



<http://www.damodara.com.br>

**Power Shakti** – Poderoso Energético e Emagrecedor

**Power Shakti** é uma fórmula “in-natura” composta de mais de 30 ingredientes naturais como: grãos; frutos oleaginosos; sementes; raízes; folhas, flores e minerais; e 20 a 70 % ingredientes de produção orgânica. Essa extraordinária fórmula soma uma quantidade incrível de nutrientes e princípios ativos, como: sais minerais, aminoácidos, aminoácidos essenciais; proteínas e todo o complexo vitamínico! A combinação desses ingredientes proporciona um notável equilíbrio na nutrição uma vez que seus ingredientes naturais além de nutrir exercem diversas funções enzimáticas. **Power Shakti** como uso diário melhora ou recupera a saúde de modo extraordinário e ao mesmo tempo possibilita dietas para quem precisa emagrecimento ou controle de peso. 100 % dos usuários do **Power Shakti** aprovaram esse produto:

- 100% dos usuários comprovaram melhor funcionamento do intestino e digestão.
- 100% dos usuários comprovaram melhor disposição e melhoria na saúde.
- 80% dos usuários comprovaram redução de peso e gordura.
- 80% dos usuários aprovaram o sabor do **Power Shakti** como bom e ótimo.

**Power Shakti** é simplesmente extraordinário, ainda mais por ser um produto 100% integral, 100% natural, sem açúcares, aromatizantes e demais artifícios encontrados em shakes e fórmulas de emagrecimento. **Power Shakti** é “alimento integral natural concentrado” e, portanto, indicado a todas dietas e sem qualquer contra-indicação. **Power**

**Shakti** deve ser usado diariamente e para todos tipos de pessoas, não apenas para quem quer ou precisa perder peso. Ele é indicado para: magros; gordos; obesos; jovens; idosos; crianças; efêmeros; debilitados; assim como para atletas; modelos; pessoas que gastam muita energia; que não tem tempo para se alimentar bem; para os apressados; e etc. **Power Shakti** pode e deve ser usado também por pessoas debilitadas ou efêmeras, e que precisam recuperar peso e energia, nesse caso não substituir refeições, usar o **Power Shakti** junto com as refeições. **Power Shakti** não contém lactose e açúcares, não contém soja, albumina, gelatina, fubá, que são produtos baratos e alguns desses até prejudiciais. **Power Shakti** só contém ingredientes nobres e poderosos do ponto de vista nutricional e energético e é livre de conservantes, corantes, acidulantes, aromatizantes, flavorizantes. Os nutrientes naturais balanceados do **Power Shakti** favorecem a queima de gordura, o processo digestivo, a produção de enzimas, e propiciam nutrição ortomolecular. 100% dos princípios ativos e nutrientes do **Power Shakti** são absorvidos de forma direta pelo organismo porque seus ingredientes estão “**in-natura**” sem processamento, aquecimento ou pré-cozimento. Mesmo alimentos saudáveis e ricos em nutrientes, quando os cozinhamos grande parte do seu poder nutricional fica diminuído ou eliminado. O mesmo acontece ao usarmos cápsulas e complexos vitamínicos. De acordo com nossos estudos de ponta em Yajur Veda e medicina ortomolecular, a maioria dos princípios ativos principalmente vitaminas e também sais minerais, aminoácidos, só são realmente eficazes quando presentes diretamente nos alimentos e levados ao organismo **pelo processo digestivo**, o que inclui a degustação – mastigação e salivação. De fato, os nutrientes só são 100% absorvidos e aproveitados no organismo quando presentes nos alimentos e “**in-natura**” - crus. Esse é um dos segredos do **Power Shakti** que combinados a outros proporciona extraordinária melhoria na saúde, nutrição e possibilita fácil controle e diminuição do peso ou excesso de gordura. Outro segredo do **Power Shakti** consiste nas enzimas digestivas naturais presentes em nossa fórmula. Tais enzimas naturais funcionam como estimulantes da digestão e demais processos de absorção de energia - uma vez que os grãos e demais ingredientes do **Power Shakti** são cru (não cozidos) e essa é uma etapa muito importante da elaboração da sua fórmula. **Power Shakti** é, portanto, ao mesmo tempo simples, funcional, extraordinário e inédito. Duas a quatro colheres de sopa / dia do **Power Shakti** preenche a necessidade nutricional ausente nas demais refeições, o que possibilita de maneira extraordinária o controle de peso e ao mesmo tempo melhoria significativa nos níveis de saúde. **Power Shakti** é **alimento natural** e portanto sem contra indicações. Para pessoas que seguem dietas especiais ou restritas, casos crônicos para digestão ingestão de alimentos e demais casos atípicos e especiais ou de alergias a alimentos da nossa fórmula, o uso deverá ser experimental, gradativo, e acompanhado de orientação médica!

**Modo de usar:** Não há modo específico ou restrito para usar o **Power Shakti**. Você usa a seu próprio modo e de acordo como for se sentindo bem ou melhor. De modo geral use **duas a quatro colheres de sopa** de **Power Shakti** em substituição à refeição usual – para quem precisa diminuir peso ou controle de peso. Ou use **quatro colheres de sopa por dia, duas a cada intervalo de oito horas aproximadamente**, ou ao menos **duas colheres de sopa uma vez ao dia** - para uso geral. Lembre que **Power Shakti** não é remédio, inibidor de apetite, nada disso. Ele é simplesmente “**alimento concentrado de excelente qualidade**” e, portanto, deve ser usado todos ou quase todos dias. A importância do uso “**diário**” do **Power Shakti** é que essa “**continuidade**” irá possibilitar o organismo permanecer equilibrado, saudável e nutrido – o que não é possível com a alimentação usual do dia a dia, especialmente quanto a fast

food e alimentos industrializados, tão presentes nos hábitos alimentares modernos. Como tem sabor agradável **Power Shakti** pode ser ingerido **puro**. Ele fica excelente também em **bananas amassadas** - como se faz com aveia, pode ser usado em **sucos, suco de laranja, leite, iogurte, sobre a refeição, em cima do arroz, em salada de frutas, com mamão, coalhada**, com sucrilhos, junto com granola, etc. Na forma de **Shake** prepare: 1 copo de água (250ml); 2 colheres sopa **Power Shakti**; 2 colheres sopa mel. Bata no liquidificador ou manualmente e tome aos poucos. Essa receita pode ser usada também para pessoas efêmeras, com dificuldade de mastigar ou ingerir alimentos, com franqueza ou deficiências nutricionais semelhantes. E é importante tomar aos poucos e manter um pouco na boca para ativar as papilas gustativas, especialmente para pessoas efêmeras ou doentes. Esse modo de Shake é uma boa maneira de fornecer o **Power Shakti** para crianças e é também uma boa opção para “primeira refeição” matinal em jejum e ou para postergar as próximas refeições. Experimente também em sucos e vitaminas, isso constituirá um tremendo energético. Mas, é importante não adoçar com **açúcar branco refinado**, se for adoçar em sucos e vitaminas use preferencialmente o mel, em segunda opção use açúcar orgânico ou mascavo, e em terceira opção se não tiver as outras use açúcar cristal, mas não use o açúcar refinado comum! O efeito desse açúcar é contrário ao que se espera de uma boa nutrição e ele deve ser evitado ao máximo. Experimente **Power Shakti** também em saladas de frutas, em iogurte, mas não esquite o **Power Shakti** como ao preparar um mingau por exemplo. Se quiser enriquecer o mingau ou sopinha do seu filho com **Power Shakti** acrescente **Power Shakti** depois de pronto. **Power Shakti** é a maneira prática e eficiente de controlar seu peso e melhorar sua nutrição. Se exagerar numa festa, alguma refeição especial, exagerou naquela preparação deliciosa ou muito gordurosa, então é só diminuir ou eliminar as próximas refeições substituindo-as por **Power Shakti** e facilmente você será capaz de controlar seu peso. Inclusive para pessoas que desejam fazer jejuns e sabem da importância de fazer jejuns, contudo não o fazem por sentirem-se fracas ou sem capacidade de controlar a vontade de comer, com o uso habitual do **Power Shakti** ficará fácil até fazer jejuns periódicos, porque – como estamos informando, o organismo vai ficar sempre bem equilibrado, nutrido e, portanto, muito fácil até fazer jejuns! Depois de usar **Power Shakti** por algum tempo e observando os efeitos: melhoria da saúde; melhor disposição; diminuição do apetite, esses são indícios que o organismo chegou a um grau equilibrado de nutrição, e dependendo do seu peso, constituição corpórea e ou necessidade energética, **duas ou uma colher** de sopa diária poderá ser suficiente para manter um bom padrão de nutrição. **Power Shakti** é sem dúvidas uma poderosa arma para se fazer controle de peso e ao mesmo tempo melhorar de forma significativa sua saúde e a da sua família. Para crianças pode se aplicar a mesma porção ou ½ porção diária.

**Ingredientes principais:** castanha de caju natural; linhaça dourada; linha marrom; germe-de-trigo-crú; fibra de trigo; farinha de arroz integral; quinua integral - três variedades; gergelim branco integral; gergelim preto; farinha de aveia; farelo de aveia; farelo de grão de bico integral; fibra de maracujá; semente de girassol; erva-doce; pólen de flores (varias variedades); dolomita; sal marinho; sal do Himalaia; levedo de cerveja; ginseng; tumerique; cravo da Índia; castanha da Índia; alcaçuz; ginkgobiloba; gengibre; cardamomo; noz moscada; canela; chá verde. **Não contém:** açúcar; lactose; colágeno; albumina; gelatina; soja; chocolate; fubá; guaraná; conservantes; corantes; aromatizantes.

**Power Shakti** não necessita ser conservado em geladeira, mas conservar em ambiente não úmido e preferivelmente com pouca incidência de luz. Melhor consumir em até três meses após abrir embalagem. **Power Shakti** - mais um produto notável desenvolvido pela equipe **DAMODARA – produtos naturais**.

Para um melhor entendimento de como **Power Shakti** funciona no organismo, vamos estender alguma explicação adicional sobre conceitos nutricionais. Porque comemos? Duas causas são apresentadas: **a-)** Porque gostamos de comer. **b-)** A necessidade de comer. A primeira causa implica fatores de personalidade: **gosto, preferência, paladar, desejo**, e fatores emocionais subseqüentes ou correlacionados, como **medo e ansiedade**. E temos na segunda causa fatores exclusivamente fisiológicos: **necessidades de energia** (calorias) para desempenho de atividades e trabalho físico, e **necessidade de nutrientes** para crescimento e pleno e bom funcionamento das funções vitais: órgãos; cérebro; circulação; etc.

Portanto, a nutrição implica duas vertentes:

**a-) Desejo / paladar.**

**b-) Necessidade nutricional.**

Se por um lado a expectativa de vida do cidadão moderno tem aumentado de 45 para 65 anos de vida em média, se levarmos em conta que a expectativa de vida para seres humanos deve ser de 100 anos, vemos que essa expectativa é ainda muito baixa. E todos dados e pesquisas confirmam que principalmente as populações dos grandes centros são vítimas de problemas de saúde cada vez mais presentes e diversos, entre eles a obesidade. Assim, muito embora exista produção de alimentos em abundância, a constatação é que existe um grande desequilíbrio entre os fatores nutricionais aqui apresentados. Na vertente “A” há fácil acesso a alimentos excessivamente calóricos e guloseimas de toda variedade. As pessoas são bombardeadas com todo tipo de publicidade para o consumo dessas guloseimas e ainda influenciadas por fatores emocionais, sociais, festivos, comemorativos, que implicam no consumo de guloseimas e alimentos extremamente calóricos.

Em contra partida na vertente “B” muito embora o acesso aos alimentos seja fácil ao cidadão moderno, esses alimentos são na verdade “pobres” ou “deficientes” do ponto de vista nutricional. O resultado é um desequilíbrio nutricional. Por isso temos pessoas que comem bem, várias refeições ao dia, mas devido aos alimentos serem na verdade pobres do ponto de vista nutricional, as pessoas são gordas e ao mesmo tempo carregadas de problemas de saúde. A alimentação é apenas rica do ponto de vista calórico e energético, mas pobre, muito pobre do ponto de vista nutricional. Conseqüentemente, o organismo não reage aos problemas de saúde! Na verdade esse tipo de alimentação “desequilibrada” intensifica os problemas de saúde. As pessoas que querem emagrecer tem que lutar contra essas duas fortes correntes denominadas em nossos estudos: **vertente “A” – Desejo / paladar & vertente “B” – Necessidade nutricional.**

Embora as pessoas comam muito, o corpo esta deficiente em nutrientes de acordo com os hábitos alimentares modernos. Quando alguém se propõe a fazer dieta para emagrecimento apesar de lutar contra a vertente “A” – **Desejo / paladar**, devido a um constante “**déficit**” de nutrientes é impossível comer menos, porque o próprio organismo está pedindo por nutrientes que nunca estão presentes na alimentação do dia a dia. Portanto, mesmo que a pessoa queira comer menos ou não comer, devido à “**necessidade de nutrientes em déficit**” o organismo estará solicitando por nutrientes, o que torna uma luta **impossível** contra a balança. O motivo que as populações modernas

são generalizadamente obesas é exatamente esse: uma alimentação embora abundante “deficiente”. O organismo faz, então, uma tentativa desesperada de guardar calorias e energia em busca de nutrientes que não existem na dieta, e aí as pessoas engordam. Por isso também existe aquele conhecido efeito “elástico” a pessoa faz um tremendo esforço para não comer, mas depois principalmente pela falta de nutrientes volta a comer em dobro e recupera todo o excesso de peso que havia economizado. Nesse ponto vamos revelar algo extraordinário. Se alguém estiver com a nutrição equilibrada e ingerindo alimentos realmente eficientes, ela pode se alimentar com apenas o que couber na palma da sua mão como refeição diária, a exemplo de como fazem os yogis no processo de yoga e auto-realização. Entretanto, nos hábitos alimentares modernos as pessoas comem várias vezes ao dia e de forma exagerada, no entanto o organismo ainda continua em déficit do ponto de vista nutricional. A consequência é populações obesas e susceptíveis a doenças devido à falta de nutrientes.

Com o extraordinário **Power Shakti** uma das vertentes do problema **obesidade** ficará solucionado, porque a vertente “B” – **Necessidade nutricional** ficará satisfeita, uma vez que o uso diário do **Power Shakti** vai preencher a necessidade nutricional da pessoa, fornecendo de maneira incrível e eficiente elementos como: selênio; manganês; cromo; potássio; fósforo; ômega 3;6;9; aminoácidos essenciais; complexos vitamínicos; etc., e outros nutrientes importantes não presentes de modo algum nas nossas dietas, mesmo nas dietas de pessoas que se alimentam bem. E agora sim fica fácil ou na verdade é o que torna possível controlar a obesidade ou excesso de peso – a pessoa vai cuidar agora apenas da vertente “A” – **Desejo / paladar**, uma vez que seu fator nutricional ficou equilibrado. **Power Shakti** nos deu oportunidade de evidenciar na prática o que sabíamos em teoria e todos usuários do **Power Shakti** estão experimentando **diminuição na vontade e necessidade de comer** aliado a uma “formidável” **melhoria da saúde**.

#### Considerações finais:

Em adição ao que foi apresentado por último podemos dizer que existem outras causas além do desequilíbrio entre vertentes “A” & “B” para obesidade. O fator que medicina e ciência chamam “fator genético” e que místicos e transcendentalistas chamam “fator karma”. O Yajur Veda também explica que de acordo com “Kapha, Pitta e Vata” – Doshas ou princípios energéticos que são determinados pelos ares vitais, as pessoas apresentam diferentes tendências e também as tendências para serem magras ou gordas. Assim, vemos que pessoas mesmo com desequilíbrio alimentar, ou seja que comem muito e exageradamente vão ser sempre magras – essa é uma característica Vata, e outras pessoas mesmo comendo pouco vão ter uma forte tendência para engordar – e essa é uma característica Kapha. Em casos de obesidade extrema há necessidade de intervenção cirúrgica, onde obesidade não é mais considerado uma tendência ou característica mas sim doença e se prescreve tratamentos específicos e também cirurgia para diminuição do estômago. Casos de obesidade estão também relacionados à vida sedentária e falta de exercícios físicos. Questões emocionais como ansiedade, medo, desequilíbrio afetivo, são causadores ou contribuintes para obesidade. Falta de controle no apetite ou vontade exagerada de satisfazer o paladar acabam por criar o hábito de comer muito. O estômago, então, vai se expandindo e a vontade de comer aumenta progressivamente e “proporcionalmente” na medida que o estômago se expande. **Power Shakti** será muito benéfico a todos, uma vez que é **produto natural** e **alimento natural** que fornece nutrição e equilíbrio à alimentação de modo geral e a todos tipos de pessoas. **Power Shakti** pode ser usado em complemento a dietas e tratamento para obesidade crônica.

#### Dicas adicionais de alimentação:

Na tabela a baixo apresentamos um quadro de classificação de alimentos com critérios para saúde física e espiritual e também dicas sobre alimentos que engordam. A tabela favorece uma fácil visualização dos alimentos que devem ser aceitos, evitados, ou rejeitados sobre ambos aspectos nutricional e espiritual porque quando nos alimentamos nutrimos a alma também e não apenas o corpo!



- Devem ser rejeitados do ponto de vista espiritual
- Devem ser evitados do ponto de vista espiritual
- Saudáveis
- Muito saudáveis
- Engordam
- Devem ser evitados do ponto de vista nutricional
- Devem ser rejeitados do ponto de vista nutricional

Carne de boi / vaca	Red	Purple			Green	Grey	Black
Outras carnes		Purple			Green	Grey	
Carne de porco		Purple			Green	Grey	Black
Peixes		Purple			Green		
Frutos do mar		Purple			Green		
Camarão		Purple			Green	Grey	Black
Frios de carne		Purple			Green	Grey	
Ovos industriais		Purple			Green	Grey	Black
Ovos caipira		Purple			Green	Grey	
Queijos e derivados			Yellow		Green		
Leite			Yellow	Orange	Green		
Manteiga			Yellow		Green		
Creme de Leite			Yellow		Green		
Golden Guee – Guee			Yellow	Orange			
Frutas			Yellow	Orange			
Legumes			Yellow	Orange			
Hortaliças / verduras			Yellow	Orange			
Frutos oleaginosos			Yellow	Orange	Green		
Tubérculos / raízes			Yellow	Orange			
Sementes			Yellow	Orange			
Azeite de oliva			Yellow	Orange	Green		
Frituras em óleo					Green	Grey	Black
“ em gordura hidrogenada					Green	Grey	Black

Frituras em Golden Guee							
Grãos							
Farinha branca							
Farinha integral							
Açúcar branco							
Arroz polido (não integral)							
Arroz integral							
Mel							
Doces caseiros							
Doces industriais							
Adoçantes							
Adoçantes de Stévia (natural)							
Produtos de confeitarias							
Margarinas							
Gordura Hidrogenada							
Chocolate							
Café							
Chás de ervas, raízes, frutos							
Cerveja							
Refrigerantes							
Refrigerantes diet							
Pó para refrescos							
Sucos concentrados							
Pãozinho de padaria							
Pão integral							
Biscoitos industriais							
Sorvete caseiro / artesanal							
Sorvete industrial							
Fast food							
Salgadinhos industriais							

Nas dicas adicionais ainda acrescentamos a importância da ingestão diária de água e líquidos. Prescreve-se em média 12 copos de água como consumo diário, ou um mínimo aproximado de 2 litros. O consumo adequado de água também favorece as trocas orgânicas

– limpeza do sangue, pele e dos órgãos purificadores como rins e fígado. Se possível deve ser consumir água mineral. A água de torneira principalmente dos grandes centros é uma água “morta” sem **prana** (vida), porque é uma água que foi recuperada de rios mortos, de águas podres e contaminadas com todo tipo de sujeira e impureza! Por mais que se purifique essa água retirando-se contaminantes como bactérias, metais e químicos, essa água nunca mais será água viva! Água viva só as vinda das montanhas e guardada no subsolo e ou em rios cristalinos. A água de torneira deve ser filtrada e usada apenas para cozinhar. Para pessoas das classes menos favorecidas que não tem condições para o consumo de água mineral, é melhor tomar água da torneira do que não tomar água! Mas, a água deve ser sempre filtrada. Uma boa opção são os filtros de barro, que além de filtrar alguma coisa ainda dão um sabor natural de terra a água! Nesses filtros que acumulam água boa parte dos contaminantes, cloro, etc, que não foi filtrado vai acabar decantando ao fundo, o que permite um melhor aproveitamento e selecionamento da água a ser consumida. A água de poço (que não esteja contaminado) é uma excelente opção! Sempre filtrar a água que não for mineral, mesmo para uso culinário, e guardar em recipientes de barro.

Refrigerantes é uma opção em hidratação especialmente para crianças e ou pessoas que não tem hábito de tomar água, contudo nunca será a melhor opção. Ao invés de refrigerantes é melhor suco de frutas, caseiro melhor e ou concentrados encontrados em supermercados. Pós para refrescos e refrigerantes diets devem ser totalmente rejeitados, são produtos essencialmente químicos. Infelizmente refrigerantes diets estão sendo aceitos como saldáveis o que é uma completa inverdade. Se for consumir refrigerantes prefira os “não diets”. É devido à sigla “**diet**” simbolizar indiretamente **escolha saudável** e devido a boas campanhas publicitárias que o consumidor é conduzido ao erro de trocar refrigerantes feitos com açúcar pelos outros adoçados artificialmente com produtos químicos muito maléficis e alguns comprovadamente cancerígenos. Refrigerantes não são bons, tem conservantes, açúcar refinado e muitos produtos químicos artificiais, mas os dites são muitas vezes pior.

Como dica adicional final vamos falar sobre a espiritualidade dos alimentos. Quando nos alimentamos devemos levar em conta que alimentamos a alma também, o eu interior, e não apenas o corpo físico. E é por isso que o alimento deve ser também saboroso agradando a mente e não apenas saudável para o corpo. O máximo conceito em espiritualidade significa fazer do alimento uma oferenda destinada a satisfazer o Eu Supremo, ou a Suprema Personalidade de Deus. Antes desse estágio as pessoas que são de formação ou índole religiosa tem uma atitude de “agradecimento” perante o alimento a exemplo de como fazem os cristãos reunidos à mesa agradecendo o pão ao Pai Supremo. Isso é completamente positivo e significa que as pessoas estão ingerindo alimentos que não apenas satisfazem o eu físico, mas que satisfazem o eu espiritual ao conectarem esses alimentos de alguma maneira com o Eu Supremo. A **Damodara – produtos naturais**, que tem em suas raízes convicção e filosofia religiosa produz alimentos nesse contexto para que consumidores dos nossos produtos tenham alimentos não apenas saudáveis do ponto de vista físico, mas saudáveis também do ponto de vista espiritual.

Om namo bhagavate vāsudevāya...



**Damodara** - PRODUTOS NATURAIS

copyright 2009 - all rights reserved - [www.damodara.com.br](http://www.damodara.com.br)

<http://www.damodara.com.br> - para divulgar veja as regras na página “textos”