

Coluna Medicina Complementar- Dicas para a sua saúde integral

Ayurveda revela como você é

De acordo com os ensinamentos ayurvedas o ser humano adoece quando não possui sensibilidade para perceber os aspectos fundamentais da vida, como a dimensão do mundo espiritual

Como são as pessoas pela visão ayurvédica - clique aqui

Por Alex Botsaris

Um dos sistemas de cura e prevenção de doenças mais antigos da humanidade chama-se medicina ayurvédica. Ela surgiu na Índia há mais de 5 mil anos e como ocorre em todos os processos muito antigos do conhecimento humano, sua origem perdeu-se no tempo. Conta a lenda que um grupo de sábios, de origem ariana (povo que habitava as estepes altas do centro da Ásia) reuniu-se por muitos anos no Himalaia, onde colocou toda a sabedoria dos deuses em livros, chamados de Vedas, e um dia desceu das montanhas para oferecê-los aos Indus.

Os livros sagrados são quatro: Rigveda, Samaveda, Atharvaveda e Yajurveda, todos escritos em sânscrito arcaico. Eles contêm muitas informações, abordando desde religião (mantras, cânticos e rituais), conceitos físicos e metafísicos (como a origem do universo e o processo de reencarnação e evolução do espírito), até conhecimentos objetivos como engenharia, agricultura e medicina. O nome ayurveda vem do sânscrito que significa: conhecimento da vida (ayur = vida e veda = conhecimento). A medicina ayurvédica vem sendo praticada na Índia há milhares de anos, ininterruptamente, e hoje faz parte do seu sistema de saúde oficial.

Sua base de conhecimento parte de uma visão holística do ser humano, onde conceitos integrativos do indivíduo com o universo, os elementos e o espírito, são as fontes de energia e equilíbrio na busca da saúde. Por isso a sua abordagem é muito mais preventiva, buscando uma harmonia com a natureza, com a sociedade e consigo mesmo, em vez de privilegiar ações intervencionistas como cirurgias, mesmo que essas já fossem conhecidas pelos antigos médicos indianos.

De acordo com os ensinamentos ayurvedas o ser humano adoece quando não possui sensibilidade para perceber os aspectos fundamentais da vida (como a dimensão do mundo espiritual), perdem a harmonia consigo e com o universo e não se protegem de influências nocivas do meio.

Como são as pessoas pela visão ayurvédica

Usando os conceitos filosóficos dos Vedas, a doutrina Ayurveda estabelece uma forte relação com elementos básicos da natureza: ar, água, fogo, terra e vácuo - que se combinam e interagem na formação da vida e dos fenômenos biológicos. A resultante dessa combinação nos seres humanos são definidos como doshas: vata, pitta e kapha; que são os biótipos básicos dos indivíduos.

Cada pessoa possui características individuais que podem ser interpretadas através dos Doshas, sozinhos ou associados entre si formando complexos. As características dos três Doshas básicos são:

Vata - Resultante do ar e do seu movimento, como o vento, por isso é seco, leve, sutil e agitado. São pessoas aéreas, idealistas, sonhadoras e inteligentes.

Pitta - Resulta de uma combinação de fogo com a terra, gerando qualidades como quente, oleoso, viscoso e com movimento para cima. São pessoas tensas, explosivas, calorentas, com um temperamento forte, decididas e corajosas.

Kapha - Resulta de água com a terra, gerando qualidades como umidade, peso, força, frio e movimento para baixo. São pessoas dóceis, emotivas, amorosas e compreensivas.

O objetivo principal do médico ayurvédico é identificar o dosha predominante do paciente e o nível de desequilíbrio que ele está sofrendo. Isso é feito pela análise do temperamento, do biótipo, palpação dos chakras, observação da textura dos olhos, da pele e do cabelos, e palpação dos pulsos. De posse de um diagnóstico então o médico prescreve um tratamento visando sempre o reequilíbrio do paciente. Por exemplo se o Dosha principal for Pitta, que é quente, e o paciente estiver muito desequilibrado, o objetivo do tratamento será reduzir o calor (através de tratamentos refrescantes), acalmar o espírito e concentrar a energia nos Chakras da base.

A ayurveda oferece métodos de tratamento diversos como banhos, massagens, exercícios, alimentação, fitoterápicos, aromaterapia, yoga e respiração, que são escolhidos e combinados conforme o diagnóstico e as características e necessidades de cada paciente. Assim não existem dois tratamentos iguais. Hoje em dia o uso da medicina ayurvedica vem aumentando muito em spas e clínicas voltadas para saúde e qualidade de vida, especialmente no primeiro mundo, em função da sensação de equilíbrio e bem-estar que eles geram nas pessoas.