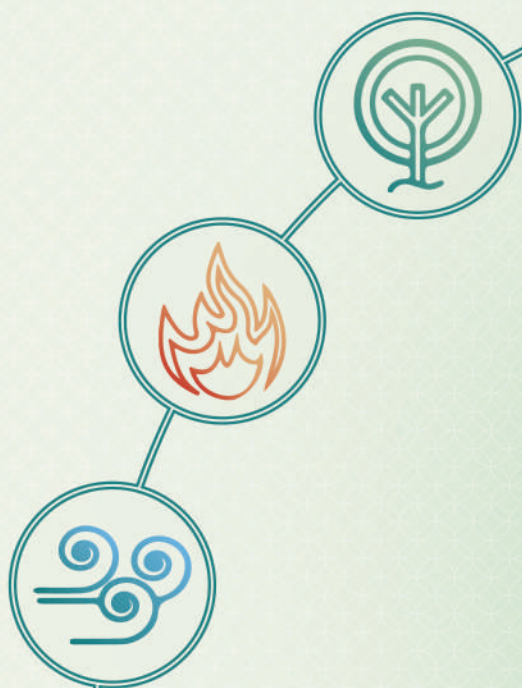



GEETA VARA



AYURVEDA

Sabedoria antiga para
o bem-estar moderno

Um guia prático
para melhorar a saúde
através da autocura holística

 nascente

*Dedicado às quatro energias que mais iluminam a minha vida,
Shaan, Amaia, Nia e Yash.*

ÍNDICE

PARTE 1: A CIÊNCIA DO CORPO E DA MENTE

INTRODUÇÃO	11
1. O nosso estado de saúde atual	15
2. Ayurveda — Cuidados de saúde personalizados	25
3. A constituição do seu tipo de mente/corpo	33
4. Descubra o seu tipo de mente/corpo específico	43
5. Do desconforto à doença	70

PARTE 2: DA DOENÇA AO BEM-ESTAR

6. Encontre o seu equilíbrio — Crie o seu <i>zen</i>	83
7. O Método <i>Vata</i>	92
8. O Método <i>Pitta</i>	105
9. O Método <i>Kapha</i>	114
10. Reacenda o seu fogo digestivo	124
11. Desintoxicação	142
12. Os alimentos como medicamento	175
13. Uma alimentação saudável	193
14. Apimente a sua vida	224

PARTE 3: A ARTE DOS CUIDADOS DE SAÚDE PREVENTIVOS

15. Pilares da saúde — Sono, exercício e sexo	241
16. Rituais de saúde diários	260
17. Medicina da mente	283
18. O Ayurveda para além do dia a dia	304

CONSIDERAÇÕES FINAIS	307
GLOSSÁRIO	309
BIBLIOGRAFIA	315
AGRADECIMENTOS	317

PARTE 1

**A CIÊNCIA DO CORPO
E DA MENTE**

INTRODUÇÃO

O Ayurveda é a ciência médica mais antiga de que se tem conhecimento e adota uma abordagem totalmente holística face à vida e ao bem-estar, envolvendo a mente, o corpo, as emoções e a alma, assim como os efeitos do meio ambiente, estações do ano e ciclos lunares e solares. O Ayurveda é frequentemente apelidado de ciência da vida, e acredito piamente que traduz um modo de vida governado pelas leis da natureza. E, à medida que nos distanciamos dos nossos biorritmos naturais, esta sabedoria antiga torna-se mais pertinente do que nunca. Aceitar o fluxo natural da vida e entrar em contacto com o «eu» é a melhor dádiva que podemos oferecer a nós próprios, num mundo que é cada vez mais dependente da tecnologia e de tudo aquilo que é sintético.

Sou uma terapeuta credenciada e entusiasta, e este livro constitui uma introdução aos princípios deste sistema antigo, assim como um guia prático para aplicar estas técnicas simples ao seu quotidiano, com vista a manter a mente, corpo e alma saudáveis e vibrantes. Irá descobrir a dieta alimentar e o estilo de vida ayurvédicos que mais se adequam ao seu tipo de corpo. Como abordagem preventiva aos cuidados de saúde, os rituais e diretivas diários do Ayurveda irão ajudá-lo a fomentar o seu bem-estar em conformidade com os desígnios da natureza.

Acredito piamente que a discussão em torno da saúde tem de ir além do enfoque na doença e começar a integrar uma abordagem ao bem-estar. Uma mudança de paradigma que privilegie a prevenção

em detrimento da cura. A sabedoria simples e aplicável diariamente do Ayurveda que é descrita neste livro pode ajudá-lo a evitar o consultório médico e a encetar um percurso rumo à autorregeneração. Esta abordagem holística visa capacitar para o bem-estar e eliminar o sentimento de impotência que muitas pessoas experimentam quando vão ao médico.

O Ayurveda ensina-nos a reforçar a ligação ao fluxo da vida e a estar em sintonia com os nossos ritmos circadianos naturais: o relógio da vida, o relógio diurno, o relógio sazonal e até o relógio lunar. A natureza é o nosso melhor guia — e basta observar o fluxo e refluxo dos reinos animal e vegetal para termos noção disso. O meu propósito é incentivar as pessoas a conhecerem-se a si mesmas e a perceberem o seu mal-estar como um indicador de desequilíbrio que pode manifestar-se num problema de saúde. Está na altura de se afastar da mentalidade de «um comprimido para cada doença» e de adotar uma abordagem de saúde holística e preventiva.

Desde que iniciei a minha atividade, em 2008, que o meu propósito tem sido partilhar as benesses desta sabedoria ayurvédica antiga e profunda de uma forma descomplicada e fácil de implementar, sem pôr em risco a sua autenticidade. Perguntam-me muitas vezes como me envolvi com o Ayurveda, e a verdade é que creio que me envolvi ainda antes de ter noção disso! Tendo ascendência britânica e indiana — com laivos africanos (os meus pais são africanos) —, muito do meu estilo de vida e hábitos alimentares sempre foram naturalmente ayurvédicos, transmitidos desde criança por via dos meus avós. A minha curiosidade foi rapidamente despertada para os rituais diários e para os hábitos alimentares da minha família, visto que eram diferentes dos rituais e hábitos dos meus amigos. A minha educação resultou de uma fusão entre as culturas ocidental e indiana. Por vezes, isso gerava em mim alguma confusão, levando-me a sentir uma certa perda de identidade. Nunca tive grandes problemas de saúde quando era mais nova, mas vivia num mundo onde o meu estilo de vida, em casa, contrastava sobremaneira com o dos meus colegas de escola ocidentais. Com o passar do tempo, percebi que os desafios culturais da minha infância se tinham tornado a

minha maior bênção, ajudando-me a apreciar a natureza delicada de um estilo de vida holístico. Tal permitiu-me traduzir a sabedoria dos *Samhitas Védicos*, os textos antigos que foram escritos para enriquecer todos os aspetos da nossa vida. As minhas experiências permitem-me ajudar os meus clientes a aplicar os princípios do Ayurveda às suas vidas, independentemente de local, idade, sexo ou cultura.

Apesar de me ter formado inicialmente em Gestão, sempre senti uma forte atração pelos cuidados de saúde naturais, que começavam rapidamente a tornar-se parte do meu desenvolvimento pessoal e crescimento espiritual. Interessava-me cada vez mais saber por que motivo as pessoas ainda se «sentiam» indispostas, apesar de as suas dietas alimentares serem aparentemente saudáveis, e porque havia uma falta de compreensão em torno do impacto das nossas emoções e da nossa mente na nossa saúde física. Fruto desta curiosidade e do desejo de seguir um objetivo de vida mais gratificante, fui guiada intuitivamente para a ciência do Ayurveda. Este sistema de saúde e bem-estar profundo ajuda-o a analisar a constituição específica do seu corpo. Quando está alinhado com a sua constituição (*prakruti*), o seu verdadeiro estado natural, até as mudanças mais simples no estilo de vida podem proporcionar benefícios surpreendentes à saúde.

Acredito que devemos viver uma vida plena, pacífica e gratificante. Uma vida que nos permita relacionarmo-nos verdadeiramente com as pessoas e a natureza como um todo. Uma vida onde medimos a felicidade pela nossa forma de ser, e não por um conjunto de realizações ou bens materiais. Através dos princípios orientadores deste livro, convido-o a iniciar um percurso de promoção da saúde e de prevenção de doenças. É com entusiasmo que partilho estes conhecimentos, ferramentas e técnicas apuradas, mas simultaneamente práticas, de autorregeneração, com vista a capacitá-lo a assumir o controlo da sua saúde e bem-estar.

Nota sobre o texto: o livro inclui um glossário com explicações de todos os termos e conceitos ayurvédicos relevantes aos quais me refiro ao longo da obra.

CAPÍTULO 1

O nosso estado de saúde atual

«É a saúde, não o ouro e a prata, que constitui a verdadeira riqueza.»

MAHATMA GANDHI

O QUE É A SAÚDE?

«Sama dosha, sama agnischa, sama dhatu, mala kriya
prasanna atma indriya manaha, swastha iti abhidheeyate»

SUSHRUTA SAMHITA

A citação anterior corresponde a um verso escrito em sânscrito retirado do antigo texto de saúde védica, o *Sushruta Samhita*, um dos primeiros textos do Ayurveda. Esta citação descreve o que constitui uma pessoa saudável: de acordo com o Ayurveda, uma pessoa é saudável quando equilibra forças bioenergéticas, um fogo digestivo forte, tecidos corporais nutridos, processos corporais regulados, mente calma, emoções equilibradas e sentidos apurados. O Ayurveda incide sobre o desequilíbrio subjacente aos mecanismos do corpo que dá origem à doença. O verdadeiro significado deste verso ficará mais claro à medida que for lendo o livro. Trata-se de uma mudança na nossa mentalidade atual, mas a verdade é que este conhecimento

remonta a mais de 5000 anos. Este sistema não se cinge ao «quê» na doença, mas concentra-se na questão do «porquê» de haver uma doença e naquilo que a impulsiona. Este verso curto abrange todos os mecanismos possíveis de corpo, mente e alma que precisam de ser cuidados, com vista ao bem-estar pleno e à prevenção de doenças. Se considerar uma definição mais recente de saúde, estabelecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948, a filosofia é semelhante:

«A saúde é um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de afeições ou enfermidades.»

É evidente que ser «saudável» é muito mais do que a ausência de doenças. O Ayurveda visa ligar os pontos entre todas as possíveis causas de desarmonia no nosso ecossistema biológico. Nunca descarta qualquer hipótese, por mais irrelevante que possa parecer para o problema em questão. Uma desarmonia em qualquer parte da sua vida pode criar um desequilíbrio no seu microbioma ou, por outras palavras, no ambiente do seu corpo.

A saúde ideal é um estado de equilíbrio de acordo com o Ayurveda, e não é preciso ser-se um génio para perceber isso. Basta estar atento à intuição e seguir as orientações da natureza. Com base numa abordagem multidimensional, é possível regenerar a sua vida através da alimentação, do exercício, do sono, do descanso, de uma rotina adequada, de ervas, respiração, meditação, oração e ligação ao seu eu superior.

UM DÉFICE DE CUIDADOS DE SAÚDE NO OCIDENTE

No Reino Unido, temos a sorte de ter um sistema nacional de saúde que torna o tratamento acessível a todos.

No entanto, aquilo que está ausente é a compreensão mais profunda de quem somos em relação a tudo e a todos os que nos rodeiam. Não me refiro à religião, à idade ou à profissão; refiro-me

à composição estrutural e energética que faz de si um indivíduo único. O seu ambiente externo equilibra ou desequilibra o seu ambiente interno?

É aqui que o Ayurveda atua, compreendendo os nove sistemas e as redes que ligam a mente e o corpo, em vez de examinar simplesmente os sintomas.

A HISTÓRIA DE DOIS MUNDOS — ORIENTE E OCIDENTE

Permita-me fazer uma pergunta: quando pensa em medicina oriental, imagina um iogue a meditar debaixo de uma árvore, mezinhas místicas a ferverem numa panela ou pessoas a andarem pela natureza num estado de puro êxtase? Ou uma série de tratamentos corporais com nomes impronunciáveis, que parecem básicos e pouco sofisticados? Bem, não admira que as filosofias e os sistemas médicos orientais continuem a ser um mistério para o ser humano moderno. Com este livro, espero ajudá-lo a compreender a ciência e as ligações entre o corpo e a mente, não apenas através da leitura, mas sentindo-as na própria pele, através das minhas recomendações.

No Ocidente, separamos as entidades correspondentes à mente, à alma e ao corpo. Consultamos o médico de família em questões relativas ao corpo, o psicólogo em questões da mente e os nossos líderes religiosos em questões ligadas à fé e ao espírito. Quando recorremos ao sistema de saúde, consultamos diferentes médicos especialistas consoante a parte do corpo afetada — neurologista, cardiologista, gastroenterologista e assim por diante — e muitas vezes acabamos por obter terapêuticas diversas sem compreendermos verdadeiramente como os fármacos interagem entre si. Na minha opinião, existe uma absoluta falta de interação neste modelo. Os nossos corpos são tratados como meros organismos mecânicos, em tudo semelhantes a automóveis ou computadores.

A medicina ocidental adota uma abordagem baseada em dados concretos. Novas tecnologias de ponta, métodos clínicos, pesquisas de laboratório e fármacos inovadores são vistos como o maior

avanço. É a mentalidade «ver para crer». Por oposição, a medicina oriental assenta num conhecimento aprofundado que demorou séculos a aperfeiçoar. Os profissionais não só têm provas dadas da sua eficácia científica, como estão imersos numa abordagem baseada na fé, numa atitude de «ver por crer». Um sistema de saúde não é superior nem inferior a outro, todos têm os seus métodos próprios, incluindo medicinas alopáticas (o sistema da medicina convencional atual) — sobretudo em situações de emergência — e avanços cirúrgicos.

Vale a pena reter que, quando a medicina moderna pesquisa ou testa uma erva, dieta alimentar ou qualquer modalidade ayurvédica face a uma hipótese isolada no âmbito de um laboratório, assume uma abordagem redutora. Não considera a abordagem holística que é aplicada num ambiente clínico com cada paciente individual e respetivos sintomas, portanto, os resultados são distorcidos e inconclusivos. A nossa mente inquisitiva precisa de provas, mas reconheçamos também o facto de que algumas coisas podem ser sentidas por nós no nosso corpo físico ou energético e, mesmo assim, podem não ser necessariamente vistas ou ser cientificamente comprovadas.

Existe uma preocupação crescente relacionada com a resistência aos antibióticos. O uso indevido e excessivo de antibióticos aumentou a nossa dependência e diminuiu a capacidade das defesas naturais do corpo para combater infeções, para não falar dos potenciais efeitos colaterais, como náuseas, diarreia e infeções fúngicas do sistema digestivo, boca e genitais, entre outros. Além disso, há um risco crescente de as bactérias úteis do corpo serem também erradicadas durante a terapêutica, enfraquecendo o nosso sistema no seu núcleo. Quanto mais as pessoas têm noção destes riscos, mais se interessam por medicinas naturais como o Ayurveda, que fortalecem as defesas naturais do corpo, sem efeitos colaterais prejudiciais.

A maioria das filosofias orientais promove a perspetiva de que a mente, o corpo e o espírito fazem parte do nosso ecossistema e estão completamente interligados uns com os outros. Nas medicinas orientais tradicionais, como o Ayurveda, o terapeuta irá examiná-lo

na sua totalidade e não apenas uma zona circunscrita do corpo. É possível que o seu problema de saúde física decorra de um trauma emocional ou de stress mental.

«O que chamou a minha atenção para o Ayurveda foi a forma holística como aborda o indivíduo — não apenas na sua vertente física, mas também psicológica, emocional e espiritual.»

ALINE

UMA ALTERAÇÃO NO PARADIGMA DA SAÚDE

O Ayurveda é o oposto da abordagem «tamanho único» ao tratamento de pessoas que apresentam condições semelhantes. Por mais *diché* que a palavra «holístico» possa soar, o Ayurveda tem efetivamente uma perspetiva «integral» que coloca a pessoa e não a doença no centro do tratamento.

Um terapeuta ayurvédico vai despende tempo a avaliar os sinais evidentes e tácitos do paciente. É prestada atenção a todos os elementos da sua vida, de modo a obter uma compreensão aprofundada do seu historial ou, como prefiro chamar-lhe, da sua «história». Todos os aspetos do seu corpo, da sua mente e das suas emoções, o impacto das estações do ano, a sua idade, as suas relações e o seu meio ambiente, tudo isso desempenha um papel na sua saúde global.

Com recurso a técnicas tradicionais de diagnóstico, como a medição da pulsação e o exame da língua, podemos começar a descobrir o nível de toxinas presentes no seu corpo e a identificar a origem dos seus desequilíbrios. Com base nestes dados, o terapeuta pode prescrever uma dieta alimentar adequada, ervas, tratamentos, programas de desintoxicação e rejuvenescimento, yoga, respiração e meditação com vista à obtenção de uma saúde ideal a longo prazo.

Nas minhas consultas, gosto de prestar muita atenção à «linguagem» que os meus clientes usam, visto que ela pode dar-me uma noção clara da sua atitude em relação à saúde, vida e perspetivas de

cura. Tenho ouvido muitas vezes frases como «Ele só me dá dores de cabeça» e «Ele é um fardo que carrego às costas» de pacientes que apresentam dores físicas nessas mesmas áreas. Ouço: «Não tenho escolha, tenho de aguentar e seguir em frente» ou «Estou neste estado e tenho de viver com isso» — ou seja, uma linguagem muito desanimadora. Incentivo-o a reparar na linguagem que usa para falar sobre a sua saúde e também de si mesmo como um todo. Usa linguagem que o diminui ou de autocomiseração? Como pode mudar esse discurso?

O Ayurveda visa tratar a causa e não apenas os sintomas visíveis, o que dissuade o ressurgimento das doenças. É como arrancar as ervas daninhas do jardim. Se arrancarmos as ervas daninhas pela raiz, o mais certo é não voltarem a aparecer tão cedo, ou de todo. Na mesma medida, se a sua mente está presa ao negativismo, o seu corpo também ficará.

SEJA O SEU PRÓPRIO MÉDICO

Sabe o que significa a palavra «doutor»? Ela deriva do verbo latino «ensinar», mas a aceção atual refere uma pessoa qualificada para tratar indivíduos que estão doentes. Os médicos atuais estão tão assoberbados de pacientes nos seus consultórios que reduzem as suas consultas à prescrição de medicamentos que visam aliviar os sintomas. Ocasionalmente, isso é necessário, pois proporciona um alívio imediato da dor, mas não é uma solução a longo prazo.

Porquê desperdiçar tempo num consultório a tentar resolver um problema quando pode criar saúde e felicidade, ensinando a si mesmo as ferramentas e técnicas que podem mantê-lo fora desse consultório? Ao despender dinheiro e tempo a comer e a fazer exercício da forma mais adequada ao seu tipo de corpo, pode nutrir o seu «eu» de uma maneira holística.

Tem sempre a escolha de tornar a sua vida mais saudável. Esteja alerta em cada momento. Tem a capacidade de escolher um alimento ou uma atividade que sejam equilibrados ou desequilibrados.

A ciência do Ayurveda permite-lhe manter o equilíbrio que lhe é específico, conhecendo-se intimamente em relação a tudo o que o rodeia. Incentivo sempre os meus clientes a dar um pequeno passo de cada vez para formar novos hábitos de promoção da vida.

Faça as mudanças a um ritmo com o qual se sinta à vontade e, de seguida, adote mudanças adicionais quando se sentir preparado. Assim que começar a sentir os benefícios, ficará naturalmente mais receptivo a integrar mais mudanças na sua vida. A mensagem que quero transmitir é que cada momento é uma escolha, a sua escolha. Está a fazer a escolha certa? O que comer, quando dormir, fazer exercício ou não, com quem passar tempo, quando desligar o computador. O leitor é a única pessoa responsável pela sua própria vida!

A ideia é ser autêntico e realista em relação ao que vai melhorar a sua saúde. Peça-lhe que não aceite de forma cega nenhuma ideologia nem caia em armadilhas de «perfeição» veiculadas pela comunicação social. Essa mentalidade dará azo a insatisfação e desilusão permanentes. O que se tornará evidente é que a sua vida e saúde estão sempre num fluxo constante, e conhecer-se na totalidade, mais intimamente, é a chave para uma verdadeira saúde preventiva.

Gosto sempre de referir a analogia de a água ser mais forte do que a pedra. Embora as pedras pareçam duras e indestrutíveis, são também intrinsecamente rígidas. Por oposição, a água é mole, mas, através da sua natureza flexível, adaptável e consistente, tem a força necessária para desgastar e esculpir a pedra. A mudança acontece durante um longo período de tempo, e, se conseguir ser flexível à mudança e fluir como a água, com o passar do tempo também poderá causar um impacto significativo na sua vida através de pequenas mudanças, gota a gota. Quaisquer obstáculos, bloqueios ou hábitos não saudáveis podem ser superados. A consistência na sua abordagem às mudanças saudáveis garantirá a obtenção dos resultados desejados. Pode ser tão simples como beber água tépida com limão todos os dias de manhã. Comece por onde se sente mais à vontade, mas seja consistente. «Às vezes» não o ajudará a perder o excesso de peso, a ter a pele mais limpa ou a dormir melhor. Como

a única coisa sobre a qual temos controlo somos nós próprios, está na hora de assumir a responsabilidade.

Os princípios do Ayurveda ajudam-nos a identificar as mudanças e práticas que pode adotar de modo a poder estar alinhado com uma vida de bem-estar. Trata-se de um sistema personalizado de medicina que lhe garante uma vida sem doenças. É a transição de uma vida de mediocridade para uma vida de vitalidade. Não se trata apenas de suportar o dia a dia, mas de viver plenamente, com energia e entusiasmo. Se as suas reservas de energia forem reduzidas, como vai conseguir servir a sua família, amigos e comunidade?

PROBLEMAS DE SAÚDE COMUNS

Ao refletir, no final de cada dia de atividade na clínica, sinto-me verdadeiramente abençoada por seguir a minha vocação e por a transformar num trabalho que parece tudo menos trabalho. O Ayurveda tem mudado a minha vida e é a maior bênção que eu poderia pedir. Orientar as pessoas no seu percurso em direção ao bem-estar é mais gratificante do que alguma vez imaginei ser possível, e acredito realmente que, quando os meus clientes me consultam com a intenção resoluta de procurarem uma cura, os milagres podem acontecer; o meu papel é simplesmente o de facilitar o seu percurso.

Estou em contacto com um espetro alargado de problemas de saúde: síndrome do cólon irritável, síndrome do intestino permeável, indigestão, insónia, asma, fadiga crónica, sinusite, irritações de pele, enxaquecas, úlcera péptica, ciática, obesidade, diabetes, ansiedade, depressão, hipertensão arterial e colesterol, entre outros. Muitos dos problemas físicos decorrem de stress emocional ou mental. Algumas pessoas são atraídas para o Ayurveda para tratar de questões de saúde específicas, outras apenas para aprender sobre o seu tipo de mente/corpo e para estarem mais alinhadas com o seu verdadeiro eu. Independentemente dos problemas, o foco está sempre na correção e procura de equilíbrio da saúde intestinal e no alinhamento com o seu tipo de mente/corpo natural.

História de cliente

«Desde a minha infância que tenho problemas de excesso de peso, tendo experimentado algumas dietas e regimes diferentes, procurando sempre seguir o que convencionou chamar-se “dieta saudável”.

Fiz várias mudanças na minha rotina diária, incluindo começar o dia com um copo de água morna com limão, preparar um pequeno-almoço ligeiro, evitar o excesso de alimentos crus e mudar a refeição principal do dia para o almoço. Estas mudanças ajudaram a aproximar-me de um alinhamento natural, tanto no meu mundo interno como no externo. Estas ideias novas iam contra o que me haviam ensinado sobre a alimentação, mas persisti e comecei a obter resultados positivos, o que me fez olhar para outros padrões e comportamentos na minha vida que podiam não ser os mais adequados para mim.

Com o apoio da Geeta, consegui perder peso, durmo melhor e aumentei os meus níveis de energia e concentração.»

DUGALD

Espero que este livro o inspire a viver uma vida alinhada com o seu tipo de mente/corpo ayurvédico, de modo a conseguir tornar-se uma versão mais saudável e feliz de si mesmo. Quer faça apenas alguns pequenos ajustes ou adote o modo de vida ayurvédico na sua plenitude, os princípios orientadores práticos e simples que constam neste livro vão garantir que sentirá mudanças positivas no seu bem-estar. Todos reagimos de forma diferente, por isso peço-lhe que tenha paciência e perseverança ao encetar estas mudanças novas e saudáveis. Algumas pessoas sentem os benefícios de pequenas mudanças em poucos dias, ao passo que os benefícios das mudanças mais profundas na dieta alimentar e estilo de vida podem ser sentidos no espaço de semanas. Os exercícios de respiração vão deixá-lo a flutuar nas nuvens em poucos minutos. Enquanto algumas mudanças assentam como uma luva, outras podem ser adequadas apenas por uma estação ou até que se sinta intuitivamente alinhado — afinal, a nossa saúde não é estática. Lembre-se de que, à semelhança do universo, o nosso corpo está a evoluir e a mudar ao seu

próprio ritmo, por isso, dê-lhe o apoio necessário e tenha fé. Pense no seu corpo como um girassol: planta uma semente, cuida dela adequadamente, rega-a, dá-lhe comida e exposição à luz solar e, com certeza, ela florescerá na altura certa. Não pode apressar o processo nem vai escavar continuamente o solo para ver como a semente se desenvolve. Basta ter paciência e esperar que ela floresça. O mesmo acontece com o Ayurveda; não há uma solução rápida para o bem-estar a longo prazo, mas, com pequenas mudanças no estilo de vida, colherá certamente muitos benefícios.

Pode implementar os conselhos deste livro imediatamente. O objetivo é integrar os conselhos como mudanças no estilo de vida, visto que só assim começará a colher os benefícios dos cuidados de saúde preventivos. Mais importante: deve sentir as mudanças que implementar como positivas, naturais e significativas, e, em última análise, estas deverão fazê-lo sentir-se bem.

CAPÍTULO 2

Ayurveda — Cuidados de saúde personalizados

«Todos os seres humanos são responsáveis pela sua saúde ou doença.»

SIDDHARTHA GAUTAMA (BUDA)

BREVE HISTÓRIA DO AYURVEDA

O Ayurveda é o sistema médico mais antigo de que há memória, que remonta a 5000 anos e visa tratar as origens de uma doença. Designado como o conhecimento (*veda*) da vida (*ayus*), o Ayurveda é uma filosofia tradicional nascida fora dos laboratórios médicos há já muito tempo. Sábios e *rishis*, ou «videntes da verdade», canalizaram esta sabedoria da vida, conhecida por eles como Ayurveda, através da meditação profunda. Na mitologia védica, o Senhor Dhanvantari foi a primeira encarnação a transmitir a sabedoria à humanidade. Foi através destas informações que se formou a base do Ayurveda.

Esses *rishis* transmitiram os ensinamentos aos seus alunos através da tradição oral, até que sábios como Sushruta e Charaka transcreveram esses conhecimentos para os primeiros textos escritos

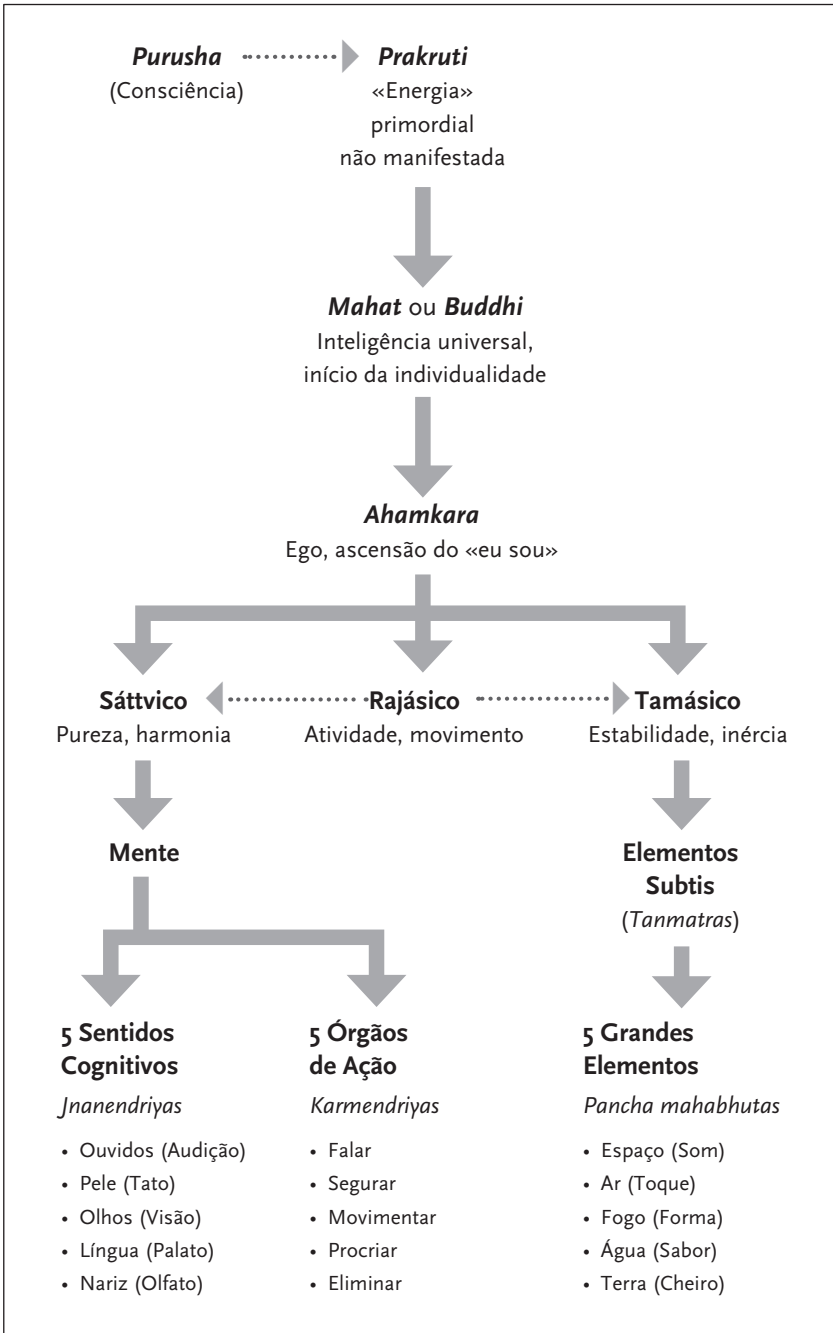
oficiais, por volta de 1000 a.C. Estes textos intitulavam-se *Samhita Sushruta* e *Samhita Charaka*. É com base nestes e noutros textos semelhantes, como o Ashtanga Hridayam de Vagbhata, que ainda nos dias de hoje terapeutas como eu aprendem essa antiga sabedoria. Este conhecimento universal está agora acessível a pessoas de todo o mundo. O Ayurveda é uma das poucas ciências indígenas que continua a prosperar no mundo atual, apesar de ter sido banida na Índia durante o período da colonização. Atualmente, o Ayurveda floresce em toda a Índia e começa novamente a ser visto como uma abordagem credível ao bem-estar no Ocidente.

A FILOSOFIA DO AYURVEDA

No cerne do Ayurveda está a filosofia Samkhya de criação e evolução da vida, explicada pelo grande sábio Kapila. Purusha é a consciência pura e sem forma que permeia todos os conceitos de tempo e espaço. É considerada a energia masculina e existe como consciência passiva. Purusha é refletida como criação na forma de *prakruti*, a força criativa responsável por todas as manifestações, físicas e energéticas. *Prakruti* é o contraponto físico que é considerado a energia feminina. Acredita-se que toda a evolução da natureza é regida pela interação destas duas forças, que estimulou uma cadeia de evoluções, a começar com a ascensão do intelecto universal (*buddhi*), seguido do ego ou «eu» (*ahamkara*), que posteriormente se dividiu para criar os três *gunas* (*sattva*, *rajas* e *tamas*). *Sattva* deu origem a todos os sentidos e órgãos da percepção, assim como à mente (*manas*). *Tamas* deu origem aos cinco elementos (éter, ar, fogo, água e terra). *Rajas* é a força que interage com *sattva* e *tamas*.

O QUE É O AYURVEDA?

O seu corpo é o mecanismo mais sofisticado que alguma vez vai controlar na sua vida. Possui uma inteligência muito além da nossa



Filosofia de Criação *Samkhya*

própria compreensão. Deseja a cura; quer estar bem e faculta-nos uma multiplicidade de sinais se houver um desequilíbrio.

O Ayurveda tem dois objetivos de saúde principais:

1. Curativo — reverter um estado de doença sempre que possível.
2. Preventivo — promover a longevidade através da dieta alimentar, do estilo de vida diário, do yoga, da respiração, da meditação e das ervas.

O âmbito alargado do Ayurveda consiste num sistema médico completo, incluindo especializações em cirurgia, toxicologia, medicina interna, psiquiatria, otorrinolaringologia, rejuvenescimento, pediatria, ginecologia e afrodisíacos (promoção da vida).

Embora a ciência tenha surgido no subcontinente indiano, o Ayurveda não é exclusivo da Índia ou do povo indiano. O conhecimento é universal e pode ser aplicado a qualquer pessoa, em qualquer lugar, já que é um sistema de saúde personalizado. É uma doutrina intemporal muito antiga, mas perfeitamente aplicável às nossas vidas atuais, e continuará a sê-lo durante milénios.

Para ser saudável, o seu corpo precisa de executar as suas funções vitais de forma otimizada; necessita de digerir alimentos e de absorver nutrientes, eliminar toxinas, processar informações, manter canais corporais abertos, etc. Se cuidar dos processos fundamentais com a dieta alimentar e o estilo de vida adequados, o seu corpo cuidará de si próprio e manter-se-á saudável.

Sem abordar a origem do problema, este pode diminuir temporariamente, mas permanecerá inativo, persistirá num determinado nível ou voltará a ocorrer. O Ayurveda recorre à dieta alimentar e à nutrição, à orientação do estilo de vida, a medicamentos naturais, terapias corporais, respiração e meditação, processos de desintoxicação e rejuvenescimento e aconselhamento espiritual para tratar um paciente. Através destas práticas e opções de estilo de vida, podemos aceder ao fluxo e refluxo da natureza e ligar-nos à realidade de que tudo é energia dinâmica.

TODOS ARRANJAMOS DESCULPAS

Como criar um novo padrão de hábitos e manter-se dedicado e concentrado em encetar uma transformação saudável? Por vezes, vejo indivíduos que querem melhorar a sua saúde, mas que arranjam uma série de desculpas para «não» conseguirem fazer alterações. Claro que são sempre motivos muito válidos e genuínos. Porém, se quiser obter resultados do seu desejo subjacente de bem-estar, uma intenção, por mais forte que seja, não é suficiente — precisa de ser traduzida em ação. Mas esta é apenas metade da equação. Se não valorizar a sua intenção, acreditar no seu poder de cura ou encarar a sua saúde como uma prioridade na sua vida, haverá sempre espaço para desculpas. Tal é aplicável a tudo o que fazemos ou queremos alcançar, e não apenas à saúde. Não almejamos a perfeição, mas a autenticidade.

Eis alguns exemplos de desculpas que ouço constantemente:

- Não tenho tempo/Estou muito ocupado;
- Trato disso quando algo correr mal;
- Fazer uma alimentação cuidada sai caro;
- Não sei cozinhar;
- Não preciso de mais stress na minha vida;
- Trabalho muitas horas;
- Comecei mal o dia, por isso não vale a pena tentar ser saudável agora;
- Começo amanhã — mas o amanhã nunca chega!
- Não tenho força de vontade;
- Não passo sem o meu café de manhã ou a minha guloseima à tarde;
- Já está no frigorífico, por isso não consigo resistir;
- É difícil manter um plano saudável quando tenho uma vida social tão intensa;
- Estou sempre muito cansado;
- Os meus filhos ocupam todo o meu tempo;
- Surge sempre algum imprevisto;
- Não gosto de fazer exercício;

- Preciso de mais comida quando me sinto triste/stressado;
- A vida é curta, mais vale desfrutar das coisas boas.

Quantas destas desculpas já utilizou? Em primeiro lugar, é necessário pôr de lado quaisquer sentimentos de culpa em relação a falhas passadas. O passado não pode ser alterado, mas todos os dias acorda e renasce. Não permita que o seu «eu» de ontem o atrapalhe hoje. Seguem-se os passos que preconizo para mudar os seus hábitos de saúde, que podem ajudá-lo a aplicar os princípios orientadores que constam neste livro de uma forma viável.

TEMPO

Quando usamos o tempo como desculpa, o que estamos realmente a dizer é: «Opto por não fazer disto uma prioridade na minha vida neste momento.» Em última análise, tudo o que fazemos é uma escolha, mesmo que pareça que está a ser forçado pelo trabalho, pela família, pelas finanças ou pelas pressões da saúde. Quando se põe a si mesmo e à sua saúde em primeiro lugar, consegue esticar o tempo e a energia para tudo o resto na sua vida. É possível arranjar mais tempo para si mesmo se se levantar 15 minutos mais cedo?

AÇÃO

Irá começar a sentir uma mudança imediata quando começar a fazer alterações saudáveis, um passo de cada vez. O mais importante é dar o primeiro. Para obter os resultados a longo prazo que almeja, é necessário haver ação.

CONSISTÊNCIA

O empenho em padrões persistentes de mudança positiva é a chave para qualquer mudança duradoura no estilo de vida. Diz-me a experiência que transformar uma mudança num novo padrão habitual pode demorar entre 30 e 40 dias. Estabeleça prioridades

relativamente às suas intenções e evite cair na armadilha de influenciadores negativos, aqueles amigos que o incentivam a comer sobre-mesa ou a beber mais um copo de vinho, mesmo que não queira. Importante é também não cair nas armadilhas da comunicação social e da sua imagem do que é perfeito ou moda/tendência.

FLEXIBILIDADE

A flexibilidade torna-o mais forte. Se tiver uma recaída de vez em quando, não se recrimine demasiado e não carregue a culpa, pois essas são emoções prejudiciais. A flexibilidade na mente e no corpo vai proporcionar-lhe a vitalidade que almeja. Lembre-se, seja como a água!

FÉ

Tenha autoconfiança. Deve acreditar em si mesmo. Quais são os seus valores essenciais? Estabelecer uma ligação com a sua mente ou corpo é estabelecer uma ligação com o divino. Acredita na sua capacidade de estar bem?

DOZE DICAS PARA OTIMIZAR O AYURVEDA

1. Esqueça o discurso negativo. Está na altura de se sentir bem consigo mesmo. Quem são os modelos que aspira a imitar?
2. Rodeie-se de pessoas solidárias e que pensem como o leitor, mas procure aprovação apenas em si mesmo.
3. Comece a dominar as suas fraquezas e os fatores que desencadeiam comportamentos, como comer ou fazer exercício em excesso. Está a fomentar padrões pouco saudáveis? Procure alternativas e acalente-as com desvelo.
4. A mudança requer tempo! Lembre-se, Roma e Pavia não se fizeram num dia. Implemente pequenas mudanças com as quais se sinta à vontade. Aumente-as paulatinamente.

No período de um ano, o seu estilo de vida estará totalmente transformado.

5. Implemente uma rotina que seja adequada para si, sobretudo no que toca a sono, exercício e dieta alimentar — os três pilares da saúde. Terá por base o seu tipo de mente/corpo. Consulte o Capítulo 4.
6. Altere a sua linguagem de «não consigo» para «consigo». Mas que não sejam palavras vãs. Acredite verdadeiramente em si mesmo.
7. Não fique sentado, mexa-se mais. Use as escadas, faça compras em lojas físicas e não *online*, combine caminhadas em família.
8. Abrande o ritmo e aprenda com as lições da natureza. O Sol alguma vez deixa de nascer? Crie rotinas e cumpra-as.
9. Defina-se como a prioridade na sua vida. Está na altura de assumir a responsabilidade pela sua saúde. Se não o fizer, ninguém o fará por si. A longo prazo, terá mais energia para servir os outros.
10. Escreva um diário de gratidão. Vai ajudá-lo a manter-se presente, a dar valor às pequenas coisas e a criar espaço para reconhecer os seus objetivos cumpridos.
11. Não seja demasiado rígido nem leve a vida demasiado a sério. Rir é mesmo o melhor remédio.
12. Procure ajuda de profissionais que poderão proporcionar-lhe apoio e orientação no seu percurso em direção ao bem-estar.

A minha equação para melhorar a sua saúde:

Tempo + Ação + Consistência + Flexibilidade + Fé
= Saúde e Harmonia

GEETA VARA

CAPÍTULO 3

A constituição do seu tipo de mente/corpo

«Todos têm um médico dentro de si; só temos de o ajudar a fazer o seu trabalho.

O poder curativo que todos temos dentro de nós é o maior poder que temos para nos sentirmos bem.»

HIPÓCRATES

OS CINCO GRANDES ELEMENTOS — OS *PANCHA MAHABHUTAS*

Os alicerces do Ayurveda estão assentes no princípio de que o universo é composto por cinco grandes elementos, explicados na filosofia Samkhya. O nosso corpo é composto pelos mesmos cinco elementos. Somos um microcosmo do macrocosmo. Somos uma célula individual no organismo do universo, tal como temos milhares de milhões de células no nosso corpo. Estes cinco elementos são conhecidos como os *pancha mahabhutas*:

- *Akash* — éter/espaço
- *Vayu* — ar

- *Agni* — fogo
- *Jala* — água
- *Prithvi* — terra

Akash, ou espaço, é o elemento mais sutil no qual tudo existe e acontece. Quando *akash* começou a vibrar, criou ar; o atrito do ar deu origem ao calor, e a humidade desse calor criou água; a água solidificou e transformou-se em terra, o quinto e último elemento mais denso. Todas as matérias orgânicas e inorgânicas são combinações variadas destes cinco elementos. A nossa energia está em constante interação com tudo o que nos rodeia, e tudo está em constante mudança e evolução. Toda a matéria tem uma existência individual, mas nada pode existir independentemente. A nossa energia corporal interna reflete as grandes energias cósmicas do exterior. A nossa existência e sobrevivência é baseada na relação com estes elementos e, se estiver em harmonia, alcançará o bem-estar ideal.

Estes elementos correspondem, obviamente, a expressões «reais» e concretas dos elementos espaço, ar, fogo, água e terra, mas também a expressões subtis e abstratas, por isso tente não fazer sempre uma interpretação literal, visto que podem, muitas vezes, ser invisíveis. Para compreender de forma aprofundada alguns destes conceitos, temos de isolar a parte esquerda e lógica do nosso cérebro e de confiar na parte direita, criativa e qualitativa, de modo a alcançarmos a compreensão. As qualidades destes elementos podem ser vividas diariamente no nosso ser físico, mental e emocional e podem ser identificadas através das suas qualidades inerentes, como a frescura e secura do ar, o calor ou a luz do fogo, a humidade da água ou a firmeza e estabilidade da terra. Estas qualidades elementares estão presentes em tudo, no seu corpo, nos seus alimentos, nas suas atividades, no meio ambiente e nas estações. Se houver falhas na sua relação com estes elementos, sentirá perturbações no seu corpo, que podem dar azo a vários problemas de saúde.

OS CINCO ELEMENTOS NO CORPO

1. Éter — o espaço é omnipresente e permite que todos os elementos existam e interajam. No corpo, o espaço assume a forma de cavidades abertas, presentes no coração, no abdômen, na bexiga, na boca e nas narinas, assim como no espaço intracelular e sináptico. O éter é um elemento que contribui para o *dosha vata*.
2. Ar — o vento é o elemento dinâmico e móvel que rege todo o movimento, mudança e ações no corpo. Por exemplo, funções musculares, respiração, circulação sanguínea. Este é o principal elemento que dá origem ao *dosha vata*.
3. Fogo — o fogo está presente em tudo o que requer digestão e transformação. Temperatura corporal, inteligência, enzimas digestivas, metabolismo e ácidos são exemplos do elemento fogo. Dá origem ao *dosha pitta*.
4. Água — a água representa toda a liquidez que flui pelo corpo. Fluidos corporais, como plasma, sangue, saliva, muco e fluidos intracelulares formam o maior elemento representado no corpo humano. A água é um elemento que contribui para os *doshas pitta e kapha*.
5. Terra — a terra consubstancia toda a matéria sólida visível a que chamamos corpo. A terra dá estrutura e definição ao seu corpo, sob a forma de ossos, dentes, tendões, músculos, pele, cabelos, órgãos e assim por diante. A terra é o elemento-chave para o *dosha kapha*.

Compreender estes cinco elementos ajuda-nos a interpretar o universo externo, mas também o nosso mundo interior. A combinação destes elementos determina o nosso tipo de mente/corpo, hábitos, personalidade e a predisposição para problemas de saúde. É possível interpretar os elementos do meio ambiente a um nível subtil, através dos cinco sentidos, da seguinte maneira:

Elemento	Elemento sutil	Percepção sensorial através de
Espaço	Som	Ouvidos
Ar	Toque	Pele
Fogo	Visão	Olhos
Água	Sabor	Língua
Terra	Cheiro	Nariz

O conceito da existência enche-me de espanto e admiração. Existimos, consumimos as plantas, ervas, minerais e água deste planeta e, por fim, o nosso corpo regressa à terra. Isso confirma que somos apenas diferentes composições dos mesmos elementos e quão cíclica é a nossa existência.

OS DOSHAS DESMISTIFICADOS

Um dos pilares mais práticos do Ayurveda é a ideia de que as nossas características físicas e personalidade têm origem nos *doshas*. Os três *doshas* — *vata*, *pitta* e *kapha* — são derivados de combinações variadas dos cinco elementos, numa forma condensada, que estão presentes e funcionais no corpo.

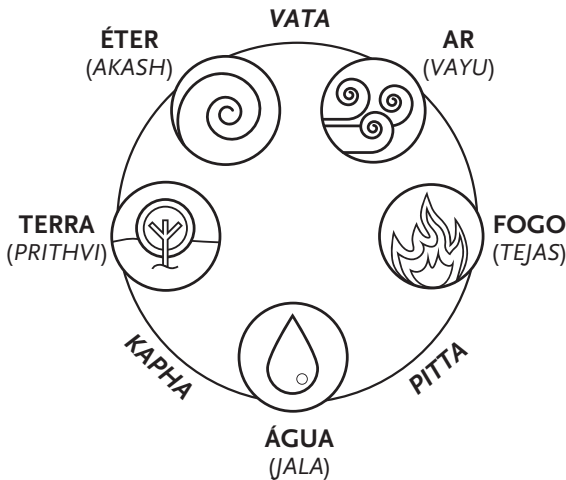
Todas as pessoas podem identificar-se com um dos três tipos mais alargados de *doshas* do Ayurveda. Embora todos sejam compostos pelos mesmos cinco elementos, as diferentes combinações desses elementos dão origem ao tipo de mente/corpo específico de cada pessoa, que é tão individual como a sua impressão digital — é a sua cartografia exclusiva de existência. Esta constituição física e mental única é conhecida como o seu *prakruti*. Pode ter explorado uma teoria semelhante na ciência moderna que identifica uma pessoa saudável com um dos três tipos de corpos físicos: ectomorfo, endomorfo ou mesomorfo; no entanto, este conceito não vai além do corpo físico.

Esta informação dos tipos de corpo físico permanece como a única informação contemplada na ciência moderna, mas, no Ayurveda, compreender o nosso tipo de mente/corpo — físico e não só —

permite-nos aceder a um manancial de conhecimento relativo ao funcionamento do nosso corpo e ao que podemos fazer para manter um equilíbrio saudável. Por exemplo, um corpo ectomorfo nunca poderá ter a musculatura do mesomorfo, e um endomorfo nunca será um modelo de passarela, por mais dietas que faça. O Ayurveda ensina-nos a respeitar e a trabalhar com o nosso tipo de corpo específico, de modo a preservarmos o nosso bem-estar e saúde.

Os *doshas* são as forças bioenergéticas do corpo que sustentam a vida. Sem qualquer um deles, a vida não existiria. Os *doshas* não só formam o seu *prakruti*, como também desempenham um papel funcional e regulam tudo o que acontece no nosso corpo. Cada célula do nosso corpo contém os três *doshas* e as suas ações específicas:

- *Vata* é o princípio que rege o movimento e a regulação.
- *Pitta* é o princípio que rege o calor e a transformação.
- *Kapha* é o princípio que rege a estrutura e o crescimento.



Os cinco elementos e os três *doshas*

Os três *doshas* são responsáveis por todos os processos fisiológicos e psicológicos; são as forças dinâmicas que determinam o crescimento, a transformação e a decadência. Estão constantemente em

fluxo, à medida que reagem às suas ações, pensamentos e emoções, à altura do dia, à estação, aos alimentos que consome — tudo aspetos que influenciam a função da sua mente e corpo. Isso significa que pode associar um *dosha* e as respetivas características a tudo. A presença de *vata* pode encontrar correspondência na medicina moderna com a atividade do sistema nervoso ou muscular. *Pitta* tem correspondência em todos os processos químicos que ocorrem no corpo, tais como a libertação de hormonas e a digestão. *Kapha* tem correspondência na massa física do corpo e no esqueleto. Os *doshas* não são as substâncias em si mesmas, mas as forças que as manifestam.

Quando os *doshas* estão em harmonia (um estado de equilíbrio) com o seu estado natural (*prakruti*), goza de boa saúde, vitalidade, agilidade, força, flexibilidade e bem-estar emocional. Consubstancia a melhor versão de si mesmo, e os seus *doshas* revelam sinais físicos, mentais e emocionais saudáveis.

A tradução literal de *dosha* é «falha», ou aquilo que é propenso a ficar estragado. Quando contraria a sua natureza intrínseca e segue padrões de dieta e estilo de vida que não estão alinhados com o seu *prakruti*, faz que os seus *doshas* se tornem desequilibrados ou evidenciem «falhas». Chamamos a isso *prajnaparadha* (crimes contra o bom senso). Quantas vezes soube que empreender uma ação ou consumir um determinado alimento não seria saudável, mas decidiu ignorar a sua intuição e sofreu depois as consequências?

CARACTERÍSTICAS DOS TRÊS *DOSHAS*

<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
Leve	Quente	Pesado
Frio	Penetrante (Agudo)	Lento/Estático
Áspero	Líquido	Oleoso
Seco	Oleoso	Macio
Móvel	Leve	Frio
Subtil	Malcheiroso	Estável
	Fluido	Suave

«Uma obra-prima que transporta a eterna sabedoria do Ayurveda,
de uma forma simples e prática, para o dia a dia moderno.»

Dr. Vasant Lad, diretor do Ayurvedic Institut



Ayurveda é um sistema de medicina tradicional com 5000 anos que preconiza uma abordagem holística à vida e ao bem-estar. Através do equilíbrio entre as três forças energéticas do corpo, conhecidas como *doshas*, o Ayurveda vai além das práticas convencionais para satisfazer as necessidades físicas, emocionais e mentais de cada um.

A especialista Geeta Vara apresenta várias dicas e inúmeros exercícios, que podem ser personalizados, ensinando a reconectarmos com o nosso ritmo circadiano e, por consequência, a alcançarmos a tão necessária autocura.

COM ESTE LIVRO, IRÁ:

- Descobrir o seu tipo de mente e corpo;
- Compreender melhor o epicentro da sua saúde — o intestino;
 - Aprender a identificar sinais precoces de desequilíbrio;
- Transformar a sua dieta através de uma alimentação consciente;
 - Adotar uma abordagem preventiva nos cuidados de saúde;
- Enfrentar problemas como o stress e a fadiga, distúrbios do sono, enxaquecas, excesso de peso e muito mais.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-80-4



9 789898 873804

Saúde e Bem-Estar