

Sabedoria milenar indiana

Os princípios básicos da Ayurveda

Criada há mais de seis mil anos na Índia, a medicina ayurvédica - reconhecida pela OMS - divide os seres humanos em três tipos físicos. Compreendê-los é fundamental para se restaurar a saúde.

Por Dennis Thompson*

Talvez precisemos de uma "nova" maneira de discernir saúde e doença. A filosofia da Ayurveda foi criada há mais de seis mil anos, na Índia, para tratar o corpo e a mente. Ayurveda é a medicina organizada mais antiga de que se tem conhecimento do mundo, e é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. Embora a ayurveda, obviamente, tenha passado no teste do tempo, essa filosofia de plenitude e saúde permanente vem despertando um novo interesse.

Os Quatro Objetivos na Vida - segundo a sabedoria milenar ayurvédica, existem quatro objetivos básicos na vida. O primeiro é **kama**, ou gozo. O desejo de gozar a vida e desfrutar de boa saúde, boa comida e de um ambiente bonito à nossa volta e saudável. Esse desejo está entranhado no nosso organismo. Trata-se de uma necessidade básica, de um desejo que nos sustenta. Comemos porque estamos com fome. Desfrutamos de coisas bonitas porque elas nos alimentam e nos fazem bem.

O segundo objetivo é **artha**, ou prosperidade. Precisamos de determinadas coisas para viver, como alimento, roupa, abrigo ... e TV a cabo. Esse objetivo refere-se ao nosso nível de sobrevivência no mundo. Não podemos ir todos à montanha e meditar; alguns de nós temos de ficar aqui e arregaçar as mangas. Alguns apenas sobrevivem e outros prosperam.

O terceiro objetivo é **dharma**, ou carreira. Para alguns de nós, esse constitui o aspecto mais importante, pois é muito mais gratificante fazer aquilo a que fomos destinados do que aquilo que precisamos fazer. É fundamental descobrir para que viemos e qual é a nossa vocação; caso contrário, a infelicidade vai nos acompanhar até o trabalho, todos os dias, e voltar conosco para casa.

O último objetivo é **moksha**, ou libertação, e refere-se à liberdade de realizar nosso potencial, de expressar nossa natureza interior no seu nível mais elevado, de viver bem a vida. Só podemos alcançar todos esses objetivos quando o espírito e o corpo estão dispostos. Precisamos ter saúde para viver plenamente. Só assim teremos liberdade para ser quem somos - e esse é o verdadeiro potencial da vida. Isso é tudo!

A Ayurveda e a Lei Universal - Durante muito tempo, os sábios indianos reuniram dados sobre os mecanismos do universo e concluíram que todas as coisas têm qualidades, ou atributos, que representam estados da matéria e da não-matéria. Eles definiram dez qualidades e seus opostos, num total de 20.

Podemos descrever todas as coisas do universo a partir dessas 20 qualidades. Cada uma delas representa uma característica ou traço que afeta os seres humanos. Essas qualidades, mesmo nos dias de hoje, influenciam todos os aspectos da vida. Elas não são estagnadas, mas representam um *continuum* de um extremo a outro.

Portanto, na Ayurveda podemos abordar problemas de saúde a partir da compreensão de como os seres humanos reagem a essas qualidades.

Os 20 Atributos/Qualidades, a exemplo de partículas essenciais da física:

Pesado - Leve

Sólido - Líquido

Frio - Quente

Sutil - Grosseiro

Oleoso/Úmido - Seco

Liso - Áspero/Irregular/Pontiagudo

Lento - Rápido

Claro - Pegajoso

Estável - Móvel

Macio - Duro



Algumas Qualidades se Agrupam - Se agitarmos um recipiente de vidro contendo água, areia, lama, cascalho e pedra, os elementos vão comportar-se do mesmo modo todas às vezes. O mais pesado (pedra) vai para o fundo e o mais leve vai para a superfície. Quando agitamos o universo, acontece o mesmo. As coisas se comportam num padrão bastante previsível, transformando o caos em ordem.

De acordo com a Ayurveda, essas 20 qualidades se "agrupam" em três grupos distintos (**Doshas**):

Vata - As qualidades leve, seco, irregular, móvel, áspero, sutil e frio se agrupam em vários graus. A palavra *vata* em sânscrito, que significa vento, era usada para descrever esse agrupamento de qualidades. As pessoas do tipo físico *vata* exibem mais dessas qualidades.

Elas tendem a ser magras, a ter pele e cabelo secos, a estar sempre se movimentando, a se queixar de mãos e pés frios, a ter hábitos intestinais irregulares e a ser um pouquinho ansiosas em relação ao futuro. As pessoas que apresentam uma ou mais dessas qualidades provavelmente possuem tipo físico *vata*, ou sofrem de um desequilíbrio de *vata*.



Pitta - Em geral, as qualidades que representam o ponto intermediário do *continuun* também se agrupam: oleoso, mas não o mais oleoso; leve, mas não o mais leve; lento, mas não o mais lento; rápido, mas não o mais rápido.

A palavra *Pitta* em sânscrito, que significa bile, era usada para descrever esse agrupamento. Os tipos *pitta* exibem mais qualidades de natureza quente e áspera, porém, uma tendência mais equilibrada em relação às outras qualidades. Podemos descrevê-los como pessoas de complexão média, peso médio, inteligentes,

Senso de humor, inteligência e espirtuosidade: características de pitta.

espirituosas, com bastante senso de humor e tendência a ter azia e a se irritar facilmente. As pessoas que exibem algumas dessas qualidades, ou todas, provavelmente são do tipo *pitta*.

Kapha - As qualidades de oleoso, pesado, estável, liso, pegajoso, lento e frio agrupam-se em vários graus. A palavra *kapha* em sânscrito, que significa fleuma. Era usada para descrever esse agrupamento. O tipo *kapha* tende a expressar as qualidades de estabilidade, peso, lentidão e obtusidade. Podemos descrevê-los como pesadões, algumas vezes acometidos por alergias e bronquite, porém mais calmos e mais pacíficos do que os outros tipos. Muitas vezes eles têm dificuldade para perder peso. Portanto, uma pessoa que está sempre com excesso de peso, que tem pele oleosa e personalidade/emoções estáveis provavelmente pertence ao tipo *kapha*.

Esses agrupamentos "Doshas" - representam uma forma de transformar o caos em ordem. Segundo a ayurveda, podemos classificar toda a matéria do universo (inclusive o nosso corpo) de acordo com a preponderância dessas qualidades nesses grupos. Tente. Isso poderá ajudá-lo a compreender em que aspectos você está em desequilíbrio e como recuperar o equilíbrio.

Segundo a Ayurveda, tudo é composto pelos cinco elementos ou cinco estados da matéria: éter, ar, fogo, água e terra.

Os Tipos Físicos e os Cinco Elementos -

Segundo a ayurveda, tudo é composto pelos cinco elementos ou cinco estados da matéria: éter, ar, fogo, água e terra. Tudo no universo contém todos os cinco elementos, mas em porcentagens diferentes. O éter representa a fonte de toda matéria e predomina nas coisas que não possuem densidade, como o espaço. O ar representa o estado gasoso da matéria; as

substâncias em forma de gás têm predominância das qualidades semelhantes ao ar.

O tipo *vata* tem qualidades mais semelhantes ao éter e ao ar. O fogo representa o poder da transformação da matéria; qualquer coisa com calor tem predominância do elemento fogo; *pitta* tem qualidades mais semelhantes.

A água é o estado líquido da matéria; todas as substâncias líquidas obviamente têm predominância do elemento água. Tudo aquilo que normalmente é sólido tem predominância do elemento terra, o estado sólido da matéria. *Kapha* tem mais qualidades terra e água.

O elemento terra é responsável pela estrutura e pelos componentes sólidos do corpo humano. O elemento água é representado pelo sangue, pela linfa e pelas secreções glandulares. O elemento fogo está presente na enzima digestiva e na capacidade de transformação metabólica do organismo. O elemento ar fornece a respiração vital e o éter, o espírito. Éter e ar se combinam para formar *vata*; fogo e água se combinam para formar *pitta*; água e terra se combinam para formar *kapha*.

A Ayurveda e A doença – existem muitas semelhanças entre a ayurveda e a medicina chinesa. Na medicina chinesa, a filosofia dos opostos polarizados (yin e yang) cria o paradigma pelo qual vemos o universo. Uma doença é diagnosticada como deficiência de yin ou de yang. Na Ayurveda, uma doença é diagnosticada como excesso de *vata*, excesso de *pitta* ou excesso de *kapha*.

VATA	PITTA	KAPHA
Seco Leve Rápido Mutável Sutil Áspero Em movimento Denteado Frio Duro	Úmido Mais pesado Mais lento Mais estável Menos sutil Mais regular Menos movimento Agudo Quente Mais macio	Molhado O mais pesado O mais lento Bastante estável Grosseiro Regular Estagnado Obtuso Frio Macio

Portanto, de acordo com a medicina chinesa, uma pessoa que sofre de azia tem deficiência de yin; segundo a Ayurveda, ela possui mais pitta, ou fogo.

Os Seis Estágios da Doença Segundo a Ayurveda - A Ayurveda descreve de forma singular o modo como o organismo adocece. De acordo com sua filosofia, os seis estágios da doença são: *acumulação*, *agravamento*, *transbordamento*, *transferência*, *manifestação* e *diversificação*.

A *acumulação* acontece quando os tecidos locais começam a ficar obstruídos pelos resíduos do seu próprio metabolismo, chamado de *ama* (alimento não digerido) pela Ayurveda. Os detritos das células precisam ser transportados para longe, para que o funcionamento saudável das células possa ser mantido. Alimentação errada, mudanças de estação, alterações no estilo de vida e outros estresses contribuem para esse metabolismo desordenado.

Esse estágio da doença é o mais fácil de tratar, pois é local e não muito intenso.

O *agravamento* ocorre quando o acúmulo de resíduos aumenta e os tecidos começam a perder a sua função e a fazer pressão sobre os tecidos adjacentes.

Os órgãos começam a ficar estressados nesse nível, mas um tratamento adequado pode ser bastante eficaz.

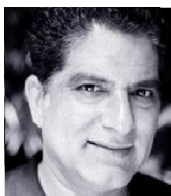
O estágio seguinte da doença, chamado de *transbordamento*, pode ser comparado a um copo que continua a receber líquido. Esse transbordamento começa a vazar para outros tecidos, atingindo a corrente sanguínea, a linfa gastrointestinal. A doença não é mais localizada; ela está em trânsito, disseminando-se para outras partes do corpo. Essa é uma forma de adaptação - o organismo espalha a tensão à sua volta.

No estágio da *transferência*, os sintomas são perfeitamente visíveis. O acúmulo de produtos residuais das células passa a ser reconhecido como uma espécie de sintoma, ou seja, dor, cefaléia, fadiga.

O estágio seguinte é a *manifestação*. Nesse ponto, podemos ver um complexo conjunto de sintomas como um todo e identificá-los como artrite, asma, diabetes ou outras doenças específicas.

A *diversificação* é o estágio em que o desequilíbrio do principal elemento manifesta suas qualidades. Por exemplo, se *vata* estiver desequilibrado, o organismo pode manifestar resfriado, dor, prisão de ventre e ansiedade, entre outros. Sintomas de febre, inflamação e irritação indicam excesso de *pitta*.

Aumento de peso, inchaço, letargia e problemas respiratórios indicam excesso de *kapha*. Com base nesses sintomas, podemos identificar os pontos de desequilíbrio e encontrar uma forma de corrigi-los.



Um médico e escritor em total sintonia com a filosofia e os princípios Ayurvédicos é o Dr. Deepak Chopra, que em seu livro "Saúde Perfeita" aborda bem estas questões – uma frase sua inesquecível: *"Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificados por eles. Assim um surto de depressão pode na imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente."*

Podemos utilizar esses conceitos ayurvédicos milenares para saber o que nos faz adoecer e o que devemos fazer para recuperar a saúde e permanecer saudáveis. O que a Ayurveda tem de mais precioso a oferecer é a compreensão dos tipos físicos. Não existe informação mais valiosa para restaurar a saúde das pessoas.

Ayurveda.com.br

A Medicina Ayurvedica ou Ayurveda

A palavra Ayurveda em sânscrito é formada por duas partes: ayus ou vida e veda ou conhecimento. O Caraka Samhita (compêndio de Caraka), principal texto de clínica médica, defini ayus da seguinte forma:

"O termo ayus é a combinação de corpo, órgãos dos sentidos, mente e alma" (Caraka Samhita, trad. Dash e Sharma, 2007: vol I, p 25)

Segundo esta definição Ayurveda é o conhecimento ou a ciência da vida e possui uma evolução e desenvolvimento de milhares de anos no subcontinente indiano. Os principais textos autorizados são os compêndios clássicos como "Brihat Trayi" ou o grande trio: Caraka (escola de clínica médica), Susruta Samhita (coração dos 8 ramos do Ayurveda de Vagbhat) e Ashtanga Samhita (escola de Ayurveda, na Índia, pesquisa estes antigos conhecimentos).

A Medicina Ayurvedica afirma que tudo na vida é composto pelos cinco elementos da natureza, chamados panchamahabhutas: éter, ar, fogo, água e terra. O objetivo desta medicina é harmonizar os elementos da natureza e no ser humano.



Associação Brasileira de Ayurveda



DOSHAS
Descubra aqui o seu desequilíbrio em nosso questionário interativo.

(*) o texto é um excerto do capítulo 3 do livro *A Dieta da Zona Ayurvédica*, do Dr. Dennis Thompson, lançado pela Editora Pensamento. Tradução: Mirtes Frange de Oliveira Pinheiro.