quente favorece as contrações intestinais aliviando a constipação;
- 5- Com o aumento da temperatura do corpo ajudam na eliminação dos tecidos adiposos e de toxinas através da transpiração (sveda);
- 6- Favorece o fluxo sanguíneo, regulando a pressão arterial, diminuindo o risco de doença cardiovascular, o trabalho muscular e as atividades nervosas;

7- Hidratando com água morna proporciona elasticidade da pele, prevenindo infecções, acne e envelhecimento, energiza as terminações nervosas do cabelo proporcionando sua vitalidade.

8- Tomar banho quente à noite, ajuda a relaxar o corpo para um sono reparador. Mas a água quente tem que escorrer dos ombros para baixo. Água quente na cabeça tira vigor, pode provocar dor no peito, afeta o sistema circulatório e promove queda de cabelo.

### **PAKVAVĀRI - पक्ववारि - água fervida**

Na visão Ocidental a água fervente (pakvavāri) é a água que atinge o ponto de ebulição. Nesta condição parte dela evapora e o que evapora são as moléculas de H<sub>2</sub>O. Como os sais minerais não evaporam aumenta a densidade de sais na água tornando-a alcalina. O aquecimento da água faz organizar suas moléculas . Mas não somente, a agitação da água e das bolhas produzem íons negativos que irão se associar às toxinas do corpo que tem íons positivos , esta é uma visão física química.

A água fervida é digestiva (pācana), estimula a digestão (dīpana) e equilibra o perfil biológico (doṣas ). [13] A visão do āyurveda está nos atributos (guṇa). Ao aquecer a água irá diminuir a qualidade de frio (śīta) e aumentar a qualidade quente (uṣṇa), diminui o atributo de pesado (guru), aumenta o atributo de leve (laghu , diminui o atributo de denso (sāndra) e aumenta o atributo de liquido (drava).

O aquecimento da água aumenta o atributo sutil (sūkṣmā), fazendo com que a água penetre nas células sem forçar, aumenta o atributo penetrante (tīkṣṇa), pois penetra na célula com intensidade . Quando a água esfria o atributo sūkṣma permanece e o atributo tīkṣṇa é perdido . Quanto mais tempo permanecer em fervura , mais metabolismo (agni) estará disponível e maior será o fogo digestivo (jatharagn ), desta forma uma água mais leve, de fácil digestão e assimilação . Mantendo -se em fervura por determinado tempo será considerada água reduzida.

A água reduzida tem a propriedade de reparar o metabolismo (agni ) ao estimular o fogo digestivo (jatharagni), através da associação dos atributos como o penetrante (tikṣṇa) e agitado (cala). Quando o fogo digestivo (jatharagni) estiver fraco, indica a presença dos atributos: frio (śīta), úmido (snigdha), pesado (guru) e lento (manda). Na dessemelhança a água reduzida ao ser ingerida irá levar ao corpo os atributos de quente (uṣṇa), úmido (snigdha, leve (laghu), agitado (cala). Isto fará aumentar o fogo digestivo (agni) regulando a energia vital (prāṇa).

Quanto maior for a redução , o atributo leve (laghu) será associado a água além de tornar mais penetrante (tikṣṇa) e ativador (cala). Para isso ferve em fogo alto, o que aumenta a agitação , mas nunca utilizar utensílios de alumínio . A água reduzida é aquela que foi reduzida pela metade , mas pode ser reduzida a três quartos, um quarto e um oitavo. A água fica mais leve (laghu), quanto maior for a redução.<sup>[14]</sup>

A água reduzida deve ser consumida no mesmo dia. Poderá ser acondicionada em uma garrafa térmica, para ser consumida aos poucos durante todo o dia. Tomar uma xícara morna pela manhã em jejum acorda o corpo e auxilia na desintoxicação. Tomar pequenos goles após a refeição estimula o sistema digestivo. Não há contra indicações da água reduzida podendo ser tomada na temperatura ambiente , mas nesta condição perde o atributo quente (uṣṇa) e penetrante (tikṣṇa). A água reduzida tem a característica de ser catabólica , perda de tecidos (dhatus), portanto pessoas que têm tendência à perda de peso devem evitar beber água reduzida.

Cada doṣa tem suas características, a redução a  $\frac{3}{4}$  equilibra vāta, a redução a  $\frac{1}{2}$  equilibra pitta e a redução a  $\frac{1}{4}$  equilibrar kapha . Quanto às estações (ṛtu), no começo do Inverno (hemanta), no final do Inverno (śíśira), nas Monções (varṣā) e na Primavera (vasanta) são beneficiadas com a água reduzida a  $\frac{1}{2}$  , nas estações do Verão (grīṣma) e Outono (śaradā) serão beneficiadas com a redução a  $\frac{1}{4}$  <sup>[29]</sup>.

## **TĀMRA JALA - ताम्र जल - água pernoitada em jarro de cobre**

O āyurveda recomenda beber água armazenada em jarra ou copo de cobre (tāmra), depositada por mais de oito horas. O hábito de ingerir água em copo de cobre em jejum ajuda na desintoxicação do corpo e equilibrar os três doṣas.

Na visão Ocidental o cobre (tāmra) é um mineral necessário para o organismo , mas em excesso causa insuficiência renal e hepática . O cobre é obtido pela alimentação de carnes , ervilha , beterraba , cogumelo , cevada , aveia , amendoim , castanha , amêndoa , abacate , alho, entre outros .<sup>[16]</sup>As moléculas de cobre passam para a água, estas moléculas tornarão a água mais alcalina, fresca e livre de bactérias , diminui a acidez estomacal , é antioxidante , reduz inflamação , regula o funcionamento do fígado, dos rins e da tireoide , estimula o sistema imunológico , cardiovascular, e as funções cerebrais , além de ser bactericida . Há estudos que a Diabetes está ligada a falta de cobre no corpo.<sup>[17]</sup>

Mas é necessário observar algumas recomendações, como manter o recipiente em temperatura ambiente, pois a geladeira retira suas propriedades. Não é recomendada a ingestão de água em recipientes de cobre pelas gestantes ou pessoas que tenham altos níveis de cobre no sangue. Antes de utilizar uma jarra ou copo de cobre é importante manter sua higiene. Com o tempo o cobre oxida naturalmente, esfrega sal de cozinha com suco de limão, retira o óxido de cobre e voltará o brilho avermelhado do cobre, que deve ser bem lavado, com água quente, para eliminar todo óxido e guardar bem seca. O cobre não pode ser usado com líquidos ácidos como os das frutas cítricas.

## **JALAPĀNA SAHA JAMBĪRA - जलपान सह जम्बीर - água com limão**

Uma receita clássica é beber água com limão (jalapāna saha Jambīra), muito indicada para despertar o corpo . Ingerida em jejum ativa o metabolismo e aumentando os movimentos peristálticos , as contrações do trato gastrointestinal . Quando morna, o calor ajuda a ativar o fogo digestivo (jatharagni ) e ajuda na eliminação de toxinas (āma), além de alcalinizar o organismo. [18][19]

O limão é uma das frutas completas, rico em vitamina C, potássio, sílica, cálcio, ferro e manganês. O limão auxilia no sistema digestivo, reduz a absorção de gordura, é antioxidante e melhora o sistema imunológico. Os limões mais consumidos no Brasil são: o limão Galego tem o menor nível de acidez, o limão Cravo ou Rosa ou Caipira tem nível de acidez médio e o limão Taití é o mais consumido, tem nível de acidez médio. Na realidade, todos são limas ácidas, por serem resultado do enxertos com Lima da Pérsia e Tangerinas. O limão popularmente chamado de limão Siciliano é o verdadeiro limão, de maior acidez, de origem Asiática é cultivado em todo mundo.

Existe uma relação entre as doenças e a acidificação sanguínea. Produtos como açúcar, farinha branca, proteína, alimentos industrializados e refrigerantes, são exemplos de produtos que contribuem para a acidez do sangue (rakta). O organismo quando alcalino é mais resistente, por ativar o sistema imunológico. Manter uma rotina de ingerir diariamente água morna com limão, em jejum, contribui para a redução de peso. Inibe o desejo por alimentos, mas porque estimula as funções do fígado contribuindo para uma digestão mais eficaz. Hidratando o corpo previne a fadiga das Glândulas Suprarrenais. As Glândulas Supra Renais são responsáveis no controle da resposta ao estresse e regulam o nível de água e sais minerais. Ingerir com o estômago vazio, o limão se comporta como uma fruta, mas com o estômago cheio tem comportamento ácido.

Hidratar o corpo é recomendado para todos os doça. Para as pessoas com predominância kapha pode ser adicionado gotas de mel, se não houver impedimento com açúcar, para isso espere amornar a água, o mel nunca deve ser aquecido. Para as pessoas com predominância pitta nada além do limão, caso perceba algum desconforto é aconselhado diminuir a dose de limão até que interrompa o desconforto. Para as pessoas com predominância vāta pode adicionar uma pitada de sal, preferencialmente um sal mineral.<sup>[20]</sup>

Água morna com limão não é uma limonada, basta algumas gotas, entre 10 a 15 gotas de sumo de limão em uma xícara de chá de água morna. É possível tomar na temperatura ambiente, mas a sua eficácia está na temperatura. É recomendável aguardar uns 20 minutos antes da refeição matinal.

Mas temos algumas observações a fazer. A acidez do limão pode atacar o esmalte dos dentes, por isso é recomendado escovar após ingerir. Como todas as frutas cítricas o limão pode causar azia, neste caso não é recomendado. Água morna com limão não é uma receita permanente, devem ser respeitados intervalos quando o corpo indicar. É recomendado não aquecer a água em forno de micro-ondas.

### **JALAPĀNA SAHA MADHU - जलपान सह मधु - água com mel**

No aṣṭāṅga hṛdayaṃ no capítulo V do sūtrasthāna - dravadravya vijñānīya , conhecimento sobre os fluidos, entre os śloka51 e 54, trata do fluido mel (madhu) de abelha. O mel tem sabor (rasa) doce (madhura) e adstringente (kaṣāya), o sabor adstringente é leve quando comido puro, mas fica pronunciado quando misturado a água. O mel (madhu) é capaz de dissolver o muco, alivia a sede, lubrificar o trato respiratório, hemorragias, diabetes, hanseníase, cura úlcera, aumenta os doṣas vatā e kapha. Tomar diariamente água com mel (jalapāna saha madhu) é tratamento para a obesidade . Diluir entre 15 e 30 ml de mel em uma xícara de 250ml de água morna, que não ultrapasse a temperatura de 40°C, pois o mel aquecido se torna tóxico. O mel tem a validade de dois anos, de acordo com o Ministério da Agricultura, este prazo de validade é devido sua composição e os micro-organismos. O mel é composto por açúcar e água é um meio ácido em média tem pH 4. Mas sua composição se altera com o tempo, por isso o prazo de validade. Outros fatores que devem ser considerado é a manipulação desde a colheita até a utilização. A umidade externa, a luz e o calor diminuem o tempo de validade, podendo entrar em processo de fermentação.

Água morna com limão e mel possui uma combinação que ajuda a harmonizar os doṣas kapha e vāta. Uma mistura de limão, gengibre e mel se torna um aperitivo, um estimulante do apetite, que eleva o fogo digestivo. O mel temperado com pimenta preta (pimenta do reino) alivia a tosse. Misturar mel com gengibre, erva doce, cravo, canela, pimenta preta, sementes de mostarda, feno grego, bastas alguns destes temperos é anti kapha. Combinar o mel com coentro, gengibre, erva doce, alcaçuz, cúrcuma, bastam alguns temperos é anti pitta. Misturar mel com erva doce, gengibre em pó, alcaçuz, pimenta preta, centelha asiática, bastam alguns temperos é anti vatā. O mel por possuir sabor adstringente é benéfico para kapha, pois potencializa o metabolismo.<sup>[15]</sup>

## O QUE É ÁGUA? NA VISÃO SOCIAL NO SÉCULO XXI

Interrompo a abordagem ayurvédica para apresentar a preocupação da ONU para a escassez de água potável no mundo. Que motivou o texto publicado no site da ANA Agência Nacional de Águas com base em matéria do O Estado de São Paulo em 2010 dizia , “... hoje , mais de 1 bilhão de pessoas (um sétimo da população mundial ) não têm acesso a fontes confiáveis de água no mundo . Em 2025 , boa parte do planeta estará em situação de stress hídrico, ou seja, a água disponível não será suficiente para os diferentes usos que o homem faz do recurso , como a agricultura, que é, de longe, a atividade que mais consome água. Até lá, 3 bilhões de pessoas (quase metade da população mundial ) sofrerão com escassez de água , segundo a ONU. No relatório de 2012, a Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico - ANA apresentou o consumo nacional de água, 7% na atividade industrial, 9% consumo residencial, 12% na atividade pecuária, 72% na atividade agrária .

Na vida moderna das cidades , onde vive a maioria da população , a rede de saneamento básico é responsável pelo abastecimento de água e o recolhimento de esgoto, que será reprocessado para retornar a rede de água . A água abastecida pelas empresas deve estar livre de materiais tóxicos, de bactérias e de protozoários entre outros micro-organismos . O Conama - Conselho Nacional do Meio Ambiente através da resolução CONAMA nº20 , de 18 de junho de 1986 e alterada pela resolução Conama nº430, de 13 de maio de 2011, estabelece a classificação de Águas Doces, que contem um conjunto de sais inferior a 0,005 %. Além de definir características da água fornecida, define sua forma de captação e a portaria nº 2.914 , de 12 de dezembro de 2011 do Ministério da Saúde define o padrão de potabilidade. Portanto, não será necessário ter um prato de prata para testar a água que chega a nossas casas. [5] [6]

Como trazer os ensinamentos do ayurveda para a realidade da vida moderna. O aṣṭāṅga hṛdayam é o compêndio mais jovem, por volta do século VI EC, A vida moderna , principalmente nas grandes cidades, é muito diferente da realidade vivida pelos seres humanos da península Indiana a época. As condições modernas geram uma série de limitações , nascendo uma série de recursos para transpor criando facilidades e conforto . Esses recursos por sua vez geram desarmonia ao meio ambiente .

O āyurveda apregoa o equilíbrio do corpo, que trata o metabolismo (agni) como primordial para manter a saúde corporal e evita acumular toxinas (āma). A desarmonia do meio ambiente causa baixo agni no planeta e provoca acumular āma. Representado pelo uso inadequado das águas , do excesso de embalagens e o uso dos derivados de petróleo.

Bruce Gordon, coordenador de água e saneamento e Jennifer de France líder de equipe de segurança e qualidade de água potável, ambos da OMS , lideraram uma pesquisa sobre os efeitos potenciais dos microplásticos na saúde humana e no meio ambiente. A pesquisa examinou a qualidade da água mineral envasada por uma série de marcas mundiais e o impacto na vida humana. Bruce Gordon declarou: “A mensagem chave pretende tranquilizar os consumidores de água potável do mundo inteiro. De acordo com esta avaliação, consideramos que o risco é baixo”

No aṣṭāṅga hṛdayaṃ quando trata das substâncias fluidas (dravadravya vijñānīya), a água da chuva (gaṅgāmbu) e a água dos rios (nadījal), descreve a forma de obter e preservar a água. Estas orientações são impraticáveis nos dias de hoje , sem contar que a estação das Monções (varṣā), na Índia , é um período de intensas chuvas que não ocorre no Brasil. Voltando , todas as substâncias são formadas pelos cinco principais elementos (pañcamahābhūtas), portanto uma água engarrafada tem outro balanceamento dos elementos (bhūtas).

O elemento terra (pṛthvī) aumenta quando a água é engarrafada. Significa o aumento da solidez , dureza e aspereza , da mesma forma em que diminui a liquidez , maciez e suavidade. O que retira da água a característica da essência (sattva) tornando inerte, letárgica (tamas). A condição de tamas diminui a vitalidade (prāṇa) da água . Ao ingerir água gelada irá afetar o fogo digestivo (jāṭharāgni), provocando má digestão, além de não fornecer prāṇa para o corpo. No śloka 13 fala das águas dos poços profundos (kūpa). Hoje não é mais necessário abrir um poço no fundo do quintal, pois chega a mesa envasada . Neste caso o problema não está só na água, está mais na garrafa.

A preocupação está no envasamento de plástico. Dependendo da composição química do plástico irá transferir para a água partículas e elementos tóxicos. É recomendável verificar sempre a validade das embalagens de 10L e 20L que não são descartáveis. As embalagens de mesa, de menor volume, devem ser descartáveis e não serem reaproveitadas. Outra preocupação com embalagem plástica é não deixar exposta a temperatura, pois acelera a contaminação pelos elementos químicos. Nos ślokas 15- 16 que tratam de água fresca (śītajala) e descrevendo seus benefícios. Nos tempos modernos a geladeira aparece por necessidade de preservação de alimentos adquiridos em feiras e mercados e não cultivados no quintal ou apanhados na floresta. Da mesma maneira a água também é armazenada na geladeira assim como são produzidos gelo.

A água morna (uṣṇājala) é recomendada como estimulante do apetite e ajuda na digestão, enquanto a água reduzida é de fácil digestão. Mas onde aquecer, reduzir a água, em uma fogueira no quintal, no fogão a gás ou no forno de micro-ondas. Embora haja quem diga que o melhor combustível para cozinhar é o excremento de vaca seco. Nesta vida moderna é no fogão a gás e com a chama no máximo, para movimentar a água.

No Brasil a partir dos anos 70 do século passado a população se transformou em urbana. Portanto cozinhar com lenha ficou no campo. A vida nas cidades trouxe o fogão a gás. São dois tipos de gás, o GLP a base de butano e o GN a base de metano. O GLP tem quase duas vezes mais poder calorífico do que o GN, em comparação com a lenha quatro vezes. O aquecimento da água no fogão a gás ocorre de dois modos diferentes. Por condução o calor da chama aquece a panela que aquece a água, e por convecção que é o movimento da água do fundo para a superfície. O calor e a convecção faz agitação da água, estes são atributos (guṇa) de movimento (cala), o que aumenta o prāṇa.

No início dos anos 90 do século passado surgiu um eletrodoméstico para facilitar a vida, o forno de micro-ondas. Aquecer ou mesmo cozinhar em forno de micro-ondas tem opiniões diversas. Na pesquisa que fiz é um tanto unânime o parecer de que as características dos alimentos não são alteradas quando cozidos em micro-ondas.

Mas todos estes pareceres são de pessoas com uma visão de engenharia de alimentos ou de nutrição, não há a visão ligada a āyurveda e nem do ponto de vista físico químico. O processo de aquecimento no forno de micro-ondas é por ação das ondas eletromagnéticas não ionizantes de enorme potência que giram moléculas dipolares , exemplo a água, criando atritos e gerando calor. O resultado será a água quente , mas produzida pelos campos elétrico e magnético da onda , diferente da agitação da água produzida pela condução de calor quando aquecida por gás. Assim a água estará quente, mas e o prāṇa?

Há quem diga que o problema não é o micro-ondas , mas sim os alimentos congelados e multi processados sem prāṇa. Bom, na minha visão materialista creio que as ondas eletromagnéticas irão alterar a estrutura dos alimentos com a perda de prāṇa. Em uma visão mais espiritual , fico com a palavra de um mestre Vedanta “ofertando um preparo a Krishna (kr̥ṣṇa) utilizando excremento de vaca seco e outro utilizando micro-ondas, Krishna vai sentir enorme diferença, devido falta de prāṇa”

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

[1] <https://www.minhavidade.com.br/saude/galerias/13051-12-motivos-para-consumir-mais-agua-durante-o-dia/>; - visualizado em 11/09/2019.

[2] <https://www.easyayurveda.com/2016/10/24/udakavaha-srotas-dushti-chikitsa/>; visualizado em 10/04/2020.

[3] <https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/beber-agua-e-importante/>; visualizado em 12/09/2019.

[4] <https://ijrap.net/> - título: “water: the elixir of life” - category: ayurveda - volume 3, issue 6 , nov - dec 2012 International Journal of Research in ayurveda and Pharmacy/, - visualizado em 12/09/2019.

[5] <http://www.icmbio.gov.br/cepsul/legislacao/resolucao/233-2005.html>, - visualizado em 12/09/2019.

[6] [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2914\\_12\\_12\\_2011.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2914_12_12_2011.html); visualizado em 17/09/2019.

- [7] Vagbhata -- Ashtang Hridayam -- Sthānas: Sutra Sthana -- Adhyāyā:  
Dravadravya Vijñaniya - versão do Prof. K.R.Srikantha Murthy.
- [8] Benefits Of Liquid Foods - 5th chapter, Sutra Sthana of Ashtang Hridayam ,  
<https://www.youtube.com/watch?v=-LcnexkOGPg> , - visualizado em 16/09/2019.
- [9]  
[https://www.researchgate.net/publication/331023396\\_SIGNIFICANCE\\_OF\\_JALA\\_MAHABHUTA\\_WATER\\_IN\\_DAY\\_TO\\_DAY\\_LIFE](https://www.researchgate.net/publication/331023396_SIGNIFICANCE_OF_JALA_MAHABHUTA_WATER_IN_DAY_TO_DAY_LIFE), - visualizado em 11/10/2019.
- [10] <https://medicinayurvedica.com/la-magia-del-agua-caliente/>; - visualizado em 11/10/2019.
- [11] <https://www.healthline.com/health/benefits-of-drinking-hot-water#relieves-symptoms-of-achalasia>; - visualizado em 17/09/2019.
- [12] <https://www.dicasdemulher.com.br/beneficios-agua-quente/>; - visualizado em 29/09/2019.
- [13] Canal Tiaggio Namaste - <https://www.youtube.com/watch?v=bQfFcRP0xKY> -  
Água Fervida no ayurveda, Pranayama e Vitalidade, Meditação Agrava Vāta? -  
Namaste Responde.
- [14] Canal Tiaggio Namaste - <https://www.youtube.com/watch?v=E64Qu1kOVi0> -  
Uma solução milagrosa no ayurveda! água fervida reduzida à metade!.
- [15] <https://www.wemystic.com.br/artigos/madhu-os-beneficios-do-mel-na-medicina-ayurvedica/>, - visualizado em 29/10/2019.
- [16] <https://www.wemystic.com.br/artigos/12-beneficios-agua-caneca-cobre-ayurveda/>; - visualizado em 29/10/2019.
- [17] <https://www.scielo.br/j/rn/a/Hf6XPCMTygLgsjYcrDzb97r/?lang=pt&format=pdf> -  
alterações metabólicas e funcionais do cobre em diabetes mellitus - visualizado em 29/10/2019.
- [18] <https://www.shaktiayurveda.com.br/2015/03/agua-morna-com-limao.html>; -  
visualizado em 15/11/2019.
- [19] <https://insayoga.com/los-beneficios-beber-agua-limon/>; - visualizado em 15/11/2019.
- [20] <http://www.ayurvedicavida.com/2010/10/agua-templada-en-ayunes.html>; -

visualizado em 15/11/2019.

[21] Ninivaggi, Dr. Frank John – Saúde Integral com Medicina ayurveda – São Paulo : Pesnamento , 2015.

[22] <https://www.mundoveda.com/10-consejos-para-beber-agua-segun-el-ayurveda/>; - visualizado em 12/09/2019.

[23] <https://www.scrabbl.com/don-t-stand-and-drink-water-it-can-have-harmful-impacts-on-your-body>; - visualizado em 12/09/2019.

[24] <https://www.anujvarma.com/reduced-boiled-water-recipe-cure/>; visualizado em 13/11/2019

[25] <https://www.medicinayurvedica.com/noticias-de-ayurveda-y-reiki/372-la-magia-del-agua-caliente.html>; - visualizado em 13/11/2019

[26] <https://www.healthline.com/health/benefits-of-drinking-hot-water#relieves-symptoms-of-achalasia>; - visualizado em 15/11/2019.

[27] <https://www.ayurvedasalud.com/la-importancia-beber-agua-caliente/>; - visualizado em 29/10/2019.

[28] <https://www.suddha.net/single-post/2017/07/24/A-controv%C3%A9rsia-da-%C3%A1gua-MORNA-com-mel-e-lim%C3%A3o>; - visualizado em 29/09/2019.

[29] Dash, Bhagwan; Massage Therapy in Ayurveda; Concept Publishing Company, 192 páginas, New Delhi; 1992.

[30] <https://www.portalvedico.com.br/single-post/2019/04/03/10-Beneficios-de-beber-agua-armazenada-em-recipiente-de-cobre-de-acordo-com-o-Ayurveda>; - visualizado em 29/09/2019.

[31] <https://food.ndtv.com/health/12-amazing-healing-benefits-of-drinking-water-in-a-copper-vessel-1658134>; - visualizado em 16/10/2019.

[32] <http://blog.srisriayurveda.com.br/agua-morna-com-limao/>; - visualizado em 29/09/2019.

[33] <https://www.pensamentoverde.com.br/dicas/conheca-os-beneficios-em-tomar-agua-com-limao/>; - visualizado em 11/11/2019.

[34] <https://www.escuelaayurveda.com/recursos//blog/ayurveda-y-el-agua-de-limon>; - visualizado em 29/10/2019.

[35] <https://www.docelima.com.br/site/limao/pratica/2022-beber-agua-morna-com-lima-pela-manha-e-bom.html>; - visualizado em 29/10/2019.

[36] Frawley, Dr. David; Uma visão ayurvédica da mente, a cura da consciência; Editora Pensamento – Cultrix Ltda; 252 paginas; 11ª edição; São Paulo; 2019.