



AYURVEDA

SAÚDE E LONGEVIDADE
NA TRADIÇÃO MILENAR DA ÍNDIA

Dr. Danilo Maciel Carneiro

Pensamento

Dr. Danilo Maciel Carneiro

AYURVEDA

SAÚDE E LONGEVIDADE NA TRADIÇÃO MILENAR DA ÍNDIA



DEDICATÓRIA

À minha esposa, Renata, e aos nossos
filhos, Danilo, Lucas e Diogo.

SUMÁRIO

PREFÁCIO – Márcia De Luca

APRESENTAÇÃO – Dr. Aderson Moreira

1. A HISTÓRIA DO AYURVEDA

A ORIGEM DO AYURVEDA

EVOLUÇÃO

HISTÓRICO DO AYURVEDA NO BRASIL

2. FUNDAMENTOS E CONCEITOS BÁSICOS

DEFINIÇÕES

OBJETIVOS E ÁREAS DE ATUAÇÃO

OS OITO RAMOS DO AYURVEDA

JARA CHIKITSA (RASAYANA): A CIÊNCIA DO REJUVENESCIMENTO

VAJEEKARA CHIKITSA: A CIÊNCIA DOS AFRODISÍACOS

3. OS TRÊS GUNAS

PURUSHA E PRAKRITI

SATTWA, RAJAS E TAMAS

ATRIBUTOS OU QUALIDADES DOS TRÊS *GUNAS*

OS *DOSHAS* MENTAIS

4. PANCHA MAHABHUTAS: OS CINCO GRANDES ELEMENTOS

PROPRIEDADES E QUALIDADES DOS CINCO GRANDES ELEMENTOS

5. O SISTEMA TRIDOSHA

DEFINIÇÕES E FUNÇÕES

FORMAÇÃO E QUALIDADES FÍSICAS DOS *DOSHAS*

NATUREZA E FUNÇÕES DOS *DOSHAS*

LOCALIZAÇÃO DOS *DOSHAS*

OS *DOSHAS* E O TEMPO

OS *SUBDOSHAS*

PRINCIPAIS QUALIDADES, FUNÇÕES E LOCALIZAÇÕES DOS *DOSHAS*

6. A FISILOGIA HUMANA SEGUNDO O AYURVEDA

MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE *VATA*

MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE *PITTA* : DIGESTÃO E METABOLISMO

MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE *KAPHA*

MODOS DE AGRAVAÇÃO DOS TRÊS *DOSHAS*

PRINCIPAIS SINTOMAS DAS AGRAVAÇÕES DOS *DOSHAS*

7. O EQUILÍBRIO GERAL DOS *DOSHAS*

TRATAMENTO DO AUMENTO E DA DIMINUIÇÃO DOS *DOSHAS*, *DHATUS*
E *MALAS*

TRATAMENTO DOS *DOSHAS* AGRAVADOS

8. *PRAKRITI*: A CONSTITUIÇÃO PSICOFÍSICA

CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO *VATA* (TEMPERAMENTO
NERVOSO)

CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO *PITTA* (TEMPERAMENTO
BILIOSO)

CARACTERÍSTICAS DA CONSTITUIÇÃO *KAPHA* (TEMPERAMENTO
FLEUMÁTICO)

CARACTERÍSTICAS DAS CONSTITUIÇÕES MISTAS

COMO DETERMINAR A CONSTITUIÇÃO PSICOFÍSICA INDIVIDUAL

9. *PRAKRITI* MENTAL: A CONSTITUIÇÃO MENTAL COM BASE NOS TRÊS GUNAS

SUBDIVISÃO DAS CONSTITUIÇÕES MENTAIS

10. *DRAVYAGUNA*: FARMACOLOGIA AYURVÉDICA

A COMPOSIÇÃO DOS REMÉDIOS

A FORMAÇÃO DOS SABORES COM BASE NOS CINCO GRANDES
ELEMENTOS

CARACTERÍSTICAS DOS SEIS SABORES

AS AÇÕES DOS SABORES

AS QUALIDADES (*GUNAS*) DOS REMÉDIOS

11. *DINACHARYA* OU *SWASTHAVRUTHA*: OS REGIMES DIÁRIOS

DEFINIÇÃO E IMPORTÂNCIA

ROTINAS INDICADAS

12. OS TRÊS SUPORTES DA VIDA

ATIVIDADES FUNDAMENTAIS DA VIDA HUMANA

13. FISIOPATOLOGIA AYURVÉDICA

O PROCESSO DA DOENÇA

A ORIGEM DA DOENÇA DE ACORDO COM O AYURVEDA

OS SEIS ESTÁGIOS DE EVOLUÇÃO DA PATOLOGIA

AS TENDÊNCIAS MÓRBIDAS

A CURA COMO UM EQUILÍBRIO DINÂMICO DO ORGANISMO

14. DIAGNÓSTICO AYURVÉDICO

COMO DETECTAR AS DOENÇAS EM SEUS ESTÁGIOS PRECOSES

15. PREPARAÇÕES HERBAIS AYURVÉDICAS

TÉCNICAS TRADICIONAIS

PREPARAÇÕES AYURVÉDICAS PARA USO ORAL

PREPARAÇÕES AYURVÉDICAS INDICADAS PARA USO EXTERNO

ALGUNS EXEMPLOS DE FÓRMULAS AYURVÉDICAS

16. TERAPIAS AYURVÉDICAS - Erick Schulz e Danilo Carneiro

NOÇÕES BÁSICAS DO TRATAMENTO AYURVÉDICO

TERAPIAS MANUAIS AYURVÉDICAS

AROMATERAPIA E O AYURVEDA

INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

O *PANCHAKARMA*

CONCLUSÃO

17. YOGA E AYURVEDA - Márcia De Luca

CONCEITOS E DEFINIÇÕES

INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

PRINCIPAIS RAMOS DO YOGA

PRINCÍPIOS ÉTICOS

ASANAS: A ARTE DAS POSTURAS FÍSICAS

EXERCÍCIO: *SURYA NAMASKAR* – SAUDAÇÃO AO SOL

EXERCÍCIO: *CHANDRA NAMASKAR*

PRANAYAMAS: OS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

EXERCÍCIO: A RESPIRAÇÃO COMPLETA

PRATYAHARA: A ABSTRAÇÃO DOS SENTIDOS

DHARANA: CONCENTRAÇÃO E FOCO

DHYANA: A MEDITAÇÃO

SAMADHI: A HIPERCONSCIÊNCIA

AS DIVERSAS MODALIDADES DE YOGA

CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA DE YOGA PARA CADA *DOSHA*

18. DIETA AYURVÉDICA: REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A DIETA, OS *DOSHAS* E AS CONSTITUIÇÕES PSICOFÍSICAS

A DIETA, AS ESTAÇÕES E O CLIMA

A IMPORTÂNCIA DA REGULARIDADE NA DIETA

A HIGIENE E AS QUALIDADES GERAIS DOS ALIMENTOS

A PREPARAÇÃO E O MOMENTO DA REFEIÇÃO

DA INGESTÃO DE LÍQUIDOS ANTES, DURANTE OU DEPOIS DAS REFEIÇÕES

RECOMENDAÇÕES GERAIS DO AYURVEDA PARA A ALIMENTAÇÃO

A DIETA INDIVIDUAL

A CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

A AÇÃO DOS ALIMENTOS NOS *DOSHAS* E NO CORPO

RELAÇÃO DE ALIMENTOS QUE PACIFICAM OS *DOSHAS*

RELAÇÃO DE ALIMENTOS QUE AUMENTAM OS *DOSHAS*

A AÇÃO DOS ALIMENTOS SOBRE OS *DOSHAS* E CONSTITUIÇÕES MENTAIS

JEJUM TERAPÊUTICO (*LAÑGHANA*)

19. FITOTERAPIA AYURVÉDICA.

PLANTAS MEDICINAIS ORDENADAS POR NOME POPULAR

20. MATRA: A DOSAGEM DAS ERVAS AYURVÉDICAS

21. A TRADIÇÃO DO AYURVEDA – Dr. Aderson Moreira

CARAKA SAMHITA: A ESCOLA DE MEDICINA INTERNA

SUSRUTA SAMHITA: A ESCOLA DE CIRURGIA

ASTANGA HRDAYA: O CORAÇÃO DOS OITO RAMOS DO AYURVEDA

APÊNDICE

PATOLOGIA, PLANTAS INDICADAS E SUAS AÇÕES SOBRE OS *DOSHAS*

ÍNDICE REMISSIVO DAS PLANTAS POR NOME BOTÂNICO

ÍNDICE REMISSIVO DAS PLANTAS POR NOME SÂNSCRITO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PREFÁCIO

O Ayurveda é provavelmente o sistema de saber médico tradicional mais antigo do mundo. Literalmente, *Ayus* em sânscrito quer dizer vida, e *Veda* quer dizer ciência ou conhecimento. Proveniente da Índia e datado de mais de cinco mil anos, muitos dizem que o Ayurveda, a “Ciência da Vida”, seria a grande fonte, a “ciência mãe” e que dele emanariam todas as outras Racionalidades Médicas do mundo. Os grandes médicos da antiguidade certamente beberam dessa fonte e nela se inspiraram para o desenvolvimento de outras racionalidades médicas.

Mas hoje, como constatamos a cada dia, a medicina ocidental moderna está em constantes modificações. Aquilo que era certo ontem se revela danoso amanhã; muitos medicamentos antes maravilhosos são proibidos tempos depois.

O Ayurveda, porém, é imutável em sua essência. Continua o mesmo há milhares de anos e, portanto, nos dá a segurança de ter sido testado pelo tempo. Além disso, a Organização Mundial da Saúde analisou pesquisas atuais sobre o Ayurveda e reconheceu-o como um sistema efetivo e comprovado cientificamente. Por meio do seu Programa de Medicinas Tradicionais, a OMS recomenda o Ayurveda como um método eficiente e eficaz e que deve ser absorvido pela saúde pública em todo o mundo. Por essas e por outras razões, o mundo está resgatando essa antiga sabedoria, que volta agora com força total e para ficar de modo definitivo, contribuindo para aperfeiçoar a saúde da humanidade. Sem medos, sem inseguranças. Até mesmo na Índia o Ayurveda havia perdido alguns elos com a evolução da história, mas o seu retorno no país de origem também está acontecendo gloriosamente.

O Ayurveda pode ser considerado um sistema de prevenção e promoção de saúde, na medida em que preconiza a observação de hábitos adequados para a conquista de uma vida mais saudável. Ele nos ensina que, para ter saúde, é preciso que o ser humano viva totalmente integrado com a natureza e conectado com seus ritmos naturais. Quando a doença aparece no corpo físico, ela já se encontra em um estado avançado no plano energético; uma intervenção nesse momento serviria

apenas para minimizar os efeitos, mas não seria capaz de solucionar a verdadeira causa, que se encontra distante.

A ingestão de toxinas é talvez a maior causa de nossas doenças. Está descrito nos textos ayurvédicos que acumulamos toxinas através dos cinco sentidos: inspirando ar poluído, comendo alimentos tóxicos, ouvindo ruídos em decibéis acima da nossa capacidade, vendo cenas de violência permanentemente e a falta de toque. Outro canal de captação de toxinas, e sem dúvida o mais perigoso, são as emoções que a vida atual nos leva a ter, tais como o medo, a angústia, a ansiedade, a insegurança, o ódio, etc..

Essas toxinas acumulam-se em nossa fisiologia e, aos poucos, espalham-se pelo corpo. Em um determinado momento, instalam-se em um local onde temos maior fragilidade – determinado por nossas características genéticas – e ali causam a doença orgânica, como ela é conhecida no Ocidente.

Segundo o Ayurveda, se minimizarmos a ingestão dessas toxinas no nosso cotidiano, nós estaremos colaborando para uma vida não apenas mais saudável como também mais feliz. Seguindo esse princípio, o Ayurveda nos ensina que devemos sempre ingerir alimentos puros e naturais, próprios da estação, que cresçam nos locais próximos a nós para que possamos aproveitar a energia, o *prana* neles contidos.

Mas essa ciência é muito mais ampla do que os limites do corpo físico e se utiliza também de vários outros recursos para proporcionar uma vida saudável, tais como a prática do Yoga e da Meditação. O Yoga é a ciência da autorrealização e a Meditação é a ciência do autoconhecimento. Quando praticadas juntas, conduzem-nos a uma evolução como seres humanos, levam-nos ao autoconhecimento e ao autodesenvolvimento. Além disso, segundo o Ayurveda, cada ser humano é único e individual e como tal deve ser tratado. Assim, o Ayurveda preconiza técnicas específicas para a prática do Yoga de acordo com as características individuais, bem como métodos personalizados de meditação. Até mesmo as indicações de ervas medicinais e a orientação alimentar são adequadas para cada pessoa e para cada situação em especial. Tudo isso e muito mais para que você aprenda a inserir aos poucos em sua vida hábitos saudáveis.

Dentro desse prisma, saúde não é simplesmente a ausência de doença, mas sim um estado de bem-estar maior, que nos faz ser mais felizes e nos permite viver em paz. O Ayurveda proporciona não apenas mais anos à nossa vida, mas principalmente mais vida aos nossos anos.

Sem saúde, o ser humano não é capaz de exercer seu potencial maior. A saúde debilitada provoca um mal-estar geral, cria pensamentos negativos que tornam a pessoa infeliz e acabam por preencher os fótons que permeiam o universo. Como já sabemos pela física quântica, esses fótons reverberam no *Akasha* (Éter) da mesma maneira que quando jogamos uma pedra em um lago de águas calmas e tranquilas. Essas ondulações de energia afetam todos os seres e tudo o que existe no planeta como um todo.

Sem saúde, tornamo-nos agentes da violência que existe lá fora. Para eliminarmos a violência do planeta, é preciso cultivar a paz dentro do nosso coração. E a paz começa com a saúde, com o bem viver.

Portanto, observando os princípios do Ayurveda, tornamo-nos a cada dia seres humanos melhores, resgatamos o melhor de cada um de nós e, conseqüentemente, nos tornamos agentes de transformação de todo o universo.

Felizmente, o Ayurveda é um sistema acessível a todos. E se nos preocuparmos com nossas ações diárias preconizadas por ela, minimizaremos, e muito, a possibilidade de desenvolver uma doença.

No entanto, o Ayurveda ainda não é reconhecido no Brasil como uma especialidade em medicina. Apesar de toda sua eficácia e poder, pode ainda levar algum tempo até que isso aconteça.

Daí a importância de termos médicos brasileiros estudiosos desse tema. Médicos que tenham conhecimento da nossa população, dos nossos hábitos, da nossa cultura; enfim, dos detalhes que são específicos e peculiares a cada região.

Esse é o caso do dr. Danilo Carneiro, médico homeopata e sanitarista, formado no Brasil, especialista em Medicina Preventiva e Social, conhecedor profundo das características do nosso povo.

Dedicando-se profundamente ao longo tempo ao estudo das ervas brasileiras, o dr. Danilo, sem dúvida, se tornou um dos maiores *experts* nesse assunto no nosso país.

Através de anos de dedicação total, o dr. Danilo faz uma comparação entre nossas ervas brasileiras e as ervas indianas. Conhece profundamente os efeitos de cada uma delas e como podem ser usadas não só nos tratamentos ayurvédicos, mas também na prevenção das doenças e na promoção da saúde.

Nesse sentido, o dr. Danilo nos ensina neste valioso livro várias maneiras de como podemos utilizar nossas ervas e nossos alimentos

dentro do método ayurvédico, otimizando e potencializando seus efeitos e propriedades.

Neste livro, você, leitor, também terá acesso a informações sobre como o Ayurveda e o Yoga, ciências irmãs que caminham juntas há milênios para a evolução dos seres humanos, podem nos ajudar a explorar o nosso potencial maior. Por meio dessa união, fortalecemos o corpo, aquietamos a mente, conquistamos o nosso espírito e penetramos no campo da pura potencialidade, no qual, como o próprio nome diz, está inserido nosso potencial maior.

Por meio da leitura desta obra, você estará aprendendo o verdadeiro “Conhecimento da Vida”, que é a tradução literal do termo Ayurveda. Você estará respeitando sua individualidade, aprendendo hábitos saudáveis e se conectando com a natureza por meio do uso das ervas e dos alimentos.

Aproveite, você está em ótimas mãos!

– **Márcia De Luca**

Instrutora Especializada em Yoga e Ayurveda

Fundadora do Ciyam – Centro Integrado de

Yoga, Meditação e Ayurveda – São Paulo

APRESENTAÇÃO

Vivemos numa época regida pelo movimento, pela pressa, pela competição acirrada, pelo materialismo, pelo consumismo, pelo imediatismo e por valores superficiais. Sem dúvida, o pensamento hegemônico é a racionalidade científica; no terceiro milênio, a ciência, tendo como produto a tecnologia, possui a força e a capacidade de ditar hábitos e de promover tendências. Ao ocupar hoje o espaço que, na Idade Média, era reservado à Igreja, a ciência é detentora da capacidade de “jogar” qualquer conhecimento, construído à margem de sua metodologia totalitária, na “fogueira”, valendose do argumento da inexistência de comprovação científica.

No século XVI, cientistas e pensadores, como Copérnico, Galileu, Newton e Descartes, desenvolveram a racionalidade científica; no século XVIII, Francis Bacon previa: “a ciência fará do homem o senhor e possuidor da natureza”. Naquela época, acreditava-se que, por meio do desenvolvimento científico, todos os grandes problemas da humanidade seriam resolvidos. Jean-Jacques Rousseau, no seu célebre *Discours sur les sciences et les arts*, de 1750, faz a seguinte pergunta: “O progresso das ciências e das artes contribuirá para purificar ou para corromper os nossos costumes?”.

No entanto, quais eram os grandes problemas da humanidade na época de Bacon, no princípio da revolução científica? Guerras, violência, desigualdades sociais, pobreza, fome e doenças. Passaram-se trezentos anos e, apesar do desenvolvimento científico, quais são os grandes problemas do século XXI? Exatamente os mesmos, além do aquecimento global e da destruição dos ecossistemas.

Há uma crise na relação entre a medicina ocidental moderna e a sociedade, pois, ao longo do seu processo histórico, a biomedicina colocou como objeto central de sua atuação a categoria doença. E com isso concentrou os seus esforços no diagnóstico das patologias, perdendo seu papel terapêutico, ao deixar de dar a devida atenção à arte da cura na prática clínica. Apesar dos avanços da ciência médica, os pacientes ressentem-se da falta de cuidados e de atenção. Outro aspecto importante

dessa crise é a conscientização que as pessoas têm dos efeitos colaterais das drogas alopáticas. É o caso da iatrogenia, ou seja, a doença causada pelo tratamento médico. Essa preocupação chegou a tal ponto que alguns médicos alopatas, ao prescreverem um medicamento, recomendam aos pacientes que não leiam sua bula. Resultado: assustados, eles, não raro, nem iniciam o tratamento.

A ciência ocidental não trouxe as respostas que nós buscamos. Acreditamos que existe outro modo de validação: é aquele fornecido pelo tempo e que funciona há muitas gerações, às vezes séculos, fundamentando-se na experiência empírica. É o caso das “medicinas tradicionais”, definidas pela Organização Mundial da Saúde como sistemas médicos com centenas de anos de tradição no seu país de origem, a exemplo da medicina chinesa, da medicina tibetana e do Ayurveda.

Em 1996, a professora Madel Luz desenvolveu a categoria “racionalidades médicas”, para significar um sistema lógico e teoricamente estruturado, dotado de cinco dimensões interligadas: uma doutrina médica, uma morfologia, uma dinâmica vital, um sistema de diagnose e um sistema de intervenção terapêutica. Segundo essa autora, tais racionalidades, bem como outras práticas tradicionais, podem trazer as seguintes contribuições: (1) a reposição do sujeito doente como centro do paradigma médico; (2) a restituição da relação médico–paciente como elemento fundamental da terapêutica; (3) a busca de meios terapêuticos simples, despojados tecnologicamente (menos dependentes da tecnologia dura), menos caros e, entretanto, com igual ou maior eficácia em termos curativos nas situações mais gerais e comuns de adoecimento da população; (4) a construção de uma medicina que busque acentuar a autonomia do paciente, e não sua dependência em termos de relação saúde–enfermidade; e, por fim, (5) a afirmação de uma medicina que tenha como categoria central de seu paradigma a categoria saúde e não a de doença.

O Ayurveda é uma racionalidade médica distinta da biomedicina, pois apresenta como pilar uma filosofia de autoconhecimento, por meio do diagnóstico do desequilíbrio psicofísico dos nossos humores biológicos ou *doshas*. As explicações dessa medicina indiana milenar se baseiam em um sistema empírico-racional e em nossas tendências físicas, mentais, emocionais e espirituais. Trata-se de um sistema de intervenção terapêutica completo, que é um caminho para o desenvolvimento do potencial corpo-mente-espírito do ser humano.

Este trabalho pioneiro do médico Danilo Maciel Carneiro, uma das maiores autoridades em Ayurveda no Brasil, será, sem dúvida alguma, uma referência na área. Nos seus mais de vinte anos de pesquisas e experiência clínica em Ayurveda e Fitoterapia, dr. Danilo estudou com os melhores médicos indianos (*Vaidyas*) que estiveram em nosso país, razão pela qual *Ayurveda: Saúde e Longevidade na Tradição Milenar da Índia* promete ser um dos melhores livros já publicados em língua portuguesa sobre o assunto.

– Dr. Aderson Moreira da Rocha

Presidente da Associação Brasileira de Ayurveda

A HISTÓRIA DO AYURVEDA

A ORIGEM DO AYURVEDA

O Ayurveda é considerado um dos ramos dos vedas. Mais comumente ele é relacionado como um veda acessório do Rigveda ou do Atharva-Veda, mas, segundo o *Charaka Samhita*, ele é, na verdade, uma corrente de conhecimento que vem de geração a geração, desde a eternidade, paralelamente com a literatura védica. Por isso, na Índia se diz que o Ayurveda originou-se diretamente do próprio Criador (Brahma), antes mesmo da criação do Universo. Como não há memória de sua não existência, o Ayurveda é considerado eterno e sua longa tradição tem profunda ligação com a cultura indiana.

De acordo com a história da Índia antiga, a tradição do Ayurveda, iniciada com o próprio Brahma, foi por ele repassada integralmente, por meio de Dasa Prajapati e do deus Indra, aos sábios Bharadwaja e Atri. Esses entregaram toda a ciência nas mãos do sábio Atreya. Por isso, o Ayurveda até Indra é uma tradição divina, e foram os sábios Bharadwaja e Atri que a trouxeram para o plano terreno. O sábio Atreya discutiu os tópicos do Ayurveda tradicional com os mestres da época em diversos simpósios, organizados em várias partes do país, e formulou os conceitos básicos do Ayurveda como um sistema de Racionalidade Médica humana. A escola de Atreya (escola de medicina) consagrou-se e formou muitos discípulos. O mais brilhante e famoso deles foi Agnivesa, que escreveu o *Agnivesa-Tantra (Tratado de Agnivesa)*. Dos diversos compêndios escritos pelos discípulos de Atreya, o *Agnivesa-Tantra* foi sempre o de maior reconhecimento e o mais adotado. Mesmo depois de revisto pelo sábio Charaka, que elaborou uma versão ampliada e mais refinada, conhecida como *Charaka Samhita*, o texto original do tratado permaneceu em uso, como comprovam diversas citações em documentos da época.

O *Charaka Samhita*, lido hoje em todo o mundo e considerado a “bíblia” do Ayurveda, foi também, mais tarde, revisto por um mestre da Caxemira chamado Drdhabala. Portanto, a principal fonte de estudos do Ayurveda continua sendo o próprio *Agnivesa-Tantra*, ampliado por Charaka e revisto por Drdhabala.

Situar historicamente o Ayurveda não é tarefa fácil considerando-se os calendários aceitos na atualidade; contudo, de acordo com os registros disponíveis na literatura pesquisada, pode-se afirmar que o sábio Atreya teria vivido por volta do ano 1000 a.C., o que perfaz três mil anos de história. O sábio Charaka, por sua vez, teria vivido por volta do ano 500 a.C. Muitas outras datas e números são encontrados na literatura e na tradição da cultura indiana, mas são pouco fundamentados em termos de registros históricos válidos. Não se sabe por quanto tempo o conhecimento sobre o Ayurveda permaneceu sendo difundido antes de ser entregue a Atreya. Por isso talvez tenha fundamento a afirmação corrente de que o Ayurveda é praticado na Índia há mais de cinco mil anos.

EVOLUÇÃO

O sucesso do Ayurveda no mundo atual deve-se principalmente a dois fatores importantes, sendo o primeiro a sua história de quase cinco mil anos de tradição, que rompe as barreiras impostas pelo tempo e pelas fronteiras culturais, sobrepondo-se a todas as transformações sociais, políticas e científicas. O Ayurveda consegue não apenas manter-se vivo em seu local de origem, mas também expandir-se, introduzindo-se naturalmente na vida de povos dos mais diversos países. Em segundo lugar, esse sucesso pode ser atribuído à evolução do Ayurveda em relação ao conceito de ciência, bem como, mais recentemente, a sua inserção no meio acadêmico, o que constitui uma vitória sobre os preconceitos e sobre o separatismo que a ciência moderna impõe às formas de saber tradicionais. Esse segundo aspecto configura-se como uma afirmação científica integrada aos moldes racionais e positivistas do mundo ocidental e estruturada a partir dos estudos e pesquisas da ciência oficial. A estruturação científica do Ayurveda se dá especialmente na Índia, onde ele é ensinado nas universidades, nos cursos de medicina e de farmácia, em conjunto com os conhecimentos da medicina ocidental moderna. Durante os seis anos de curso médico, os estudantes de medicina na Índia cumprem atualmente dois anos de estudos ayurvédicos, paralelamente com o aprendizado da medicina ocidental.

Isso demonstra que o Ayurveda, um saber tradicional, mantém-se vivo apesar da invasão da cultura estrangeira.

Dois outros fatores são ainda decisivos na expansão mundial do Ayurveda: a excelência desse completo sistema de Racionalidade Médica, que se revela uma prática de saúde eficiente e acessível, e o trabalho de mestres indianos e *vaidyas* que se deslocaram para o Ocidente e cuidaram de divulgar o Ayurveda em diversos países.

O Brasil é um país muito jovem se comparado à Índia, com seus cinco milênios de história. Isso dificulta a compreensão do que seja uma tradição cultural ou um saber médico tradicional que resiste ao tempo, à colonização e a todo o seu processo de aculturação. Ao se completarem recentemente quinhentos anos após o início da colonização do país, os primeiros habitantes brasileiros, os povos indígenas, manifestaram-se contra uma atitude nacional que expressa a maior de todas as aculturações: comemorar o “descobrimento” do Brasil, como se antes ele fosse uma terra despovoada, sem donos, sem vida e sem cultura. O afastamento da cultura original foi tão grande que não se reconhece a existência de algo no país antes da implantação da cultura europeia do século XVI. Na Índia, apesar da força da colonização inglesa, que reprimia as manifestações de identidade cultural do povo indiano, a cultura védica tradicional jamais pôde ser destruída; ela continuou se manifestando no íntimo dos lares e dos corações dos indianos, até o advento da revolução cultural conduzida por Gandhi a qual devolveu à oficialidade a sabedoria, a filosofia e a ciência tradicionais.

Com a integração do Ayurveda ao sistema político e científico oficial, as universidades abriram espaço para pesquisas e para o ensino acadêmico dessa ciência, fazendo confirmarem-se a cada dia as suas bases teóricas através de experimentos cientificamente reconhecidos. Há ainda muito a ser investigado dos conhecimentos ayurvédicos – como de toda a medicina moderna e de toda a ciência, aliás. Sabe-se que até hoje menos de um terço dos procedimentos e condutas da medicina ocidental moderna foi pesquisado conforme os moldes mais rigorosos da metodologia científica. Assim, também o Ayurveda encontra-se em fase de evolução dentro desse rigor científico, mas já venceu a prova mais difícil de todas, a do tempo. A essa prova a medicina moderna ainda não conseguiu se impor, tendo em vista as constantes quedas de teorias e práticas que hoje são lei e amanhã caem por terra, derrubadas por outras novidades. Além disso, considerando-se a questão do tempo de vida, a medicina científica moderna, com seus menos de duzentos anos de

história, pode ser comparada a um embrião em relação ao Ayurveda, imutável em seus princípios existentes há cinco mil anos.

O que se pode afirmar é que o Ayurveda cativa por sua genial simplicidade, por sua eficiência como uma terapia natural, atóxica, suave e potencialmente barata, e pela inexplicável magia de revelar há milênios verdades que só recentemente puderam ser desvendadas pela ciência. Por tudo isso, o Ayurveda é recomendado pela Organização Mundial de Saúde como um sistema médico a ser adotado especialmente pelos países em desenvolvimento, em nome do já antigo sonho de tornar a saúde um bem acessível a todos os cidadãos do planeta.

HISTÓRICO DO AYURVEDA NO BRASIL

A chegada do Ayurveda ao Brasil é um reflexo de sua expansão pelo mundo, que se dá essencialmente por dois motivos: primeiramente, pela sua excelência como um completo sistema de promoção de saúde e como uma prática eficiente, acessível e cativante. Em segundo lugar, destacamos o trabalho de mestres e *vaidyas* indianos que se deslocaram para o Ocidente e cuidaram de divulgá-lo para os diversos países desse continente.

Qualquer tentativa de descrição de uma história recente do Ayurveda no Ocidente e no Brasil corre o risco de ser julgada injusta, especialmente na citação de nomes ou na personificação dos feitos e dos fatos. No entanto, correremos esse risco para não deixar de fazer justiça a algumas pessoas vitais para a inserção do Ayurveda no Brasil. Desse modo mencionaremos aqui apenas alguns dos nomes mais importantes e decisivos para a consolidação dessa prática em nosso país, especialmente em Goiás, com a licença de todos os que merecem ser lembrados nessa faixa da História.

O Ayurveda chegou oficialmente ao Brasil em 1985, por força de um convênio do Instituto Nacional de Assistência e Previdência Social (INAMPS) e do Ministério da Saúde com o Instituto de Ciência e Tecnologia Maharishi, liderado pelo mestre indiano, mundialmente famoso, Maharishi Mahesh Yogi. Uma vez firmado esse convênio, ele foi proposto pelo Ministério da Saúde e pelo INAMPS aos diversos estados do Brasil, sendo aceito por três estados brasileiros: Pernambuco, Rio de Janeiro e Goiás. Nos dois primeiros estados, o projeto, após iniciado, foi interrompido precocemente em virtude de discordâncias políticas ou ideológicas entre as partes envolvidas no convênio, ou de outros motivos que não nos compete discutir no presente texto. Já no

estado de Goiás, o projeto se desenvolveu e, nos anos de 1986 e 1987, ocorreu o primeiro Curso de fitoterapia ayurvédica para profissionais de saúde da rede pública estadual contemplando médicos, farmacêuticos e agrônomos.

A partir de então e até por volta de 1995, mais de dez médicos indianos vieram a Goiânia, em grupos que passavam de dois a quatro anos ensinando e acompanhando os profissionais brasileiros em cursos e estágios práticos. Podemos aqui citar o trabalho inestimável dos nossos professores indianos: dr. P. G. Dhayatadak, dr. Paramkushrao, dr. Sharman, dr. Beddy, dr. Indull, dr. Veejay, dr. Patak, dr. B. R. Reddy e dr. G. V. R. Chowdhury. Com seus préstimos, eles fundamentaram o Ayurveda em Goiânia e deram origem à equipe que hoje perpetua esse trabalho em nosso meio. Do ponto de vista administrativo, membros do Instituto Brasileiro de Ciência e Tecnologia Maharishi tiveram também um papel importante na implantação dessa prática em Goiás. Em nome de todos eles, registramos aqui a participação fundamental dos discípulos do mestre Maharishi, Sr. José Luiz Alvarez, Sr. Juan Roura e Sr. Marcus Schüller e o professor de meditação transcendental Fernando Lo Iacono.

No ano de 1988, deu-se a criação, pelo governo do estado de Goiás, de um centro ambulatorial de referência em fitoterapia ayurvédica em Goiânia, que passou a ser conhecido como Hospital de Terapia Ayurvédica. Essa unidade da Secretaria de Estado da Saúde passou a congrega os profissionais que realizaram os cursos de Ayurveda promovidos pelo convênio antes mencionado. A primeira diretora-geral do então chamado Hospital de Terapia Ayurvédica foi a Dra. Heloísa Helena Teixeira dos Reis, médica especialista em dermatologia e que se destacou durante a realização do primeiro curso ministrado pelos médicos indianos. Ela permaneceu à frente dessa unidade, que hoje se denomina Hospital de Medicina Alternativa (HMA), até o início do ano de 1999, conduzindo com extrema dedicação e competência os rumos do HMA e do Ayurveda em Goiás. Gradativamente, os profissionais lotados no HMA passaram a ser instrutores e multiplicadores da experiência com o Ayurveda adaptado à nossa realidade e aos recursos naturais próprios de nossa região. Na diretoria-geral do HMA também trabalhou o dr. Jeovar Leite Guedes, um dos médicos pioneiros na introdução do Ayurveda em Goiás, e hoje a diretoria do hospital conta com o dr. Nestor Carvalho Furtado (diretor-geral), dr. Fausto Henrique Pohfal (diretor-clínico) e Sr. Ailton Bezerra (diretor-administrativo). O HMA oferece também serviços nas áreas de Homeopatia e Acupuntura, além da Fitoterapia e do Ayurveda. Ao todo, até a presente data, cinco cursos de

introdução ao Ayurveda já foram ministrados pelo HMA, e mais de duzentos profissionais de saúde da rede pública estadual passaram a conhecer essa maravilhosa ciência.

No Rio de Janeiro, os cursos de Ayurveda foram ministrados pelo dr. G.V.R. Chowdhury, médico indiano, em 1995, 1998 e 1999. Graças ao crescente interesse por essa ciência, os alunos dos cursos do dr. Chowdhury e outros profissionais ligados às terapias orientais fundaram em 1999, no Rio de Janeiro, a Associação Brasileira de Ayurveda (ABRA). Trata-se de uma sociedade sem fins lucrativos¹ e atualmente representada – além de sua sede no Rio de Janeiro – em São Paulo, Belo Horizonte e Goiânia. Tem os seguintes objetivos:

- Reunir as pessoas interessadas nas terapias e filosofias indianas.
- Divulgar e desenvolver os conhecimentos do Ayurveda, podendo organizar e patrocinar palestras, cursos e congressos, além de editar jornais, livros e quaisquer outras publicações associando-se, se preciso, a outras instituições.
- Incentivar de modo permanente o intercâmbio de informações e experiências entre seus associados e com entidades congêneres nos âmbitos nacional e internacional.
- Promover a formação de regionais da ABRA nas capitais e de seccionais nas principais cidades.

2

FUNDAMENTOS E CONCEITOS BÁSICOS

DEFINIÇÕES

O termo *Ayurveda*, que define um completo sistema indiano de racionalidade médica tradicional, é composto por dois radicais: *ayus* e *veda*. *Ayus* significa vida, e *veda* pode ser traduzido como ciência ou conhecimento. São encontradas na literatura ocidental algumas traduções para esse termo, tais como ciência da vida, ciência da longevidade, conhecimento da vida. Definições mais complexas podem conceituar o Ayurveda como sendo o conhecimento do ciclo da vida ou da dinâmica da vida. A vida (*ayus*), segundo o Ayurveda, é uma manifestação complexa e deve ser definida como a combinação de corpo (*sarira*), sentidos (*indriajas*), mente (*sattwa*) e espírito (*atma*, o princípio vivente, eterno). O Ayurveda afirma que o corpo, quando desprovido dos sentidos, da mente e do espírito, está morto e não pode ser definido como vida, pois falta-lhe o princípio anímico ou espiritual.

A definição ayurvédica de saúde também foge aos conceitos mecânicos ou meramente técnicos que muitas vezes são encontrados nas ciências materialistas. Segundo o Ayurveda, a saúde é uma combinação de diversos aspectos vitais do ser humano; além do equilíbrio global do organismo físico, ela inclui também harmonia mental, emocional e espiritual. Por isso, o Ayurveda diz que uma pessoa sadia é aquela que apresenta equilíbrio dos princípios vitais (*doshas*) e das enzimas metabólicas e digestivas (*agnis*), além de um adequado funcionamento dos tecidos (*dhatas*), dos produtos secundários do metabolismo (catabólitos) e das excretas orgânicas (*malas*), e que experimenta a felicidade no espírito, nos sentidos e na mente.

OBJETIVOS E ÁREAS DE ATUAÇÃO

Tendo uma visão metafísica em relação à vida e à saúde, o Ayurveda consegue manter uma aproximação mais sensível com o ser humano. Essa é a razão por que se diz que ele lida de um modo muito especial com as pessoas e não apenas com a doença. Isso significa que a abordagem ayurvédica do ser humano é mais integral do que a abordagem tecnológica, na qual muitas vezes o contato humano é substituído por exames laboratoriais e procedimentos técnicos, e o acompanhamento do paciente é feito como se ele fosse um ser segmentado em partes para as quais existem especialistas diferentes, o que impede uma compreensão global do seu sofrimento ou de sua problemática. Isso não quer dizer que um profissional que faça uma abordagem ayurvédica não possa utilizar os recursos diagnósticos e terapêuticos das ciências modernas – conduta que seria contraditória para uma ciência considerada integral e holística. Tudo o que a ciência moderna tem de válido e positivo para contribuir, seja na prevenção, no diagnóstico ou na cura dos pacientes, o profissional ayurvédico pode integrar à sua prática, sem perder de vista, evidentemente, a visão global do ser humano, da saúde e da vida. Na verdade, como um sistema filosófico e prático, pode-se dizer que o Ayurveda revela-se uma completa ciência da vida, e não meramente um tratado sobre medicamentos ou tratamento de doenças.

O Ayurveda propõe-se três objetivos principais: preservar a saúde das pessoas saudáveis e prevenir as doenças; promover e lapidar a saúde das pessoas saudáveis e contribuir para a rearmarmonização das pessoas enfermas.

Como pode soar bem essa visão preventiva do Ayurveda aos ouvidos das pessoas sensíveis à questão da saúde humana! Quantas vezes estudam-se, nas faculdades das ciências biológicas, os conceitos de promoção e preservação da saúde de pessoas não portadoras de doenças específicas? Bem poucas ainda! Quantas vezes as pesquisas da ciência moderna foram direcionadas para os métodos de prevenção de doenças de modo geral e preservação da saúde? Raras vezes, pelo menos em relação ao número de pesquisas altamente dispendiosas que se realizam no enalço de novas drogas químicas contra antigas doenças. Essas mesmas doenças poderiam estar sendo prevenidas, e as pessoas poderiam estar muito mais saudáveis a custos inferiores, se houvesse interesse político dos governos e da ciência em investir, como o Ayurveda e outros

sistemas tradicionais, em métodos preventivos e promotores de saúde, conforme tem sugerido há anos a Organização Mundial de Saúde.

OS OITO RAMOS DO AYURVEDA

O Ayurveda tradicional, como é descrito nos textos clássicos, está dividido em oito ramos:

- *Kaya chikitsa*, que cuida dos desequilíbrios internos do corpo;
- *Bala chikitsa*, que aborda de forma especial as doenças que acometem as crianças;
- *Graha chikitsa*, que versa sobre as doenças mentais e emocionais;
- *Vurdwanga chikitsa*, que enfoca doenças que se localizam na cabeça e no pescoço;
- *Salya chikitsa*, que se dedica às doenças de natureza cirúrgica;
- *Damsta* ou *agada chikitsa*, que trata dos aspectos relativos à toxicologia;
- *Jara chikitsa* ou *rasayana*, que se destina à promoção da longevidade e também é chamada de ciência do rejuvenescimento;
- *Vrusha* ou *vajeekara chikitsa*, que consagra os tônicos e revigorantes, sendo também denominada de ciência dos afrodisíacos.

Esses ramos não são divisões como as especialidades ocidentais, uma vez que o profissional com visão ayurvédica não se dedica a apenas um deles, deixando os outros sete para outros especialistas. Eles correspondem às diferentes áreas que formam o corpo de conhecimento clínico do Ayurveda e, em conjunto, dão ao profissional um entendimento geral da arte, da ciência e do ser humano. Três desses ramos demandam um breve comentário, uma vez que os demais se explicam por sua própria definição.

O ramo denominado *kaya chikitsa*, geralmente traduzido nos textos clássicos como medicina interna, é um dos mais importantes e abrangentes, pois lida com a recuperação dos tecidos orgânicos em geral, quando danificados pelo ataque de disfunções e doenças. O Ayurveda define o *kaya chikitsa* como aquele que trata das doenças causadas pela irregularidade ou supressão do “fogo digestivo” – *kaya* em sânscrito significa digestivo, e *chikitsa*, terapia. Desse modo, no Ayurveda tradicional, o ramo denominado de medicina interna cuida basicamente

de equilibrar o “fogo digestivo”, que corresponde a todos os processos metabólicos do organismo.

JARA CHIKITSA (RASAYANA): A CIÊNCIA DO REJUVENESCIMENTO

Jara chikitsa, a ciência do rejuvenescimento, consiste em uma série de técnicas e medidas aplicadas pelo Ayurveda com o objetivo de aumentar o vigor do corpo e a resistência orgânica, conferindo mais vitalidade e melhor função aos órgãos dos sentidos, aos tecidos do corpo, aos dentes, ossos, pele e cabelos. Esse ramo do Ayurveda aplica métodos que visam promover o intelecto, a memória e as diversas funções sutis do sistema nervoso, contribuindo para uma longevidade com saúde e bem-estar.

Muitas vezes o termo “rejuvenescimento” é usado sem o devido critério, podendo passar a falsa impressão de que o Ayurveda promete transformar pessoas senis em jovens plenos de vigor. Não se trata disso. O objetivo desse ramo de terapia consiste em retardar o processo de envelhecimento natural e combater sintomas de envelhecimento precoce em pessoas muito desgastadas e esgotadas pelo estresse físico e mental ou por doenças degenerativas. Existem cada vez mais pessoas que apresentam sinais de uma idade mais avançada do que sua idade cronológica e até mesmo indivíduos relativamente jovens portadores de doenças características de pessoas idosas. Mas, na verdade, mesmo idosas, as pessoas não devem estar fadadas a certos tipos de degeneração que, ainda hoje, são considerados “normais”, tais como a perda de memória, a perda da capacidade de aprender, a depressão ou o isolamento social, o reumatismo e as dores crônicas ou rigidez articular. O que o Ayurveda preconiza é que elas possam ter a idade biológica compatível com a idade cronológica e que a terceira idade seja um período vivido com saúde, boa disposição vital e normalidade das funções mentais e cerebrais.

O outro nome dado a essa ciência é *rasayana*, que o Ayurveda descreve como a terapia que cuida da nutrição dos canais de circulação de plasma, no sangue e nos outros tecidos do corpo. Do sânscrito, a palavra *rasayana* é composta de dois radicais: *rasa*, que significa plasma, ou primeiro tecido do corpo, e *ayana*, que significa as medidas necessárias para a obtenção (do plasma). Assim, a terapia *rasayana* pode ser definida como as medidas específicas para a obtenção do plasma, que, sendo o primeiro tecido corporal, é o responsável pela formação de

todos os outros tecidos do corpo e, conseqüentemente, o responsável direto pela produção de uma longevidade saudável.

VAJEEKARA CHIKITSA: A CIÊNCIA DOS AFRODISÍACOS

Vajeevara chikitsa, a ciência dos afrodisíacos, tem também muitas vezes os seus conceitos mal-interpretados. De acordo com o conceito ayurvédico, afrodisíaco não significa apenas um remédio ou produto que aumenta o desejo ou melhora o desempenho sexual. Trata-se também de uma ciência que inclui todos os fatores responsáveis pela normalidade das funções reprodutivas em geral.

Do sânscrito, o termo *vaja* significa alimento e *vajee*, derivado do primeiro, significa sêmen. Assim o sêmen é descrito no Ayurveda como o último tecido corporal; a essência final da transformação dos nutrientes. A palavra *vajeevara*, por sua vez, pode ser traduzida como os fatores que promovem a excelência do sêmen, seja em relação à sua quantidade ou à sua qualidade. Inclui também os fatores que auxiliam na produção de sêmen. Desse modo, *vajeevara chikitsa* é a terapia que trata dos fatores responsáveis pelo aumento da quantidade, da purificação, acumulação, nutrição e ejaculação do sêmen, quer ele esteja reduzido, contaminado ou diminuído. Contudo esse ramo do Ayurveda pode ser aplicado também a pessoas normais que desejem manter ou otimizar as funções do seu sistema reprodutivo.

Convém ressaltar também que *jara chikitsa*, a ciência do rejuvenescimento, e *vajeevara chikitsa*, a ciência dos afrodisíacos, incluindo as rotinas diárias (*swastavrutta*), cuidam da preservação e promoção da saúde nas pessoas sadias, enquanto os demais ramos do Ayurveda lidam com as pessoas enfermas.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Ayurveda_Saude e Longevidade na Tradic..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).