

Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

Instituto Oswaldo Cruz

Curso de Especialização em Ensino em Biociências e Saúde

**O Ayurveda na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC): análise do material didático do Sistema Único de Saúde (SUS)**

**DHYANA RABELLO NERY**

Orientadora: Dra. Denise Nacif Pimenta

Rio de Janeiro

2019

**DHYANA RABELLO NERY**

**O Ayurveda na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC): análise do material didático do Sistema Único de Saúde (SUS)**

Monografia submetida como requisito para obtenção do grau de especialista em Ensino em Biociências e Saúde, Curso de Especialização em Ensino em Biociências e Saúde, pelo Instituto Oswaldo Cruz/FIOCRUZ.

Rio de Janeiro

\_\_\_/\_\_\_/2019

---

Assinatura do Aluno

---

Assinatura do Orientador  
Dra. Denise Nacif Pimenta

Nery, Dhyana Rabello.

O Ayurveda na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC): análise do material didático do Sistema Único de Saúde (SUS). / Dhyana Rabello Nery. - Rio de Janeiro, 2019.  
190 f.; il.

Monografia (Especialização) - Instituto Oswaldo Cruz, Pós-Graduação em Ensino em Biociências e Saúde, 2019.

Orientadora: Denise Nacif Pimenta.

Bibliografia: f. 44-48

1. Ayurveda. 2. Formação dos profissionais de saúde. 3. Práticas integrativas e complementares. I. Título.

**DHYANA RABELLO NERY**

**O Ayurveda na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC): análise do material didático do Sistema Único de Saúde (SUS)**

Monografia submetida como requisito para obtenção do grau de especialista em Ensino em Biociências e Saúde, Curso de Especialização em Ensino em Biociências e Saúde, pelo Instituto Oswaldo Cruz/FIOCRUZ.

Aprovada em \_\_\_/\_\_\_/2019

**BANCA EXAMINADORA**

---

Dr. Rômulo José Soares Bezerra

---

Ma. Aderson Moreira da Rocha Neto

---

Ma. Cibele Lima dos Santos

**A minha mãe Suzana, minhas irmãs Karuna e Luiza,  
a meu irmão Aum  
e em especial a minha avó Rosarina.**

## AGRADECIMENTOS

O momento que aqui me encontro, ao final deste trabalho, é sem dúvida de grande transformação. Esta foi uma realização com o envolvimento de muitas mentes, muitas mãos e muitos corações.

Agradeço a Cibele, companheira de força, com sua enorme perseverança no bem, paciência e confiança.

A Denise, que me orientou nessa trajetória, e conseguiu me direcionar, mesmo com tantas dificuldades.

Aos meus tios Ronaldo e Delice, que acreditaram nesta escolha e ofereceram grande ajuda quando escolhi permanecer no Rio.

Ao Breno, por estar ao meu lado a todo tempo, acreditando, e a família Rocha Fonseca por me acolher e me fazer sentir amada, em especial a Marisa, pelo grande afeto e dedicação e a breve e agradável convivência com Luiza, Charles e Priscila em Goiânia.

À minha família, pelo forte estímulo a não desistir, me trazendo lucidez em muitos momentos. A minha avó, que me fez chegar até aqui, por sua força, perseverança e capacidade de manutenção eterna.

Ao Nityananda Roy, por viabilizar um ano de idas semanais ao Rio de Janeiro, sem essa ajuda, nada seria realizado.

Às meninas Valéria, Marlene, Renata e Dra. Mara do HMA em Goiânia, por disponibilizarem todo o material que viabilizou a realização deste trabalho.

À FIOCRUZ no apoio institucional, representado pelo René Rachou e IOC, na disponibilização de todos os recursos possíveis para a execução e principalmente pela paciência da Priscila Barboza.

Aos meus professores que me formaram nesta especialização e que se dedicam a constante reformulação do ensino e ao meu querido Rômulo Bezerra. Aos que participaram da banca e que muito me ajudaram, guiaram e apoiaram neste caminho, em especial a Adriana Kelly na solicitude e atenção em revisar este trabalho.

Agradeço também a Associação Brasileira do Ayurveda, por me encaminhar nesta trajetória e percepção da importância do ensino do Ayurveda no Brasil.

Por todos os meus grandes mestres e professores que se manifestaram com auxílios inesperados, com força e que me protegem nesta caminhada da vida. Tenho todos em meu coração.

*Diga-me e eu esquecerei*

*Ensina-me e eu recordarei*

*Envolva-me e eu aprenderei*

Provérbio popular



## RESUMO

Instituída pelo Ministério da Saúde em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) apresenta diversas formas e práticas em saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Somente em 2017, o Ayurveda, prática indiana milenar, se integra a esta política. O objetivo principal deste trabalho é analisar como a temática do Ayurveda e o processo de formação profissional são apresentados em um serviço especializado da rede pública de Goiânia. Como objetivos específicos, propôs-se a coleta e categorização das apostilas do único curso de formação dos profissionais de saúde em fitoterapia ayurvédica, utilizadas na rede pública no Brasil, bem como a descrição da tipologia, linguagem e conteúdo dos textos que integram estas apostilas elaboradas pelo CREMIC/GO. Esta pesquisa é descritiva e de caráter qualitativo. Tiveram seus dados obtidos por pesquisa documental relacionada a PNPIC e do material didático do curso desenvolvido no âmbito do SUS. Como resultados, observou-se um apuramento na forma e linguagem com a atualização dos materiais ao longo dos anos de formação dos profissionais. Quanto à linguagem, foi possível perceber a enumeração detalhada dos conceitos básicos com descrição pormenorizada dos elementos que constituem este sistema médico, sem muito aprofundamento. Há também a presença de artigos científicos, pautados na linguagem biomédica. Não foi possível identificar uma definição adequada para a regulamentação das práticas de formação dos profissionais que aplicam o Ayurveda no SUS. Com o desenvolvimento deste trabalho constatamos que a formação dos praticantes no contexto do SUS está ocorrendo de forma pontual e introdutória, sem o exercício pleno das possíveis terapêuticas que esta medicina dispõe. Foi possível perceber também a desagregação dos profissionais atuantes, o que enfraquece a luta pela regulamentação do ensino e formação das PNPIC no Brasil.

**Palavras-chave:** Ayurveda, práticas integrativas e complementares, formação de profissionais da saúde.

## **ABSTRACT**

Established by the Ministry of Health in 2006, the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC) presents several forms and practices in health within the scope of the Unified Health System (SUS). Only in 2017, Ayurveda, an ancient Indian practice, is integrated into this policy. The main objective of this work is to analyze how the subject of Ayurveda and the process of professional formation are presented in a specialized service of the public network of Goiânia. As specific objectives, it was proposed the collection and categorization of the handbooks of the only training course of health professionals in ayurvedic phytotherapy, used in the public network in Brazil, as well as the description of the typology, language and content of the texts that integrate these elaborated handouts by CREMIC / GO. This research is descriptive and qualitative. They had their data obtained through documentary research related to PNPIC and the didactic material of the course developed within the SUS. As results, a clearing of the form and language with the updating of the materials along the years of the professionals formation was observed. As for language, it was possible to perceive the detailed enumeration of the basic concepts with detailed description of the elements that constitute this medical system, without deepening. There is also the presence of scientific articles, based on the biomedical language. It was not possible to identify an adequate definition for the regulation of the training practices of professionals applying Ayurveda in the SUS. With the development of this work we verified that the training of practitioners in the context of SUS is occurring in a punctual and introductory way, without the full exercise of the possible therapeutics that this medicine has. It was also possible to perceive the disaggregation of the working professionals, which weakens the struggle for the regulation of education and training of the PNPIC in Brazil.

**Keywords: Ayurveda, complementary and alternative medicine, teaching.**

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 - Regulamentação do Ayurveda na Europa.....	15
Figura 2 - Imagem do CREMIC.....	26
Quadro 1 - Categorias de análise dos documentos.....	24
Quadro 2 - Acervo documental analisado.....	27
Quadro 3 – Estrutura e formatação .....	28
Quadro 4 – Imagem .....	29
Quadro 5 – Conteúdo.....	31
Quadro 6 – Referências bibliográficas.....	34

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Crescimento do registro dos serviços de PICs nos serviços de saúde.....	8
--	---

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>ATENAB</b>	Associação dos Terapeutas Naturalistas Alternativos na Saúde e Cultura do Brasil
<b>AYUSH</b>	Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha and Homeopathy
<b>CAM</b>	Complementary Alternative Medicine
<b>CREMIC</b>	Centro de Referência em Medicina Integrativa e Complementar
<b>GM</b>	Gabinete do ministro
<b>GO</b>	Goiás
<b>HMA</b>	Hospital de Medicinas Alternativas
<b>HTA</b>	Hospital de Terapias Ayurvédicas
<b>IBCTM</b>	Instituto Brasileiro de Ciência e Tecnologia Maharishi
<b>IMAVF</b>	International Maharishi Ayurveda Foundation
<b>INAMPS</b>	Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social
<b>IBRASADI</b>	Instituto Brasileiro de Saúde e Desenvolvimento Integrado
<b>JK</b>	Juscelino Kubitschek
<b>M&amp;H</b>	Medicine and Homeopathy
<b>MPAS</b>	Ministério da Previdência e Assistência Social
<b>MT</b>	Medicine Tradicional
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>PIC</b>	Prática integrativa e Complementar
<b>PICs</b>	Práticas integrativas e Complementares
<b>PNPIC</b>	Política Nacional de Práticas integrativas e Complementares
<b>SCNES</b>	Sistema Cadastro Nacional de estabelecimento da Saúde
<b>SUDS-GO</b>	Sistema Unificado de Saúde de Goiás
<b>SUS</b>	Sistema Único de Saúde
<b>PDT-RS</b>	Partido Democrático dos Trabalhadores do Rio Grande do Sul

**PTB-PR** Partido trabalhista brasileiro do Paraná

**PL** Projeto Lei

**WHA** World Health Assembly

**WHO** World Health Organization

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>5</b>
2.1 A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.....	5
2.2 Desafios e perspectivas para formação e ensino de profissionais em PICS no SUS.....	9
2.3 Ayurveda: origem e princípios.....	13
2.4 A medicina ayurvédica no mundo.....	14
2.5 O Ayurveda no Brasil.....	17
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>22</b>
3.1 Objetivo Geral.....	22
3.2 Objetivos Específicos.....	22
<b>4.METODOLOGIA.....</b>	<b>23</b>
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>25</b>
5.1.O Centro de Referência em Medicina Integral e Complementar .....	25
5.2. Caracterização dos documentos: estrutura, formatação e imagem.....	28
5.3. Linguagem e conteúdo: o que é priorizado no ensino do Ayurveda.....	30
<b>6. CONCLUSÃO.....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>36</b>
<b>NORMAS ADOTADAS.....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>42</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A saúde no Brasil, historicamente, exerceu um papel de cunho celetista que contemplava uma minoria com condições de pagar por tais serviços. O sistema de saúde, instituído por políticas previdenciárias, atendia somente seus contribuintes e grande parte da população não tinha acesso aos benefícios deste atendimento, salvo nas ações epidemiológicas, mas que protagonizava um papel higienista e segregador. Entretanto, ao longo dos anos o segmento da saúde no país vem sendo ressignificado, principalmente após a criação em 1988 de um novo sistema de saúde com atendimento universal (LUZ,1991).

Ao falar de ressignificação da saúde nacional, é muito importante tráfegar, mesmo que rapidamente, pelo movimento da Reforma Sanitária Brasileira, essencial para o desenvolvimento do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Saúde Pública no Brasil durante as décadas de 1970 e 1980. Tal movimento consistiu na luta pelo alargamento da condição de saúde no país, no momento de grandes mudanças governamentais, com o fim da ditadura militar em direção a redemocratização. Dessa forma, movimentos sociais, elites intelectuais e profissionais da saúde se juntaram, com intuito de criar mecanismos aos quais fosse possível estabelecer um diálogo entre o novo contexto político, social e econômico, conforme se evidencia no relatório final da 8ª Conferência Nacional de Saúde.

Em primeiro lugar, ficou evidente que as modificações necessárias ao setor saúde transcendem os limites de uma reforma administrativa e financeira, exigindo-se uma reformulação mais profunda, ampliando-se o próprio conceito de saúde e sua correspondente ação institucional, revendo-se a legislação que diz respeito à promoção, proteção e recuperação da saúde, constituindo-se no que se está convencendo chamar a Reforma Sanitária (BRASIL, 1986, p. 2).

Tal movimento colecionou conquistas relevantes para a saúde nacional, destacando a saúde como direito de todos e dever do Estado na criação do Sistema Único de Saúde (SUS). Sob os pilares da integralidade, equidade e universalidade, resguardados na Lei orgânica nº 8.080, sancionada em 19 de setembro de 1990, o SUS passa a direcionar a saúde nacional. Com isso

novas perspectivas de políticas de saúde públicas, voltadas a inclusão de práticas e terapias alternativas viabilizaram um sistema de saúde integral.

Desta forma, em virtude da crescente demanda da população brasileira, por meio das Conferências Nacionais de Saúde e das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) aos Estados membros para formulação de políticas visando a integração de sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos (também chamados de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa MT/MCA ou Práticas Integrativas e Complementares) aos Sistemas Oficiais de Saúde, além da necessidade de normatização das experiências existentes no SUS, o Ministério da Saúde aprovou em 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, contemplando as áreas de homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, medicina antroposófica e termalismo social – crenoterapia, promovendo a institucionalização destas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS) (MS, 2019).

Neste sentido, as práticas integrativas e complementares vêm se juntar às propostas de melhorias do Sistema Único de Saúde (SUS) com o objetivo de:

1. Incorporar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada ao cuidado continuado, humanizado e integral em saúde;
2. Contribuir para o aumento da resolubilidade do Sistema e ampliação do acesso ao Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso;
3. Promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades e,
4. Estimular as ações referentes ao controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde (BRASIL, 2015, p. 28).

A PNPIC reforça a importância das práticas complementares de saúde no atendimento a Atenção Básica, mas vale ressaltar que, em muitas Unidades Básicas de Saúde, essas práticas já eram utilizadas como forma de tratamento



primário com caráter preventivo (LIMA, SILVA E TESSER, 2013). A adesão destas práticas nas Unidades atua “em consonância com a nova ordem econômica internacional”, em que se reconhece pela Declaração de Alma-Ata de 1978, que os praticantes das medicinas tradicionais podem colaborar nos cuidados primários de saúde, desde que devidamente treinados para trabalhar e responder as necessidades de saúde das comunidades (FERREIRA, 2013, pg. 205).

Inicialmente, com a Portaria nº 971/GM de 2006 estabelecida, as práticas complementares deram vida a uma visão integral de saúde no âmbito do SUS. A essa concepção integral, se define uma abordagem orientada para um sentido mais amplo de cura, que visa tratar o corpo, a mente e o espírito. Enfatizam-se as relações entre médico e paciente, e combinam-se tratamentos convencionais e terapias complementares cuja segurança e eficácia tenham sido cientificamente comprovadas. (OTANI, 2011)

As ciências médicas que enfatizam essa abordagem como a Antroposofia e a Medicina Naturalista, bem como o Yoga e a Meditação foram acrescentadas a PNPIC juntamente com outras práticas, perfazendo o total de 29 modalidades disponibilizadas no SUS, incluindo o Ayurveda, tema central na discussão deste trabalho.

O Ayurveda em seu sentido literal significa o conhecimento (veda) da longevidade (ayus) da vida e é descrito na portaria nº 849/GM do Ministério da Saúde como uma maneira de viver, uma abordagem de cuidado do mundo, o que pode ser entendido como um caminho de adoção de hábitos para se cooperar com a natureza e viver em harmonia com ela, tornando-se, portanto, um sistema médico (SVOBODA, 2010).

No Brasil, essa prática teve seu pioneirismo na rede privada de saúde atuando na prevenção, manutenção da saúde e na cura de agravos. Seu acesso era restrito a um pequeno grupo social, fato esse que restringia também a formação de profissionais para diferentes camadas populares ou que atendesse um maior número de pessoas (CARNEIRO, 2014).

Embora a prática se encontre no âmbito da política pública das PICS ela ainda é pouco conhecida, divulgada e exercida, uma vez que, a mesma foi

introduzida no SUS como uma metodologia ligada à fitoterapia, prática essa já reconhecida e oficializada pelo Ministério da Saúde desde 1986 (BARBOSA, 1990).

Após quatro anos da criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, a Coordenação Nacional da PIC, ligada ao Ministério da Saúde, apresentou o relatório de gestão 2006-2010. Ainda que o relatório apresente os avanços para a saúde no país após a aprovação da PNPIC, um dos desafios apontados para a implementação da Política é “*a formação e qualificação de profissionais em número adequado para atuarem no SUS*” (BRASIL, 2011, p. 39). A apresentação da Coordenação Geral de Áreas Técnicas do Departamento de Atenção Básica – SAS/MS (BRASIL, 2016), citou como ainda um desafio ampliar o número de profissionais (GONÇALVES, 2017).

Sendo assim, esse estudo almeja compreender a temática do Ayurveda e suas práticas de ensino na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), e como estão sendo realizadas as formações de terapeutas ayurvédicos, uma vez que, nesse momento ela faz parte do escopo das PICS no SUS e tem como tendência elevar o número de profissionais interessados por esse campo de conhecimento.

Para alcançarmos o objetivo geral, destacamos as seguintes prerrogativas: Como que o Ayurveda e suas práticas têm sido incorporados pela PNPIC? E se existem materiais educativos que subsidiem esta formação no contexto do SUS no Brasil? Caso positivo, qual o seu perfil e qualidade?

Assim, o presente trabalho, foi dividido em cinco seções em que, a primeira e a segunda trataram sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, a fim de contextualizar a inserção de tais modalidades no sistema de saúde público do Brasil, bem como os desafios da formação de seus profissionais. Da terceira a quinta foi abordado o Ayurveda, seus aspectos constituintes, a regulamentação no mundo, e sua prática e ensino no país.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**

Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são também denominadas de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA) pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Tal compreensão é do Ministério da Saúde que, na aprovação da PNPIC, através da Portaria nº 971 GM/MS, de 03 de maio de 2006, considerou que “o Ministério da Saúde entende que as Práticas Integrativas e Complementares compreendem o universo de abordagens denominado pela OMS de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa – MT/MCA” (BRASIL, 2006). A OMS (WHO, 2002), considera que há diversos sistemas de medicina tradicional, compreendendo também a medicina tradicional chinesa, ayurveda, árabe e indígena, e recomenda desde a década de 1970 que os Estados nacionais integrem a seus sistemas de saúde oficiais as medicinas tradicionais (MT).

Entretanto, a prática pode variar de país para país e/ou de região para região de acordo com a influência de fatores como história, filosofia e atitudes pessoais. Dessa forma, a OMS buscou uma definição que fosse abrangente e define, assim, medicina tradicional com a inclusão de diversas práticas de saúde, abordagens, conhecimentos e crenças incorporando plantas, animais e/ou medicamentos à base de minerais, terapias espirituais, técnicas manuais e exercícios aplicados singularmente ou em conjunto para manter o bem-estar, assim como tratar, diagnosticar ou prevenir a doença (WHO, 2002, p. 7).

Ainda de acordo com a OMS (WHO, 2002, p.7), os termos complementares e alternativos são usados para referenciar um conjunto de práticas de saúde que não fazem parte da própria tradição do país, ou que não estão integralizadas ao sistema de saúde dominante. Assim, a diferença entre a medicina tradicional e a complementar está na origem e uso das práticas, assim como a integração delas com o sistema de saúde do país em questão (GONÇALVES, 2017).

A Organização Mundial de saúde (OMS), ciente de seu importante papel no campo da saúde de todos os povos, em seu documento denominado

“Estratégia da OMS Sobre Medicina Tradicional 2002-2005”, oficializa seu apoio ao fomento, expansão e implantação do que se denomina Medicina Alternativa. Tal documento visa ir ao encontro ao que a OMS define como saúde em seu sentido mais amplo reconhecendo dentro do seu escopo, a importância de valorizar e manter viva as diferentes formas de tratamento em diferentes sociedades e culturas, sendo assim,

La medicina tradicional complementaria y alternativa suscita un amplio abanico de reacciones, desde el entusiasmo no crítico hasta el escepticismo no informado. El uso de la medicina tradicional (MT) sigue estando muy extendido en los países en vías de desarrollo, mientras que el uso de la medicina complementaria y alternativa (MCA) está aumentando rápidamente en los países desarrollados. En muchos lugares del mundo, los responsables de las políticas, los profesionales sanitarios y el público se debate con preguntas sobre la seguridad, la eficacia, la calidad, la disponibilidad, la preservación y con el desarrollo de este tipo de atención sanitaria (OMS, 2002, p.1).

No Brasil, o histórico da utilização de práticas terapêuticas não hegemônicas, data de milênios, visto que, delas já faziam uso os indígenas em seus rituais de cura, conforme aborda Luz (2005). Entretanto, com o avanço da medicina alopática, essas práticas ao longo dos anos caíram em desuso e estiveram por um bom tempo fora do alcance e da perspectiva de inserção nas agendas de políticas públicas. A indústria farmacêutica se tornou importante aliada das políticas neoliberais, potencializando, portanto, o sistema biomédico convencional bem descrito por Barros,

No momento mesmo em que se instaura a quimiossíntese em um contexto capitalista de produção, os medicamentos assumem a conotação de uma mercadoria com a necessidade implícita de ser consumida em quantidade e qualidade crescentes. Neste sentido, o medicamento assume um importante e duplo papel ao satisfazer a um só tempo interesse do capital e do médico. A difusão generalizada da ideia do medicamento como solução permite que o médico ao prescrevê-lo, satisfaça as expectativas do paciente às suas próprias. Para um e outro, na verdade o momento mais importante da consulta passou a ser o da prescrição, por um lado em detrimento ou às vezes ocupando lugar na anamnese e/ou do diagnóstico, por outro lado substituindo crescentemente alternativas terapêuticas que pelo menos, para quadros clínicos específicos, eram dominantes no passado. (BARROS, 1983, p.378).

Por longos anos, foi mantido o estímulo ao uso de medicação, voltados a uma visão hospitalocêntrica, centrada na doença, em detrimento da promoção da saúde e prevenção das doenças (FARAH, 2003). Com o início do processo de redemocratização em 1985, não só as forças políticas hegemônicas se

organizam para tomar o poder através de eleições indiretas, mas também os movimentos sociais perceberam que a luta por uma melhoria na assistência a saúde se seguiria longa.

Foi no contexto de redemocratização, em 1986, que a 8ª Conferência Nacional de Saúde aconteceu de forma marcante e, a partir dela que diversas demandas do setor surgiram como fator principal para definir os rumos da saúde no país. As práticas alternativas de saúde como se pode perceber nas palavras extraídas do relatório final do evento estiveram presentes como demanda no documento,

O novo Sistema Nacional de Saúde deverá reger-se pelos seguintes princípios: Descentralização na gestão dos serviços; Integralização das ações, superando a dicotomia preventivo-curativo; Unidade na condução das políticas setoriais; Regionalização e hierarquização das unidades prestadoras de serviços; Participação da população, através de suas entidades representativas na formulação da política, no planejamento, na gestão, na execução e na avaliação das ações de saúde; fortalecimento do papel do Município; introdução de práticas alternativas de assistência à saúde no âmbito dos serviços de saúde, possibilitando ao usuário o direito democrático de escolher a terapêutica preferida (BRASIL, 1986, p.10).

Contudo, a temática da inserção de práticas alternativas de saúde, só veio se efetivar no âmbito da saúde pública, no ano de 2006. Com práticas já utilizadas na esfera privada e com diretrizes já bem direcionadas, o SUS incorpora inicialmente cinco modalidades de terapias em seu escopo de atendimento, visando à atenção básica de caráter preventivo. Dessa forma, a Acupuntura, a homeopatia, as plantas medicinais e fitoterápicas, o termalismo/Crenoterapia e a Medicina Antroposófica determinam os primeiros passos do que ficou conhecida como Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Conforme Júnior (2016):

As práticas integrativas e complementares em saúde paulatinamente se tornaram uma realidade na rede de atenção à saúde pública em todo o país. O seu uso no Sistema Único de Saúde merece reflexão, especialmente quando se investiga o sentido de sua adoção no Brasil, uma sociedade complexa que tem incorporado recursos tecnológicos cada vez mais sofisticados e dispendiosos. Esse avanço pode ser entendido como expressão de um movimento que se identifica com novos modos de aprender e praticar a saúde, uma vez que as práticas integrativas se caracterizam pela interdisciplinaridade e por linguagens singulares, próprias, que se contrapõem à visão altamente tecnológica de saúde que impera na sociedade de mercado, dominada por convênios de saúde cujo objetivo precípua é gerar lucro e fragmentar o tratamento do paciente em especialidades

que não dão conta da totalidade do ser humano em busca de remédio para seus males (JÚNIOR, 2016, p.99).

É importante também ressaltar que, mesmo com a política instituída, a mesma gerou conflitos no meio médico, dividindo-os entre os que acreditavam na política enquanto redução de agravos e os que não depositavam nenhuma confiança no modo de tratar por não se basear no modelo biomédico convencional, conforme disserta Carvalho, Almeida e Souza (2017):

[...] Desde sua instituição, tem-se reconhecido a capacidade dessa política em atender a necessidade de conhecer, apoiar, incorporar e implementar experiências já desenvolvidas no SUS, tanto no âmbito municipal quanto estadual. Entretanto, seu processo de implementação não impediu que disputas fossem travadas, desde aquelas relacionadas às questões corporativas e de reserva de mercado, até aquelas que colocam em dúvida a efetividade e eficácia de tais práticas no processo de cuidado (CARVALHO, ALMEIDA E SOUZA, 2017, p. 137).

No intuito de fortalecer a PNPIC no escopo do SUS, nos 10 anos de oferta das PICS, a busca pelas práticas e o atendimento pela rede tiveram um aumento expressivo, como se pode verificar na tabela a seguir.

Tabela 1 - Crescimento do registro dos serviços de PICS nos serviços de saúde

Tabela 1. Crescimento do registro dos serviços de PICS nos serviços de saúde

Serviços de PICS* cadastradas no SCNES*	dez./2008	dez./2016	Percentual (%) de ampliação do serviço de PICS* 2008-2016	Percentual (%) do aumento em relação ao aumento total de serviços de PICS*
Acupuntura	204	934	457	14,57
Fitoterapia	15	346	2.306	6,61
Outras Técnicas em MT&C*	146	792	542	12,89
Práticas Corporais/Atividade Física	630	3.831	608	63,88
Homeopatia	64	136	212	1,44
Termalismo/Crenoterapia	4	17	425	0,26
Medicina Antroposofica	7	25	357	0,36
<b>Total</b>	<b>1.070</b>	<b>6.081</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

\*PICS: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; SCNES: Sistema Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde; MT&C: Medicinas Tradicionais e Complementares.  
Fonte: SCNES (2014).

Fonte: SCNES Sistema Cadastro Nacional de estabelecimento da Saúde (2016).

Em 2018, a PNPIC passa a ofertar 29 práticas integrativas e complementares no âmbito do SUS, refletindo o interesse na expansão do tripé saúde-doença-cuidado da população.

Contudo, os desafios se tornam constantes, visto que, não é suficiente ampliar a oferta de práticas sem ter como subsidiá-las tanto no acesso quanto na qualidade dos atendimentos. Como ressalta Amado et al (2017):

Considerando que a política pública está sempre em construção, considerando os 10 anos da PNPIC e pensando em avanços concretos para os próximos anos, no campo da gestão, existe o desafio de informar e sensibilizar os gestores na implantação e implementação da PNPIC, no campo da formação é necessário evoluir na inclusão das PICS na formação dos profissionais de saúde, assim como sensibilizar e formar profissionais que já estão na rede. Neste sentido, os materiais produzidos pelo MS, seja os técnicos ou de comunicação, são essenciais para a mudança de paradigma e ampliação do olhar e da oferta terapêutica que as PICS propõem (AMADO et al, 2017, p.305).

A recente inclusão de novas práticas à Política, por meio da Portaria Nº 849 do Ministério da Saúde, de 27 de março de 2017, incluiu à PNPIC as seguintes práticas: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga.

Essas práticas apresentam diferentes abordagens terapêuticas, ficando evidente a necessidade de trazer à luz da discussão nos espaços acadêmicos, a importância de investir na formação de profissionais que atuam e desejam atuar no setor das PICS. Ressaltando-se que essa formação deve atender às especificidades de cada modalidade.

## **2.2 Desafios e perspectivas para formação e ensino de profissionais em PICS no Sistema Único de Saúde**

Saúde se faz com gente. Gente que cuida de gente, respeitando-se as diferenças de gênero, étnico-raciais e de orientação sexual. Por isso, os trabalhadores não podem ser vistos como mais um recurso na área de Saúde. As mudanças no modelo de atenção dependem da adesão dos profissionais de saúde e da qualidade do seu trabalho. Por sua vez, adesão e qualidade dependem das condições de trabalho e da capacitação para o seu exercício, com remuneração justa (BRASIL, 2003, p.115).

O percurso da educação em saúde, como na maior parte dos campos de conhecimento da educação no Brasil, sempre foi realizado em uma escala,

onde, a leitura se dava de cima para baixo, conforme ressalta Vasconcelos (2017):

A educação em saúde é o campo de prática e conhecimento do setor saúde que tem se ocupado mais diretamente com a criação de vínculos entre a ação médica e o pensar e fazer cotidiano da população. Diferentes concepções e práticas têm marcado a história da educação em saúde no Brasil. Mas até a década de 1970, a educação em saúde no Brasil foi basicamente uma iniciativa das elites políticas e econômicas e, portanto, subordinada aos seus interesses. Voltava-se para imposição de normas e comportamentos por elas considerados adequado (VASCONCELOS, 2017, p.68).

Entretanto, com o passar dos anos e em especial com a criação do SUS, a formação profissional se tornou elemento importante para efetivação da relação educação - saúde - sociedade, visto as características sociais que o Sistema abarcava.

A educação em saúde que se praticava, não mais poderia contemplar os interesses de uma determinada classe, era necessário incorporar novos conceitos e paradigmas que incluísse a sociedade com todas as suas especificidades. No sistema vigente, não caberia o profissional que operasse somente a partir de protocolo e condutas, mas sim o profissional que conseguisse entender e acompanhar as dicotomias da população. Assim, Morosini, Fonseca e Pereira (2008) reiteram que:

Na interface da educação e da saúde, constituída como base no pensamento crítico sobre a realidade, torna-se possível pensar na educação em saúde como formas do homem reunir e dispor recursos para intervir e transformar as condições objetivas, visando a alcançar a saúde como um direito socialmente conquistado, a partir da atuação individual e coletiva de sujeitos político-sociais (MOROSINI, FONSECA, PEREIRA, 2008, p.158).

Contudo, os anos que se seguiram após o início da redemocratização, ainda foram anos de reformulação de políticas e de lutas sociais, onde, mesmo tendo a 8ª conferência nacional de saúde como marco inicial para mudanças no setor, suas propostas foram lentamente implementadas, quando o foram.

O ano de 2003, ainda que com ressalvas, apresentava um cenário político favorável ao avanço de políticas públicas sociais que contemplava muitos setores. Na saúde, a 12ª conferência nacional realizada no mesmo ano trouxe como tema central “Saúde um direito de todos e um dever do Estado. A



Saúde que temos, o SUS que queremos”. Sobre o lema “Aqui é permitido sonhar”, o relatório final da conferência, apresentou IX eixos temáticos de discussão, sendo que o VII é dedicado inteiramente para questão da formação, educação e trabalho dos profissionais da rede SUS (GADELHA, 2015).

Com diretrizes bem definidas, é possível verificar no documento o interesse e a necessidade de se voltar o olhar para formação e reconhecimento dos profissionais da Saúde que atuavam no SUS. Palavras como capacitação, educação permanente, formação dos profissionais, gestão da educação e saúde, dentre outras, passaram a compor os documentos e diretrizes de saúde como temas de extrema relevância dentro do SUS. Assim,

[...] transformar a formação e gestão do trabalho em saúde não pode ser considerada questão simplesmente técnica, já que envolve mudanças nas relações, nos processos, nos atos de saúde e, principalmente, nas pessoas. São questões tecnopolíticas e implicam a articulação de ações para dentro e para fora das instituições de saúde. Para ser possível, a educação em serviço com todas estas referências, escolhemos o conceitual da educação permanente para interpor ações no âmbito da formação técnica, de graduação e de pós-graduação; da organização do trabalho; da interação com as redes de gestão e de serviços de saúde e do controle social neste setor (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003, P.4).

No relatório final da 12ª conferência nacional de saúde, a diretriz 73 do eixo temático VII, propõe:

Garantir a incorporação, nos currículos escolares em todos os níveis de ensino, de conteúdos didáticos que garantam o conhecimento sobre o SUS, a seguridade social, a educação em saúde, alimentação e nutrição, a prevenção de acidentes de trânsito, a sexualidade, o acesso e uso de preservativos e os direitos reprodutivos, a educação ambiental, a saúde individual e coletiva, das populações indígenas, dos grupos étnicos e raciais, as terapias naturais complementares e os demais temas relativos à saúde da população (BRASIL, 2003, p.126).

Nesse sentido, as PICs integram o conhecimento científico e tradicional formando uma visão holística que vem contrapor aos paradigmas da medicina moderna, principalmente em sua concepção educacional (OTANI, 2011). A inserção da diretriz 73 no arcabouço de medidas constantes no relatório final

da 12ª conferência nacional e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares instituída no SUS em 2006, não garantiram o investimento e a obrigatoriedade da formação em PICS nos currículos das Instituições de Ensino Superior (IES) do País (BRASIL, 2004).

De forma geral, os currículos nas universidades públicas e privadas dos cursos de saúde ainda se conservam nos modelos essencialmente conservadores e fragmentados, persistindo as mudanças de um ensino integrador proposto nas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) em saúde do ano de 2001 e 2004 (FEUERWERKER, 2002).

A inclusão das PICs nos currículos vem ganhando notoriedade por se enquadrarem, seja nas escolas e instituições públicas de nível superior, em que são inseridas em cursos de saúde na graduação, ou ainda, nos cursos de extensão ou na esfera privada, comumente ofertadas como especialização (NASCIMENTO, 2018).

Assim, pensar as diretrizes e políticas da educação e formação em Ayurveda no Brasil, se torna mais um desafio dentre muitos no contexto das PICS. As práticas em que se encontram materiais didáticos e produções acadêmicas em PICS para formação de profissionais do SUS, geralmente estão voltadas para o ensino da homeopatia, meditação e práticas corporais (NASCIMENTO, 2018). As demais modalidades foram inseridas no contexto do SUS recentemente nas portarias nº 849/2017 GM/MS e nº 702/2018 GM/MS sem contemplar as normativas de ensino. Não há, portanto, planejamento e gestão para sistematizar os contextos de educação e formação destes profissionais (MS, 2019).

Mesmo com a inserção da prática no escopo do SUS, o investimento na formação do profissional de saúde ainda é pouco expressivo, principalmente, se comparado com os recursos da implantação da política no contexto da assistência, fato este que se justifica na presença de somente um material didático sobre a temática voltado para o SUS. Não obstante, a prática é ainda contemplada somente no contexto do ensino de fitoterapia, como será detalhado mais adiante neste trabalho.

Sendo assim, para a prática do Ayurveda no Brasil e no âmbito do SUS, será necessária uma forte intervenção dos profissionais que atuam na área. A limitação curricular no ensino do Ayurveda no âmbito do SUS passa a ser também, um desafio para o Ministério da Saúde e da Educação, bem como, para todos os atores que desejam que essa prática chegue de forma efetiva e sem barreiras a todos que desejam fazer dela, uma terapia integral ou uma forma de vida.

### **2.3 Ayurveda: origem e princípios**

No contexto histórico cultural, o Ayurveda surgiu na Índia, que remonta há muitos milênios nas cidades de Mohenjo Daro, Harappa e o Vale do Indo, em que, por evidências arqueológicas de grande desenvolvimento nos sistemas sanitário, metalúrgico e da escrita, é possível perceber uma consciência avançada no manejo da saúde através do saneamento da água e da agricultura organizada com uso de plantas medicinais (ROCHA, 2009).

Desenvolvido em entendimento aos Vedas, escrituras que compreendem uma sabedoria de todos os aspectos da vida, o Ayurveda se traduz como um caminho para se atingir o equilíbrio da existência em consonância com as leis que regem o Universo. Este saber, enquanto sistema médico, se estabelece com o propósito de harmonizar o indivíduo em sua dimensão vertical na interação dinâmica do corpo com a mente e com o espírito, e em sua dimensão horizontal no equilíbrio com o ambiente. Considera que o corpo físico precisa estar em sintonia com a natureza, a mente precisa estar em equilíbrio com a sociedade e a alma precisa estar em relacionamento satisfeito com a alma Universal para se ter saúde (SVOBODA, 2010).

O Ayurveda, através de sua ênfase no indivíduo, dando atenção à nutrição, rotinas diárias, exercícios e harmonia mental, oferece recursos úteis aos profissionais, além de utilizar sua farmacologia baseada em produtos naturais como meio eficaz e bem tolerado para o manejo de doenças (BERRA, 2010). Incentiva a auto responsabilidade com ênfase no autocuidado e envolve

a população de forma integral na mudança de hábitos e estilo de vida nocivo (CARNEIRO, 2014).

Seu ensino se realizava no Gurukula, local onde o professor - guru vivia com sua família e treinava os alunos - shishyas, (PIO, 2005) e se diferenciava seguindo as variações interpretativas dos grandes autores Caraka, Sushruta e Vagbhata. Nos compêndios Caraka Samhita, Sushruta Samhita e Asthanga Hridaya é possível perceber a aplicação da mesma doutrina para objetivos distintos, a clínica e a cirurgia, que são na maioria dos sistemas médicos, a grande distinção visionária.

Por muito tempo, o conhecimento foi transmitido oralmente, pelo processo guru-sishya, entretanto, ao longo dos anos, a linha de mestre discípulo foi se modificando, principalmente após a invasão da Inglaterra. Com a influência atomista na educação, foram surgindo faculdades que se adaptaram ao modelo ocidental de aulas, bem como os livros e as metodologias.

#### **2.4 A medicina ayurvédica no mundo**

A medicina ayurvédica se formou sob forte influência de outras culturas pelo constante tráfego comercial e por intensas invasões no território indiano ao longo da história. Observa-se também a natureza migratória dos vaidyas (médicos) descritas nos relatos de experiências terapêuticas dos tratados médicos (ROCHA, 2009). Esse intercâmbio étnico possibilitou a transposição deste saber a novas estruturas anatômicas, fisiológicas e ambientais demonstrando ser uma medicina viva, aberta, com possível adaptação de seus princípios a diversas realidades. Pode-se dizer ser um saber rizomático (GALLO, 2000) instituído por sua ramificação por todo território sul asiático a atualmente pelo mundo.

Durante o início do século passado, essa medicina permaneceu nos países que já a haviam incorporado como Sri Lanka, Burma, Tibet, Nepal, sul da China, Bangladesh, Laos, Tailândia e outras regiões distantes do oriente, como Mongólia, Malásia, Indonésia e menos incisivamente até o Japão. Essa

incorporação foi em grande parte realizada pela migração de monges budistas e mestres yogues por volta do século V a.C. (DEVESA, 2013).

De forma semelhante, mestres espirituais hinduístas em viagens de propagação do Yoga e do Tantra ao ocidente, divulgaram a medicina ayurvédica em países como Inglaterra e Estados Unidos. Esse conhecimento veio a ser notório principalmente na década de 60, quando a partir do movimento da contracultura, houve um expressivo interesse pelos saberes orientais, em especial aqueles advindos da Índia. Em busca de uma ressignificação espiritual, novas abordagens alimentares e o cuidado com o corpo foram adotados. Sendo assim, essa ciência se tornou conhecida no ocidente associado a uma nova ideologia de vida (TONIOL, 2015).

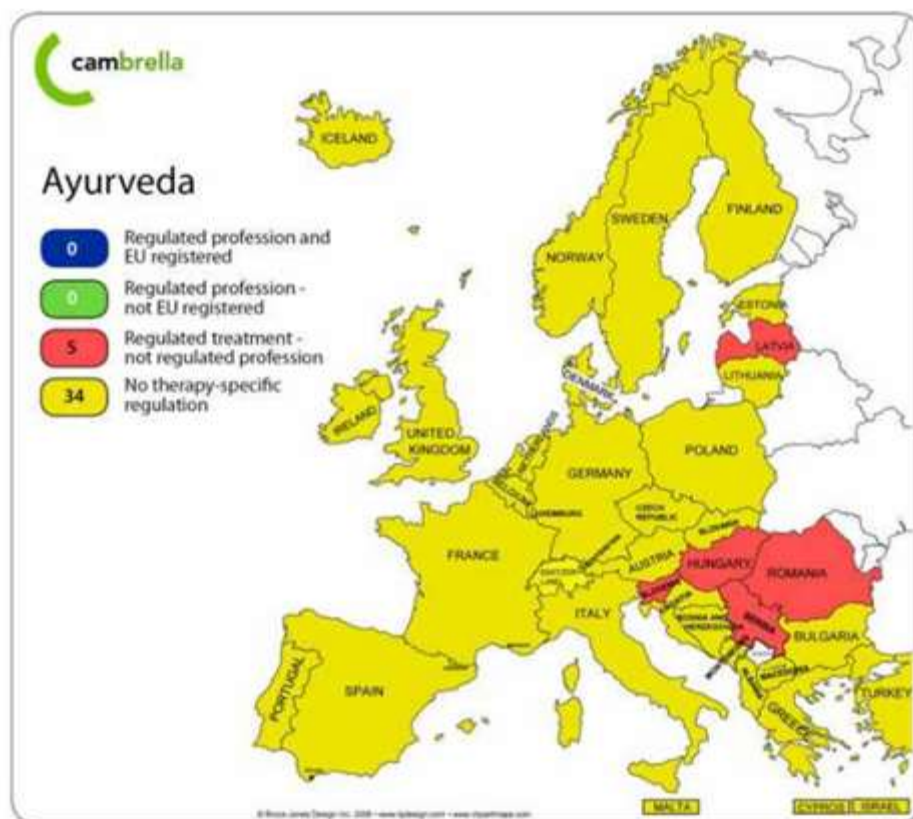
Com o reconhecimento pela OMS das medicinas tradicionais e o estímulo a regulamentação pelos estados membros, em 2003, o Ayurveda é inserido nos sistemas de saúde como TM (Traditional Medicine) ou CAM (Complementary Alternative Medicine) no mundo e como PIC (Prática Integrativa e Complementar) no Brasil (OMS, 2003). Vale observar que a medicina ayurvédica se enquadra nos sistemas de saúde como medicina tradicional/complementar ou no escopo das terapêuticas como fitoterapia, massagem, nutrição e em alguns casos como meditação. Desta forma, sua legislação se mostra muitas vezes segmentada e de difícil identificação (AZEVEDO, 2012).

Nos EUA, há um grande número de escolas formando praticantes ayurvédicos, e em dez estados, sua prática está sendo legalizada. Nos outros quarenta estados, o praticante não pode legalmente diagnosticar ou tratar, e sim atuar como um educador, em que se discute as condições saudáveis e a percepção dos sintomas de desequilíbrio com o educando (TURNER, 2016). Há então, a clara noção de que um médico é um educador e o Ayurveda, um sistema de ensino.

Na Europa com o programa CAMbrella (2012), foi realizado o levantamento da prática da medicina ayurvédica, sendo esta, mencionada diretamente na regulamentação em cinco dos trinta e nove países. Em alguns dos outros trinta e quatro países, a medicina ayurvédica é reconhecida como um sistema terapêutico que pode ser fornecido por profissionais de saúde sem

vínculo ao sistema público de saúde, ficando o conselho profissional responsável pela orientação da prática (VINJAR, 2012). O mapa abaixo demonstra a distribuição da regulamentação da prática do Ayurveda na Europa:

Figura 1 - Regulamentação do Ayurveda na Europa



Fonte: CAMbrella 2012 (VINJAR, 2012).

A Hungria regulamentou a medicina ayurvédica como “um sistema médico complexo individual” praticado apenas por médicos. Na Letônia, a medicina ayurvédica tem um estatuto legal e foi recomendada como segura para ampla aplicação nas instituições de serviços de saúde pública. Na Romênia, a medicina ayurvédica é legalmente reconhecida na legislação das práticas, no grupo “terapias alternativas”. Na Sérvia, o estatuto das práticas lista a medicina ayurvédica como “um método de tratamento adequado”. A Eslovênia listou a medicina ayurvédica no CAM como um sistema de práticas alternativas e complementares que pode ser usado na realização de suas práticas (WIESENER, 2012).

Na Rússia, após o atendimento exitoso das vítimas do acidente de Chernobyl, foi criado em 1990, o departamento especial do Ministério da Saúde da antiga URSS para integrar a medicina tradicional ayurvédica no sistema de saúde. Atualmente, o interesse público se concentra nos tratamentos ayurvédicos de doenças crônicas e reabilitação após doenças graves, embora menos para prevenção e manutenção da saúde (KARILYO, 2013).

Em termos da distribuição da Ayurveda na América Latina, observa-se na Argentina o ensino do Ayurveda há mais de vinte anos pela Fundación de Salud Ayurveda Prema em parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade de Buenos Aires e com a Faculdade de Medicina da Universidade Nacional de Córdoba em cursos de pós-graduação com duração de dois anos. Também são realizadas palestras, seminários, workshops e conferências sobre o Ayurveda nos Ministérios da Saúde, Escolas de Medicina e associações profissionais e científicas na maioria dos países latino-americanos: México, El Salvador, Honduras, Nicarágua, Costa Rica, Panamá, Colômbia, Venezuela, Equador, Peru, Brasil, Paraguai e Chile (BERRA, 2010).

Em 2015 realiza-se o primeiro Congresso Internacional de Ayurveda na Holanda organizado pela Fundação Internacional Maharishi e pela Academia Internacional de Ayurveda com o apoio do Ministério AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Sidha e Homeopatia) da Índia. A Fundação Maharishi, organização global, objetiva estabelecer uma interface fidedigna e fiável para a comunicação com instituições governamentais com impacto na legislação, prestadores de cuidados de saúde, associações médicas e fornecedores de subsídios. Além de promover a pesquisa no campo da Ayurveda e torná-la parte do sistema público de saúde (IMAVF, 2019).

## **2.5 O Ayurveda no Brasil**

No Brasil, o Ayurveda é reconhecido como prática integrativa e complementar desde março de 2017 pela portaria nº 849/GM do Ministério da Saúde. No entanto, a aplicação dos princípios ayurvédicos no sistema público

de saúde possui um histórico anterior, que remete à década de 1980 com a difusão da meditação transcendental no país.

Comumente apresentada no mundo por um viés espiritual, o conhecimento médico ayurvédico chega ao Brasil pela visita de Maharishi Maheshi, no estado de Goiás em 1983. Com a observação do potencial medicinal do país, organizam-se médicos indianos e profissionais da saúde do Brasil para a implantação de um hospital ayurvédico na cidade de Goiânia-GO (CARNEIRO, 2014). Neste período o país passava pela transição política e o acordo estabelecido, com o então presidente eleito por votação indireta Tancredo Neves, para a implantação do hospital ayurvédico, se desfez, quando uma nova mudança política veio a acontecer em 1985 (CARNEIRO, 2014).

Na luta pela sua inserção no sistema público de saúde, viabiliza-se o ensino da fitoterapia ayurvédica e o atendimento à população, através da oficialização do reconhecimento da fitoterapia como prática alternativa pelo sistema unificado e descentralizado de saúde SUDS-GO na Resolução nº08 do Ciplan, em 11 de março de 1988. O Ministério da Previdência e Assistência Social desde os anos 1985, já havia acenado o interesse que as medicinas tradicionais, inclusive a fitoterapia ayurvédica, fossem incluídas no âmbito da Previdência e da assistência em saúde no SUS como cita Barbosa:

“O MPAS estava interessado em apoiar a implantação da assistência médica através da fitoterapia ayurvédica, no âmbito da Previdência, pois, embora ao longo de sua história houvesse se válido exclusivamente dos conhecimentos, procedimentos e recursos das técnicas médicas alopáticas na prestação de serviços de saúde, reconhecia agora a validade de outras práticas de assistência à saúde, demonstrada tanto por estudiosos quanto pela tradição histórica.” (BARBOSA, 1990 pág. 15)

O Instituto Brasileiro de Ciência e Tecnologia Maharishi (IBCTM), representante no Brasil do Centro Mundial para a saúde perfeita em Nova Délhi, Índia, formulou o conteúdo para a realização da primeira turma do curso de fitoterapia ayurvédica em Goiás. Com a assinatura do convênio entre a Secretaria de Saúde do Estado de GO e o Instituto Brasileiro de saúde e Desenvolvimento Integrado, (IBRASADI), realiza-se o primeiro curso de



formação dos profissionais de saúde em fitoterapia ayurvédica em 1986, sendo replicado no ano de 1988, e reconfigurado nos anos de 2013, 2016 e 2018 (BARBOSA, 1990).

De forma pontual, a fitoterapia ayurvédica foi praticada no Hospital de Medicinas Alternativas (HMA), hoje denominado de Centro de Referência em Medicinas Integrativas e Complementares (CREMIC). Até hoje, este é o único centro no Brasil da rede pública de atendimento à saúde, como o único material didático disponível no SUS.

Ao longo dos anos observa-se um crescente aumento de terapeutas formados na rede privada e em 1999 é fundada a Associação Brasileira de Ayurveda, dedicada à preservação, divulgação e estudos do Ayurveda em território brasileiro (ABRA, 2016). Formam-se também os centros, Naradeva Shala, Escola Yoga Brahma Vidya e recentemente o Sri Sri Ayurveda, todos de origem privada. Advindos de escolas distintas da Índia, os centros apresentam linhas ideológicas variadas com a valorização de determinadas terapêuticas e diagnósticos.

Atualmente, os cursos de formação de terapeutas Ayurvedas atendem ao Decreto nº 8.268, de 18 de junho de 2014, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. São cursos livres com carga horária mínima de cento e sessenta horas para a formação inicial, sem prejuízo de etapas posteriores de formação continuada, inclusive para os fins da Lei nº 12.513, de 26 de outubro de 2011 que institui o Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego, PRONATEC (ROCHA, 2019).

A formação profissional em Ayurveda ainda se restringe a esfera privada uma vez que esta foi reconhecida como prática complementar no SUS recentemente, sem ainda definidas suas diretrizes educacionais pela gestão municipal para atuação na rede pública. Os profissionais formados tem, então, um campo de atuação restrito, uma vez que não há respaldo legal pelos conselhos médicos e da saúde de sua prática.

Em decorrência desta delicada situação legal, realiza-se o 3º Congresso Internacional do Ayurveda em maio de 2018 concomitante ao 1º Congresso Nacional de Práticas Integrativas e Complementares na cidade do Rio de

Janeiro. Neste evento, manifestou-se o compromisso em discutir a regulamentação da profissão de terapeuta ayurvédico tramitada pelo Projeto Lei nº4884/2016 do Deputado Giovani Cherini (PDT-RS). Neste projeto se especifica a formação dos terapeutas ayurvédicos que deverá ocorrer com carga horária mínima de quatrocentas horas teóricas e práticas em cursos creditados por associações nacionais de profissionais de Ayurveda (CHERINI, 2016).

Durante este Congresso decidiu-se pela formação de uma nova Comissão de Regulamentação dos profissionais de Ayurveda sem o consentimento e conhecimento pelos praticantes atuantes no Brasil. Na carta protesto elaborada pela ABRA é possível perceber divergências entre as instituições e associações no Brasil e na Índia conforme relata Rocha (2018)

I. A nova Comissão foi formada sem a prévia, necessária e ampla divulgação. A grande maioria dos Terapeutas participantes do Congresso não tomou conhecimento dessa Comissão e nem tão pouco de seus propósitos. Os poucos terapeutas que conseguiram participar da reunião constitutiva não puderam se manifestar e lhes foi negado o direito de participar da referida comissão, ficando essa comissão, restrita apenas a empresários do setor e algumas poucas escolas/instituições de Ayurveda brasileiras.

II. A Coordenação dessa Comissão ficou a cargo de Representantes do Grupo Maharishi, o principal apoiador do Congresso. Durante a Reunião Inicial foram apresentados mais dois Projetos de Lei que, ao contrário do Projeto de Lei n o 4884/2016, não foram motivo de discussão ampla por parte da classe de Terapeutas Ayurveda.

III. Durante o Congresso, a ABRA tomou conhecimento da formação da Comissão e se fez presente, colocando firmemente sua posição de defesa dos interesses dos Terapeutas Ayurveda, repudiando atitudes contrárias à classe que, em nosso entendimento, ganharam corpo e voz nesta reformulação distorcida do projeto de lei que está sendo construído com forte influência de pessoas que nunca trabalharam com Ayurveda no Brasil.

IV. No transcorrer das discussões dessa Comissão, ainda no Congresso supra citado, a ABRA propôs a realização de uma Assembleia Geral no próprio Congresso, com a participação de todos os presentes – cerca de 2.000 pessoas, para um debate amplo e democrático das Propostas de Lei, o que não foi acolhido pela Organização do Evento.

V. Do que se conclui que a classe dos Terapeutas Ayurveda não se encontra representada nessa comissão, pois ficou notória a exclusão dos Profissionais Independentes, não vinculados a Instituições. Estes Profissionais compõe a maioria dos trabalhadores com Ayurveda no Brasil, que vem sendo formados há mais de 20 anos por diversas escolas. (ROCHA, 2018)

O segundo Projeto Lei n.º 9.358/2017 proposto pelo Deputado Alex Canziani (PTB-PR) e apresentado durante o 3º Congresso Internacional de

Ayurveda, visa a regulamentação das profissões de Consultor, Terapeuta e Assessor de Ayurveda. Neste projeto se estabelece carga horária mínima de mil e seiscentas horas-aula, expedido por instituição brasileira de ensino superior para formação do consultor e terapeuta e carga horária mínima de 400 horas para assessores.

Este projeto acompanha as recomendações do documento desenvolvido pela ONU “Benchmarks for training in Ayurveda”, em que são indicados modelos para o treinamento dos praticantes da medicina ayurvédica. Neste documento os praticantes são reconhecidos em três categorias de programas de treinamento - treinamento de praticante, treinamento de terapeuta e treinamento de dispensadores e distribuidores (OMS, 2010).

De acordo com Rocha (2018), este projeto se afasta da ideia central do SUS ao criar níveis diferenciados de Profissionais de Ayurveda com possível desvalorização da atuação do terapeuta com menor carga horária na sua formação, desestimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidade.

Ainda em discordância com os projetos apresentados junto ao Congresso anteriormente, em 15 de maio de 2018, o Deputado Pompeo de Mattos, aprova por unanimidade a Sugestão nº 23/2011 ao Projeto de Lei nº 6.959/2010, que dispõe sobre a regulamentação da profissão de Terapeuta Naturalista e, inclui o Ayurveda como prática naturalista a ser exercida por profissionais, devidamente, qualificados em cursos de Terapias Naturais, em nível médio ou de graduação, reconhecidos por órgãos competentes (MATTOS, 2018).

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar como a temática do Ayurveda e o processo de formação profissional são apresentados em um serviço especializado da rede pública de Goiânia.

#### **3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Coletar e categorizar as apostilas do único curso de formação dos profissionais de saúde em fitoterapia ayurvédica, utilizadas na rede pública no Brasil.
2. Descrever a tipologia, linguagem e conteúdo dos textos que integram as apostilas do curso de formação dos profissionais de saúde em fitoterapia ayurvédica elaborados pelo CREMIC/GO.

#### 4. METODOLOGIA

O presente estudo de abordagem qualitativa, de caráter documental e descritivo, foi realizado no período de dezembro de 2017 a dezembro de 2018. Consideramos que a análise documental favorece a observação do processo de maturação ou de evolução de indivíduos, grupos, conceitos, conhecimentos, comportamentos, mentalidades, práticas, entre outros (CELLARD, 2008).

Primeiramente, procedemos a etapa de coleta de materiais, durante o período de dezembro de 2017 a maio de 2018. Como parte desse processo, foram levantados os documentos, fontes primárias e secundárias, de materiais que versam sobre a PIC utilizados nos cursos de formação em fitoterapia ayurvédica elaborados pelo Centro de Referência em Medicina Integral e Complementar de Goiana (CREMIC/GO)<sup>1</sup>. Entre estes selecionamos os documentos utilizados em todas as turmas e anos, incluindo seus projetos pedagógicos em que se descreve a matriz curricular, plano de ensino, a equipe de execução, bem como outras especificações. Ressaltamos ainda, a inclusão de materiais educativos (manuais técnicos, destinados à profissionais de saúde) produzidos CREAMIC. A inclusão deste tipo de recurso educativo, se fez pertinente, principalmente pelo recente reconhecimento do Ayurveda como PIC e pelo momento atual de discussões acerca da estruturação do ensino para formação de seus praticantes.

Na etapa de análise, primeiramente, os documentos foram categorizados por título, instituição produtora e ano de publicação, como descrito no Quadro 1. Após essa etapa, realizou-se a análise descritiva (Bardin, 2011) com o objetivo de interpretar o material coletado, identificando como a temática do Ayurveda e o processo de formação profissional aparecem nos

---

<sup>1</sup> Para a coleta dos materiais elaborados foi acessado o site do Ministério da Saúde e feito contato via telefone e e-mail ao setor de ensino e pesquisa da CREAMIC, requisitando a consulta aos documentos elaborados para os cursos de fitoterapia ayurvédica, que ocorrem desde o ano de 1986. Como não obtivemos retorno, buscamos a oportunidade de interlocução direta com a Dra. Mara Rúbia Ferreira de Freitas diretora técnica do CREAMIC, durante o 3º Congresso Internacional de Ayurveda, em março de 2018. Em 10 de abril foi possível obter a autorização de uso dos documentos utilizados nos cursos de formação deste serviço. Em maio de 2018, visitamos o CREAMIC, em Goiânia, e tivemos acesso aos documentos referentes aos cursos já ministrados desde 1986.

documentos do CREMIC/GO. As categorias de análises foram constituídas de acordo com os eixos detalhados no Quadro 1.

Quadro 1 - Categorias de análise dos documentos

<b>Categoria de análise</b>	<b>Detalhamento</b>
Estrutura e formatação	Título, órgão emissor, ano de publicação, tipologia, assunto, público-alvo, autoria, editora/cidade, número de páginas, anexos, atividades/exercícios, indicação de estudos/atividades complementares, indicação de leitura, presença de referências e glossário.
Imagem	Autoria, localização, quantidade, qualidade, tipologia, título, legenda e escala.
Conteúdo	Educação, Ensino, linguagem, abordagem do tema, adequação científica, adequação ao público, tópicos abordados (estrutura geral) e referencial teórico.
Referências bibliográficas	Presença ou não, adequação às normas e padronização, recorte temporal.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2018).

## **5. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **5.1. O Centro de Referência em Medicina Integral e Complementar (CREMIC)**

No Brasil, o Centro de Referência em Medicina Integral e Complementar (CREMIC) é o único estabelecimento com treinamento e capacitação nas práticas ayurvédicas no contexto do SUS.

Este Centro está localizado a sete quilômetros do centro de Goiânia, no quilômetro oito da Rodovia BR 153, no Bairro Santo Antônio, e faz limite com os municípios de Goiânia e Aparecida de Goiânia. Neste local, pertencente à Secretaria de Saúde do estado de Goiás, operava o Sanatório Presidente Juscelino Kubitschek (JK), hospital que no período de 1959 a 1988 atendia a pacientes acometidos de Tuberculose (BARBOSA, 1990).

No início de 1988, o Hospital de Terapias Ayurvédicas (HTA), se transferiu para um dos pavilhões deste local, constituído por quatro consultórios médicos, uma sala de recepção, dois sanitários para clientes, uma sala para atividades administrativas, duas salas para farmácia de manipulação, uma sala para recepção de plantas trazidas pelos clientes e entrega de medicamentos, uma sala para atividades desenvolvidas pelas responsáveis pelo horto medicinal e uma área aberta para secagem e trituração das plantas (BARBOSA, 1990).

Em 30 de abril de 1990, são liberados ainda, uma sala para direção geral e técnica, secretaria, sala para chefia de enfermagem, três salas para tratamento de panchakarma. Com as novas instalações o HTA se torna Hospital de Medicinas Alternativas, HMA, e em 2015, passa a ser denominado CREMIC.

Atualmente, os serviços no CREMIC são disponibilizados após o encaminhamento pelas unidades municipais de saúde. Neste centro são realizados os atendimentos de Fitoterapia, Fitoterapia Ayurvédica, Homeopatia, Acupuntura, Auriculoterapia, Ventosaterapia, Magnetoterapia, Massagem Deslizante, Educação em Saúde, Reiki, Shiatsu Facial, Do-In, Fisioterapia motora, Quiropraxia e RPG. Além desses atendimentos, também há consulta

de nutrição, terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicologia, assistência social e a distribuição de medicamentos homeopáticos e fitoterápicos (SECRETARIA DA SAÚDE, 2016).

Figura 2 - Imagem do CREMIC



Fonte: Secretaria de Estado da Saúde de Goiás.

Paralelamente à instalação do HTA no espaço do extinto Hospital JK, se estabeleceu o Centro Formador de Pessoal de Nível Médio e Elementar para a Área da Saúde. Em 2015, o Centro se torna a Escola Estadual de Saúde Pública “Cândido Santiago” (ESAP), onde, em conjunto com o CREMIC, ocorre o curso de “Introdução ao Ayurveda”. Este objetiva qualificar os profissionais vinculados ao SUS e aumentar o número de atendimentos aos pacientes. São as apostilas deste curso que foram disponibilizadas para análise.

Desde a fundação do HTA foram realizados dois cursos de fitoterapia ayurvédica, o primeiro em 1986 e o segundo em 1988. Depois de reformulado, o curso incorporou os princípios básicos do Ayurveda e passou a ser denominado “Introdução ao Ayurveda”, em que atualmente está em sua terceira edição.



No Quadro 2, apresentam-se os documentos levantados e analisados conforme título, instituição e data de publicação.

Quadro 2 - Acervo documental analisado.

<b>Código</b>	<b>Título do documento</b>	<b>Instituição</b>	<b>Ano da publicação</b>
01	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. I	SUDS – GO	1988
02	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. II	SUDS – GO	1988
03	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. III	SUDS – GO	1988
04	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. IV parte 1	SUDS – GO	1988
05	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. IV parte 2	SUDS – GO	1988
06	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. IV parte 3	SUDS – GO	1988
07	Curso de fitoterapia através da metodologia ayurvédica vol. IV parte 4	SUDS – GO	1988
08	Dieta ayurvédicas	Não apresenta	Não apresenta
09	Fundamentos científicos de Ayurveda	Não apresenta	Não apresenta
10	Curso de introdução aos princípios fundamentais da medicina védica	HMA- FUNSAUDE GO	1999
11	Medicina Tradicional Ayurveda	CREMIC (sem referência oficial)	2013
Total analisado			11

Fonte: Elaborado pelas autoras (2018).

## 5.2. Caracterização dos documentos: estrutura, formatação e imagem.

Foram levantados onze documentos que estavam arquivados no CREMIC. Os mesmos foram analisados de forma descritiva, segundo os eixos de análise descritos no Quadro dois. Com relação à autoria, sete são do Sistema Unificado e Descentralizado de Goiás, (SUDS-GO), um do Hospital de Medicinas Alternativas (HMA), um do Centro de Referência em Medicina Integrativa e Complementar (CREMIC). Dois estão sem referência da autoria, publicados entre 1988 e 2016 como se observa no quadro três abaixo:

Quadro 3 – Estrutura e formatação

Código	Assunto	Público	Autoria	Editora/cidade	Nº de páginas	Anexos
1	Temas gerais	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	75	Não apresenta
2	Tratamento das doenças mais comuns	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	134	Não apresenta
3	Farmácia	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	54	Não apresenta
4	Estudo de plantas medicinais	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	91	Não apresenta
5	Estudo de plantas medicinais	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	55	Não apresenta
6	Estudo de plantas medicinais	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	32	Não apresenta
7	Estudo de plantas medicinais	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Coordenação de recursos humanos/SUDS-GO	Não apresenta/ Goiânia	122	Não apresenta
8	Classificação dos alimentos	Não explícita	Sem indicação	Não apresenta/ Goiânia	11	Não apresenta
9	Ayurveda	Não explícita	Médicos Indianos	Não apresenta/ Goiânia	7	Localização dos princípios vitais
10	Princípios fundamentais da medicina védica	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Mesmo do órgão emissor	HMA/Goiânia	154	Determinação da constituição individual
11	Ayurveda	Utilizada para treinamento dos profissionais da saúde	Mesmo do órgão emissor	Não apresenta/ Goiânia	93	Não apresenta

Fonte: Elaborado pelas autoras (2018).

Houve somente uma tipologia dos documentos levantados no formato de apostila, editados em Goiânia. A maioria não contém anexos e complementos. Somente um documento inclui glossário e sete se abstêm de referências bibliográficas. O número de páginas variou entre 7 e 154. Com relação ao uso de imagens e figuras ilustrativas, dois documentos apresentam materiais iconográficos desenhados à mão. Vale observar que os desenhos foram desenvolvidos durante as aulas a fim de elucidar os procedimentos descritos aos alunos. Os desenhos então se apresentam de grande relevância ao representar a aproximação das realidades distantes em que se encontravam os professores indianos e os alunos brasileiros. Vidal e Silva (1992, p.285), citam Levi Strauss ao afirmar que desenhos e grafismos “são passíveis de serem compreendidos e apreciados em algum nível pelos que não compartilham, como membros daquela sociedade específica, mas que, como homens, compartilham de uma humanidade universal comum”. A presença das imagens estão descritas no quadro 4 abaixo:

Quadro 4 – Imagem

Código	Autoria	Localização	Quantidade	Qualidade	Tipologia	Título	Legenda	Escala
1	Não identificada	Dentro do texto	2	Com pouca descrição e detalhamento	Desenhos feitos a lápis	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
2	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
3	Não identificada	Ao final da descrição da formulação	5	Com pouca descrição e detalhamento	Desenhos feitos a lápis	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
4	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
5	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
6	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
7	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
8	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta

9	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
10	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta
11	Não identificada	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta	Não apresenta

Fonte: Elaborado pelas autoras (2018).

Com relação ao conteúdo, observa-se o cumprimento do objetivo proposto no curso em ensinar a fitoterapia pelos princípios ayurvédicos. Sendo assim, a fitoterapia é apresentada em seus múltiplos aspectos com presença de artigos científicos e ênfase em usos e aplicações de espécies já estudadas pela medicina convencional.

O material analisado tem como público os profissionais de saúde em especial aqueles que visam integrar à equipe do Hospital Ayurvédico. O conteúdo é amplo e atinge os diversos níveis em que estes profissionais se enquadram. Nota-se o detalhamento de plantio, coleta e preparação dos compostos fitoterápicos, caracterizando o ensino da técnica necessária para a oferta de insumos para tratamento aos pacientes a serem atendidos. Estão presentes também as formas de diagnóstico e anamnese, variações anatômicas e fisiológicas, fundamentais para a prática médica e ênfase na alimentação.

### 5.3. Linguagem e conteúdo: o que é priorizado no ensino do Ayurveda

Quanto à linguagem, é possível perceber uma linguagem com enumeração detalhada dos conceitos básicos com descrição pormenorizada dos elementos que os constitui, sem muito aprofundamento. Há também a presença de artigos específicos, pautados na linguagem biomédica. Ficou evidente uma preponderância de linguagem simples quando relacionado ao conhecimento ayurvédico, talvez pela preocupação dos autores em traduzir de maneira mais acessível, um conhecimento advindo de outra cultura.

Não foi possível encontrar as bases metodológicas de ensino e educação a serem desenvolvidas com os profissionais de saúde. Pressupõe-se que a formação anterior nas áreas de saúde baseada nos paradigmas científicos seja válida como formação pedagógica.

Em uma passagem do documento 11, é descrito a consideração dos exames, diagnósticos e terapêuticos, aplicados na medicina convencional, como pertinentes no diagnóstico de possíveis desequilíbrios na visão do Ayurveda. É defendida então, a premissa de que uma medicina não se exclui em detrimento a outra e podem atuar de forma complementar em mesmo nível. A esse conceito de complementação Toniol, (2015) se refere como uma categoria que explicita como as terapias devem se relacionar com outras modalidades de atenção à saúde. Sendo assim, a complementação não se refere a uma hierarquia de relevância entre as terapêuticas, em que uma prática se torna mais respeitável em detrimento a outra. A se considerar a biomedicina como escolha primária e outros modelos médicos complementares a ela. Mas como modelos médicos que se completam de forma horizontal, resultando em uma abordagem integral. O quadro 5 abaixo resume as principais temáticas apresentadas no material analisado.

Quadro 5 – Conteúdo

Código	Linguagem	Abordagem do tema	Adequação científica	Adequação ao público-alvo	Tópicos abordados	
1	Linguagem simples com muitos exemplos sistematizada	Abordagem geral dos princípios gerais do ayurveda	Não apresenta	Conteúdo simplista acessível a qualquer profissional e leigos da área de saúde	Objetivos da formação, conceitos básicos, fitoterapia ayurveda, fisiologia, elementos fundamentais, tridoshas, constituição individual, diagnóstico, tratamento, srotas, dhatus, patogênese geral, digestão, yoga, água, incompatibilidades dietéticas e supressão das necessidades, plantio	Não apresenta
2	Linguagem simples com muitos exemplos e sistematizada	Abordagem geral das doenças com indicações detalhadas	Não apresenta	Conteúdo simplista acessível a qualquer profissional e leigos da área de saúde	Tratamento das doenças mais comuns, fatores etiológicos, componentes de patogênese, dieta e hábitos, asma, cálculo renal, parasitas intestinais,	Não apresenta

					úlcera péptica, constipação, diarreia, gastroenterite, artrite reumatoide,	
3	Linguagem simples com muitos exemplos sistematizada	Abordagem geral dos princípios farmacêuticos	Não apresenta	Conteúdo simplista acessível a qualquer profissional e leigos da área de saúde	Farmacognosia, farmacologia, terapêutica, farmácia, farmacodinâmica,	Não apresenta
4	Científica, com artigos experimentais relacionando as plantas com incidência no Brasil e na Índia	Abordagem pontual, a partir de determinados experimentos isolados	Apresenta	Linguagem científica específica ao campo farmacológico, profissionais da saúde sem conhecimentos farmacêuticos podem apresentar dificuldades de compreensão	Curso de fitoterapia, estudo de plantas ayurvédicas, seleção fitoquímica de algumas plantas medicinais usadas no sistema ayurvédico de medicina, farmacopeia de remédios caseiros, bauhinia variegata	Não apresenta
5	Científica, com artigos experimentais relacionando as plantas com incidência no Brasil e na Índia	Abordagem pontual, a partir de determinados experimentos isolados	Apresenta	Linguagem científica específica ao campo farmacológico, profissionais da saúde sem conhecimentos farmacêuticos podem apresentar dificuldades de compreensão	Farmacopeia de remédios nativos, pesquisa sobre plantas ayurvédicas, hibiscus rosa sinensis, glycyrrhiza glabra, guggulu no tratamento de ciática, gloriosa superba linn, musa sapienturi, trigonella foenum-graeceum, taruma do mato, punica granatum	Não apresenta
6	Científica, com artigos experimentais relacionando as plantas com incidência no Brasil e na Índia	Abordagem pontual, a partir de determinados experimentos isolados	Apresenta	Linguagem científica específica ao campo farmacológico, profissionais da saúde sem conhecimentos farmacêuticos podem apresentar dificuldades de compreensão	Seleção fitoquímica de algumas plantas medicinais usadas no sistema ayurvédico, alcalóides, identidade botânica do aipo, influência das fases lunares no cultivo do alho, úlcera duodenal, unha de vaca, pega pinto, fedegoso verdadeiro,	Não apresenta
7	Científica, com artigos experimentais relacionando as plantas com incidência no Brasil e na Índia	Abordagem pontual, a partir de determinados experimentos isolados	Apresenta	Linguagem científica específica ao campo farmacológico, profissionais da saúde sem conhecimentos farmacêuticos podem apresentar dificuldades de compreensão	Estudo de plantas medicinais ayurvédicas doenças artrite, artrite reumatoide, eosinofilia, asma, cálculo renal, diabetes, parasitas, problemas renais, úlcera	Não apresenta
8	Clara simplificada e	Caracterização geral dos principais conceitos para identificação dos alimentos referentes a cada biotipo, linguagem clara em tópicos descritivos	Não apresenta	Conteúdo simplista acessível a qualquer profissional e leigos da área de saúde	Dieta ayurvédica, classificação dos alimentos, ação sobre os princípios vitais, alimentos sátvicos, rajásicos, tamásicos	Não apresenta

9	Clara e simplificada	Tópicos gerais dos temas ligados à doença em ayurveda	Não apresenta	Conteúdo simplista acessível a qualquer profissional e leigos da área de saúde	Causas de doenças, bases de exame do paciente, diagnóstico e tratamento, bases do tratamento, principais vantagens do ayurveda, disseminação e divulgação, localização dos princípios vitais	Não apresenta
10	Descritiva, bem detalhada e clara	Conteúdo bem explicado, boa organização e desenvolvimento, com indicação dos temas principais e suas subdivisões.	Não apresenta	Conteúdo detalhado, acessível ao leigo e aos profissionais de saúde, com aprofundamentos nos conceitos importantes	Introdução, conceitos fundamentais do ayurveda, fisiologia básica de acordo com o ayurveda, farmacologia ayurvédica, a origem das doenças de acordo com o ayurveda, diagnóstico no ayurveda, regimes diários, noções básicas do tratamento ayurvédico, fatores considerados na decisão da dosagem do medicamento	Não apresenta
11	Descritiva, bem detalhada e clara	Conteúdo bem explicado, boa organização e desenvolvimento, com indicação dos temas principais e suas subdivisões.	Não apresenta	Conteúdo bem detalhado, acessível ao leigo e aos profissionais de saúde, com aprofundamentos nos conceitos importantes	Introdução, conceitos fundamentais do ayurveda, fisiologia básica de acordo com o ayurveda, farmacologia ayurvédica, a origem das doenças de acordo com o ayurveda, diagnóstico no ayurveda, regimes diários, noções básicas do tratamento ayurvedico, fatores considerados na decisão da dosagem do medicamento.	Não apresenta

Fonte: Elaborado pelas autoras (2018).

Percebe-se na cronologia da edição dos materiais, um apuramento na forma e linguagem. O documento 10 foi desenvolvido para nova estrutura do curso após dez anos da formação da primeira turma. Nesta apostila consta introdução, conceitos fundamentais do Ayurveda, fisiologia básica de acordo com o Ayurveda, farmacologia ayurvédica, a origem das doenças de acordo com o Ayurveda, o diagnóstico no Ayurveda, regimes diários, noções básicas do tratamento ayurvédico e os fatores considerados na decisão da dosagem do medicamento. São resumidos os fundamentos do Ayurveda, escritos de forma clara com semelhança as publicações ocidentais utilizadas no ensino atual dos profissionais da saúde. Dos documentos levantados, este é que apontou maior

semelhança ao ensino desenvolvido na formação dos profissionais de saúde no Brasil, podendo ser replicado nos cursos de formação introdutória aos praticantes do Ayurveda no contexto do SUS, tanto por seu conteúdo mais abrangente como por sua organização.

No que tange à bibliografia utilizada pelos documentos, observou-se que cinco não incluíram referências. O referencial é composto por livros, revistas e artigos indianos e somente as apostilas do ano de 1999 e 2016 tiveram referências a literatura brasileira e respeitaram as normas da ABNT.

Quadro 6 – Referências bibliográficas

<b>Código</b>	<b>Presença</b>	<b>Adequação às normas e padronização</b>	<b>Recorte temporal</b>
1	Apresenta	Não apresenta	1905 - 2000
2I	Não	Não apresenta	Não apresenta
3	Não	Não apresenta	Não apresenta
4	Apresenta	Apresenta	1918 - 1978
5	Apresenta	Apresenta	1894 - 1974
6	Apresenta	Apresenta	1970 - 1982
7	Apresenta	Apresenta	1956 - 1980
8	Não	Não apresenta	Não apresenta
9	Não	Não apresenta	Não apresenta
10	Não	Não apresenta	Não apresenta
11	Apresenta	Não apresenta	Não apresenta

Fonte: Elaborado pelas autoras (2018).

Entre as fontes pesquisadas, foi levantado um documento de natureza secundária. A PNPIC foi analisada com o intuito de direcionar e identificar as referências de ensino em saúde e educação permanente aplicadas na formação dos praticantes do Ayurveda. Este documento foi norteador para o desenvolvimento da pesquisa. A análise do conteúdo da PNPIC permitiu observar as diretrizes estabelecidas na formulação dos cursos de formação dos profissionais de saúde. Portanto, sua inclusão na análise documental se justifica pela contribuição na contextualização dos documentos primários.



O material como um todo se apresenta como uma forma de trazer o Ayurveda aos paradigmas ocidentais de ensino de forma introdutória, se adequando ao ensino biologista que predomina na formação dos profissionais de saúde.

## **6. CONCLUSÃO**

A predominância da formação científica sob os saberes tradicionais com o ensino mecanicista e atomista empregados nas faculdades de formação dos profissionais de saúde no Brasil produz uma visão segmentada e dificilmente será modificada em cursos livres de cento e sessenta horas como se estabelece na formação dos terapeutas ayurvédicos atualmente.

O saber ayurvédico é um conhecimento aplicado, em que sua transmissão é desenvolvida pela vivência, observando o momento adequado a utilização de determinada prática. Seu ensino pelo processo shiksha-guru, de forma pessoal, valoriza o amadurecimento do aluno com acompanhamento próximo do professor (PIO, 2005). Essa forma de ensino deve ser resgatada e incorporada para que se pratique esse saber integralmente. Para isso, muitos desafios deverão ser superados para que se ofereça um ambiente favorável para a formação de seus praticantes, tanto em termos institucionais quanto pela abordagem e metodologias de ensino.

A forma de diagnóstico e de doutrina médica deste sistema médico exige um atendimento atento com ausculta e audiência bem treinada e requer o aprimoramento do recurso humano para o desenvolvimento da sensibilidade do profissional.

Pela grande visibilidade atual do Ayurveda, agrega-se de modo distorcido sua nomenclatura em cursos como alimentação ayurvédica, massagem ayurvédica, dentre outros usos. É importante perceber que este é um saber que parte da observação pessoal, com suas peculiaridades e sua relação com o meio em que se insere. A situação atual do ensino e formação profissional do Ayurveda no SUS precisa ser repensada, pois apesar de estar presente na política, na prática ainda são poucos cursos oferecidos no Brasil, bem como profissionais que se dedicam a transmissão fidedigna de ensino.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMADO D, ROCHA PR, UGARTE O, FERRAZ C, LIMA M, CARVALHO F. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas.** JMPHC [Internet]. 22 ago.2018 [citado 20 dez 2018];8(2):290-08. Disponível em: <http://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/537>

AZEVEDO, E., **Práticas integrativas e complementares de desafios para a educação**, Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 9 n. 3, p. 361-378, nov.2011/fev.2012

BARBOSA, M. A. **A fisioterapia como prática de saúde: o caso do hospital de terapia ayurvédica de Goiânia**, Rio de Janeiro, 1990, 257p. Dissertação (Mestrado) Escola de Enfermagem Ana Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70; 2011.

BARROS, J.A.C. **Estratégias Mercadológicas da Indústria Farmacêutica e o Consumo de Medicamentos**. Revista de Saúde Pública de São Paulo, São Paulo, v.17, p.377-386, 1983. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script> >

BERRA, JL, MOLHO, R. **Ayurveda in Argentina and other Latin American countries**. Journal of Ayurveda and integrative medicine, 1(3), 225-30. 2010

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Brasília, 2006a

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão e Trabalho e Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. **Políticas de Formação e Desenvolvimento para o SUS: Caminhos para a educação permanente em saúde**. Disponível em [www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pol\\_formacao\\_desenv.pdf](http://www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pol_formacao_desenv.pdf).> Acesso em 05.01.2019.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso/Ministério da Saúde**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. 96 p.

\_\_\_\_\_. 8ª Conferência Nacional de Saúde – relatório final. Brasília: Ministério da Saúde, 1986. Disponível em [www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/8\\_8\\_conferencia\\_nacional\\_saude\\_relatorio\\_final\\_pdf](http://www.bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/8_8_conferencia_nacional_saude_relatorio_final_pdf)> Acesso em 15.11.2018

\_\_\_\_\_. 12ª Conferência Nacional de Saúde -relatório final. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em

[http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio\\_12.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio_12.pdf)> Acesso em 15.11.2018

CARNEIRO, D, Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia, editora Pensamento,

CARVALHO F .F. B , ALMEIDA, E. R, SOUSA, A. N. A. **10 Anos da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC**. J.MPHC. Journal of Management and Primary Health Care, 2017;8(2):136-140. Disponível em file:///C:/Users/Cibele/Desktop/561-Texto%20do%20artigo-1669-1-10-20180822.pdf Acesso em 20.12.2018.

CHERINI, G, PL 4884/2016 Disponível em: <[http://www.camara.gov.br/proposicoesWeb/prop\\_mostrarintegra?codteor=1447216&filename=PL+4884/2016](http://www.camara.gov.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1447216&filename=PL+4884/2016)> Acesso em 17.01.2019

CELLARD, A. **A análise documental**. In: POUPART, J. et al. A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis, Vozes, 2008.

DEVESA, A.C **Ayurveda – a medicina clássica indiana Ayurveda – the classical indian medicine**. Rev. Med. (São Paulo). 2013 jul.-set.,92(3):156-65.

DECLARAÇÃO DE ALMA-ATA. **Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde**; 6-12 de setembro 1978; Alma-Ata; USSR. In: Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde. 2001. p. 15.

FERREIRA, L. O. **A emergência da medicina tradicional indígena no campo das políticas públicas**. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.20, n.1, jan-mar. 2013, p.203-219.

IMAVF [homepage da internet] disponível em <<https://www.imavf.org/mission-statement/>> acesso em 12 fev 2019

GADELHA P **Conferência Nacional de Saúde: desafios para o país** Cad. Saúde Pública 31 (10) Out 2015 Disponível em<<https://doi.org/10.1590/0102-311XDE011015>>acesso em 12 fev 2019

GALLO, S. **Transversalidade e educação: pensando uma educação não disciplinar**. In: ALVES, Nilda; GARCIA, Regina L. (orgs.). O sentido da escola. 2ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, p. 17-41, 2000.

GONÇALVES, D.R., **A inclusão das terapias integrativas e complementares na formação dos acadêmicos da saúde**, Sobral - V.16 Suplemento n.01, p.74-81, 2017

JUNIOR,E.T. **Práticas Integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS**. Estud. av. vol.30 no.86, São Paulo Jan../Apr.2016. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-40142016000100099](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142016000100099)> Acesso em 20.11.2018

KARILYO-ARKAS A.H. **Traditional Ayurvedic Medicine in the Russian Healthcare System. Legal Aspects. The 1- All-Russian Congress of Ayurveda: Information Materials** (Moscow 12-13 April 2013). In: Zilov VG, Dilipkumar KV, Sukhov KV, editors. Monograph. Moscow, Russia: I. M. Sechenov First Moscow State Medical University; 2013.

LECHOPIER, N. **Quatro tensões na saúde pública** . *Estud. av.* [online]. 2015, vol.29, n.83, pp.209-231. ISSN 0103-4014. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-40142015000100011>>.

LIMA, R. P., Queiroz, P. P. **Perspectivas para o ensino na saúde: do 'apagão educacional' à política de educação permanente**. *Trabalho, Educação e Saúde*, vol. 13, no. 1, 2015, pp. 159-179. Editorial Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio.

LUZ, M. T. **Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX**. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 15 (Suplemento): 145-176,2005. Disponível em <[www.scielo.br/pdf/physis/v15s0/v15a08.pdf](http://www.scielo.br/pdf/physis/v15s0/v15a08.pdf)> Acesso em 15.11.2018

\_\_\_\_\_. **Notas sobre as políticas de saúde no Brasil de "transição democrática": anos 80**. *Physis* [online]. 1991, vol.1, n.1, pp.77-96. ISSN 0103-7331. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73311991000100004>.

MATTOS, P, **Projeto de Lei n.º 4.087/ 2015** disponível em <[https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop\\_mostrarintegra;jsessionid=0F9D48492E29F2B813297C93DCC9019F.proposicoesWebExterno2?codteor=1671937&filename=Avulso+-PL+4087/2015](https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra;jsessionid=0F9D48492E29F2B813297C93DCC9019F.proposicoesWebExterno2?codteor=1671937&filename=Avulso+-PL+4087/2015)> acesso em 12 fev. 2019

MINISTÉRIO DA SAÚDE, disponível em <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/pnpic.php>> acesso em 12 fev. 2019

MOROSINI, M. V.; FONSECA, A. F.; PEREIRA, I. B. **Educação em saúde**. In: Dicionário da educação profissional em saúde. 2. ed. rev. ampl. Rio de Janeiro: EPSJV, 2008. p. 155-62.

NASCIMENTO, Marilene Cabral do et al . **Formação em práticas integrativas e complementares em saúde: desafios para as universidades públicas**. *Trab. educ. saúde*, Rio de Janeiro , v. 16, n. 2, p. 751-772, ago. 2018 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-77462018000200751&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462018000200751&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 07 mar. 2019. Epub 16-Abr-2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00130>

OMS. **Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002–2005**. Genebra, 2002. Disponível em: <<http://apps.who.int/medicinedocs/pdf/s2299s/s2299s.pdf>>. Acesso em 17 jan. 2019

OTANI, Márcia Aparecida Padovan; BARROS, Nelson Filice de. **A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 16, n. 3, p. 1801-1811, Mar. 2011 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000300016&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000300016&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 08 Mar. 2019.

PIO, E., **The Guru–Shishya process for radiating knowledge in organizations**. Knowl. Process Mgmt., 12: 278-287, 2005

ROCHA, A. M. **Estudo Comparado dos Textos Clássicos do Ayurveda**. Tese de doutorado. UFRJ, 2009

\_\_\_\_\_ **Carta protesto**. Disponível em <<https://ayurveda.org.br/carta-protesto/>> Acesso em 12 de fev. de 2019

SECRETARIA DE ESTADO DA SAUDE DE GOIAS [HOMEPAGE DA INTERNET] disponível em <<http://www.saude.go.gov.br/?unidades=centro-de-especialidades-em-praticas-integrativas-e-complementares-cremic>> acesso em 16 Jan 2019

SOUSA, Islândia Maria Carvalho de et al . **Práticas integrativas e complementares: oferta e produção de atendimentos no SUS e em municípios selecionados**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 28, n. 11, p. 2143-2154, Nov. 2012 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2012001100014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012001100014&lng=en&nrm=iso)>. access on 07 Mar. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012001100014>.

SVOBODA, R. **Prakriti: your ayurvedic constitution**. Delhi, Lotus Press, 2010

TURNER, J. [homepage da internet]. **National Ayurvedic Medical Association**  
Disponível em: <<https://www.Ayurvedanama.org/articles/2018/1/22/the-legal-unlicensed-practice-of-Ayurveda>>.

TONIOL, R. **Do espírito na saúde. Oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil** /Rodrigo Toniol. 2015. 302 f.

VASCONCELOS, E.M. **Educação Popular : De Uma Prática Alternativa a Uma Estratégia de Gestão Participativa das Políticas e Saúde**. PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 14(1): 67-83, 2004. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/physis/v14n1/v14n1a05.pdf>> Acesso em 05.01.2019.

VIDAL, L., SILVA, A. L. Antropologia estética: enfoques teóricos e contribuições metodológicas. In: VIDAL, L. (org.) **Grafismo indígena**, São Paulo: Studio Nobel, FAPESP, EDUSP, 1992

VINJAR, Kristiansen, T. T., Falkenberg, T., Hegyi, G., Hök, J., Roberti, P., & Wiesener, S. **Legal status and regulation of CAM in Europe Part II - Herbal and homeopathic medicinal products**, 2012

WHO. **Benchmarks for Training in Ayurveda**. World Health Organization, World Health Organization, 2010

WIESENER, S., Salamonsen, A., & Fønnebø, V. **Which risk understandings can be derived from the current disharmonized regulation of complementary and alternative medicine in Europe?** BMC Complementary and Alternative Medicine, 2012

## **NORMAS ADOTADAS**

Este trabalho foi realizado seguindo a normatização NBR 14724:2011 estabelecida pela ABNT, indicada para ser adotada na elaboração da monografia do Curso Lato Sensu de Especialização em Ensino de Biociências e Saúde/IOC.

HOSPITAL DE MEDICINA ALTERNATIVA  
\* Fundação de Apoio às Ações de Saúde - FUNSAÚDE - GO\*  
- Secretaria de Estado da Saúde -  
SUS - GO

# AYURVEDA



*Curso de Introdução aos  
Princípios Fundamentais da  
Medicina Védica*

Coordenação :  
Dr. Danilo Maciel Carneiro  
Divisão de Ensino e Pesquisa  
\*\*\*\*\*

### Diretoria

Dr. Nestor de Carvalho Furtado  
Diretor Geral

Dr. Fausto Henrique Pohfal  
Diretor Técnico

Hospital de Medicina Alternativa  
Goiânia - GO  
Maio / 1999



## I- INTRODUÇÃO =

O termo " **AYURVEDA** ", que se refere ao sistema védico de medicina, é composto, do ponto de vista literário, por duas palavras : **Ayus** e **Veda**.

**Ayus** significa vida ;

**Veda** significa ciência ou conhecimento.

A vida (**Ayus**), segundo o Ayurveda, é definida como a combinação de :

Corpo - (**Sarira**),

Sentidos - (**Indriyas**),

Mente - (**Satva**) e

Espírito - (**Atma** - o princípio vivente {eterno} ).

O corpo quando desprovido dos sentidos, da mente e do espírito, está morto e não pode ser definido como *vida*.

Por isto, ao se definir um indivíduo sadio se diz que aquele que apresenta equilíbrio das Funções Vitais (**Doshas**) e das Enzimas Metabólicas e Digestivas (**Agni**), com um adequado funcionamento dos Tecidos (**Dhatu**), dos produtos secundários do metabolismo (**Catabólitos**) e Excretas orgânicas (**Malas**), e que possui felicidade no espírito, nos sentidos e na mente, é que é um indivíduo sadio.

O **Ayurveda** lida com as pessoas, com o paciente, e não somente com a doença. Ele é uma completa Ciência da Vida e não meramente um tratado sobre medicamentos ou sobre o tratamento de doenças.

O **Ayurveda** tem três objetivos principais, a saber :

- primeiramente preservar a saúde e prevenir as doenças;
- em segundo lugar, promover a saúde das pessoas saudáveis
- e em terceiro lugar, promover a curar das doenças dos pacientes.

Para cumprir estes três objetivos, o **Ayurveda** compõe-se de oito (8) ramos :

- 1- **Kaya Cikitsa** - Medicina Interna
- 2- **Bala Cikitsa** - Pediatria
- 3- **Graha Cikitsa** - Psiquiatria (incluindo as doenças causadas por espíritos malignos.)
- 4- **Vurdwanga Cikitsa** - Doenças da cabeça e do pescoço
- 5- **Salya Cikitsa** - Cirurgia Geral
- 6- **Damsta ou Agada Cikitsa** - Toxicologia
- 7- **Jara Cikitsa** - A Ciência do Rejuvenescimento
- 8- **Vrusha ou Vajeekara Cikitsa** - A Ciência dos Afrodisíacos.

A Ciência Geral do Rejuvenescimento e a Ciência dos Afrodisíacos, incluindo as rotinas diárias (**Swastavrutta**), lidam com a preservação e promoção da saúde nas pessoas sadias, enquanto que os demais ramos lidam com as pessoas enfermas.

## 2- CONCEITOS FUNDAMENTAIS DO AYURVEDA

### 2.1) OS CINCO GRANDES ELEMENTOS (Pancha Maha Bhutas) =

O homem tem cinco sentidos básicos, bem conhecidos de todos : audição, tato, visão, paladar e olfato. Através destes sentidos ele percebe o mundo externo de diferentes maneiras. Os órgãos dos sentidos, respectivamente, ouvido, pele, olhos, língua e nariz,

Estes são os Cinco Grandes Elementos básicos da Natureza :

- 1- KHA ou AKASHA = CÉU OU ÉTER
- 2- VAYU = AR
- 3 - AGNI ou TEJAS = FOGO
- 4 - AMBU, AP ou JALA = ÁGUA
- 5 - KSMA ou PRTHVI = TERRA

Os termos equivalentes em português aqui apresentados não têm uma conotação correta e completa de todas as implicações dos termos originais em sânscrito. Por exemplo, a água comum não equivale ao grande elemento **Jala** isoladamente. Ela mesma, enquanto água comum, é composta por todos os cinco grandes elementos. Na realidade, é a força de coesão ou o poder de atração que é inerente à água comum que é o fator característico do grande elemento **ÁGUA (Jala Maha Bhuta)**. Similarmente, o ar não é o grande elemento **Vayu** apenas. Ele contém os componentes que pertencem aos outros quatro grandes elementos (**Maha Bhutas**) também. Assim, por exemplo, o oxigênio estaria mais próximo do grande elemento **Fogo (Agni Mahabhuta)** e o hidrogênio estaria mais próximo do grande elemento **Água (Jala Mahabhuta)**.

De acordo com o **Ayurveda**, o corpo de cada indivíduo é composto pelos cinco grandes elementos (**Pancha Maha Bhutas**). De modo semelhante, toda a criação física do universo também é composta pelos Cinco Grandes Elementos. No corpo humano, estes Cinco Grandes Elementos são representados pelos **Doshas** (Princípios Vitais ou toxinas), **Dhatus** (tecidos corporais) e **Malas** (excretas) . Nos medicamentos eles se representam pelos **Rasas** (sabores), **Gunas** (qualidades ou propriedades), **Virya** (potência) e **Vipaka** (sabor pós-digestão). Os **Doshas** (princípios vitais) são encontrados apenas nos seres vivos, enquanto que os **Pancha Maha Bhutas** (cinco grandes elementos) são encontrados em toda a criação física, animada ou inanimada.

Os **Maha Bhutas** (Grandes Elementos) são a base física do corpo ; os três **Doshas** ( Princípios Vitais, quando em harmonia ou toxinas, quando em desarmonia) - **Vata** , **Pitta** e **Kapha** - são as suas representações biológicas responsáveis pelas funções fisiológicas no estado de homeostasia, e também são responsáveis pelas alterações patológicas no estado de desequilíbrio orgânico.

A composição dos medicamentos e suas propriedades são descritas com base nos **Pancha Maha Bhutas** (cinco Grandes Elementos) , enquanto que suas ações são descritas de modo aplicativo com base no conceito **Tridosha** (teoria dos três Princípios Vitais ou toxinas).

A teoria dos **Pancha Maha Bhutas** desempenha importante papel na composição das **Dravyas** ( substâncias = medicamentos ou alimentos).

### CARACTERÍSTICAS E PROPRIEDADES DOS PANCHA MAHA BHUTAS

São descritas diversas características e propriedades dos **Pancha Maha Bhutas**, bem como suas relações com os órgãos dos sentidos e com a psiquê humana.

A Tabela 01 resume a natureza e as relações dos Cinco Grandes Elementos com as funções do corpo.

Tabela 01 : Características , Propriedades e Relações dos Pancha Maha Bhutas.

Maha Bhutas (Elementos)	Propriedades	Características Físicas	Órgãos de Sentidos	Funções	Propriedades Psicológicas
AKASHA ( ÉTER ou CÉU )	SOM (Sabda)	Ausência de Resistência (Apratighata)	OUVIDO (Srotra)	Porosidade Distensão	Sattva
VAYU ( AR )	TOQUE (Sparsa)	Movimento ( Chala )	PELE (Twak)	Dispersão Leveza Atividade	Rajas
AGNI ou TEJAS ( FOGO )	VISÃO (Rupa)	Calor (Usnatwa)	OLHO (Caksu)	Cor, Digestão Agudeza, Brilho Intolerância, Bravura	Sattva
APA ou AMBWOR (ÁGUA)	SABOR ( Rasa )	Líquidez ( Dravatva )	PALADAR ( Rasana )	Pesadez, Frieza, Oleação, Sêmen	Tamas
PRITHVI (TERRA)	ODOR (Gandha)	Aspereza ( Kharatva )	NARIZ ( Ghrana)	Solidez Pesadez	Tamas

Cada Maha Bhuta (Grande Elemento) tem suas propriedades específicas, também chamadas de Gunas (qualidades).

A Tabela 2 mostra os Cinco Grandes Elementos (Pancha Maha Bhutas) e seus atributos ou propriedades específicas (Gunas).

Tabela 02 : Propriedades Específicas (Gunas) dos Pancha Maha Bhutas.

MAHA BHUTA	PROPRIEDADES ESPECÍFICAS (GUNAS)
AKASHA (ÉTER OU CÉU)	Macio - Leve - Sutil - Delicado
VAYU ( AR )	Leve - Frio - Seco - Áspero - Sutil - Não Escorregadio
TEJAS (FOGO)	Quente - Picante - Sutil - Leve - Seco - Não Escorregadio
APA (ÁGUA)	Líquida - Oleosa - Fria - Letárgica - Macia - Escorregadio
PRITHVI (TERRA)	Estável - Pesada - Dura - Densa - Grosseira

Qualquer tipo de matéria, toda a manifestação material, é criada através da combinação dos cinco grandes elementos (**Pancha Maha Bhutas**). As diferentes qualidades das diversas formas de matéria emergem devido à predominância de um ou mais dos cinco elementos. Assim, por exemplo: as pedras ou os metais são formados predominantemente pelo grande elemento terra (**Prithvi**), e existem claramente as propriedades de pesadez, densidade, estabilidade e dureza.

Deste modo, os Grandes Elementos (**Maha Bhutas**) são encontrados em qualquer nível da criação, desde o nível da Física Quântica até os níveis mais densos de estruturas, tais como o corpo humano, as árvores, as plantas, as pedras, a água dos rios, etc. Qualquer coisa encontrada em qualquer nível da criação física é uma combinação específica dos cinco grandes elementos da natureza (**Pancha Maha Bhutas**).

## 2.2) - O CONCEITO TRIDOSHA - Definição e Funções

Os Cinco Grandes Elementos são os componentes básicos de toda a criação física. Na fisiologia humana, estes Cinco Elementos são vistos ou agrupados na forma de três princípios governantes fundamentais, ou três Princípios Vitais: **VATA - PITTA - KAPHA**, responsáveis por todos os fenômenos fisiológicos do organismo.

### OS TRÊS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

**VATA, PITTA e KAPHA** são os três Princípios Vitais, ou três **Doshas**. Em breves palavras, compreende-se que eles, quando estão em desequilíbrio ou desordem, destroem a saúde e o corpo; mas quando estão em equilíbrio ou normalidade, eles mantêm (sustentam) todo o equilíbrio da fisiologia.

Os **Doshas** (Princípios Vitais) são substâncias materiais sempre presentes no corpo. Eles apresentam suas próprias quantidades, qualidades e funções definidas.

Quando eles estão em equilíbrio (harmonia), eles atendem às diferentes funções do corpo e o mantêm em funcionamento harmônico.

Quando eles apresentam uma tendência para o desequilíbrio (desordem), significa que estão sofrendo um aumento ou diminuição em suas quantidades (um ou mais **Doshas**), em suas qualidades ou funções. E quando se tornam anormais, eles alteram e intoxicam os seus sítios de ação, ou seja, os tecidos orgânicos (**Dhatus**).

É exatamente por causa desta tendência de intoxicação, eles recebem a denominação de **Doshas**, no sentido de toxinas.

### LOCALIZAÇÃO DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

Estes três **Doshas** (Princípios Vitais) - **Vata, Pitta e Kapha** - estão mais intimamente relacionados com o corpo e estão presentes em cada célula do corpo, atendendo às suas diferentes funções. Embora estejam sempre presentes no corpo todo, e em cada célula dele, preconiza-se na Ayurveda que os **Doshas** (Princípios Vitais) são encontrados predominantemente em determinados locais, por exemplo, vejamos a Tabela 03:

Tabela 03 : Localização so Princípios Vitais.

<b>DHOSHAS</b> (Princípios Vitais)	<b>LOCALIZAÇÃO PRINCIPAL</b>	<b>LOCALIZAÇÃO NO TRATO DIGESTIVO</b>
<b>KAPHA</b>	Acima da região cardíaca	Estômago
<b>PITTA</b>	Entre as regiões cardíaca e umbilical	Intestino Delgado
<b>VATA</b>	Abaixo da região umbilical	Intestino Grosso

Embora estejam localizados principalmente nestas regiões, eles sempre permeiam o corpo todo.

### FORMAÇÃO DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

Cada um dos três Doshas (Princípios Vitais) é formado por uma combinação específica dos Grandes Elementos (Maha Bhutas), como mostra a Tabela 04.

Tabela 04 : Formação dos Doshas pelos Pancha Maha Bhutas

<b>DOSHAS</b> (Princípios Vitais)	<b>COMPOSIÇÃO DOS PANCHA MAHA BHUTAS</b> (Cinco Grandes Elementos)
<b>VATA</b>	<b>AKASHA</b> (Éter ou Céu) + <b>Vayu</b> (Ar)
<b>PITTA</b>	<b>TEJAS</b> (Fogo) ( + Apa [ água ] )
<b>KAPHA</b>	<b>APA</b> (Água) + <b>PRITHVI</b> (Terra)

As combinações das qualidades dos Maha Bhutas (Grandes Elementos) que compreendem um específico Doshha (Princípio Vital) são as qualidades daquele próprio Doshha

## FUNÇÕES FISIOLÓGICAS DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

Apesar do fato de que os **Doshas** (Princípios Vitais) sempre funcionarem em conjunto, cada um deles governa um área e uma função específica da fisiologia. Examinemos a Tabela 05 abaixo :

Tabela 05 : Funções Fisiológicas dos Doshas.

DOSHAS (Princípios Vitais)	FUNÇÕES FISIOLÓGICAS
VATA	<ul style="list-style-type: none"><li>* Este termo é derivado do radical "Va", que significa <b>movimento e sensação de estímulo</b>. Assim, literalmente <b>Vata</b> significa o fator no corpo humano que é responsável por todos os <b>movimentos e percepção de sensações</b>.</li><li>* Este termo <b>Vata</b> é às vezes equivocadamente traduzido como "ar", "vento". Algumas pessoas se enganam com estas traduções e acreditam que os flatos ou os gases acumulados nos intestinos é o <b>Vata</b> descrito na <b>Ayurveda</b>. Na realidade, os flatos são totalmente diferentes do conceito de <b>Vayu</b> ou <b>Vata</b> da <b>Ayurveda</b>.</li><li>* Entre os três <b>Doshas</b>, é <b>Vata</b> ou <b>Vayu</b> o mais poderoso e que controla o funcionamento dos outros dois, <b>Pitta</b> e <b>Kapha</b>.</li><li>* <b>Vata</b> é sub-dividido em cinco tipos, com suas localizações e funções, que serão descritos em detalhes adiante.</li></ul>
PITTA	<ul style="list-style-type: none"><li>* O termo <b>Pitta</b> é derivado do radical "Tap", que significa "santapa" = <b>produzir calor</b>; "daha" = <b>queimar, digerir e metabolizar</b> e "aisvarya" = <b>dotar com elevadas atividades mentais</b>.</li><li>* Assim, <b>Pitta</b> é o mediador de todas estas funções dentro corpo através do auxílio das enzimas.</li><li>* Este termo <b>Pitta</b> é com frequência traduzido equivocadamente como "bile", que perfaz apenas uma pequena fração do conceito total de <b>Pitta</b>.</li><li>* <b>Pitta</b> é também sub-dividido em cinco tipos, que serão descritos mais adiante.</li></ul>
KAPHA	<ul style="list-style-type: none"><li>* "<b>Kena jalena phayate vardhate iti Kaphaha</b>" = "<b>O Dosha que se expande através dos elementos aquosos é chamado Kapha.</b>"</li><li>* <b>Kapha</b> auxilia na <b>coesão, adesão</b> dos diferentes órgãos do corpo.</li><li>* O catarro (flegma) que é eliminado pela garganta na bronquite, faringite, laringite, etc. é também chamado <b>Kapha</b>. Estes dois <b>Kaphas</b> são diferentes entre si. Este último é apenas uma excreção e não auxilia nas atividades fisiológicas do corpo como o faz o primeiro <b>Kapha</b> aqui descrito.</li><li>* <b>Kapha</b> também é subdividido em cinco tipos, com suas localizações e funções específicas, que serão descritos com detalhe adiante.</li></ul>

## AS SUBDIVISÕES DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

### \*\* OS SUBDOSHAS \*\*

Vata , Pitta e Kapha, em seu estado de equilíbrio, são considerados os elementos fundamentais ou Princípios governantes de toda a fisiologia (Princípios Vitais) . Mas quando em estado de desequilíbrio, eles são chamados de **Doshas** ou impurezas (toxinas).

Para cumprir suas funções de princípios governantes responsáveis pela homeostase em todos os níveis da fisiologia e, ao mesmo tempo, o papel de toxinas geradoras de desequilíbrio e doenças, os três Princípios Vitais (**Doshas**) subdividem , cada um deles, em cinco sub-grupos ou **subdoshas** , que são quinze no total.

O conhecimento dos **subdoshas** toma o diagnóstico e o tratamento muito mais precisos.

Apresentaremos a seguir a Tabela 08 , citando os cinco **subdoshas** de cada um dos três **Doshas** : OS TRÊS DOSHAS E OS QUINZE SUBDOSHAS

Tabela 08 : Os 3 Doshas e os Cinco Subdoshas.

DOSHAS (Princípios Vitais)	SUBDOSHAS
VATA	1- Prana Vata 2- Udana Vata 3- Vyana Vata 4- Samana Vata 5- Apana Vata
PITTA	1- Pachaka Pitta 2- Ranjaka Pitta 3- Sadhaka Pitta 4- Alochaka Pitta 5- Bhrajaka Pitta
KAPHA	1- Avalambaka Kapha 2- Kledaka Kapha 3- Bodhaka Kapha 4- Tarpaka Kapha 5- Sleshaka Kapha

Agora , descreveremos com mais detalhes os **subdoshas**, com suas localizações e funções específicas :

## a) VATA E SEUS CINCO SUBDOSHAS

Vata é subdividido em cinco subdoshas, chamados na Ayurveda de "os ventos do corpo":

### 1- PRANA VATA =

- Localização -

- Seu sitio de ação é o CÉREBRO, toda a CABEÇA, indo até o PEITO. Inclui: garganta, nariz, boca e língua.

- Funções -

- Responsável por todos os tipos de percepção e movimento nestes locais.

- Controla então as funções da mente, a inteligência, cria a capacidade de pensar raciocinar, sentir e dar tom às emoções (negativas ou positivas). Quando em equilíbrio, confere uma mente clara e alerta, alegria e vivacidade.

- Controla as funções cerebrais (centrais) relacionadas com as percepções de estímulos sensoriais (os cinco sentidos) - audição, visão, olfato, paladar e tato.

- Controla as funções do CORAÇÃO. Governa o ritmo da respiração e da alimentação, controla as funções da salivação, expectoração, espirros, bocejos, deglutição, etc...

- Prana Vata é o líder dos outros 4 subdoshas e constitui-se no aspecto mais importante do Dosha Vata. Já que Vata lidera o corpo como um todo, Prana Vata é também considerado o mais importante dos subdoshas.

### 2 - UDANA VATA =

- Localização -

- Seu sitio de ação são o PEITO (PULMÕES) e a GARGANTA.

- Funções -

- Suas funções são o controle do processo da fala (especialmente o início da fala), dos esforços, do entusiasmo, da vitalidade, compleição e também é responsável pelo raciocínio e memória.

### 3 - VYANA VATA =

- Localização -

- Localiza-se no CORAÇÃO, move-se pelo corpo todo em grande velocidade, circulando pelos SISTEMAS NERVOSO, CIRCULATÓRIO E PELE.

- Funções -

- É responsável pela pulsação do coração, o ritmo cardíaco, pela pressão arterial e pela circulação do sangue em seus diversos aspectos, como a dilatação e contração dos vasos e a circulação periférica.

- Também é responsável pelo suor, pelos bocejos, pela sensação de toque, pelo abrir e fechar dos olhos, pela capacidade de caminhar (marcha), pelos movimentos das partes do corpo para cima e para baixo, etc.

- De modo geral, Vyana Vata governa todas as atividades relacionadas com o corpo físico.

### 4 - SAMANA VATA =

- Localização -

- Localiza-se próximo ao centro das atividades digestivas (Agni): ESTÔMAGO e INTESTINO DELGADO.

- Funções -

- Regula a secreção do suco gástrico. Auxilia no processo digestivo.

- Controla o ritmo peristáltico. Retém a comida no estômago ou nos intestinos durante o tempo necessário.

- Separa a essência dos nutrientes, para absorção, e os restos ou excretas, para eliminação.

### 5 - APANA VATA =



- **Localização** -

- Localiza-se no **INTESTINO GROSSO**, movendo-se para a **PELVIS** E **QUADRIS**, incluindo **BEXIGA**, **TESTÍCULOS**, **PÊNIS**, **REGIÃO UMBILICAL**, **VIRILHAS**, **COXAS**, etc.

- **Funções** -

- Controla as funções de eliminação do sêmen, da urina, das fezes, do fluxo menstrual, etc.
- Assim, é responsável pela função sexual e pela menstruação.
- Os movimentos relacionados ao feto e ao parto são também governados por **Apana Vata**.

## **b) PITTA E SEUS CINCO SUBDOSHAS**

O **Dosha Pitta** também é subdividido em cinco **subdoshas**.

### **1 - PACHAKA PITTA =**

- **Localização** : - Localiza-se no interior do **ESTÔMAGO**, **INTESTINO DELGADO** E **CÓLON**.

- **Funções** - Embora seja composto pelos cinco Grandes Elementos (**Pancha Maha Bhutas**), devido à predominância do elemento Fogo (**Tejas**), **Pachaka Pitta** é desprovido de viscosidade (embora tenha liquidez, não possui viscosidade), de frieza e outras propriedades do grande elemento Água (**Apa**).

- Ele é também identificado pelo termo "**Anala**" (Fogo) por causa de suas funções na digestão e transformação dos alimentos.

- Ele 'cozinha' a comida, divide-a entre nutrientes essenciais e restos (excretas). Também regula o "calor" da digestão, tornando-a rápida ou vagarosa, eficiente ou fraca.

- Ele também auxilia o outro **subdosha** de **Pitta** presente no trato gastro-intestinal (**Ranjaka Pitta**), além de conferir ajuda a outros **Agnis** (princípios metabólicos), concedendo a eles poder de funcionamento (força).

### **2 - RANJAKA PITTA =**

- **Localização** : Localiza-se também no **ESTÔMAGO** (**amasaya**), mas o seu sítio principal de ação são o **FÍGADO** E O **BAÇO** E AS **CÉLULAS VERMELHAS DO SANGUE** (hemácias).

- **Funções** : Sua principal função é conferir a cor vermelha ao 'quilo' (**rasa dhatu**) e convertê-lo em tecido sanguíneo (**rakta dhatu**). Pelo fator de conferir esta cor vermelha (**ranjana**) ao 'quilo', este **subdosha** de **Pitta** recebe o nome de **Ranjaka Pitta**.

- Governa a produção das hemácias, a delicada bioquímica do tecido sanguíneo e a distribuição dos nutrientes pela corrente sanguínea.

### **3 - SADHAKA PITTA =**

- **Localização** : Localiza-se no **CORAÇÃO**.

- **Funções** : Auxilia no desenvolvimento de virtudes religiosas (**Dharma**), satisfação dos desejos (**artha**), do ego (**abhimana**) e ainda atende a funções tais como conhecimento, inteligência, consciência de si mesmo, coragem e boa memória. Auxilia na realização dos propósitos da vida.

### **4 - ALOCHAKA PITTA =**

- **Localização** : Localiza-se nos **OLHOS**.

- **Funções** : Auxilia na **visão** (percepção visual)

### **5 - BHRAJAKA PITTA =**

- **Localização** : Localiza-se na **PELE**.

- **Funções** : Auxilia na assimilação dos medicamentos aplicados na forma de massagem (**abhyanga**), aspersão e usos tópicos em geral.

- Auxilia na manifestação da saúde da pele, da compleição e da 'aura'.

## **c) KAPHA E SEUS CINCO SUBDOSHAS**

O Doshu Kapha também subdivide-se em cinco subdoshas :

1 - AVALAMBAKA KAPHA =

- Localização -

- Localiza-se no PEITO, CORAÇÃO E BASE DAS COSTAS (encontro de ombros, pescoço e costas).

- Funções -

- Mantém a força do peito, dos pulmões e das costas. Produz musculatura forte e protege o coração.
- Através de suas próprias forças, e em conjunto com as forças da essência dos alimentos (**Rasa**) presente no coração (**Hradaya**) ele suporta (**avalambana**) o corpo e os outros subdoshas de Kapha, através das funções do Grande Elemento Água (**Apa**), tais como : coesão, maciez, untuosidade, liquidez, viscosidade.
- Ele também confere forças e resistência física aos sítios dos outros Kaphas - (**avalambana** = suporte).

2 - KLEDAKA KAPHA =

- Localização -

- Localiza-se no ESTÔMAGO.

- Funções -

- Ele apresenta a qualidade de viscosidade, o sabor doce e tem o efeito de umedecer o alimento ingerido.
- Ele também protege os órgãos digestivos de serem agredidos pelos sucos digestivos.
- Ele causa a desintegração inicial dos alimentos até a forma de uma pasta (**kledana**) de comida, motivo pelo qual é chamado de **Kledaka Kapha**.

3 - BODHAKA KAPHA =

- Localização -

- Localiza-se na LÍNGUA.

- Funções -

- Auxilia na percepção (**bodhana**) dos sabores (**rasas**), por isto é chamado **Bodhaka Kapha**.

4 - TARPAKA KAPHA =

- Localização -

- Localiza-se na CABEÇA, SEIOS PARANASAIS E NO LÍQUIDO ESPINHAL.

- Funções -

- Mantém a umidade do nariz, boca e olhos, dando proteção a esses órgãos dos sentidos.
- Confere perfeição a estes órgãos dos sentidos. Ele promove a nutrição (**tarpana**) desses órgãos dos sentidos., pelo que é chamado de **Tarpaka Kapha**.

5 - SLESHAKA KAPHA =

- Localização -

- Localiza-se nas ARTICULAÇÕES.

- Funções -

- Lubrifica todas as juntas do corpo, promove coesão, estabilidade (**sleshana**) das articulações, motivo pelo qual é chamado de **Sleshaka Kapha**.

## SINTOMAS CAUSADOS PELA ALTERAÇÃO DOS SUBDOSHAS

As Tabela 09, 10 e 11, a seguir, resumem as localizações e funções dos 15 subdoshas, acrescentando ainda os sintomas provocados pelas alterações de cada um deles.

**Tabela 09 : Localização, Funções e Sintomas das Alterações dos Subdoshas - VATA**

DOSHAS SUBDOSHAS	LOCALIZAÇÃO	FUNÇÕES NORMAIS	SINTOMAS DAS ALTERAÇÕES
<b>A - VATA</b> 1- Prana Vata	Coração - Cabeça Cérebro - Peito - e vai até a garganta, boca, nariz.	Respiração - Deglutição Salivação, expectoração, espirros, bocejos, Controla a função da mente, da inteligência, do coração. Controla as funções de cérebro ligadas aos 5 sentidos.	Ansiedade, Tensão, Preocupações, Bronquites, Asmas, Resfriados, doenças do nariz, garganta, Soluço, rouquidão. Dores de cabeça. Males neurológicos.
2- Udana Vata	Peito - Garganta - Pulmões	Raciocínio - Memória - Início da Fala - Voz - Esforços - Entusiasmo - Vitalidade - Compleição -	Vários defeitos da fala, tosse seca, dor de ouvido, dor de garganta, infecção de garganta, Fadiga generalizada
3 - Vyana Vata	Coração; percorre por todo o corpo em grande velocidade. Pele, Sistema Nervoso e Circulatório.	Pulsação e ritmo cardíaco, Circulação e Pressão do sangue, central e periférica. Movimentos das partes do corpo. Caminhada, marcha. Todas as atividades relacionadas com o corpo físico.	Pressão alta, má circulação, ritmo cardíaco irregular, stresses nervosos, febres, diarreias.
4 - Samana Vata	Estômago e Intestino Delgado	Regula a secreção do suco gástrico, auxilia no processo digestivo. Controla o ritmo peristáltico e o tempo de permanência da comida no estômago e I.D. Separa nutrientes e excretas.	Indigestão. Má assimilação. Diarreias, gases. Digestão lenta ou muito rápida. Cólicas gástricas. Emaciação.
5 - Apana Vata	Intestino grosso, Órgão pélvico, bexiga, Quadril. Baixo ventre. Testículos, pênis, Virilhas, côxas.	Controla as funções de eliminação do sêmen, urina, fezes, fluxo menstrual, etc. Função sexual e menstrual, Movimentos de feto e parto.	Prisão de ventre. Diarreias, gases. Cólicas intestinais. Colite, prostatite, alteração menstrual, doenças do TGU, disfunções sexuais, doença do testículo, do ânus, bexiga. Diabetes

Tabela 10 : Localização, Funções e Sintomas das Alterações dos Subdoshas - PITTA

B - PITTA Subdoshas	LOCALIZAÇÃO	FUNÇÕES NORMAIS	SINTOMAS DAS ALTERAÇÕES
1 - Pachaka Pitta	Estômago e Intestino delgado.	Digestão. Transformação dos alimentos, separando-os entre restos e nutrientes. Regula o 'fogo' digestivo	Indigestão. Ardor, acidez ou queimação gástrica. Úlceras, gastrites. Fogo digestivo irregular.
2 - Ranjaka Pitta	Fígado, Estômago, Baço, Hemácias.	Formação do sangue. Dá cor vermelha ao 'quilo' e o converte em <b>Rasa Dhatu</b> . Controla a química do sangue e a distribuição de nutrientes pela corrente sanguínea.	Anemia, icterícia. Doenças do sangue. Inflamações da pele. Fúria, hostilidade.
3 - Sadhaka Pitta	Coração.	Desenvolvimento de virtudes religiosas, satisfação dos desejos, conhecimento, inteligência, consciência de si mesmo, coragem. Boa memória e outras funções mentais. Auxilia na realização dos propósitos da vida.	Distúrbios psíquicos e emocionais. Doenças do coração. Perda de memória. Indecisão. Tristeza, raiva, preocupações.
4 - Alochaka Pitta	Olhos	Função da Visão Associa-se à boa ou má visão.  Associação entre a visão e a emoção.	Distúrbios da visão. Olhos injetados. Doenças dos olhos.
5 - Brajaka Pitta	Pele	Auxilia na absorção dos medicamentos aplicados na pele, em forma de massagens, aspersão e usos tópicos em geral.  Auxilia na manifestação da saúde da pele em geral, cor, compelição e "aura".	Erupções, acnes, Furúnculos, câncer. Doenças de pele em geral. Leucoderma.

Tabela 11 : Localização, Funções e Sintomas das Alterações dos Subdoshas - KAPHA

<b>C - KAPHA</b> Subdoshas	<b>LOCALIZAÇÃO</b>	<b>FUNÇÕES NORMAIS</b>	<b>SINTOMAS DAS ALTERAÇÕES</b>
<b>1 - Avalambaka Kapha</b>	Coração - Peito Base das costas	Mantém a força do peito , Pulmões e costas. Dá suporte , força e resistência ao corpo e aos outros sítios de Kapha.	
<b>2 - Kledaka Kapha</b>	Estômago	Umedece o alimento ingerido Protege a mucosa digestiva contra a agressão dos sucos digestivos. Desintegração inicial dos alimentos a uma 'pasta'.	Distúrbios da digestão  Digestão fraca, lenta ou pesada.
<b>3 - Bodhaka Kapha</b>	Língua	Paladar Percepção dos sabores	Enfraquecimento das papilas gustativas , do paladar e das glândulas salivares  Distúrbios do Paladar
<b>4 - Tarpaka Kapha</b>	Cabeça Seios Paranasais / boca e Líquido Espinhal	Mantém a umidade do nariz, olhos, dando proteção. Confere perfeição e nutrição a esses órgãos dos sentidos.	Congestão dos seios paranasais. Pólipos nasais. Cefaléias devidas a sinusites. Perda do olfato e embotamento geral dos sentidos. Perda de Memória.
<b>5 - Sleshaka Kapha</b>	Articulações	Lubrificação , coesão e estabilidade das articulações.	Dores articulares Derrames, fraqueza nas articulações. Doenças em geral nas articulações.

## MODOS DE AGRAVAÇÃO DOS TRÊS DOSHAS

### 1- VATA =

Vata agrava-se nas seguintes situações :

- Situação de luta com outra pessoa mais forte .
- Exercícios físicos excessivos ; corridas ; pegar pesos excessivos .
- Exagerada indulgência em relação ao sexo (atividade sexual excessiva).
- Estudar em voz alta por longo tempo.
- Quedas e traumatismos ; pressões ou ferimentos no corpo .
- Jejum prolongado .
- Nadar ou permanecer na água fria por muito tempo.
- Passar uma ou mais noites acordado .
- Viagens longas .
- Ingestão de comidas de sabor picante , adstringente , amargo , secos e de potência fria .
- Ingestão de alimentos dessecados (vegetais, frutas, carnes) e grãos secos (leguminosas) .
- Ingestão de alimentos em horários irregulares .
- Ingestão de alimentos antes de se completar a digestão da alimentação anterior .
- Supressão de necessidades fisiológicas (urinar , defecar , dormir , bocejar , ...)
- Especialmente pelo clima frio , neblinas, ventos frios, tarde da noite , à tardinha do dia.
- Após a digestão completa da comida.

### 2- PITTA =

Pitta agrava-se nas seguintes situações :

- Situações de raiva , sofrimento profundo, pesar , medo , esforços excessivos.
- Jejum e indigestão que conduzam a uma formação de ácidos no estômago.
- Durante a atividade sexual.
- Ingestão de alimentos de sabor picante, ácido, salgado, azedo ; leves e de potência quente .
- Alimentos e produtos que induzam à indigestão e formação de ácidos.
- Óleo de gergelim, carne de cabrito e carneiro, peixes, preparações alcoólicas, frutas ácidas.
- Especialmente pelo clima quente do verão, pelo calor, no final dos períodos chuvosos, ao meio-dia e à meia-noite.
- Durante a digestão das comidas .

### 3- KAPHA =

Kapha agrava-se pelas seguintes situações :

- Dormir durante o dia.
- Falta de exercícios físicos , preguiça.
- Ingestão de alimentos de sabor doce, ácido e salgado ; untuosos, pesados e de potência fria .
- Alimentos que obstruem os canais de circulação.
- Coalhadas, leite, preparados a partir da cana de açúcar, carnes de animais aquáticos e pantaneiros, gorduras , frutas doces.
- Ingestão excessiva de comidas, ingestão de comidas antes da digestão da refeição anterior.
- Especialmente pelo clima frio do inverno, na primavera, no início da manhã, no início da noite
- Imediatamente após a ingestão da refeição .

## O TRATAMENTO DOS DOSHAS AGRAVADOS

### 1- TRATAMENTO PARA VATA AGRAVADO =

- Aplicação de óleos medicinais (uso externo e interno) ; massagens com óleos e banhos mornos.
- Transpiração (diaforese).
- Terapias purificantes leves (eméticos e purgativos).
- Alimentos, bebidas e regimes que sejam untuosos, quentes, estáveis, afrodisíacos, energéticos, tônicos, salinos (salgados), doces, ácidos.
- Fricção do corpo com um tecido macio (massagem).
- Banhos com chás medicinais (calmantes para Vata)
- Enemas com óleos e medicamentos naturais de potência quente.
- Atividades confortáveis.
- Gorduras medicinais, preparados com medicamentos naturais promotores do apetite e da digestão.
- Enema com óleos (*Anuvasana vasti*), preparado com suco de carnes gordurosas ou óleos que aliviam Vata.

### 2- TRATAMENTO PARA PITTA AGRAVADO =

- Ingestão de **Ghee** (manteiga purificada) e **Ghrita** (Ghee medicado).
- Terapia purgativa com medicamentos de sabor doce e de potência fria.
- Ingestão de alimentos e medicamentos que possuem sabor doce, amargo e adstringente.
- Uso de perfumes de aroma agradável, refrescante e suave.
- Usar gargantilhas no pescoço e colares no peito com pedras preciosas semelhantes, indicadas para **Pitta**.
- Aplicar com frequência sobre o corpo essências (óleos, cremes) com cânfora, sândalo (**chadana**) e vetiver (*Vetiveria zizanioides* ou *Andropogon muricatus*).
- Morar em local que seja banhado pela luz da lua à noite.
- Desfrutar de músicas agradáveis e de brisas levemente frias.
- Desfrutar da companhia de amigos que não tragam impecilhos ou embaraços ; de filhos que falem afetivamente, de coração e inocentemente ; de uma esposa que seja obediente, agradável e virtuosa.
- Residir em uma casa equipada com fontes de água fria, jardins e represas (lagos).
- Passar horas em casa próxima a reservatórios (fontes) de água limpa, com areia, flores e árvores, com a mente calma, abraçado à pessoa amada.
- Em alguns casos, sangrias eram indicadas antigamente para reduzir **Pitta** muito agravado.
- Especialmente a ingestão de leite, ghee e terapia purgativa aliviam **Pitta** agravado.

### 3- TRATAMENTO PARA KAPHA AGRAVADO =

- Emese forte (vomitivos fortes) e purgativos drásticos, juntamente com a prescrição adequada de bebidas, alimentos , regimes e medicamentos que sejam de qualidade áspera ou seca (não-oleosa), penetrantes e de potência quente ; alcalinos e com sabor adstringente, amargo ou picante.
- Vinhos bastante envelhecidos.
- Exercícios físicos, caminhadas, atividade sexual satisfatória.
- Vigílias prolongadas, permanecendo acordado, sem caminhar, exercitar-se, estressar-se ou preocupar-se.
- Massagens secas no corpo, colocando-se pressão sobre diferentes áreas do corpo com os pés (= **padaghata** ).
- Fomentações , aplicações de óleos mornos (**upanaha**).

- Especialmente a terapia emética, a ingestão de sementes de grãos, o uso de mel, de medicamentos que reduzem as produções, a máchala de "cigarros medicinais", o jejum, os gargarejos e o enfriamento de dificuldades são fatores que diminuem (aliviam) Kapha agravado.

Os diferentes tratamentos prescritos para cada dosha individualmente podem ser combinados apropriadamente nas condições em que existir uma combinação de dois ou três doshas agravados.

#### 4- TRATAMENTO GERAL PARA ALIVIAR OS TRÊS DOSHAS -

A administração de diferentes tipos de enemas medicinais é o melhor para o alívio de Vata ; o tratamento purgativo é para Pitta e a terapia emética, para Kapha.

O uso de óleos medecados, tanto para uso externo quanto para uso interno, é ideal para aliviar Vata ; ghee é o melhor para aliviar Pitta e mel é o indicado para aliviar Kapha.



## 6 - PRAKRITI MENTAL - Constituição Mental

O Ayurveda descreve a existência de três *impulsos psíquicos naturais*, que se manifestam na mente humana em diversas situações. O primeiro que citaremos é o melhor deles, o ideal: chama-se *sattva*, que é o impulso de progredir, evoluir, aperfeiçoar. O segundo, o pior dentre eles, é o chamado *tamas*, que é o impulso de regredir, involuir ou estagnar. Intermediário aos dois anteriores, encontra-se *rajas*, que é o impulso de agir pela própria ação em si mesma, numa condição de neutralidade ou repetição. O diagrama a seguir exemplifica a dinâmica dos três *doshas* mentais:

Tal diagrama nos permite conceber uma imagem da ação comandada por cada um desses impulsos mentais. Diante de uma dúvida ou decisão, *sattva* direciona para uma escolha positiva e evolutiva, para uma posição de progresso com equilíbrio. Por sua vez, *tamas* inclina para a escolha da inércia, uma posição estática e indolente. O impulso de decidir é dado por *rajas*.

As Constituições (*Prakriti*) são também divididas em três tipos básicos de faculdades mentais: são as Constituições Mentais:

- 1- Sattvika
- 2- Rajasika
- 3- Tamasika

A Constituição *Sattvika* é livre de defeitos e é dotada de caráter auspicioso, consciência e pureza.

A Constituição *Rajasika* promove uma disposição colérica, irada e indignada.

E a Constituição *Tamasika* sofre de ignorância, preguiça, letargia, depressão.

### SUBDIVISÃO DAS CONSTITUIÇÕES MENTAIS

As Constituições Mentais subdividem-se em tipos que são correntemente chamados de "Temperamentos Psicológicos".

A Tabela 12 mostra como se subdividem as Constituições Mentais nos seus Temperamentos Psicológicos:

Tabela 12 : Subdivisão das Constituições Mentais em Temperamentos Psicológicos.

CONSTITUIÇÕES	SATTVIKA 7 tipos	RAJASIKA 6 tipos	TAMASIKA 3 tipos
TEMPERAMENTOS PSICOLÓGICOS	Brahma Arsa Mahendra Yama Varuna Gandharva Kubera	Asura Rakshasa Paisacha Sarpa Praita Sakuna	Pasava Matsya Vanaspatya

#### 1 - CONSTITUIÇÃO SATTVIKA - e seus Temperamentos Psicológicos =

##### 1- a -- BRAHMA - Compartilham dos traços de Brhama

Características de um indivíduo com *Brahma prakriti* (Temperamento Psicológico):

- Pureza. Amor pela verdade. Auto-controle.
- Poder de discernimento. Esforços sinceros. Conhecimento material e espiritual.
- Capacidade de explanação, exposição, resposta e boa memória.
- Liberto da paixão, raiva, avareza, ganância, egolatria, ignorância, ciúme, intolerância, defecção.
- Respeito pelos convidados e disposição favorável, igualmente para todas as criaturas.

**2- b --- ARSA - Compartilham dos traços dos Rishis (quo têm o poder de visualização)**

Características de um indivíduo Arsa prakriti :

- Devoção aos rituais sagrados, aos estudos, aos votos sagrados, oblações e celibato.
- Disposição hospitaleira (agradável com estrangeiros e convivas).
- Liberto do orgulho, da vaidade, do ego, do apego, do ódio, da ignorância, da ganância e da raiva.
- Excelência intelectual e fala fluente.
- Poder de entendimento e de assimilação.

**3- c --- MAHENDRA - Compartilham dos traços de Mahendra**

Características de um indivíduo Mahenda prakriti :

- Poder e autoridade na fala .
- Possui coragem e grande fama, esplendor e obediência.
- Liberto das ações vis, baixas.
- Pessoas de visão longa.
- Devoção a várias ações, possuidores de riquezas e auto-satisfação dos desejos.
- Devoção constante aos estudos espirituais.

**4- d --- YAMA - Compartilham dos traços de Yama**

Características de um indivíduo Yama prakriti :

- Observação da propriedade (adequação) das ações.
- Início de ações fortes na hora certa.
- Boa memória e pureza.
- Liberto do apego e da ilusão.
- Inviolabilidade, intrepidez e determinação.

**5- e --- VARUNA - Compartilham dos traços de Varuna**

Características de um indivíduo Varuna prakriti :

- Bravura, paciência, pureza e desgosto pela impureza.
- Observação dos rituais religiosos.
- Predileção pelos esportes aquáticos.
- Aversão aos atos vis.
- Cabelos com coloração "cobre" ou esverdeada.
- Exibe a raiva ou prazer nos lugares e momentos certos.

**6- f --- GANDHARVA - Compartilham dos traços de Gandharva**

(Gandharva são os músicos celestiais ou cantores divinos que formam a orquestra nos banquetes dos deuses)

Características de um indivíduo Gandharva prakriti :

- Predileção pela dança, pelo canto, pela música e pelo louvor e exaltação.
- Constante afeição pelos perfumes, grinaldas (coroas), unguentos, ornamentos e vestimentas; associação a mulheres e paixões.
- Experts em poesias, estórias, narrações históricas e épicas.
- Desejo de mover-se.

**7- g --- KUBERA - Compartilham dos traços de Kubera**

(Kubera é o tesoureiro das riquezas dos céus)

Características de um indivíduo **Kubera prakriti** :

- Possuidores de *status* (classe social), honras, luxúrias e servidores (atendentes).
- Constante gosto pelos atos virtuosos, riquezas e satisfação dos desejos.
- Pureza e tolerância (tolerabilidade).
- Gosto pelos prazeres e recreações.

## 2 - CONSTITUIÇÃO RAJASIKA - e seus Temperamentos Psicológicos =

### 2 - a --- ASURA - Compartilham dos traços de um Asura

Características de um indivíduo **Asura prakriti** :

- Ele é dotado de riquezas.
- Bravura, crueldade, inveja, autoridade, dissimulação, disfarce, aparência terrificante e desumanidade.
- Indulgência na auto-exaltação.

### 2 - b --- RAKSHASA - Compartilham dos traços de Rakshasa

Características de um indivíduo **Rakshasa prakriti** :

- Intolerância, raiva constante, violência, crueldade, hábitos glutões e preferência pelas dietas não-vegetarianas.
- Indulgência na auto-exaltação.
- Sono excessivo e indolência.
- Visão (pensamento) unilateral.
- Disposição invejosa.

### 3 - c --- PAISACHA - Compartilham dos traços de uma Paisacha

Características de um indivíduo **Sarpa prakriti** :

- Hábitos glutões.
- Hábitos não-higiênicos, desgosto pela limpeza.
- Gosta de ficar com uma mulher em um lugar solitário.
- Recorre sempre a dietas e regimes anormais.
- Covardia e disposição terrificante.
- Desejo por mulheres.

### 4 - d --- SARPA - Compartilham dos traços de uma sarpa (cobra)

Características de um indivíduo **Sarpa prakriti** :

- Bravura quando em disposição irada (colérica) e covardia quando não está em disposição irada.
- Inconstância, volubilidade nos movimentos e na ingestão de comidas.
- Reações agudas.

### 5 - e --- PRAITA - Compartilham dos traços de uma pretas

Características de um indivíduo **Praita prakriti** :

- Excessivo desejo por comida.
- Desinteresse pela caridade e pela compaixão.
- Preguiça, avareza, tendência a não dividir as alegrias.
- Invejoso.

### 6 - f --- SAKUNA - Compartilham dos traços de um sakuni

Características de um indivíduo **Sakuna prakriti** :

- Excessiva indulgência no sexo .
- Ingestão muito frequente de comida.
- Raiva e instabilidade.

### **3- CONSTITUIÇÃO TAMASIKA - e seus Temperamentos Psicológicos =**

#### **3- a -- PASAVA - Compartilham dos traços de Pasva ou de um animal**

Características de um indivíduo Pasava prakriti :

- Falta de inteligência.
- Desobediência.
- Conduta odiosa, inclusive quanto aos hábitos alimentares.
- Excessiva indulgência no sexo e no sono.
- Indolência, preguiça, lentidão.

#### **3- b -- MATSYA - Compartilham dos traços de um Matsya (peixe)**

Características de um indivíduo Matsya prakriti :

- Covardia, falta de inteligência, avidez por comida, instabilidade, constante disposição passional e colérica (irada).
- Desejo por constante movimentação e afinidade com a água.
- Destruição mútua entre pessoas.

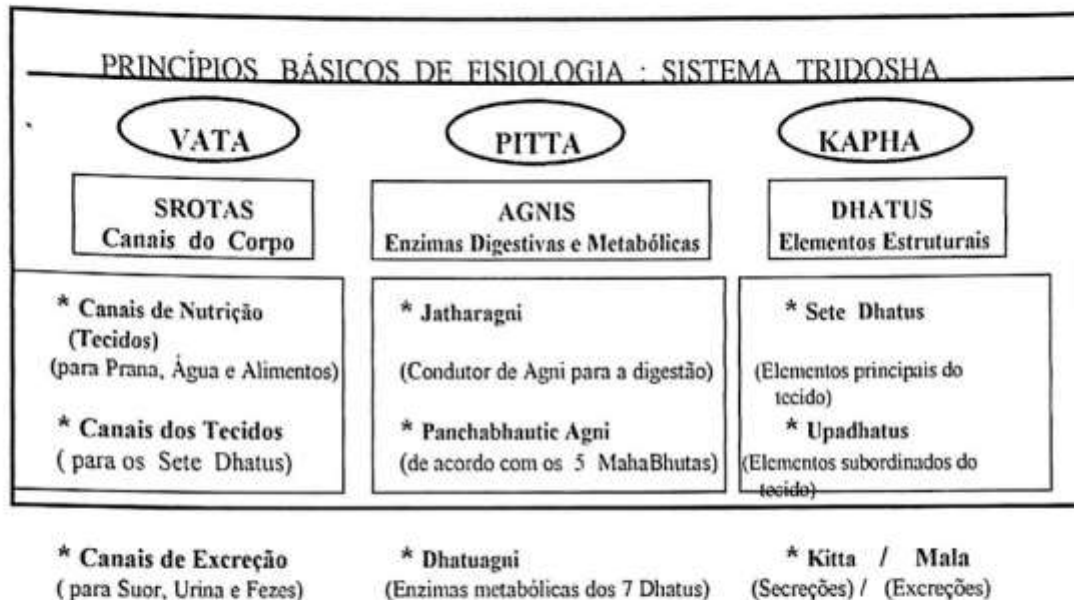
#### **3- c -- VANASPATYA - Compartilham dos traços de Vanaspatia (vegetação)**

Características de um indivíduo Vanaspatya prakriti :

- Gosta de ficar sempre no mesmo lugar (em um único lugar).
- Deseja unicamente ingerir comida.
- Ausência de faculdade mental, dharma (princípios religiosos ou éticos) , ausência de kama (desejo) e de artha (riquezas).

## 4- FISILOGIA BÁSICA DE ACORDO COM O AYURVEDA

### DIAGRAMA DA FISILOGIA



De acordo com o diagrama acima, observamos que a Fisiologia, ou seja, o funcionamento normal do organismo humano, é comandada pelos três Princípios Vitais através de diferentes elementos e ações fisiológicas.

**Vata**, o Princípio da Circulação e Movimento, comanda essas funções através de um sistema de canais que realizam toda a circulação e todo o movimento ocorrido no corpo.

**Pitta**, o Princípio da Digestão e Metabolismo, comanda essas funções através de um sistema de enzimas e fatores metabólicos que coordenam todo o processo de transformação que se passa no corpo humano.

**Kapha**, o Princípio da Estrutura e Forma, comanda essas funções através de um conjunto de sistemas teciduais e seus produtos derivados, que formam toda a densidade e coesão do corpo humano.

Passamos agora a estudar com mais detalhes cada um desses mecanismos fisiológicos usados pelos 3 Princípios Vitais (**Doshas**) para comandar as funções do corpo humano.

### MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE VATA

#### - OS CANAIS DE CIRCULAÇÃO DO CORPO - (SROTAS)

O corpo todo é composto por diversos tipos de Canais de Circulação (**Srotas**), através dos quais os Elementos Teciduais Básicos (**Dhatus**), os Princípios Vitais (**Doshas**) e alguns dos Materiais de Eliminação (**Malas**) circulam ou movem-se de um lugar para outro, constantemente e continuamente.

O adequado funcionamento do organismo humano depende necessariamente de que estes Canais de Circulação (Srotas) permaneçam desobstruídos (livres) e de que o processo de circulação possa manifestar-se ininterruptamente.

1 Os Canais de Circulação (Srotas) são de dois tipos :

- a- Canais Externos
- b- Canais Internos

#### a- CANAIS EXTERNOS (BAHYA SROTAS) :

Os Canais Externos (orifícios, condutos, passagens) são nove (9), assim localizados :

- Dois no nariz
- Dois nos olhos
- Dois nos ouvidos
- Um no reto
- Um na boca
- Um na uretra

Nas mulheres, há três Canais Externos (Bahya Srotas) a mais :

- Dois nos seios
- Um na passagem no fluxo menstrual

Estes Canais Externos (Bahya Srotas) são grandes em tamanho, abrem-se para o exterior e são também chamados no Ayurveda Sthula Srotas (Grandes Canais), Nava Dwara (Nove Cortes) ou Nava Chidra (Nove Portas do corpo).

#### b- CANAIS INTERNOS (ABHYANTARA SROTAS) :

Os Canais Internos (Abhyantara Srotas) são considerados em número de 13 (treze) e são os sítios da vida (atividades essenciais para a existência da vida).

Eles são assim agrupados :

- Um do Prana (Respiração)
- Um de cada um dos Sete Tecidos (Dhatu)
- Um de cada um dos três principais Excretas (Malas)
- Um da água (Amba ou Udaka)
- Um dos alimentos (Ahara ou Anna)

Enumerando-os, ficam assim distribuídos :

### - OS TREZE CANAIS INTERNOS (ABHYANTARA SROTAS)

1 - Prana Vaha Srotas :

Canais de condução do AR VITAL (Prana Vayu) do meio externo até a corrente sanguínea.

2- Udaka Vaha Srotas :

Canais de condução da ÁGUA (Udaka)

3- Anna Vaha Srotas :

Canais de condução dos alimentos e bebidas pelo trato digestivo (Anna)

4- Rasa Vaha Srotas :

Canais de condução do Plasma ('Quilo' & Linfa) - (Rasa Dhatu)

5 - Rakta Vaha Srotas :

Canais de circulação da Fração Hemoglobínica do Sangue - (Rakta Dhatu)

- 6 - **Mamsa Vaha Srotas :**  
Canais de circulação do metabolismo do Tecido Muscular - (**Mamsa Dhatu**)
- 7 - **Medo Vaha Srotas :**  
Canais de circulação do metabolismo do Tecido Gorduroso - (**Medas Dhatu**)
- 8 - **Asthi Vaha Srotas :**  
Canais de circulação do metabolismo do Tecido Ósseo - (**Asthi Dhatu**)
- 9 - **Majja Vaha Srotas :**  
Canais de circulação do metabolismo da Medula Óssea - (**Majja Dhatu**)
- 10 - **Sukra Vaha Srotas :**  
Canais de circulação do metabolismo do Esperma e do Óvulo - (**Sukra Dhatu**)  
(O próprio sêmen e os óvulos também são conduzidos por estes mesmos Canais)
- 11 - **Mutra vaha Srotas :**  
Canais de condução da Urina - (**Mutra**)
- 12 - **Purisha Vaha Srotas :**  
Canais de condução das Fezes - (**Purisha ou Sakrut**)
- 13 - **Sweda Vaha Srotas :**  
Canais de circulação do Suor - (**Sweda**)

Estes Canais de Circulação desempenham também um importante papel na produção das doenças. Se o movimento ou circulação nestes Canais for interrompido ou prejudicado, seja devido a algum fator externo ou interno, então isto resultará no acúmulo das substâncias naquele canal em particular, e o metabolismo do tecido correspondente será afetado. Assim, surgem os nocivos materiais "não-processados" ou "imaturos" (**Ama**). Estes "Materiais Não-Processados" (**Ama**) não apenas se acumulam no local, mas podem também circular através do corpo com o auxílio de outros Canais que estão funcionando. E, com isto, eles prejudicam as atividades de outros Canais, o que dá origem a desequilíbrios e doenças.

Os textos Ayurvédicos trazem muitas prescrições e proscições com o objetivo de manter estes Canais funcionando adequadamente. As orientações mais importantes são a manutenção de horários regulares para a alimentação e para a eliminação dos excretas, a atenção adequada às necessidades fisiológicas do corpo e exercícios físicos apropriados.

Vejamos a seguir alguns dos nomes atribuídos a vários Canais de Circulação, visíveis ou invisíveis dentro dos Elementos Teciduais do corpo :

- Canais (Srotas)
- Veias (Sira), Artérias (**Dhamani**), Capilares (**RasaVahini**), Vasos Linfáticos (**Rasayani**)
- Ductos (Nadi) ; Passagens, Forâmens (**Pantha**) ; Trajetos (**Marga**)
- Espaços dentro do corpo (**Sariracchidra**)
- Ductos fechados em uma extremidade e abertos em outra (**Samvrata Samvruta**)
- Sítios, Lojas, Receptáculos, Caixas, Bolsas, etc. (**Sthana, Asaya, Nikita**)

Alterações nestes Canais de Circulação produzem adulterações (intoxicações) dos Elementos Teciduais que residem ou circulam através deles. Os Canais (Srotas) e Tecidos (Dhatu) adulterados (intoxicados), por sua vez, adulteram outros Canais e Tecidos, respectivamente. Por causa de sua natureza viciante (tóxica), os três **Doshas, Vata, Pitta e Kapha** são responsáveis pela intoxicação de todos os Canais e Tecidos do corpo.

## CAUSAS DA INTOXICAÇÃO DOS CANAIS (SROTAS)

### **1 - PRANA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Ar Vital) :**

Intoxicam-se pela supressão das necessidades fisiológicas, tais como : sede, fome, sono, vômitos, tosse , etc. Uso excessivo de substâncias não-untuosas ; realização inadequada de exercícios físicos e outras formas de regimes prejudiciais.

### **2 - UDAKA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação da Água) :**

Intoxicam-se pelo acúmulo de "Materiais Não-Processados" (Ama), pelo medo, pelo excesso de bebidas alcoólicas, por comidas secas, pela supressão da sede e pela excessiva exposição ao calor.

### **3 - ANNA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Alimentos) :**

Intoxicam-se pela ingestão de alimentos em horários irregulares, pela ingestão insuficiente ou excessiva de comida, e pela utilização de alimentos incompatíveis (combinação inadequada de alimentos), como por exemplo, mistura de alimentos adequados com outros inadequados para o corpo.

### **4 - RASA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Plasma - "Quimo" & Linfa) :**

Intoxicam-se pelo uso excessivo de alimentos pesados, frios e excessivamente untuosos ; e pela preocupação excessiva.

### **5 - RAKTA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Sangue) :**

Intoxicam-se pelo uso excessivo de alimentos e bebidas irritantes, untuosos, quentes e líquidos ; e pela excessiva exposição ao sol ou fogo.

### **6 - MAMSA VAHA SROTAS -(Canais de Circulação dos Constituintes do Tecido Muscular) :**

Intoxicam-se pela excessiva ingestão de alimentos que se liquefazem em contato com o ar ou por absorção de umidade ; alimentos pesados ou grosseiros ; e pelo ato de dormir imediatamente após as refeições.

### **7 - MEDO VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Constituintes do Tecido Adiposo) :**

Intoxicam-se pela falta de exercícios físicos, pelo ato de dormir durante o dia, e pela ingestão excessiva de alimentos gordurosos e vinho.

### **8 - ASTHI VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Componentes do Tecido Ósseo) :**

Intoxicam-se pelos exercícios que envolvem excesso de estresse e atritos ósseos; e pela ingestão de alimentos que agravam Vata.

### **9 - MAJJA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Constituintes da Medula Óssea) :**

Intoxicam-se pelas lesões, excessiva liquefação ou compressão da medula óssea ; e pela ingestão de alimentos mutuamente incompatíveis (contraditórios).



**10 - SUKRA VAHA SROTAS - Canais de Circulação dos Constituintes das Células Reprodutoras):**  
Intoxicam-se pela prática sexual em horários inadequados, ou na ausência de adequada excitação (libido), ou em locais inadequados ; pela supressão do impulso sexual ou pela excessiva atividade sexual ; e também como um resultado de cirurgias ou queimaduras com substâncias cáusticas ou com ferro quente.

**11 - MUTRA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação da Urina) :**  
Intoxicam-se pela ingestão de alimentos e bebidas ou pela prática sexual enquanto se manifesta a necessidade de urinar ; e ela supressão da necessidade miccional.

**12 - PURISHAVA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação das Fezes) :**  
Intoxicam-se pela supressão da necessidade de evacuar , pela ingestão excessiva de comida , pela ingestão de alimentos antes da completa digestão da refeição anterior, especialmente em pessoas com digestão deficiente.

**13 - SWEDA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Suor) :**  
Intoxicam-se pelo excesso de exercícios, pela exposição ao calor excessivo, pelo uso excessivo e alternado de alimentos e bebidas frias e quentes ; pela raiva, sofrimento (pena) e medo.

### LOCAIS DE ORIGEM DOS CANAIS E OS SINTOMAS DE SUA INTOXICAÇÃO

Os Locais de Origem são considerados os Órgãos Controladores dos seus respectivos Canais de Circulação. Por isto, onde apresentamos o Local de Origem, compreenda-se também com Órgão Controladores dos Canais de Circulação correspondentes.

**1 - PRANA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Ar Vital) :**  
Local de Origem : O Coração (Hrudaya) , e o Trato Alimentar (MahaSrotas)  
Sintomas de Intoxicação : Respiração aumentada, diminuída ou interrompida, associada com ruídos e dores ao respirar.

**2 - UDAKA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação da Água) :**  
Local de Origem : Palato (Talu) e Pâncreas (Kloma)  
Sintomas de Intoxicação : Sede intensa ; Secura da Língua, do Palato e dos Lábios ; ruídos nos ouvidos e perda de consciência.

**3 - ANNA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Alimentos) :**  
Local de Origem : Estômago (Amasaya) e o Esôfago (Vamaparsva)  
Sintomas de Intoxicação : Anorexia, falta de desejo por comida, Indigestão e vômitos.

**4 - RASA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Plasma - "Quimo" & Linfa) :**  
Local de Origem : Coração (Hrudaya) e os 10 vasos sanguíneos (Dhmanis)

**5 - RAKTA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Sangue) :**  
Local de Origem : Fígado (Yakrut) e o Baço (Plecha)

**6 - MAMSA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Constituintes do Tecido Muscular) :**

Local de Origem : Os Tendões (Snayus) e a Pele (Twak)

7 - MEDO VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Constituintes do Tecido Adiposo) :

Local de Origem : Os 2 Rins (Vrukkas) e a Pele (Twak)

8 - ASTHI VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Componentes do Tecido Ósseo) :

Local de Origem : O Tecido Adiposo e a Pele (Jaghana)

9 - MAJJA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Constituintes da Medula Óssea) :

Local de Origem : As articulações (Asthisandhi) e os Ossos (Asthi)

10 - SUKRA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação dos Constituintes das Células Reprodutoras) :

Local de Origem : Os Testículos , o Pênis ; as duas mamas e os Órgãos Genitais .

As doenças e sintomas manifestados pelos Dhatus intoxicados já foram descritos anteriormente ; alguns dos sintomas são manifestados pela intoxicação dos seus respectivos Canais de Circulação.

11 - MUTRA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação da Urina) :

Local de Origem : Bexiga (Vasti) e Rins (Vrukkas).

Sintomas de Intoxicação : As manifestações características da intoxicação desses Canais são a eliminação excessiva de urina ou a supressão completa da urina ; alterações na composição da urina e, frequentemente, eliminação de urina densa (grossa) e dor ao urinar.

12 - PURISHAVA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação das Fezes) :

Local de Origem : Cólon e Reto.

Sintomas de Intoxicação : As manifestações características da intoxicação desses Canais são a evacuação de grande quantidade de fezes líquidas, associadas com dores e ruídos intestinais.

13 - SWEDA VAHA SROTAS - (Canais de Circulação do Suor) :

Local de Origem : Tecido Adiposo e os Foliculos Pilosos (Ramakupa).

Sintomas de Intoxicação : As manifestações características da intoxicação desses Canais são a Ausência de Perspiração , ou a Excessiva Perspiração ; aspereza ou excessiva lisura da pele ; sensações de queimação em geral e horripilação.

## MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE PITTA

### a) - O PODER DIGESTIVO - AGNI

O termo Agni , como usado no Ayurveda, geralmente refere-se ao Poder Digestivo. Contudo, ele também pode ser usado como um sinônimo de Pitta.

Em sentido amplo, ele engloba todas as funções digestivas e metabólicas do corpo.

As enzimas responsáveis pela digestão dos alimentos, o seu metabolismo e a sua assimilação em cada uma das células do corpo são denominadas "Agnis".

Estes "Agnis" apresentam treze (13) divisões, e são assim distribuídos :

- 1 Jatharagni - O Fogo Digestivo
- 7 DhatuAnis - Um Agni para cada Dhatu (Tecido) do corpo - São sete no total.
- 5 ButhAgnis - Um Agni para cada Mahabhuta (Grande Elemento) - São cinco no total.

### DIGESTÃO E METABOLISMO

O alimento que é ingerido deve-se "quebrado", absorvido e assimilado. Uma substância heterogênea deve transformar-se em homogênea. Os fatores responsáveis por esta atividade no corpo são conhecidas no Ayurveda como Agnis. Estes representam vários tipos de enzimas do trato gastrointestinal, do fígado e das próprias células dos tecidos.

Quando os três Doshas (Princípios Vitais) do corpo estão em equilíbrio, estes Agnis ou enzimas funcionam normalmente. Entretanto, quando há qualquer distúrbio em seu equilíbrio, há um prejuízo na função dos Agnis.

### JATHARAGNI -- O Fogo Digestivo

O Jatharagni (Fogo Digestivo) apresenta quatro estados, a saber :

- 1- Vishamagni : Estado de Digestão Errática , Instável
- 2- Tikshnagni : Estado de Digestão Muito Intensa
- 3- Mandagni : Estado de Digestão Fraca
- 4- Samagni : Estado de Digestão Normal

#### 1 - SINTOMAS DE VISHAMAGNI - (Digestão Errática , Instável)

A digestão às vezes se processa normalmente, às vezes muito lentamente ; outras vezes produz distensão abdominal, cólicas intestinais , diarreias , pesadez gástrica, borborignos nos intestinos e disenterias.

observação = No estado de Vishamagni , surge um Agni "irregular", "instável", como resultado da influência de Vata. Quando Vata se agrava, a digestão torna-se irregular, errática, diferindo de tempos em tempos. Nestes estado, ele às vezes auxilia o processo de digestão completa, o outras vezes produz distensão abdominal, cólicas intestinais, constipação intestinal ou disenterias, disenterias, ascites e sensação de peso nas pernas

## 2 - SINTOMAS DE TIKSHNAGNI - (Digestão Muito Intensa)

A digestão às vezes digere até mesmo grandes quantidades de comidas, mesmo ingeridas com muita frequência ; após a digestão, produz-se sequidão na garganta, nos lábios , no palato , além de sensação de calor e queimação gástrica.

observação = A ação de **Jatharagni** , neste estado, é influenciado por **Pitta**. O **Agni** nesta condição, está excessivamente excitado e , por isto, é conhecido como **Tikshnagni**. Na vigência de **Tikshnagni**, até mesmo uma refeição muito pesada é totalmente digerida, em pouco tempo. Ele provoca fome voraz ; produz sequidão na garganta, no palato e nos lábios ; sensações de calor e outros desconfortos.

## 3 - SINTOMAS DE MANDAGNI - (Digestão Fraca)

Na vigência de **Mandagni**, nem mesmo as dietas mais normais podem ser digeridas adequadamente, pois a digestão está muito fraca. Ele provoca sensação de peso no abdome e no coração ; tosses e dispnéias ; sialorréia, náuseas e vômitos e fraqueza do corpo.

observação = A ação de **Jatharagni** neste estado de **Mandagni** é influenciada pelo predomínio de **Kapha**. Por isto, este estado de **Agni** é conhecido por **Mandagni**. Nesta condição, **Agni** é incapaz de digerir e metabolizar mesmo uma pequena quantidade de comida, que , de outro modo, seria um alimento de facilíma digestão.

## 4 - SINTOMAS DE SAMAGNI - (Digestão Normal)

Digere adequadamente os alimentos normais em um tempo certo.

observações = Neste estado de equilíbrio, uma condição de funcionamento harmônico dos três **Doshas**, também o **Jatharagni** encontra-se em estado de funcionamento normal. Este estado de função digestiva normal é chamado de **Samagni**. Em outras palavras, **Jatharagni** assegura a digestão do bom alimento, ingerido na hora adequada, sem quaisquer irregularidades ou sintomas de desconforto. O símbolo de **Samagni** é o funcionamento equilibrado dos três **Doshas**.

## b) DHATUAGNIS --- As Enzimas dos Tecidos

Estes **Dhatuagnis**, ou Enzimas, localizam-se nos Sete Elementos Teciduais (**Sapta Dhatus**) do corpo.

O Agente Ígneo (**Agni**) presente no corpo, que está localizado no trato alimentar, é conhecido por Fogo Digestivo (**Jatharagni**). Ele "cozinha" a comida presente no estômago do mesmo modo que o fogo externo cozinha o arroz colocado com água dentro de uma panela ; e prepara os materiais nutrientes necessários à homeostase de todos os Sete Tecidos (**Dhatus**).

Cada um dos Sete Tecidos (**Dhatus**) tem dentro dele um Agente Ígneo (**Anagni**), que é descrito como uma porção do **Jatharagni**, devido serem idênticas as suas funções.

Este Agente Ígneo (**Agni**) presente dos Tecidos (**Dhatus**) é chamado **Dhatuagni**.

**Dhatuagni** metaboliza o material nutriente preparado por **Jatharagni** e o transforma de modo a se transformar apropriado ao seu respectivo Tecido (**Dhatu**). Nesta função, **Dhatuagni** recebe força de **Jatharagni** e ambos funcionam em união. Se **Jatharagni** está muito forte, assim também está **Dhatuagni**, respectivamente.

Um **Agni** muito forte "cozinha" em excesso e até "carboniza" os alimentos, produzindo, deste modo, uma quantidade muito pequena de nutrientes, ou mesmo nenhum nutriente para o corpo, o que conduz a um decréscimo ou perda de Tecidos (**Dhatu Kshaya**).

## MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE KAPHA

### a) - ELEMENTOS TECIDUAIS BÁSICOS (DHATUS)

Os Elementos Teciduais Básicos do corpo (Tecidos) são conhecidos no Ayurveda como **Dhatus**. O termo **Dhatu**, etimologicamente, significa aquele que "assiste" o corpo, ou que entra na formação da estrutura básica do corpo como um todo. Os **Dhatus** (Tecidos) são em número de sete :

- 1 - **Rasa** = O "Quilo", incluindo a Linfa (também citado como o Plasma) ;
- 2 - **Rakta** = A Fração Hemoglobínica do Sangue (também citado como o Sangue) ;
- 3 - **Mamsa** = Os Músculos
- 4 - **Medas** = O Tecido Gorduroso
- 5 - **Asthi** = O Tecido Ósseo
- 6 - **Majja** = A Medula Óssea
- 7 - **Sukra** = **Sukra** (Esperma) nos Homens ou **Artava** (Óvulo) nas Mulheres

Estes Sete Tecidos (**Sapta Dhatus**) são compostos pelos cinco Grandes Elementos (**Mahabhutas**) :

- O elemento Terra predomina nos Músculos e no Tecido Gorduroso ;
- O elemento Água predomina no 'Quilo' & Linfa (Plasma)
- O elemento Fogo predomina na Fração Hemoglobínica do Sangue
- O elemento Ar predomina no Tecido Ósseo
- O elemento Éter ou Espaço predomina nos poros dentro do Ossos.

Devemos esclarecer novamente que todos os Sete Tecidos são compostos por todos os cinco Grandes Elementos, e apenas o Elemento **dominante** foi descrito nesta referência acima.

Estes Sete Tecidos permanecem dentro do corpo humano do indivíduo em uma proporção particular, e qualquer mudança em seu equilíbrio conduz a decadência e doenças .

#### 1 - FUNÇÕES DO EXCESSO DE 'RASA DHATU' = ("Quilo&Linfa" - Plasma)

Produz debilidade da atividade digestiva, excessiva salivação, lassidão, sensação de pesadez, coloração esbranquiçada das fezes e etc; frieza e moleza de partes do corpo, dispnéia, tosse e sonolência excessiva.

##### 1.1 - FUNÇÕES DA DIMINUIÇÃO DE 'RASA DHATU' =

A diminuição de **Rasa Dhatu** produz *secura*, fadiga, emaciação, exaustão mesmo sem nenhum trabalho. Inabilidade para suportar barulhos.

#### 2 - FUNÇÕES DO EXCESSO DE 'RAKTA DHATU' = (Fração Hemoglobina do Sangue)

Quando em excesso, o Sangue (**Rakta Dhatu**) pode produzir herpes, doenças do baço, abscessos, doenças da pele (inclusive lepras), gota, tumores abdominais, patologias dentárias, icterícias, manchas descoloradas na face, perda da atividade digestiva, coma, coloração avermelhada da pele, dos olhos e da urina.

##### 2.1 - FUNÇÕES DA DIMINUIÇÃO DE 'RAKTA DHATU' =

O decréscimo de **Rakta Dhatu** produz desejo por coisas ácidas ou geladas (frias), perda do tônus das veias a artérias e *secura*.

### 3 - FUNCÕES DO AUMENTO DE 'MAMSA DHATU' = (Tecido Muscular)

O Tecido Muscular, quando muito aumentado, produz enfartamento ganglionar, tumores malignos, aumento do tamanho das bochechas coxas e abdome ; super-crescimento dos músculos do pescoço e de outras partes do corpo.

#### 3.1 - FUNCÕES DA DIMINUIÇÃO DE 'MAMSA DHATU' =

A diminuição do Tecido Muscular produz debilidade de alguns órgãos, emagrecimento do pescoço e nádegas e dores nas juntas.

### 4 - FUNCÕES DO AUMENTO DE 'MEDA DHATU' = (Tecido Gorduroso)

O Tecido Gorduroso, quando aumentado, produz sintomas similares aos do aumento de Mamsa Dhatu, e além daqueles, causa fadiga, aumento do ritmo respiratório mesmo após leves trabalhos, queda das nádegas , das mamas e do abdome.

#### 4.1 - FUNCÕES DA DIMINUIÇÃO DE 'MEDA DHATU' =

A diminuição do Tecido Gorduroso provoca a perda da sensação na região dos quadris; hipertrofia do baço e emaciação geral do corpo.

### 5 - FUNCÕES DO AUMENTO DE 'ASTHI DHATU' = (Tecido Ósseo)

O Tecido Ósseo, quando aumentado, causa super-crescimento dos ossos e dentes extraordinários.

#### 5.1 - FUNCÕES DA DIMINUIÇÃO DA 'ASTHI DHATU' =

A diminuição do Tecido Ósseo causa dores articulares ; queda de dentes , de cabelos , de unhas e etc.

### 6 - FUNCÕES DO AUMENTO DE 'MAJJA DHATU' = (Medula Óssea)

O aumento excessivo do Tecido Medular Ósseo produz pesadez nos olhos e no corpo, aumento do tamanho das articulações do corpo e causa úlceras que são difíceis de curar.

#### 6.1 - FUNCÕES DA DIMINUIÇÃO DE 'MAJJA DHATU' =

A diminuição da Medula Óssea produz cavidades dentro dos ossos, toturas, turvação visual (até cegueira) .

### 7 - FUNCÕES DO AUMENTO DE 'SUKRA DHATU' = (Tecido Reprodutor - Sêmen)

Quando muito aumentado, o Sêmen produz grande desejo sexual e mesmo "cálculos seminais", por endurecimento do sêmen.

#### 7.1 - FUNCÕES DA DIMINUIÇÃO DO 'SUKRA DHATU' =

A diminuição do Sêmen dá origem a um atraso na ejaculação, acompanhada de sangramento; dores severas nos testículos e uma sensação de um vapor quente saindo de dentro do pênis.

## b) - A ESSÊNCIA DOS ELEMENTOS TECIDUAIS - ( OJAS ) ( Líquido Intersticial )

A essência de todos as sete categorias de Elementos Teciduais (Dhatus) é chamada de OJAS.

OJAS é responsável pela força e vitalidade do corpo. Embora esteja localizada no coração, ela infiltra-se por todo o corpo e controla o trabalho de todo o organismo.

As principais características de **OJAS** são : Untuosidade ; "**Somatmaka**" (preponderância do elemento **Apa**, ou Princípio Aquoso) ; Transparência ; Coloração levemente amarelo-avermelhada.

Por sua perda (destruição ou ausência), a perda do corpo (e até da vida) é certa ; e por sua presença, o corpo (e a vida) certamente sobrevivem.

Através de **OJAS** originam-se os diferentes estados (condições, atividades, etc...) relacionadas com o corpo.

**OJAS** sofre diminuição pelos estados de raiva, inanição (fome), preocupações, sofrimentos profundos, esfroços excessivos, etc. Com esta diminuição, o indivíduo toma-se irritável (rabugento, insatisfeito) , debilitado, freneticamente preocupado sem razão aparente, sente um desconforto nos órgãos dos sentidos e desenvolve um aspecto desagradável.

Outras causas de diminuição de **OJAS** são : excessiva atividade física, jejuns prolongados (**Anasana**), alimentação deficiente (**Alpasana**), ingestão de bebidas alcoólicas que produzem **secura** ; medo ; perda de sono ; ofensas ou danos pessoais ; "obsessão por maus espíritos" ; ataques por micro-organismos, tais como bactérias (**Abhisañga**), etc. ; depleção de tecidos como nos casos de hemorragias, etc. ; excessiva eliminação de **Kapha**, sangue, sêmen ou dos excretas (**Malas**) ; ingestão de venenos ou substâncias tóxicas, tais como tabaco, cannabis, opium, café, chás tóxicos, etc.

### c) - OS EXCRETAS OU RESTOS - O CONCEITO DE "MALA"

Os três excretas (**Malas**) mais importantes são :

- 1- Urina (**Mutra**)
- 2- Fezes (**Sakrut**)
- 3- Suor (**Sweda**)

Estes são os restos, produtos de excreção do corpo, e a sua correta eliminação é essencial para a manutenção da saúde do indivíduo.

As fezes não são apenas os restos (refugo) dos alimentos ingeridos pelo indivíduo, mas contém também substâncias que são eliminadas das células teciduais do corpo. Assim, a adequada eliminação das fezes é essencial para a manutenção das células teciduais em seu estado superior de saúde.

Se existe uma deficiente eliminação das fezes , podem ocorrer doenças não apenas no trato gastro-intestinal, mas também em outras partes do corpo.

Em doenças como as Lombalgias, os Reumatismos, as Dores Ciáticas, as Paralisias, as Bronquites e as Asmas, tomar as necessárias precauções para assegurar uma adequada evacuação das fezes é um passo essencial antes de se iniciar qualquer tratamento Ayurvédico.

Além disto, se as fezes não forem adequadamente evacuadas, elas podem provocar uma atmosfera propensa para o crescimento de diferentes tipos de vermes intestinais, e isto, muitas vezes, afeta o desenvolvimento de algumas bactérias saprófitas da flora intestinal normal, envolvidas na síntese de materiais úteis para a fisiologia orgânica.

A urina é outra excreta através da qual muitos materiais de eliminação são depurados do corpo. Mesmo a passagem excessiva de urina é considerada uma doença. A Medicina Ayurvédica sempre aconselha a ingestão de uma quantidade adequada do água, tanto no verão quanto no inverno, de modo que a pessoa urine pelo menos seis (6) vezes ao dia.

O suor é essencial para a manutenção da saúde da pele. Exercícios adequados, terapias com fomentação e certos medicamentos auxiliam a pessoa a transpirar, e a excretar pelo suor uma quantidade de materiais de eliminação . Também os Tecidos do corpo (**Dhatu**) produzem excretas (**Malas**) durante o processo de metabolismo , originando os catabólitos (**Dhatu-Malas**).

Normalmente, as fezes, a urina e o suor podem ter um odor desagradável. Entretanto, às vezes o seu odor torna-se intolerável e o indivíduo necessita tomar alguns medicamentos para corrigir aquela fétidez excessiva.

### FUNCÕES DAS FEZES

A manutenção da força do organismo é a principal função das fezes.

Quando aumentadas, as fezes produzem aumento do volume abdominal, borborismos intestinais e sensação de pesadez no abdome.

A diminuição das fezes dá origem a um excessivo movimento de ar dentro dos intestinos, acompanhado de borborismos subindo e descendo pelas alças intestinais, e causa severo desconforto na região do coração e nos flancos.

### FUNCÕES DA URINA

A principal função da urina (**Mutra**) é a eliminação da umidade (água).

A urina, quando muito aumentada, produz severas dores na bexiga e uma sensação de incompleta eliminação urinária mesmo após a micção.

A diminuição da urina origina uma micção muito escassa, disúria, alterações de coloração da urina e, às vezes, hematúria (eliminação de sangue pela urina).

### FUNCÕES DO SUOR

A principal função do suor (**Sweda**) é a retenção da umidade do corpo.

Quando muito aumentado, o suor produz excessiva perspiração, mau cheiro e prurido na pele.

A diminuição do suor conduz à queda de cabelos, rigidez e secura dos cabelos e a uma pele quebradiça.

### OUTROS MATERIAIS DE ELIMINAÇÃO DO CORPO

Além das excretas, outros materiais eliminados pelo corpo são considerados como **Malas** no sistema Ayurvédico, e são classificados como Secreções fisiológicas do corpo, também com suas funções importantes para a manutenção do equilíbrio orgânico.

As principais Secreções do corpo são as secreções dos ouvidos, nariz, olhos, boca, a própria bile, os materiais de eliminação dos pequenos e grandes canais do corpo e etc.

Os catabólitos produzidos pelo metabolismo dos tecidos são aqui enquadrados (**Dhatu-Malas**). Também os cabelos e os pêlos, assim como as unhas, são considerados **Malas** no sistema Ayurvédico, sendo, desta maneira, vistos como secreções do tecido cutâneo.

Todos estes **Malas** também devem estar em quantidades adequadas para o cumprimento de suas funções. O seu aumento ou a sua diminuição podem tanto denunciar quanto também provocar distúrbios nos seus respectivos locais de produção e eliminação.

### OS PRINCIPAIS CONSTITUINTES DO CORPO

Estes são os Principais Constituintes do Corpo :



### 1- OS TRÊS DOSHAS

- 1- Vata
- 2- Pitta
- 3- Kapha

### 2- OS SETE TECIDOS (SAPTA DHATUS)

- 1- Rasa ('Quilo' & Linfa, Plasma)
- 2- Rakta (Fração hemoglobínica do Sangue ; Sangue)
- 3- Mamsa (Tecido Muscular)
- 4- Medas (Tecido Gorduroso)
- 5- Asthi (Tecido Ósseo)
- 6- Majja (Medula Óssea)
- 7- Sukra (Tecido Reprodutivo ; Sêmen & Óvulo)

### 3- A ESSÊNCIA DOS TECIDOS : OJAS

OJAS é também às vezes contado como o oitavo tecido.

### 4- OS MATERIAIS DE ELIMINAÇÃO (MALAS)

- 1- Fezes (Sakrut)
- 2- Urina (Mutra)
- 3- Suor (Sweda)
- 4- Produtos de Excreção dos Tecidos (Dhatu-Malas)
- 5- Secreções dos ouvidos, nariz, garganta, boca, olhos, etc...
- 6- Secreções dos pequenos e grandes Canais do corpo
- 7- Cabelos e Pêlos do corpo, unhas (Nakha), etc.

Todos estes constituintes estão sempre presentes no corpo humano, através de toda a extensão de sua vida. Quando eles estão normais em qualidade, quantidade e função, eles mantêm a saúde da pessoa. Por outro lado, quando em estado anormal, eles tornam-se causas de doenças.

## TRATAMENTO DOS AUMENTOS E DIMINUIÇÕES DOS PRINCÍPIOS VITAIS, DOS TECIDOS E DOS EXCRETAS (DOSHAS, DHATUS E MALAS)

Nos Ossos (Asthi) reside Vata.

No Suor (Sweda) e no Sangue (Rakta) reside Pitta.

Nos demais Tecidos (Dhatus) e nos Excretas (Malas) reside Kapha.

Nesta ordem, estes elementos estão em íntima relação, enquanto "residência ou continente" (os Dhatus e Malas) e enquanto "residente ou conteúdo" (os Doshas), respectivamente.

Deste modo, as terapias que causam o aumento ou a diminuição de um deles, causa também o mesmo efeito no outro, respectivamente ; exceto no caso dos Ossos (Asthi) e Vata.

O aumento dos Doshas , Dhatus e Malas é geralmente devido a excessos no processo nutricional, o que é seguido, mais tarde, do aumento de Kapha.

Por outro lado, a diminuição dos Doshas , Dhatus e Malas é usualmente devido a deficiências nutricionais, e é seguida , posteriormente, do aumento de Vata.

Assim, as doenças surgidas pelo aumento ou diminuição de "residência e residente" (conteúdo e continente) devem ser tratadas pela adoção de terapias que promovam, respectivamente, ou o emagrecimento do corpo, a redução quantitativa (**Lañghana**), ou aumento da corpulência, o ganho de quantitativo de massa corporal (**Bruhmana**).

No caso de **Vata**, trata-se da maneira oposta. As doenças de **Vata** podem ser tratadas com as mesmas terapias acima descritas, mas na ordem inversa: nos casos de aumento de **Vata**, deve-se adotar a terapia de ganhos corporais quantitativos (**Bruhmana**); enquanto que nos casos de diminuição de **Vata**, adota-se a terapia de redução corporal (**Lañghana**).

Em particular, as doenças originadas do aumento excessivo do Sangue (**Rakta**) devem ser tratadas por métodos purgativos. Antigamente, utilizava-se a sangria por "sangue-sugas" (**Rakta mokshana**), mas este método caiu em desuso.

As doenças causadas pelo excesso de Tecido Muscular (**Mamsa**) podem ser tratadas por métodos cirúrgicos, pela aplicação de cáusticos alcalinos ou pela cauterização (**Agnikarma**).

No caso de aumento das gorduras (**Medas**), o tratamento pode ser feito com as terapias indicadas para obesidade; e na sua diminuição, com as terapias indicadas para a emaciação.

A diminuição do Tecido Ósseo (**Asthi**) é tratada por enemas nutritivos, contendo leite, **Ghee** e medicamentos amargos.

As doenças surgidas pelo excesso de fezes, utilizam-se os tratamentos indicados para diarreias; enquanto que aquelas originadas da diminuição das fezes, podem-se utilizar, como alimento, grãos de leguminosas ou de cevada, fervidos até reduzir a água à metade.

As doenças originadas pelo aumento ou diminuição da urina (**Mutra**) são tratadas pela adoção dos métodos indicados para Diabetes e para Anúria, respectivamente.

Os sintomas surgidos pelo decréscimo da transpiração (**Sweda**), são tratados pela adoção de exercícios físicos, banhos com óleos medicados, terapias diaforéticas e pelo uso do vinho.

## 5 - FARMACOLOGIA AYURVÉDICA :

### Dravyaguna : O estudo das substâncias e suas ações na fisiologia

A farmacologia ayurvédica estuda as substâncias não através de estudos químicos e laboratoriais, mas através da análise de suas qualidades naturais, sua composição em relação aos Grandes Elementos (Panchamahabhutas), aos seus sabores e ações fisiológicas.

#### a) A COMPOSIÇÃO DOS MEDICAMENTOS

Como as demais coisas do Universo, um medicamento também é composto pelos cinco Grandes Elementos (PanchaMahaBhutas), denominados : Prithvi (Terra), Tejas (Fogo), Apa (Água), Vayu (Ar) , Akasha (Éter ou Espaço). Apenas pela aparência física seria muito difícil assegurar-se a composição de um medicamento. Esta composição deve ser assegurada, entre outras coisas, com base no sabor desses medicamentos.

#### A FORMAÇÃO DOS SABORES COM BASE NOS CINCO GRANDES ELEMENTOS

Existem seis (06) sabores (rasas) básicos na natureza :

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1- DOCE (Madhura)   | 4- PICANTE (Katu)         |
| 2- ÁCIDO (Amla)     | 5- AMARGO (Tikta)         |
| 3- SALGADO (Lavana) | 6- ADSTRINGENTE (Kashaya) |

Todos os sabores (rasas) são formados pela preponderância de dois elementos primordiais (Bhutas) , da maneira como mostra a Tabela 13:

Tabela 13 : Formação dos Rasas pelos Pancha maha Bhutas.

MAHABHUTAS		RASAS
1- Prithvi (Terra) + Apa (Água)	formam o sabor	DOCE (Madhura)
2- Tejas (Fogo) + Prithvi (Terra)	formam o sabor	ÁCIDO (Amla)
3- Apa (Água) + Tejas (Fogo)	formam o sabor	SALGADO (Lavana)
4- Tejas (Fogo) + Vayu (Ar)	formam o sabor	PICANTE (Katu)
5- Akasha (Éter) + Vayu (Amargo)	formam o sabor	AMARGO (Tikta)
6- Prithvi (Terra) + Vayu (Ar)	formam o sabor	ADSTRINGENTE (Kashaya)

É praticamente impossível encontrar uma substância que tenha apenas um sabor (rasa), pois cada substância é composta de diversos elementos e é muito natural que, através de diferentes permutações e combinações dos Cinco Grandes Elementos (Mahabhutas), diferentes sabores (rasas) sejam produzidos e contidos nas substâncias. A única diferença está na preponderância de certos sabores (rasas). Quando

uma substância é chamada de 'doce', isto não exclui os outros sabores, mas significa apenas que o sabor doce é predominante, ao mesmo tempo em que os outros sabores são subservientes, latentes ou imanifestos. Os outros sabores são chamados de 'sabores secundários' (*anu-rasa*). O sabor principal (*rasa*) é manifestado, estável, permanece até na substância (medicamento) em estado seco (desidratado) e é percebido em primeiro lugar, logo de imediato. O 'sabor secundário' (*anu-rasa*) é imanifesto, instável, só encontrado na substância (medicamento) em estado fresco e é percebido no final da degustação.

### CARACTERÍSTICAS DOS SEIS SABORES (RASAS)

#### 1 - SABOR DOCE - (*Madhura Rasa*) =

O sabor doce (*madhura rasa*) é percebido pela sua aderência à mucosa da boca quando entra em contato com ela, promovendo uma sensação de contentamento (prazer) ao corpo e conforto aos órgãos dos sentidos.

#### 2 - SABOR ÁCIDO - (*Amla Rasa*) =

O sabor ácido (*amla rasa*) enche de água a boca, pois promove a salivação; provoca arrepios, formigamento nos dentes e leva a pessoa a fechar os olhos e as sobrancelhas.

#### 3 - SABOR SALGADO - (*Lavana rasa*) =

O sabor salgado (*lavana rasa*) provoca mais umidade na boca, aumenta a salivação e promove sensação de queimação nas bochechas e na garganta.

#### 4 - SABOR PICANTE - (*Katu Rasa*)

O sabor picante (*katu rasa*) excita (estimula) o topo da língua, causa irritação, faz eliminar secreção dos olhos, nariz e boca e causa sensação de queimação nas gengivas.

#### 5 - SABOR AMARGO - (*Tikta rasa*) =

O sabor amargo (*tikta rasa*) limpa a boca e elimina a ação dos órgãos dos sentidos (torna impossível a percepção dos outros sabores).

#### 6 - SABOR ADSTRINGENTE - (*Kashaya Rasa*) =

O sabor adstringente (*kashaya rasa*) inativa a língua, diminuindo a capacidade de percepção dos outros sabores e causando a dificuldade de passagem através da garganta.

### AS AÇÕES DOS SABORES (RASAS)

#### 1 - AÇÃO DO SABOR DOCE (*Madhura Rasa*) =

O sabor doce (*madhura rasa*), usual desde o nascimento, produz maior força nos tecidos (*dhatu*), é muito valioso para crianças, idosos, feridos e emaciados. É bom para a compleição, cabelos, órgãos dos sentidos e para ojas (a essência de todas as sete categorias dos tecidos (*dhatu*) é chamada ojas. Ela é responsável pela força e vitalidade do corpo.) Causa lentidão no corpo; é bom para a garganta, aumenta o leite materno, promove a união de estruturas corporais (fraturas de ossos). Não é facilmente digerido. Promove a longevidade e auxilia no desenvolvimento das atividades da vida. É untuoso, alivia *Pitta* e *Vata* e atenua as toxinas do corpo (*visha*). Seu uso excessivo costuma provocar doenças originadas das gorduras e de *Kapha*, obesidade, dispepsia, inconsciência, diabetes, hipertrofias de gânglios no pescoço, etc... e até tumores malignos.

#### 2 - AÇÃO DO SABOR ÁCIDO (*Amla Rasa*) =

O sabor ácido (*amla rasa*) estimula a atividade digestiva (*Agni*); é untuoso, benéfico para o coração; digestivo; aperitivo; tem potência quente; é frio ao tato (refrescante nas aplicações externas,

alivia as sensações de queimação local) ; é reconfortante, produz saciedade ; promove umidade ; é de fácil digestão . Causa agravação (aumento) de **Kapha e Pitta** . Aumenta o sangue e faz com que **Vata** inativo mova-se para baixo. Usado em excesso ele causa flacidez (lassidão) no corpo ; perda de força ; cegueira ; vertigens ; pruridos ; palidez branco-amarelada da pele, como na anemia ; herpes (**visarpa**) ; edemas ; sede e febres.

### 3- AÇÃO DO SABOR SALGADO (Lavana Rasa) =

O sabor salgado (lavana rasa) remove a sensação de rigidez ; limpa os processos de obstrução dos canais e poros do corpo ; aumenta a atividade digestiva ; lubrifica ; causa sudorese ; penetra nos tecidos ; aumenta o paladar ; causa lacerações e erupções (de tecidos, neoformações, abscessos, etc ...). Usado em excesso, causa aumento do sangue (asra) e agravação de **Vata** ; provoca calvície , esbranquecimento dos cabelos ; rugas na pele ; sede ; lepras e outras doenças da pele ; efeito de intoxicação ; herpes (**visarpa**) e diminuição das forças do corpo.

### 4- AÇÃO DO SABOR AMARGO (Tikta Rasa) =

O sabor amargo (tikta rasa) , por si mesmo, causa certa aversão (desgosto). Ele cura casos de anorexia ; combate parasitas (bactérias, vermes intestinais) ; diminui a sensação de sede ; desintoxica o corpo ; trata as lepras ( e outras doenças de pele) ; trata casos de perda de consciência, febres, náuseas e sensações de queimação . Ele alivia **Pitta e Kapha** ; seca a umidade das gorduras, reduz as gorduras dos músculos e da medula óssea ; reduz as fezes e a urina ; é de fácil digestão . Considera-se que ele aumenta a inteligência. É de potência fria ; causa secura ; purifica o leite materno ; limpa a garganta. Usado em excesso, causa depleção dos tecidos (**dhatu**s) e origina doenças de **Vata**.

### 5- AÇÃO DO SABOR PICANTE (Katu Rasa) =

O sabor picante (katu rasa) cura doenças da garganta, "rashes" cutâneos , lepras e outras doenças da pele e edemas. Reduz o inchaço de úlceras , resseca as umidades ; aumenta a fome ; é digestivo ; aumenta o paladar ; elimina os doshas (toxinas) ; seca a umidade do sangue ; quebra massas endurecidas ; dilata os canais e alivia o aumento de **Kapha**. Usado em excesso, pode causar sede ; depleção do esperma (**sukra**) ; depleção das forças do corpo ; desmaios ; tremores ; dores nas costas e nos quadris.

### 6- AÇÃO DO SABOR ADSTRINGENTE (Kashaya Rasa) =

O sabor adstringente (kashaya rasa) alivia o aumento de **Pitta e Kapha** ; não é de fácil digestão ; limpa o sangue ; promove contração e cicatrização de úlceras (feridas) ; é de potência fria ; resseca a umidade e a gordura ; atrasa (lentifica) a digestão dos alimentos ainda não-digeridos ; absorve água do trato digestivo, causando obstipação intestinal ; provoca secura e remove excessivamente as gorduras da pele. Se usado em excesso, causa acúmulo da alimentos não digeridos, flatulência, dor na região do coração, sede, emaciação, perda de vitalidade, obstrução dos canais e constipação intestinal.

## OS EFEITOS DOS SABORES (RASAS) SOBRE OS DOSHAS

- \* Os sabores DOCE , ÁCIDO e SALGADO aumentam **Kapha** e diminuem **Vata** ;
- \* Os sabores PICANTE, AMARGO e ADSTRINGENTE aumentam **Vata** e diminuem **Vata** ;
- \* Os sabores PICANTE , ÁCIDO e SALGADO aumentam **Pitta** ;
- \* Os abores DOCE , AMARGO E ADSTRINGENTE diminuem **Pitta** .

Tabela 14 : Os efeitos dos sabores sobre os Doshas.

--



### AS QUALIDADES OU ATRIBUTOS (GUNAS) DOS MEDICAMENTOS

Há nos medicamentos 10 pares opostos de Atributos ou Qualidades (Gunas). Assim, no total os Atributos são em número de 20, como se segue na Tabela 15 :

Tabela 15 : Os Dez Pares Opostos de Gunas

1 - PESADO (Guru)	X	LEVE (Laghu)
2 - EMBOTADO (Manda) (insidioso, ação lenta)	X	AGUDO (Tikshna)
3 - FRIO (Sila)	X	QUENTE (Ushna)
4 - UNTUOSO (viscoso) (Snigdha)	X	NÃO-UNTUOSO (seco) (Ruksha)
5 - LISO (Slakshna)	X	ÁSPERO (Khara)
6 - DENSO (Sāndra)	X	LÍQUIDO (Drava)
7 - MACIO (Mrudu)	X	DURO (Kathina)
8 - ESTÁVEL (Sthira)	X	FLUIDO (móvel) (Sara)
9 - SUTIL (Sukshma)	X	GROSSEIRO (Sthula)
10 - NÃO-DELGADO (Visada)	X	DELGADO (Picchila)

Os Atributos (Gunas) são de natureza tanto física quanto farmacológica.

Entretanto, no contexto da medicina, é a ação farmacológica do medicamento que determina os Atributos de uma substância. Os efeitos dos Atributos (Gunas) suplantam os efeitos dos Sabores (Rasas) nos medicamentos.

### ATRIBUTOS E AÇÕES DOS SABORES (RASAS)

Os Sabores (Rasas) apresentam suas qualidades e atributos próprios que lhes conferem ações fisiológicas e culminam em desordens pelo uso excessivo ou inadequado. É o que expõe a Tabela 16

Tabela 16 : Atributos, Ações e Desordens pelo Uso Excessivo.

SABORES	ATRIBUTOS	AÇÕES	DESORDENS PELO USO EXCESSIVO
<b>DOCE</b> (Madhura)	- Untuoso - Frio - Pesado	- Produz Corpulência - Vitalizante, Tônico - Diurético - Aumenta Kapha - Reduz Vata e Pitta	- Obesidade, Anorexia, Diabetes - Verminose - Desordens respiratórias - Bócios tiroideanos
<b>ÁCIDO</b> (Amla)	- Untuoso - Quente - Pesado	- Aperitivo, Digestivo, Carminativo, - Útil contra Anorexia - Diminui o Sêmen - Aumenta Kapha e Pitta - Reduz Vata	- Desordens sangüíneas - Edemas e Inflamações - Sensação de Queimação - Doenças de Pele - Anemia , Hemorragia, Vertigens - Distúrbios da Visão
<b>SALGADO</b> (Lavana)	- Untuoso - Quente - Pesado	- Umidificador, Expectorante - Aperitivo e Digestivo - Diminui o Sêmen - Aumenta Kapha e Pitta - Reduz Vata	- Impotência - Cabelos brancos e alopecia - Gastrites ; Hemorragias - Erisipela ; Doenças de Pele
<b>PICANTE</b> (Katu)	- Não-Untuoso - Quente - Leve	- Higienizador bucal - Aperitivo e Digestivo - Reduz a Corpulência - anti-helmíntico - Anti-Dispéptico - Aumenta Vata e Pitta - Reduz Kapha	- Impotência - Perda de Consciência - Vertigens e Debilidade - Sensação de Queimação - Sede
<b>AMARGO</b> (Tikta)	- Não-Untuoso - Frio - Leve	- Aperitivo e Digestivo - Anti-Helmíntico - Anti-Pirético - Antídoto contra Venenos - Aumenta Vata - Reduz Pitta e Kapha	- Emaciação , Debilidade - Vertigens - Secura da boca - Agrava Doenças Nervosas
<b>ADSTRINGENTE</b> (Kashaya)	- Não-Untuoso - Frio - Leve	- Absorvente, Constrictivo - Cicatrizante - Diminui o Sêmen - Aumenta Vata - Reduz Pitta e Kapha	- Obstrução dos Canais - Secura na boca , Constipação - Dores Cardíacas - Timpanismo - Impotência - Agrava Doenças Nervosas



## EXCEÇÕES NAS PROPRIEDADES E EFEITOS DOS SABORES

Em geral, as substâncias DOÇES causam aumento de Kapha, EXCETO cereais envelhecidos ( arroz, cevada, trigo) com mais de um ano, mel , açúcar e carnes de animais terrestres do deserto.

Substâncias de sabor ÁCIDO aumentam Pitta, EXCETO *Punica granatum* (romã) , *Emblica officinalis* (Amalaki, Gebrauchlicher, Amlabaum)

Geralmente, os SALGADOS não são bons para a visão (olhos), EXCETO os sais de rocha (sal mineral).

Os AMARGOS E PICANTES são anti-afrodisíacos e aumentam Vata , EXCETO *Cocculus cordifolia* , *Trichosanthes cucumerina* , *Zeniber officinale* (gingibre) , *Pipper nigrum* (pimenta-do-reino) e *Allium sativum* (alho).

Geralmente os ADSTRINGENTES são frios em potência e têm efeito obstrutivo dos canais, EXCETO *Terminalia chebula* (haritaki).

### b- POTÊNCIA DOS MEDICAMENTOS ( VIRYA )

A Potência, através da qual o medicamento age, é chamada Virya.

A Potência ( Virya ) é mais dominante nos medicamentos, enquanto que o sabor (Rasa) é mais dominante nos produtos alimentícios.

Um medicamento possui muitos Atributos (Gunas). Entretanto, o Atributo mais ativo no medicamento, o que auxilia diretamente na cura e na prevenção das doenças, é chamado Virya (Potência).

Os medicamentos são divididos em dois (2) grupos, de acordo com a sua Potência (Virya)

:

- \* Potência Quente (Ushna)
- \* Potência Fria (Sita)

Este aspectos do medicamento é sempre examinado pelos médicos Ayurvédicos durante a prescrição de um medicamento.

Substâncias com Potência Quente (Ushna) produzem calor no corpo ; ao contrário, as substâncias de Potência Fria (Sita) produzem o seu resfriamento.

### c - O SABOR PÓS-DIGESTIVO DAS SUBSTÂNCIAS (VIPAKA)

Vipaka é o efeito pós-digestivo de qualquer substância ingerida. O estado de transformação após a digestão gera o chamado Vipaka , Sabor Pós-Digestivo.

Durante o curso da digestão, os ingredientes dos alimentos e dos medicamentos passam por diferentes estágios de transformação, devido às reações enzimáticas no trato gastro-intestinal.

Assim, o produto do primeiro estágio da digestão é DOCE ; o produto do segundo estágio tem sabor ÁCIDO ; e o do terceiro estágio tem sabor PICANTE.

Estes estágios são chamados Avastapaka (Estágios de Transformação).

Os produtos destes Estágios de Transformação (Avastapaka) passam ainda por outras mudanças, devidas às reações enzimáticas nas células dos tecidos e isto pode conduzir novamente seja ao sabor DOCE, ÁCIDO OU PICANTE.

Estes sabores que emergem depois que o produto da digestão é exposto às reações enzimáticas são chamados Vipaka (Sabor Pós-Digestivo).

Vejam os diferentes Vipakas das substâncias e suas ações nos Doshas :

Vipaka	DOCE	<u>agrava</u>	Kapha	e <u>alivia</u>	Vata e Pitta
Vipaka	ÁCIDO	<u>agrava</u>	Pitta	e <u>alivia</u>	Kapha e vata
Vipaka	PICANTE	<u>agrava</u>	Vata	e <u>alivia</u>	Kapha

#### d - AÇÃO ESPECÍFICA DAS SUBSTÂNCIAS ( PRABHAVA)

Alguns medicamentos agem com base em seus Sabores (**Rasas**) ; alguns agem com base em seus Atributos (**Gunas**) ; alguns, com base em sua Potência (**Virya**) ; outros, com base em seu Sabor Pós-Digestivo (**Vipaka**).

Todavia, a ação de alguns medicamentos específicos não pertence a nenhuma destas categorias. Estes têm ações específicas na cura das doenças, a qual não pode ser explicada com base em seus Sabores, Atributos, Potências e Sabores Pós-Digestivos. Esta Ação Específica é chamada **Prabhava**.

Dois medicamentos podem ser similares em seus Sabores, Atributos, Potências e Sabores Pós-Digestivos, mas suas ações podem ser diferentes uma da outra. Isto é devido à **Prabhava (Ação Específica)** dos medicamentos.

Por exemplo, *Croton tiglium* é idêntico a *Plumbago zeylanica*, no que diz respeito aos seus Sabores e etc. Contudo, *C. tiglium* é em purgativo, enquanto que *P. zeylanica* não o é.

Similarmente, *Glicerrhiza glabra* e *Vitis vinifera* são idênticas quanto aos seus Atributos e etc. Contudo, *V. vinifera* é purgativa, enquanto que *G. glabra* , nem tanto.

O *Ghee* e o leite são idênticos em relação às suas Qualidades e etc...Todavia, no aspecto de ignição do processo digestivo, *Ghee* aciona a digestão, enquanto que o leite não o faz.

### 6 - A ORIGEM DAS DOENÇAS DE ACORDO COM O AYURVEDA

De acordo com o Ayurveda, o estado de saúde é uma condição de ordem, enquanto que o estado de doença é uma condição de desordem orgânica. Dentro do corpo, há uma constante interação entre a ordem e a desordem. O Ayurveda ensina o homem sábio a estar completamente alerta à presença de desordem no seu corpo, e orienta como reestabelecer a ordem.

O meio interno do corpo está em constante reação com o meio ambiente (externo). A desordem orgânica acontece quando esses dois meios estão em desequilíbrio.

Para mudar o meio interno, de modo que ele se equilibre com o meio externo, devemos entender como ocorre o processo da doença no Ser psico-somático.

No Ayurveda, o conceito de saúde é fundamental para se compreender o significado da doença. O estado de saúde existe quando o fogo digestivo (*agni*) está em equilíbrio ; os Princípios Vitais (*doshas* : *Vata*, *Pitta* e *Kapha*) estão em harmonia ; os três excretas (*malas* : urina, fezes e suor) estão em quantitativa e qualitativamente equilibrados ; os sentidos estão funcionando normalmente e o corpo, mente e consciência estão trabalhando harmonicamente como sendo um só.

Quando o equilíbrio de qualquer um desses sistemas sofre alterações, inicia-se o processo de doença .

O equilíbrio e harmonia desses elementos acima citados é o verdadeiro responsável pela resistência imunológica natural do corpo ; mesmo uma doença contagiosa ou infecciosa não pode afetar uma pessoa que usufrui de plena saúde.

O Ayurveda estabelece que **desequilíbrios do corpo , da mente e do meio ambiente** são os responsáveis pelas dores e doenças físicas e psicológicas.

Os **desequilíbrios do corpo** são estes ligados aos fatores da fisiologia : **doshas, agni, malas, srotas, etc.** , que se relacionam diretamente com a alimentação, hábitos de vida e comportamento cotidiano.

Os **desequilíbrios da mente** são considerados aqueles causados "pela não satisfação dos desejos e o enfrentamento com o não-desejado" (*Charaka*), isto é , a inabilidade para atuar de acordo com o momento e as circunstâncias, e de acordo com a Lei Natural. O **desequilíbrio mental** origina-se do desenvolvimento dos **doshas mentais : Rajas e Tamas** (energias negativas e tendências destrutivas) que, por sua vez, **desequilibram os doshas físicos : Vata , Pitta e Kapha.**

Quanto aos **desequilíbrios do meio ambiente** , o Ayurveda inclui aqueles que são causados por fatores exógenos, que podem ser de natureza física, química, biológica ou traumática (fogo, poluição, lesões, microorganismos, etc...), que se iniciam com sintomas locais e posteriormente culminam com o **desequilíbrio dos doshas.**

O Ayurveda determina que os fatores etiológicos que iniciam os processos de doença são multi-causais, ou seja, são de múltiplas causas : físicas, mentais, exógenas.

Quando esses **fatores causais** são de natureza **semelhante aos doshas** e de natureza **oposta** aos **dhatu**s, **malas, agnis e srotas** (tecidos, excretas, metabolismo e canais do corpo), inicia-se o processo da patologia.

O Ayurveda descreve que as doenças **Vata** originam-se no intestino grosso ; as doenças **Pitta** têm sua origem no intestino delgado e as doenças **Kapha**, no estômago.

Todavia, a partir de uma visão mais profunda, o Ayurveda revela que **desequilíbrio causador de doenças** pode originar-se mesmo na consciência, através de conteúdos psicológicos negativos, que se manifestam na mente, onde a semente da doença pode repousar nas profundezas do subconsciente sob a forma de medo, raiva ou apego. Através da mente, tais emoções manifestam-se dentro do corpo . Medos reprimidos provocam o desarranjo de **Vata** ; sentimentos de raiva, agrava **Pitta** ; cobiça e apego aumentam **Kapha.**

Esses **desequilíbrios dos Tridoshas** afetam a resistência natural do corpo , o sistema imunológico (muitas vezes comparado ao conceito de **agni** do Ayurveda ), e assim o corpo torna-se susceptível às doenças.

Algumas vezes, o **desequilíbrio causador do processo patológico** pode ocorrer primeiro no corpo e depois manifestar-se na mente e na consciência. Alimentos, hábitos de vida e condições do meio-ambiente de natureza com atributos **semelhantes** àqueles dos **doshas** tomam-se geralmente antagonistas aos tecidos do corpo. Eles podem criar um **desequilíbrio** que se manifesta primeiro no nível físico, e mais tarde afeta a mente através de um distúrbio no sistema **Tridosha**. Por exemplo, distúrbios **Vata** podem gerar medos, depressão e nervosismo ; o excesso de **Pitta** no corpo pode causar a origem de raiva, ódio e ciúme ; a agravação de **Kapha** pode criar possessividade, cobiça e apego. Por conseguinte, existe uma conexão direta entre dieta, hábitos de vida, meio ambiente e condição emocional.

#### a) Os Seis Estágios de Evolução da Patologia

Independentemente dos fatores causais e mesmo do quadro clínico das doenças, cada processo patológico começa com alterações do estado de equilíbrio dos três **doshas : Vata, Pitta e Kapha.** Os sinais e sintomas do seu **desequilíbrio individual** ou combinado manifestam-se em seis diferentes estágios, de acordo com o Ayurveda :

- Estágio de Acúmulo :

Quando qualquer desequilíbrio da mente, do corpo ou do meio ambiente é suficientemente potente para causar a alteração do equilíbrio nos doshas, de modo que um ou mais destes se acumulem exageradamente no corpo, instala-se uma incipiente deterioração no sentimento de bem-estar geral do indivíduo, como por exemplo : sensações de pesadez (acúmulo de **Kapha**), sensações de ardência (acúmulo de **Pitta**) ou sensações de inquietação ou dores (acúmulo de **Vata**).

- Estágio de Agravamento :

A não resolução do acúmulo gera agravação da intoxicação e desequilíbrio dos doshas, o que leva à produção de sintomas mais marcantes de desconforto . Exemplo : náuseas (**Kapha**) ; queimação gástrica (**Pitta**) ; flatulência (**Vata**).

- Estágio de Disseminação :

Com a continuação do agravamento do desequilíbrio dos doshas, os sintomas locais progredem e ocorre uma disseminação dos doshas acumulados para outras localidades do corpo e da fisiologia. Os sintomas deixam de se manifestar apenas nos sítios iniciais de acúmulo dos doshas e passam a ser mais generalizados.

- Estágio de Localização :

Os doshas agravados, uma vez disseminados pelo corpo, tendem a localizar-se nos pontos susceptíveis da fisiologia e nos órgãos de choque do corpo, causando o avanço do processo patológico.

- Estágio de Manifestação :

Após a sua localização, o processo de doença manifesta-se como uma patologia específica, diagnosticável pelos métodos convencionais de clínica e exames complementares.

- Estágio de Complicação :

Se o processo patológico continua evoluindo, complicações podem surgir, em decorrência do aprofundamento e extensão das lesões orgânicas, o que pode conduzir o paciente até ao óbito, nas doenças mais graves.

Infelizmente, uma grande parte dos paciente apenas procura o médico quando o processo de doença já se encontra entre os estágios de Localização e Complicação. E mesmo aqueles que buscam tratamento antes destes estágios, quando se apresentam a especialistas com visão apenas alopática da medicina, são geralmente tidos como não-portadores de patologias dignas de terapia, e são orientados a aguardar a evolução do processo ; é a famosa situação do "você não tem nada ... seus exames estão normais ... volte para casa e se piorar você me procura." Se nada for feito, fatalmente o processo vai avançar e o paciente vai piorar mesmo, e retornar em estágios mais avançados de doença, mais difíceis de serem tratados.

### c) As Tendências Mórbidas

A Constituição Psicofísica individual (**Prakriti**) determina as predisposições da pessoa a desenvolver determinados tipos de doenças (tendências mórbidas). Assim, por exemplo : pessoas do tipo **Kapha** tem uma marcada tendência a desenvolver doenças **Kapha**. Eles podem apresentar repetidos surtos de sinusites, amigdalites, bronquites e congestões das vias aéreas. Do mesmo modo, pessoas do tipo **Pitta** são mais susceptíveis às doenças **Pitta**, tais como : desordens do biliares, hepáticas e vesiculares,

hiperacidez, úlceras pépticas, gastrites e doenças inflamatórias, bem como urticárias e *rashes* cutâneos. Por sua vez, passosos do tipo *Vata* são mais frequentemente acometidas por doenças *Vata*, que incluem : flatulência, lombalgias, cialgias, artrites, paralisias e neuralgias.

#### d) A Cura Enquanto um Equilíbrio Orgânico

O conceito de "cura" em Ayurveda reveste-se de um significado mais amplo, mais profundo e mais dinâmico do que aquele que se usa correntemente na medicina oficial e nas designações populares de nossa cultura ocidental. É muito comum vermos um profissional de saúde dizer a um paciente : "Você se curou daquela doença, mas agora contraiu outra patologia que não é da minha alçada. Você deve procurar outro especialista."

Ou , igualmente, podemos ouvir de um paciente : "Eu tinha me curado tão bem daquela infecção, mas ela voltou logo depois que eu terminei os medicamentos."

Estes são apenas dois exemplos comuns para observarmos o conceito estático de cura, como se esta fosse apenas a desapareição dos sintomas de uma determinada doença, às custas da sua supressão por medicamentos que combatam a sua manifestação externa . Evidenciam também a divisão das patologias por setores do organismo, como se elas fossem entidades externas que, de fora para dentro, invadem e agredem o corpo, devendo ser expulsas qual intrusas.

Conforme mencionamos anteriormente, o Ayurveda afirma que as doenças são manifestações do desequilíbrio interno do corpo, e descreve as suas diversas etiologias possíveis .

Do mesmo modo, a cura é também uma manifestação do equilíbrio interno do corpo, em suas funções e estruturas principais, de modo que o organismo possa voltar à harmonia e o indivíduo goze de bem-estar e equilíbrio nos níveis físico, mental e social.

Dentro deste conceito de cura como equilíbrio global, a dinâmica aparece como uma característica inerente, e isto faz uma grande diferença no sentido prático da tratamento e acompanhamento dos pacientes. Vejamos : sendo a doença uma condição de desequilíbrio interno do organismo, ela pode ser considerada uma só e a mesma condição patológica, independentemente do seu sítio de manifestação ou de sua forma de apresentação. Ou seja, apesar de se apresentar como entidades e diagnósticos diferentes, ela é apenas e somente o reflexo do desequilíbrio interno do corpo, que é o mesmo em essência, enquanto não for harmonizado.

Ao mesmo tempo, o Ayurveda mostra o quanto é dinâmica esta condição interna de equilíbrio e desequilíbrio do corpo pois ela depende essencialmente do estado de harmonia dos *doshas*, que estão em constante movimento e transformação.

Assim é que o Ayurveda não fala em curas radicais ou definitivas, nem estabelece conceitos de cura estática, pois as condições de equilíbrio orgânico são dinâmicas e dependem de um fino e constante trabalho de harmonização, a fim do que o estado de saúde seja mantido, preservado e promovido a cada dia, a cada instante.

Quando um paciente pergunta se ele está curado, uma vez que já não mais sente os sintomas da doença que o acometia, o Ayurveda adverte que ele está em estado de equilíbrio dinâmico e que deve estar alerta a cada momento para manter tal condição. Não deve acomodar-se e voltar a cometer todas as faltas e excessos que o haviam conduzido à doença, pois desse modo o desequilíbrio poderá, mais cedo ou mais tarde, voltar a perturbar o seu organismo.

No estabelecimento e manutenção do equilíbrio dinâmico, o Ayurveda preconiza o diagnóstico e a harmonização dos principais pilares da fisiologia orgânica, quais sejam : os três *doshas* (Princípios Vitais) , os sete *dhatu*s (tecidos orgânicos) , os três *malas* (excretas), os *srotas* (canais do corpo) e *agni* (poder digestivo).

A seguir , estudaremos os principais métodos de diagnóstico que o Ayurveda utiliza para chegar a esta compreensão do estado de equilíbrio-desequilíbrio interno do corpo e, posteriormente, os mais importantes meios terapêuticos ayurvédicos que contribuem para o estabelecimento, manutenção e promoção do estado de equilíbrio dinâmico do indivíduo como um todo.

## 7 - O DIAGNÓSTICO NO AYURVEDA

Em nossa medicina ocidental, quando falamos em *diagnóstico* estamos nos referindo, quase sempre, à identificação de uma doença que já vem se manifestando no corpo através de sintomas e sinais. É muito comum a situação em que o paciente procura um serviço de saúde, acometido por sintomas subjetivos, e após a realização de exames clínicos e laboratoriais, ouve dos médicos : "Fizemos todos os exames e não *diagnosticamos* nenhuma doença". Muitas vezes o paciente peregrina por diversas especialidades, submetendo-se aos mais diversos e modernos exames, e não encontra um *diagnóstico* para os seus sintomas.

Isto se deve ao fato de que a condição de desequilíbrio interno do corpo ainda se encontra em estágios precoces, como foi acima referido ; não se revela ainda por sinais, por anormalidades bioquímicas ou por lesões orgânicas. Todavia, nestes estágios precoces de manifestação do desequilíbrio orgânico, o *diagnóstico* da nossa medicina oficial não se impõe. Sistemáticamente opta por aguardar o agravamento do quadro para que seja estabelecido um *diagnóstico* já nos estágios mais avançados do processo de doença, quando muitas vezes a lesão e a destruturação já se iniciaram ou avançaram muito.

Por sua vez, o Ayurveda confere ao *diagnóstico* uma outra dimensão e conceito mais amplo. Preconiza uma monitorização contínua das interações entre as forças do equilíbrio e desequilíbrio dentro do corpo. Ao estabelecer uma íntima relação entre os *sintomas dos desequilíbrios orgânicos* e a *perturbação da harmonia do sistema Tridosha* , o Ayurveda eleva o *diagnóstico* ao nível da observação preventiva dos sintomas das doenças em seus estágios mais precoces. Uma vez compreendida a natureza dos mais incipientes desequilíbrios da fisiologia, pode-se iniciar de imediato o trabalho de restabelecimento do estado de saúde , através de orientações e medicamentos naturais.

Com vistas neste diagnóstico preventivo, o Ayurveda ensina métodos muito precisos na compreensão do processo saúde-doença que se desenrola dentro do corpo, antes mesmo da manifestação de sinais externos ou lesões orgânicas. A detecção precoce dos desequilíbrios orgânicos e das sua reações fisiopatológicas permite a determinação da natureza das reações corporais futuras, tendo em vista a Consituição Psicofísica, as tendências mórbidas, a situação dos doshas e o meio-ambiente em que a pessoa vivencia o seu ritmo cotidiano.

O Ayurveda estabelece que a observação cotidiana do **Pulso, Língua, Face, Olhos, Unhas, Lábios, Fezes, Urina e Sintomas Subjetivos** provê dados fundamentais que indicam com grande precisão o estado do processo saúde-doença dentro do corpo, fornecendo valiosas informações sobre as tendências de desenvolvimentos patológicos, inclusive com possibilidade de determinar quais são os órgãos ameaçados e onde os doshas e as toxinas estão acumulados.

É desta forma que o Ayurveda recomenda o diagnóstico preventivo, através da checagem cotidiana e sistemática dos indicadores do corpo, objetivando a detecção precoce dos sintomas patológicos e o estabelecimento de medidas terapêuticas também preventivas.

Ensinando que o corpo é um verdadeiro "livro vivo" que versa sobre a arte do auto-conhecimento e da vida em equilíbrio, o Ayurveda recomenda que tal livro seja lido diariamente, pelo própria pessoa e pelo seu médico.

A seguir, veremos *en passant* alguns dos principais métodos diagnósticos empregados pelo Ayurveda , a saber : diagnóstico pelo **Pulso, Língua, Unhas, Face, Lábios e Olhos**. Contudo, devemos recordar que o Ayurveda utiliza também outras técnicas para se chegar a um diagnóstico holístico do paciente, tais como : a palpação, a ausculta, a percussão, a inspeção e a anamnese. Além destes, comuns à medicina oficial do ocidente, o Ayurveda pode lançar mão também de outros métodos alternativos , como o exame macroscópico da urina, dos catarros, do suor, das secreções e das fezes.

### a) - Diagnóstico pelo Pulso

O Ayurveda preconiza a utilização do pulso radial como um método diagnóstico complementar, talvez o mais importante dos métodos ayurvédicos para diagnóstico da situação dos doshas no corpo. O pulso radial deve ser tomado com três dedos da mão direita do examinador : o index, o médio e o anelar. O braço do examinador deve estar levemente fletido, assim como também o punho. O dedo index coloca-se a aproximadamente 2,5 cm abaixo da base do polegar, sobre a artéria radial, e os outros dois dedos seguem-no contiguamente, sem estarem, contudo, apertados entre si. Inicialmente, os dedos do examinador colocam-se superficialmente sobre a artéria radial, para que sintam a sua pulsação. Em seguida, o examinador sente com a ponta dos dedos todas as características do pulso do paciente. Para fazer uma avaliação mais completa, o examinador senta-se diante do paciente e toma os pulsos de ambos os seus punhos. As informações apresentadas pelos pulsos variam de um lado para outro do corpo ; por isto, é melhor que sejam avaliados ambos os pulsos do paciente.

Os pulsos não devem ser avaliados após esforços, massagens, refeições , banhos ou atividade sexual. O pulso é também afetado por exercícios estressantes.

Para checar o seu próprio pulso, posicione um de seus braços e punho levemente flexionados. Coloque os três dedos levemente sobre o outro punho, na posição mencionada acima, e sinta a palpação do pulso. Em seguida, diminua levemente a pressão dos dedos para sentir a variação dos movimentos e características do pulso.

A posição do dedo indicador denota o sítio do dosha Vata. Quando Vata está predominando no corpo, o dedo indicador sentirá o pulso mais forte que os outros dedos. O pulso será irregular e fino, movendo-se em ondas , como os movimentos de uma serpente. Este tipo de pulso é, por isto, chamado de pulso "cobra", e indica a agravação de Vata no corpo.

O lugar de posicionament do dedo médio denota o sítio do dosha Pitta. Quando Pitta está predominando no corpo, o pulso será mais forte sob o dedo médio, e ele será um pulso ativo e excitado, e se moverá como os saltos de um sapo. Assim, ele é chamado de pulso "sapo" e indica a agravação de Pitta no corpo.

Quando o dosha Kapha está predominando no corpo, o palpitar do pulso é mais perceptível sob o dedo anelar. O pulso será forte, cheio e estável, e seus movimentos lembrarão o flutuar de um ganho. Ele é chamado de pulso "ganho" e indica a agravação de Kapha no corpo.

Não apenas a predominância dos doshas no corpo, mas também a condição dos principais órgãos internos pode ser determinada pelo exame das pulsações superficiais e profundas. Os batimentos dos pulsos não correspondem apenas aos batimentos do coração, mas eles revelam também dados importantes acerca dos meridianos que conectam as correntes de energia prânica que circulam pelo corpo. Essas correntes circulam através do sangue, passando pelos órgãos vitais, tais como o fígado, rins, coração e cérebro. Sentindo as características das pulsações superficiais e profundas , o examinador sensível e experiente pode detectar as condições desses vários órgãos.

Médicos indianos especialistas em Ayurveda, chamados de Vaidias , após anos de experiência, tornam-se verdadeiros experts em pulsologia, fazendo do pulso o seu principal método diagnóstico sobre as condições fisiológicas do corpo de seus pacientes.

Assim eles descrevem o exame aprofundado do pulso :

Cada dedo repousa sobre um meridiano específico, correspondente ao Elemento associado ao dosha daquela localização do pulso do paciente. Por exemplo : o dedo index, que repousa sobre a sítio do dosha Vata detecta o Elemento Ar do corpo ; o dedo médio, que toca o sítio do dosha Pitta detecta o Elemento Fogo ; e o dedo anelar, que sente as característica do dosha Kapha detecta o Elemento Água.

O dedo index do examinador repousa sobre o punho direito do paciente, no sítio de Vata, para sentir as atividades de intestino grosso, através de um toque superficial ; quando esse dedo posiciona-se com mais firmeza no pulso do paciente, uma maior pressão é aplicada para sentir as atividades dos pulmões. Se uma pulsação muito proeminente é percebida quando o dedo index pressiona superficialmente o pulso direito do paciente, então Vata está agravado no intestino grosso ; se o pulso profundo está também forte e palpitante, indica a existência de congestão nos pulmões.

O dedo médio , ao repousar sobre o pulso direito do paciente, pode detectar , com um toque superficial, a condição da vesícula biliar e, com uma pressão profunda, a função do fígado.

O dedo anelar aplicado sobre o pulso direito do paciente sente, com um toque superficial, a condição do pericárdio , e com uma pressão profunda , o harmonioso relacionamento do sistema Tridosha (Vata-Pitta-Kapha) pode ser detectado.

O dedo index do examinador, repousando superficialmente sobre o pulso esquerdo do paciente, monitora a atividade do intestino delgado, enquanto que o coração é monitorizado pela pressão profunda desse dedo.

Com uma pressão superficial do dedo médio sobre o pulso esquerdo do paciente, observa-se a atividade do estômago ; e com a pressão profunda revela-se a condição do baço.

O dedo anelar aplicado superficialmente revela as condições da bexiga, enquanto que a sua pressão profunda checka o funcionamento dos rins.

O aprendizado desta técnica de pulsologia requer ayenção, sensibilidade e uma prática diária prolongada.

Podemos notar variações nas características do pulso nas diferentes horas do dia. Podemos também notar mudanças no pulso após a micção, durante um período de fome, ou quando sentimos raiva. Através da observação dessas mudanças, podemos começar a aprender a leitura do pulso.

## b) - O Exame da Língua

A língua, como bem sabemos, é uma órgão relacionado com o paladar e com a fala. O exame deste importante órgão revela uma série de condições às quais o corpo está submetido.

No exame da língua devemos observar : o tamanho, a forma, os contornos, a superfície, as bordas e a coloração.

Se a coloração da língua é pálida, pode estar indicando uma condição e anemia ou uma deficiência de sangue no corpo. Se a coloração é amarelada, indica a existência de um excesso de bile na vesícula biliar, ou uma disfunção do fígado. Se a cor é azulada (excluindo-se a ingestão de amoras), indica algum defeito na função cardíaca.

As diferentes partes da língua estão relacionadas com determinados órgãos do corpo. Se existe elevação, depressão sobre certas áreas da língua, os respectivos órgãos estão apresentando alguma disfunção. Por exemplo, quando aparecem as impressões dos dentes ao longo das margens da língua, isto indica uma pobre absorção intestinal (deficiência na assimilação de nutrientes).

Uma camada de cobertura sobre a língua indica a presença de toxinas no estômago, no intestino delgado ou nos colons. Se essa cobertura aparece no meio da língua, as toninas estão presentes no estômago e no intestino delgado.

Uma língua esbranquiçada indica um desequilíbrio de Kapha e a acumulação de muco no corpo. A coloração avermelhada ou amarelo-esverdeada da língua indica desarranjos de Pitta. Uma língua enegrecida ou amarronzada indica uma perturbação de Vata. Quando a língua está desidratada, é sintomático de uma diminuição do Rasa Dhatu (Plasma), enquanto que uma língua pálida indica uma diminuição do Rakta Dhatu (Fração hemoglobínica, células vermelhas do sangue).

Uma linha percorrendo longitudinalmente o meio da língua indica que alguns processos emocionais foram contidos ao longo da coluna vertebral. Se essa linha é curva, isto pode indicar uma deformidade na curvatura da coluna vertebral.

Ataques repetitivos de lesões inflamatórias ao longo das margens dos lábios podem indicar a presença de herpes e/ou um estado de perturbação crônica de Pitta.

A presença de múltiplas manchas de uma pálida cor marrom sobre os lábios indica uma digestão pobre ou parasitose intestinal.

Na vigência de icterícia, os lábios tornam-se amarelados.

Nas doenças cardíacas que provocam deficiência de oxigenação, os lábios tornam-se azulados (cianóticos).

Manchas e descolorações nas várias áreas dos lábios correspondem a desequilíbrios nos respectivos órgãos, de acordo com a reflexologia.



### c) - O Exame das Unhas

De acordo com a teoria ayurvédica, as unhas são um produto de eliminação dos ossos.

Observando-se o seu tamanho, forma, superfície e contornos ; examinando se elas são flexíveis, macias e tenras, ou se são frágeis e quebradiças , podemos obter informações sobre a constituição e o predomínio dos doshas.

Se as unhas são secas, curvas, ásperas e quebradiças, **Vata** predomina no corpo. Se as unhas são macias, róseas, tenras, flexíveis e levemente brilhantes, **Pitta** predomina no corpo. Quando as unhas são grossas, fortes, macias e muito brilhantes com um contorno uniforme, então é **Kapha** que predomina.

Linhas longitudinais sobre as unhas indicam má-absorção no sistema digestivo, Ranhuras transversas sobre as unhas podem revelar deficiência nutricional ou uma doença de longa duração.

Algumas vezes, as unhas tornam-se proeminentes, convexas e bulbosas, como uma baqueta de tambor. Esta condição indica uma situação delicada dos pulmões e coração.

Quando as unhas adquirem a conformação côncava, como a forma de uma , podemos estar diante de uma deficiência de ferro.

Manchas brancas sobre as unhas indicam uma deficiência de zinco ou cálcio.

Unhas pálidas denotam anemia. Uma coloração demasiadamente vermelha está a indicar um excesso de células vermelhas no sangue.

Unhas amareladas indicam um fígado sensível, ou uma icterícia.

Unhas azuladas mostram um coração fraco.

Cada um dos dedos corresponde a um determinado órgão do corpo. A unha do polegar corresponde ao cérebro e ao crânio; o dedo index corresponde aos pulmões. O dedo médio relaciona-se com o intestino delgado e o dedo anelar relaciona-se ao rim. O dedo mínimo corresponde ao coração.

Uma mancha branca na unha do dedo anelar indica deposição de cálcio no rim. Se a mancha é no dedo médio, suspeita-se da permanência de cálcio não-absorvido no intestino. Se a mancha é no dedo indicador, isto denota o depósito de cálcio nos pulmões.

### d) - O Exame da Fisionomia (Face)

A face é o espelho da mente. As linhas e rugas na face são reveladoras. Na vigência de alguma doença ou desordem, indicações na forma de sinais aparecem na face. A presença de linhas horizontais na testa indica a existência de preocupações e ansiedades profundamente arraigados. Um linha vertical entre as sombrancelhas, quando situada do lado direito do rosto, indica que as emoções estão represadas no fígado ; quando tal linha situa-se no lado esquerdo, indica que o baço é que está retendo as emoções.

Quando as pálpebras inferiores estão edemaciadas e estufadas , formando "bolsas" sob os olhos, isto indica que a função renal está em desequilíbrio.

Uma mancha pigmentada e difusa, em "forma de borboleta", acometendo a região de nariz (como se fosse o corpo da borboleta) e maçãs do rosto (bilateralmente, como se fossem as asas da borboleta), significa que o organismo está absorvendo mal o ferro ou o ácido fólico, e que o metabolismo não está funcionando adequadamente, devido a um agni deficiente.

Geralmente, uma pessoa **Vata** tem dificuldade para ganhar peso. Por isto, suas bochechas tomam-se finas e cavadas.

Uma pessoa com o metabolismo lento (constituição **Kapha**) tem a tendência de reter água e gorduras . Por isto, suas bochechas tomam-se rechonchudas.

Até a forma do nariz pode indicar a constituição. Um nariz agudo, afilado, pode denotar **Pitta**; um nariz embotado, **Kapha**; um nariz curvo, **Vata**.

### c) - O Exame dos Lábios

Os lábios também pode refletir a condição de saúde ou doença de vários órgãos internos.

Devemos observar o tamanho, a forma, a superfície, a coloração e o contorno dos lábios.

Se eles são secos e ásperos, isto indica uma desidratação ou um desequilíbrio de **Vata**.

Estados de nervosismo e medo também provocam tremores e secura nos lábios. Nos casos de anemia os lábios tornam-se pálidos. Como resultado do tabagismo crônico, os lábios podem adquirir uma coloração negro-amarronzada.

Ataques repetitivos de lesões inflamatórias ao longo das margens dos lábios indicam a manifestação de *herpes* e uma perturbação crônica do **Pitta**.

Se aparecem sobre os lábios múltiplas manchas de um pálido marrom, é indicativo de uma digestão pobre ou parasitose intestinal.

Na vigência de icterícia, até os lábios tornam-se amarelados.

Nos casos de patologias cardíacas que cursam com déficit de oxigenação dos tecidos, os lábios podem tornar-se azulados (cianóticos).

Alterações na coloração das várias áreas dos lábios indicam um desequilíbrio no órgão correspondente àquela área, de acordo com os diagramas da reflexologia.

Os lábios de **Vata** são finos e secos. Os lábios de **Pitta** são vermelhos, e os de **Kapha** são grossos e úmidos.

### f) - O Exame dos Olhos

Olhos pequenos que piscam com frequência mostram uma predominância de **Pitta** no corpo. Piscar em excesso significa um profundo nervosismo e ansiedade ou medo. Uma ptose da pálpebra superior indica um sentimento de insegurança, medo, perda da confiança ou uma perturbação de **Vata**.

Olhos grandes, bonitos e atrativos indicam uma constituição **Kapha**.

Olhos tipo **Pitta** são lustrosos e sensíveis à luz e com tendência à miopia.

De acordo com o *Ayurveda*, os olhos derivam sua energia do elemento Fogo. A energia ígnea do Fogo na retina resulta a sua sensibilidade à luz. Assim, pessoas com constituição **Pitta**, dotadas de elemento Fogo em abundância, frequentemente têm olhos hipersensíveis à luz.

Olhos proeminentes (exoftalmia) indicam hiperfunção da glândula tireóide. Se a conjuntiva está muito pálida, sugere a presença de anemia; se ela está amarela, denuncia um fígado fraco.

Uma íris pequena indica juntas fracas. A presença de um anel esbranquiçado ao redor da íris denota uma ingestão excessiva de sal ou açúcar. Na meia-idade, este sinal pode significar também um estress físico. Se este anel branco é muito proeminente e muito branco, especialmente na meia-idade, isto pode denotar degeneração nas articulações. As juntas tenderão a estalar e ranger, e artrites e dores articulares poderão se desenvolver.

Manchas preto-amarronzadas na íris indicam a presença de ferro não-absorvido nos intestinos.

## 8 - REGIMES DIÁRIOS - DINACHARYA ou SWASTHAVRUTHA

Os meios e métodos para se viver uma vida saudável são chamados Regimes Diários (*Dinacharya* ou *Swasthavrutha*).

Muitos autores modernos têm tentado explicar o que é a saúde completa e o que é uma pessoa saudável, mas nenhum deles pôde dar uma definição tão precisa como os antigos preceptores da Ciência Védica (*Acharyas*).

Ao explicar a saúde, *Sushruta* diz que ela não significa apenas a ausência de doenças, mas inclui também a felicidade da mente e do espírito. Um completo equilíbrio psico-somático é a chave da saúde.

Para se atingir uma saúde ampla e perfeita, tanto o físico quanto o psicológico da pessoas devem estar em seu estado normal e em condição de equilíbrio.

Com o objetivo de manter a saúde psicológica, o *Ayurveda* coloca ênfase no modo adequado de vida durante o dia, a noite e as estações do ano. Para se atingir uma perfeita saúde mental, o *Ayurveda* prescreve tratamentos específicos, hábitos de vida, boa conduta e comportamentos apropriados.

Os Regime Diários (*Dinacharya*) abrangem os "Faça" e "Não Faça" durante o dia, começando desde a hora de se levantar da cama até a hora de voltar a dormir.

É aconselhável levantar-se da cama de manhã bem cedo, antes do sol nascer.

O período compreendido entre as três últimas horas da noite, das 3 às 6 da manhã, é conhecido como *Brahma Muharta*. Este período é considerado um tempo muito auspicioso, momento em que há poucos barulhos no ar e todo o ambiente circundante está pleno de calma e paz. Levantar-se da cama e oferecer orações a Deus (de acordo com a religião ou fé de cada um) cria um impacto tal na pessoa que ela desfruta de felicidade durante todo o dia.

Esta prática é recompensadora também pelo fato de evitar os sonhos que geralmente aparecem nas primeiras horas da manhã, quando a pessoa está meio-acordada e meio-dormindo, e ainda proporciona um período de clareza mental e um relaxamento físico reparador.

#### EXCREÇÕES =

É muito importante criar o hábito de depurar-se das excreções pela manhã.

A tendência de suprimir as necessidades fisiológicas é a raiz de muitas doenças.

Assim, deve-se praticar o hábito de evacuar regularmente, todos os dias, e preferencialmente, pela manhã.

#### ESCOVAÇÃO DENTAL =

Após a eliminação das fezes e da urina pela manhã, deve-se promover a escovação dos dentes. Tradicionalmente, o *Ayurveda* recomenda, desde os tempos antigos, a higiene bucal e dental com ramos delgados de plantas medicinais de sabores adstringente, pivante e amargo, tais como: *Calotropis procera* (*Arka*), *Acacia catechu* (*Khadira*), *Pongamia pinata* (*Karanja*), *Ficus bengalensis* (*Nyagradha*), *Terminalia arjuna* (*Arjuna*), e etc. Estes ramos tenros devem ser da grossura de um dedo mínimo, de comprimento de aproximadamente 30 cm, retílicos e sua extremidade deve ser preparada como uma escova macia, pela trituração com a boca, de modo que se possa escovar os dentes sem machucar as gengivas.

Hoje em dia, com o advento das escovas de dentes extra-macias e as pastas dentais feitas à base de plantas medicinais, sem adição de açúcar e produtos químicos nocivos à saúde e às gengivas, esta técnica tradicional de escovação pode ser substituída à altura.

Ainda assim, os textos ayurvédicos insistem em recomendar a higiene bucal com ramos de plantas medicinais para os pacientes portadores de má digestão, vômitos, dispnéia, tosse, febres, paralisias

faciais, sede excessiva, ulcerações na boca, patologias do coração, dos olhos, da cabeça e dos ouvidos. Nestes casos, são desaconselháveis as escovas sintéticas mais duras e as pastas dentais artificiais.

### CUIDADOS COM OS OLHOS, NARIZ E OUVIDOS =

Os olhos são cheios de luz e apresentam riscos de distúrbios, principalmente originados de Kapha. Deste modo, colírios preparados a partir de plantas medicinais devem ser instilados nos olhos uma vez por semana, para drenar Kapha através do lacrimejamento.

Deve-se inalar óleos medicados a cada ano, nas estações chuvosas, no outono, e na primavera, quando o céu está livre de nuvens.

Aquele que utiliza regularmente a terapia nasal do Ayurveda, nos períodos adequados e de acordo com o método prescrito, protege os seus olhos, nariz e ouvidos de qualquer morbidade.

De acordo com a Ayurveda, doenças como torcicolos, cefaléias, paralisias faciais, trismos, rinites, hemicranias e tremores da cabeça são curadas pela terapia da inalação nasal de óleos medicados. Sendo nutridas pela inalação, as veias, articulações, ligamentos e tendões da cabeça e pescoço adquirem maior força e resistência. A voz torna-se mais suave e estável. Todos os órgãos dos sentidos tornam-se mais limpos e claros e ganham mais força.

A terapia ayurvédica da inalação nasal de óleos medicados previne os ataques súbitos das doenças da cabeça e pescoço.

### GARGAREJOS =

O gargarejo com o óleo de gergelim (Tila Taila), planta cujo nome científico é *Sesamum indicum*, é benéfico para o fortalecimento das mandíbulas, das gengivas, da voz e para a excelência do sentido do paladar (sensação gustativa e bom paladar para os alimentos).

A pessoa que faz regularmente estes gargarejos nunca sente ressecamento da garganta e nem rachadura dos lábios; seus dentes se fortalecerão contra as cáries e estarão sempre bem enraizados. Ela não será acometida por dores de garganta e tampouco os seus dentes serão afilados nas bordas pela ingestão de alimentos ácidos. Seus dentes poderão triturar até os alimentos mais duros.

Para combater a halitose e desenvolver um hálito limpo pode-se chupar pedações de *Myristica fragrans* - noz moscada - (Jatiphala, Japtri); ou sementes de *Eletraria cardamomum* - cardamomo - (Ela); ou *Myrtus caryophyllus* ou *Eugenia aromatica* - cravos-da-india - (Lavangaha) ou ainda extratos de *Cinnamomum camphora* (Karpura), os quais produzem limpeza, bom paladar e odor agradável na boca.

### MASSAGENS COM ÓLEOS (ABHYANGA) =

Massagens com óleos vegetais e banhos subsquentes devem ser tomados diariamente, pois eles protegem contra o envelhecimento precoce, pacifica Vata agravado, confere boa visão, boa nutrição do corpo, bom sono, pele sadia e aumenta a longevidade. Elas devem ser feitas especialmente na cabeça, nos ouvidos e nos pés.

As massagens com óleos devem ser evitadas nas pessoas que sofrem agravação de Kapha; nas pessoas que se submeteram a terapias de purificação, tais como emeses, purgações, etc ou que estão sofrendo de indigestão.

Abhyanga consiste unção da cabeça e do corpo com óleos medicados, massageando-os suavemente e tomando-se, posteriormente, um banho morno. Estas massagens são muito benéficas não apenas para as pessoas saudáveis, mas também para pessoas que sofrem de distúrbios do sistema nervoso.

### EXERCÍCIOS FÍSICOS =

Leveza do corpo, habilidade para a realização de trabalhos pesados, boa digestão, queima do excesso de gorduras, e definição física são aquisições proporcionadas pelos exercícios físicos.

Pessoas portadoras de doenças do tipo Vata e Pitta e pessoas que sofrem de indigestão devem evitar os exercícios físicos convencionais. Podem realizar apenas atividades físicas terapêuticas, prescritas por profissionais especializados.

Pessoas de constituição física forte e que diariamente consomem alimentos gordurosos, devem praticar exercícios físicos apenas até à metade de suas forças; enquanto que as outras pessoas devem praticar exercícios leves. Compreende-se por "metade das forças" de uma pessoa a realização de exercícios físicos até o aparecimento de sudorese em alguma parte do corpo, seja na testa, no nariz, nas juntas das pernas, nas axilas; e o surgimento de secura na boca. Após a realização dos exercícios físicos, todas as partes do corpo devem ser massageadas confortavelmente.

Sede excessiva, emaciação, dispnéia, doenças hemorrágicas (**Raktapitta**), exaustão, debilidade aos mínimos esforços, tosse, febre e vômitos podem ser provocados pelo excesso de exercícios.

Aqueles que se excedem diariamente nos exercícios físicos, que passam as noites acordados, que caminham longas distâncias, que se excedem nas atividades sexuais, que exageram no riso, na fala e em outras atividades vigorosas, perecem tal como o leão após derrotar o elefante.

O leão, embora tenha derrotado e matado o elefante, morre logo em seguida, devido ao severo esforço e conseqüente exaustão. Esta comparação serve para convencer as pessoas a evitarem o excesso de trabalhos físicos.

### MASSAGENS COM PASTAS E PÓS (UDVARTANA) =

Massagens no corpo com pós ou pastas suaves e aromáticas, preparadas a partir de ervas tais como: *Phaseolus aureus* (**Masha**), *Cicer arorientinum* (**Chanaka**), *Cajanus indicus* (**Adhaki**), etc., alivia **Kapha**, liquefaz as gorduras, produz compacidade e força às partes do corpo massageadas, bem como promove a excelência da pele.

### APLICAÇÕES DE ÓLEOS NA CABECA =

Aquele que aplica regularmente o óleo de gergelim - *Sesamum indicum* - (**Tila Taila**) sobre o couro cabeludo, não sofre de dores de cabeça, calvície precoce, queda de cabelos ou embranquecimento prematuro dos cabelos. Realça de modo especial a força de sua cabeça e fronte. Seus cabelos adquirem coloração mais viva e suas raízes tornam-se mais profundas. Seus órgãos sensoriais funcionam adequadamente. A pele de sua face torna-se mais brilhante. O seu sono torna-se mais profundo e ele adquire mais felicidade.

### GOTAS DE ÓLEO NOS OUVIDOS =

As doenças dos ouvidos, devidas às agravações de **Vata**, torcicolos, trismos, perda de audição e surdez podem ser prevenidas pelo uso regular de gotas de óleos vegetais nos ouvidos.

### BANHOS (SNANA) =

Os banhos melhoram o apetite, o vigor sexual, a longevidade, o entusiasmo e a vitalidade ; removem pruridos, impurezas, suores, combatem a exaustão o estupor, diminui a sede, as sensações de queimação e, segundo textos ayurvédicos, promovem até mesmo uma limpeza da aura espiritual , arrefecendo os efeitos dos pecados.

Banhar o corpo com água morna confere mais força , mas o mesmo sobre a cabeça produz perda das forças dos cabelos e dos olhos.

De acordo com o Ayurveda, os banhos podem ser contra-indicados em alguns momentos : nos casos de paralisias faciais, doenças dos olhos, da boca e dos ouvidos ; em casos de diarreias, flatulência, descargas de secreções fétidas do nariz e seios da face (**Pinasa**) , indigestão e também logo após as refeições.

Deve-se tomar uma refeição somente após a completa digestão da refeição anterior, a qual deve ser adequada em quantidade e qualidade à sua constituição e estado de saúde atual.

As necessidades fisiológicas não devem ser iniciadas com esforço ; e a pessoa não deve se engajar em outras atividades quando urgem as necessidades fisiológicas.

### COMPORTAMENTO ADEQUADO (SADACHARA) =

Todas as atividades humanas destinam-se a promover a felicidade de todos os seres vivos ; esta felicidade está fundamentada na retidão, na conduta moral reta (**Dharma**) ; desta forma, todos os seres devem seguir sempre a justiça e a retidão. Os amigos devem ser servidos com afeto e atos benéficos , ao passo que os antagonistas, as pessoas perversas, devem ser mantidos à distância.

São pecaminosos e devem ser evitados os seguintes atos :

- 1- Violência (causar sofrimento, torturas , etc. ) - (**Himsa**)
- 2- Roubo (furtos, ciladas) - (**Stéya**)
- 3- Desejos não-naturais (desejos sexuais ilegais ou imorais) - (**Anyatha Kama**)  
Estes três atos pecaminosos pertencem ao corpo (**Kaya**)
  
- 4- Ferir pelas costas (contar mentiras, proferir calúnias sobre pessoas ausentes, caluniar a reputação de pessoas ausentes ) - (**Paisunyam**)
- 5- Fala abusiva ou cruel (palavras duras enquanto discute com alguém) - (**Parasha**)
- 6- Falar mentiras - (**Anruta**)
- 7- Falar asperamente, causando discussões, separações, inimizades - (**Sambhinna Atapa**)  
Estes quatro atos pecaminosos pertencem à fala (**Vak**)
  
- 8- Intenção de ofender, de causar dano ou discórdia - (**Vyapada**)
- 9- Ciúmes , inveja, intolerância aos bens dos outros - (**Abhidya**)
- 10- Procurar faltas, má-interpretação, descréditos nas escrituras sagradas, ou nas pessoas mais velhas - (**Drigviparyayam**)  
Estes três atos pecaminosos peretencem à mente (**Manas**)

Devemos sempre procurar sermos úteis e bons para os outros seres ; aqueles que não têm meios de subsistência, que estão sofrendo de alguma doença e que estão aflitos por um sofrimento profundo, devem ser auxiliados a solucionar os seus problemas, à máxima extensão possível.

Até mesmo os insetos e as formigas devem ser tratadas como um dos nossos (com compaixão e gentiliza).

Deus deve ser venerado e reverenciado. Os mestres espirituais (pessoas que realizam alguma atividade religiosa em especial - padres, pastores, anciãos, diáconos, etc.), os mais velhos, os médicos, os reis, os governantes e os conselheiros devem ser respeitados.

Os mendigos não devem ser desapontados, alucinados ou ofendidos. Devemos ser sempre desejosos do bem estar dos outros. Não devemos tentar ser felizes sozinho. Devemos ser sempre úteis, mesmo aos inimigos, ainda que eles não nos sejam úteis.

Devemos manter a mente equilibrada nos momentos de infortúnio, do mesmo modo que nos períodos de opulência.

Devemos procurar falar adequadamente, de acordo com a ocasião, com palavras boas, breves, verdadeiras e agradáveis.

Devemos interromper as atividades do corpo, da fala e da mente antes da exaustão.

Para uma pessoa inteligente, o mundo todo é um professor e, assim, devemos agir de conformidade com o mundo, após considerarmos cuidadosamente o seu significado e os efeitos de seus movimentos.

## 9 - NOÇÕES BÁSICAS DO TRATAMENTO AYURVÉDICO

O tratamento ayurvédico não se limita apenas à administração de remédios ou de ao estabelecimento de procedimentos cirúrgicos. Na verdade, o Ayurveda, enquanto um completo sistema de medicina, dispõe de diversos métodos terapêuticos que podem ser indicados em qualquer tratamento ayurvédico, de acordo com as necessidades de cada caso.

Na verdade, as técnicas terapêuticas descritas nos textos ayurvédicos são métodos tradicionais, praticados milenarmente na Índia e difundidos há séculos para outros países, consagrados pela prática e pela tradição da medicina popular. Dentre essas técnicas, algumas já foram estudadas e pesquisadas cientificamente nos países ocidentais, e seus efeitos foram confirmados pelos cientistas modernos, como é o caso da Meditação, da Yoga e da Fitoterapia Ayurvédica, incluindo a tradicional formulação ayurvédica conhecida como **Rasayana**. Outras técnicas, como a Dietoterapia, a Cronoterapia, a Gemoterapia, a Aromaterapia, a Musicoterapia, a Marmaterapia, a Massoterapia, a Mineraloterapia, etc. não consideradas práticas alternativas, ainda sem estudos dirigidos pela ciência moderna, dentro dos paradigmas aceitos pela comunidade acadêmica ocidental. Uma técnica terapêutica especial, exclusiva do Ayurveda, é o Panchakarma, que veremos adiante, mas ainda sem comprovações pela ciência positivista do ocidente. Mas é inegável que essas práticas em si mesmas, não seguras e desprovidas de efeitos nocivos ou tóxicos para os pacientes; sua eficácia é comprovada pela prática e pela tradição milenar da Índia e de outros países orientais. Devido ao fato de não termos experiências registradas com relação aos resultados dessas práticas alternativas, citaremos aqui as técnicas mais comuns descritas nos textos ayurvédicos e mais difundidas nos países do ocidente. Desse modo, dividiremos esse capítulo de terapias ayurvédicas em dois itens:

### **Métodos Alternativos :**

- Cronoterapia
- Mineraloterapia
- Aromaterapia
- Terapia Musical (Gandharva Veda)
- Marmaterapia
- Massoterapia
- Panchakarma
- Dietoterapia

### **Métodos Científicos :**

- Meditação

### - Gandharva Veda : Terapia Musical O Conhecimento dos Tons Musicais

O Gandharva Veda é um ramo da literatura védica que pode ser traduzido como o : conhecimento dos tons musicais", e consiste em uma sabedoria musical milenar, passada de geração a geração em toda a Índia e que persiste até os dias atuais, através de uma tradição musical indiana que prima pela execução de melodias ritimadas e improvisadas.

O Ayurveda diz-se que o Gandharva Veda pode, através da música, tocar e mudar a fisiologia orgânica de maneira mais profunda do que os conceitos populares de músicas calmantes ou estimulantes ; de maneira mais ampla do que os reconhecidos efeitos da música sobre as emoções (alegria, tristeza, medo, suspense, ansiedade, irritabilidade, etc.) .

A música pode provocar sensação de prazer e relaxamento, que são estados acompanhados de mudanças fisiológicas no organismo, incluindo alterações na frequência cardíaca, na pressão arterial, metabolismo, funções glandulares e etc.

Do mesmo modo que o aroma, os sabores e as cores , os **Doshas** podem ser equilibrados ou alterados pela influência de determinados sons e harmonias musicais. Os textos do Gandharva Veda descrevem que tipos de músicas, ritmos e seqüências musicais devem ser administrados nos diferentes horários do dia para equilibrar os **Doshas**. Uma vez que as peças musicais do Gandharva Veda são raras em nosso meio, não nos deteremos nesse tema além dessas informações, que se destinam apenas a registrar a existência dessa interessante e agradável técnica terapêutica alternativa do Ayurveda.

### - A Terapia Marma

Os **Marmas** são pontos localizados no corpo humano que representam pontos de concentração de energia. São semelhantes aos centros de energia (Chakras) ou aos pontos de meridianos da Acupuntura, no sentido de que tratam-se de pontos de captação ou liberação de energia do corpo, locais de troca de energia entre as vibrações do corpo e as vibrações do mundo exterior. Esses pontos chamados **Marmas** são localizados na pele e são descritos em número de 107 no Ayurveda.

Assim como os Chakras e os pontos dos meridianos, os **Marmas** são pontos invisíveis, mas podem ser percebidos pelo tato e através de técnicas de massagem especiais eles podem ser estimulados como o objetivos de equilibrar o fluxo energético do corpo humano e pacificar os **Doshas**, especialmente **Vata** , o líder dos **Doshas**. Na verdade, o Ayurveda descreve os **Marmas** como sendo pontos estratégicos na manutenção do equilíbrio energético e físico do organismo.

O mapeamento dos **Marmas** do corpo apresenta algumas semelhanças com o mapa dos pontos dos meridianos da Acupuntura, mas eles não são iguais. Acredita-se que a teoria dos **Marmas** antecedeu a ciência chinesa e pode ter sido sua precursora.

O Ayurveda recomenda, em seus textos clássicos, que se evitem danos e injúrias aos **Marmas** e mesmo os antigos cirurgiões ayurvédicos eram orientados para que jamais realizassem incisões sobre esses pontos vitais, pois como focos de troca de energias orgânicas e ambientais, eles são pontos críticos no que tange ao equilíbrio da saúde do paciente.

No entanto, assim como no caso da Acupuntura, a ciência moderna, bem saberes médicos tradicionais de outros povos, não reconhece essas recomendações e esses pontos energéticos são constantemente lesados ou injuriados, sem que se possa estabelecer objetivamente quais são os danos causados ao organismo por esse tipo de agressão.

Além disso, o Ayurveda desenvolveu um tipo de Terapia Marma mais global através da Massoterapia , ou Massagem Ayurvédica, na qual todos os **Marmas** são estimulados através de uma técnica



de massagem de deslizamento, com aplicação de óleos medicados. Com isto, a estimulação e a preocupação com 107 pontos específicos dos Marmas perdeu espaços e se diluiu entre a massagem e o Pancha-Karma. Contudo, apresentaremos aqui 3 dos principais Marmas, que podem ser estimulados diariamente com procedimentos simples de auto-massagem. São essas as localizações desses 3 importantes Marmas :

\* Um está situado no ponto central entre as sombrancelhas, atingindo até o meio da testa e seu estímulo equilibra **Vata** superior, auxiliando no alívio e relaxamento de ansiedade, preocupações, tensões, dores de cabeça, etc.

\* Outro Marma está situado na parte inferior do osso esterno, o osso que marca o meio do tórax e o limite entre tórax e abdome. O local mais exato desse Marma é exatamente onde o osso esterno termina e se inicia a área do abdome, bem sobre o estômago e seu estímulo auxilia na harmonização emocional, especialmente no alívio de emoções que criam processos de tensão.

\* O último dos três Marmas está situado no baixo ventre, cerca de dez centímetros abaixo do umbigo e seu estímulo equilibra **Vata** inferior, auxiliando no combate à congestão intestinal, prisão de ventre, gases e etc.

A maneira correta de estimular esses 3 Marmas é através da aplicação de uma massagem, suave, com leves movimentos circulares, durante alguns minutos em cada um deles. Durante a aplicação dessa auto-massagem, deve-se permanecer em estado de relaxamento, com os olhos fechados, em posição deitada ou sentada, de maneira confortável.

Além desses 3 Marmas importantes, podemos ressaltar que a planta dos pés também contém importantes grupamentos de Marmas e uma massagem suave, durante 3 a 5 minutos ao dia, promove uma boa estimulação desses pontos, auxiliando no equilíbrio do sistema nervoso e glandular.

### - Massoterapia

A Massoterapia é uma técnica milenar de tratamento que envolve a movimentação da energia corporal. No Ayurveda, a massoterapia com diversos tipos de óleos é indicada como auxiliar no equilíbrio dos três **Doshas - Vata, Pitta e Kapha**. A técnica da massagem e os tipos de óleos usados dependem da Constituição individual do paciente e dos **Doshas** agravados.

Nos casos de agravação de **Vata** e nas pessoas de Constituição **Vata**, o Ayurveda recomenda massagem com óleo puro de gergelim, por sua ação umectante e desobstruente.

Nos casos de agravação de **Pitta** e nas pessoas de Constituição **Pitta**, o Ayurveda recomenda massagens com óleo puro de girassol ou de sândalo, devido às suas propriedades refrescantes.

Nos casos de agravação de **Kapha** e nas pessoas de Constituição **Kapha**, o Ayurveda recomenda massagem com óleo puro de milho ou de raiz cálam, ou ainda massagem sem óleo.

Além disto, certas técnicas de massagem são indicadas pelo Ayurveda para o tratamento de distúrbios específicos, como por exemplo: nos casos de estase sanguínea e distúrbios da circulação, a massagem deve ser feita da periferia para o centro do corpo, em direção ao coração. Nos casos de espasmos musculares, rigidez e dores, a massagem deve ser aplicada na direção das fibras musculares.

Com relação ao tempo, o Ayurveda prescreve as seguintes diretrizes: Nos casos com agravação de **Kapha**, as massagens devem ser feitas de manhã (período **Kapha**). Nos casos com desequilíbrios de **Vata**, as massagens devem ser feitas à noite (ou à noite - períodos **Vata**). Nos casos com perturbações de **Pitta**, as massagens devem ser feitas na parte da tarde (período **Pitta**).

E no que tange à profundidade da massagem, o Ayurveda recomenda: para pessoas do tipo **Kapha**, é necessária uma massagem profunda; para os tipos **Vata** e **Pitta**, o mais indicado é uma massagem branda e suave.

### - Panchakarma

As Cinco Ações de Purificação

O Panchakarma consiste em uma técnica tradicional do Ayurveda que reúne cinco técnicas de purificação e profunda eliminação de toxinas do organismo, estimulando depurações através dos órgãos de excreção e metabolismo.

Essa técnica é importante dentro do conceito ayurvédico de cura e prevenção de doenças, pois ela se destina a limpar o organismo dos materiais tóxicos, das impurezas e resíduos acumulados nas células do corpo devido às disfunções metabólicas e digestivas. Em outras palavras, as técnicas do Panchakarma visam eliminar Ama (material tóxico não-digerido) do corpo. Segundo o Ayurveda, o acúmulo de Ama é um dos principais responsáveis pelo desenvolvimento do processo de doença, pois intoxica o corpo, destrói suas defesas naturais e abre o campo para diversas doenças crônicas, tão comuns nos dias atuais em pessoas idosas.

Na terapia ayurvédica, as técnicas do Panchakarma é um dos principais recursos na prevenção e no tratamento precoce de doenças potencialmente crônicas, que se originam muito antes de suas manifestações clínicas ; na verdade se formam a cada dia no corpo através de processos de intoxicação cumulativa não removida.

### As Técnicas do Panchakarma

Originalmente, na Índia antiga, o Panchakarma tradicional constava de cinco ações depurativas e purificantes, que incluíam o uso de sanguessugas. Com o tempo, as técnicas do Panchakarma sofreram algumas adaptações e cada uma de suas etapas individualizou-se e algumas ramificaram-se em técnicas novas e atualmente o Panchakarma encontra-se mais adaptadas à realidade da medicina ocidental, embora sem perder de vista seu objetivo maior, que é o da desintoxicação profunda do organismo.

Descreveremos a seguir, de modo sucinto e informativo, as principais técnicas adotadas modernamente pelo Ayurveda em relação ao Panchakarma.

#### **1- Fase Preparatória :**

1- Massagem com óleo (Abhyanga) : Consiste na aplicação em todo o corpo, através de massagem prolongada, de óleos medicados com plantas medicinais. Essa técnica lubrifica os canais e facilita a remoção do excesso de Doshas acumulados neles, conduzindo-os aos canais de eliminação. Nesta fase do Panchakarma é aplicado o clássico *Shirodhara*, que consiste em despejar um fino e prolongado fio de óleo medicado sobre a testa do paciente, deitado com o ventre para cima e em estado de relaxamento. O *Shirodhara* promove um profundo relaxamento do Sistema Nervoso Central e equilibra Prana Vata, o sub-Dosha de Vata que comanda as funções do cérebro.

2- Terapia do Suor (Swedana) : Utiliza-se aqui a aplicação de vapores quentes medicados com ervas ou saunas com o objetivo de abrir os poros e aumentar a eliminação de toxinas através do suor.

3- Lubrificação interna (Snehana) : Consiste na ingestão de Ghee (manteiga purificada) ou um óleo medicinal pela manhã, durante vários dias, com o objetivo de pacificar os Doshas e amenizar o fogo digestivo (Agni).

#### **2- Panchakarma Propriamente Dito :**

1- Limpeza Gástrica (Vamana) : Consiste na administração de medicamentos que provoquem vômitos, objetivando eliminar Ama e Kapha acumulados no estômago. Esta técnica, por ser desagradável e de controle muito delicado, muitas vezes é deixada de fora da seqüência do Panchakarma, mas é na verdade muito útil nos casos de excesso de Kapha estagnado no estômago ou nos pulmões.

2- Laxativos (Virechana) : Administra-se a ingestão de uma substância laxante com vistas à limpeza do intestino delgado, que poderá eliminar os resíduos tóxicos, especialmente Ama e Pitta que podem estar acumulados em seu interior, além de pacificar ainda mais o Agni.

3- Limpeza Nasal (Nasya) : Trata-se da inalação de óleos medicinais e compostos vegetais, com o objetivo de limpar as vias nasais, descongestionar os seios da face e drenar excreções e mucosidades acumulados nessas regiões, reduzindo o excesso de **Kapha** na região de cabeça.

4- Limpeza dos cólons (Basti) : Consiste na aplicação de clisteres (lavagem intestinal) preparados a partir de chá de ervas medicinais, visando a limpeza dos cólons, a remoção de **Ama**, fezes retidas e o excesso de **Vata** acumulado nos cólons. Existem diversas preparações medicinais usadas para a aplicação de lavagem intestinal, cada uma destinada a atingir um objetivo específico, de acordo com o paciente e com o caso.

Segundo Deepak Chopra, cerca de 80% da eficácia terapêutica do **Panchakarma** deve-se à aplicação do clister medicinal (**Basti**), pois esta técnica permite a eliminação de **Vata** acumulado nos de seu sítio principal : os cólons . E como **Vata** é o líder dos **Doshas**, seu reequilíbrio no corpo facilita a harmonização dos outros **Doshas** e das funções vitais do corpo como um todo.

Contudo, vale ressaltar aqui que **Basti** é aplicado como a última técnica na seqüência do **Panchakarma**, ou seja, depois que o corpo já foi preparado e depurado pelas outras etapas do processo de purificação ; além disto, são usadas preparações fitoterápicas para administração da lavagem intestinal, o que potencializa e direciona suas ações terapêuticas e depurativas ; por fim , enfatizamos que a recomendação ayurvédica é de que as lavagens intestinais não sejam freqüentes demais.

Os textos ayurvédicos clássicos recomendam a prática do **Panchakarma** três vezes ao ano, preferencialmente nos início da primavera, do outono e do inverno.

Lavagens intestinais feitas apenas com água morna, sem preparação e dietas prévias não apresentam a mesma eficácia dos **Bastis** aplicados durante o **Panchakarma** ; além disso, se forem feitas com freqüência muito grande ou com técnicas incorretas, podem ser prejudiciais à saúde.

Não recomendamos a aplicação de técnicas do **Panchakarma** sem orientação ou acompanhamento de um profissional preparado para administrar as orientações necessárias e dirimir as dúvidas que possam surgir durante o processo.

Essas informações aqui apresentadas visam informar e ilustrar sobre essa técnica terapêutica preconizada pelo Ayurveda, mas é não pretendem servir de base para auto-administração do **Panchakarma**, que na verdade é uma técnica utilizada em regime de internação, semi-internação ou acompanhamento ambulatorial em clínicas ayurvédicas especializadas.

### - Dieta Ayurvédica

A dieta ayurvédica baseia-se na combinação correta dos diversos tipos de alimentos com a constituição e o estado de saúde da pessoa (paciente), sempre levando-se em consideração a época (clima) do ano vigente no momento.

Do mesmo modo que o Ayurveda classifica as pessoas em tipos e constituições, ela classifica também os alimentos em grupos, de acordo com suas características, sabores e ações na fisiologia orgânica.

As características e qualidades dos alimentos são conferidas pela presença dos Cinco Grandes Elementos da natureza (**PanchaMahaBhutas**).

Sua ação na fisiologia depende de sua atuação sobre os Princípios Vitais do organismo.

Assim , o Ayurveda procura adaptar os alimentos à constituição psicofísica, à situação de saúde atual do paciente (situação dos **Doshas**) e ao clima vigente.

Abordaremos agora as considerações que o Ayurveda considera mais importantes com relação ao alimento , quanto à constituição e quanto à situação dos **Doshas** do paciente e quanto ao clima.

### QUANTO AO ALIMENTO :

Segundo o Ayurveda, os alimentos são também compostos pelos **Panchamahabhutas** e a predominância de um ou mais elementos em cada tipo de alimento confere a eles características, qualidades e ações particulares sobre o corpo humano.

Desse modo, com o objetivo de identificar mais detalhadamente os alimentos, o Ayurveda classifica-os de acordo com suas seguintes aspectos:

- \* Características digestivas
- \* Qualidades de ação sobre o corpo
- \* Sabores
- \* Efeitos específicos sobre os *Doshas*

Vejamos as bases das classificações dos alimentos de acordo com o Ayurveda:

#### 1- Sabores:

O Ayurveda confere grande importância ao sabor dos alimentos. São 6 os sabores descritos pelo Ayurveda: **Doce - Ácido - Salgado - Picante - Amargo - Adstringente.**

Nossos sentidos diferenciam muito bem os 6 sabores que são percebidos pelo paladar e instintivamente sabemos que eles promovem diferentes efeitos em nosso corpo. Assim, as tradições populares indicam os sabores doces para acalmar, os ácidos para aumentar o apetite, os picantes para excitar o calor do corpo, os salgados para estimular a pressão e a circulação, os amargos para tonificar a digestão, os adstringentes para controlar hemorragias e diarreias, etc.

O Ayurveda descreve com mais detalhes as ações dos sabores sobre nossa fisiologia, como já estudamos no capítulo "A Composição dos Medicamentos". Abaixo descreveremos as ações dos sabores sobre os *Doshas*.

De acordo com o Ayurveda, uma refeição verdadeiramente equilibrada deve conter os 6 sabores, distribuídos entre alimentos frescos, naturais, de fácil digestão e saudáveis para o corpo e a mente.

#### 2 - Quanto às Características Digestivas dos Alimentos:

Os alimentos podem ser classificados quanto às suas características digestivas em dois aspectos: quanto à Potência de ação e quanto às suas Qualidades digestivas:

a- **Potência:** Os alimentos podem ser de Potência:  
**Fria ou Quente**

b- **Qualidades:** Os alimentos podem ter Qualidades:  
**Leve ou Pesada**  
**Untuosa (oleosa) ou Seca**

Esses conceitos de Potência e Qualidades dos alimentos derivam de nossa própria experiência sensorial, ou seja, das informações que os alimentos fornecem aos nossos sentidos e à nossa fisiologia.

Essas experiências são absolutamente naturais em nossos sentidos e por isso mesmo observamos que essa classificação dos alimentos quentes ou frios, pesados ou leves, oleosos ou secos, etc, são feitas popularmente em todo o mundo, como parte de um conhecimento tradicional dos diversos povos.

Os alimentos de **potência quente** são aqueles que promovem calor, tais como os alimentos de sabor picante (pimentas, gengibre) ou ácido (abacaxi, laranja); ou os alimentos mais gordurosos (ovos, carnes gordas, frituras) ou de coloração avermelhada ou alaranjada (mel, beterraba, tomate, etc).

Os alimentos de **potência fria** são aqueles que refrescam, promovem resfriamento e descongestão, tais como os alimentos de sabor amargo, doce ou adstringente (açúcares, hortelã, boldo, goiaba, etc) ou os alimentos mais secos (farinhas, arroz, etc) ou aqueles de coloração branca ou verde (leite, alface).

São considerados alimentos leves aqueles de fácil digestão, que não pesam no estômago (folhas, frutos suculentos, cevada, carbes brancas e magras, etc). Por outro lado, os alimentos pesados são aqueles que apresentam uma digestão mais difícil, que pesam no estômago e demoram a ser metabolizados (raízes e tubérculos, trigo, massas, carnes vermelhas, ovos, alimentos gordurosos, queijos, etc).

Quanto às qualidades de oleosidade e secura, nossos conceitos populares e nossos sentidos estão bem orientados a esse respeito. Assim, alimentos untuosos são aqueles que apresenta, muitas gorduras (leite, soja, côco, castanhas, carnes gordas, ovos, abacate, etc) ; alimentos secos são aqueles que contém poucas gorduras em sua composição (mel, lentilhas, folhas verdes, farinhas, frutas adstringentes ).

### 3- Ação sobre os Princípios Vitais :

Neste caso, observam-se as ações que os alimentos provocam sobre os Princípios Vitais do corpo, ou seja, sobre os Doshas : Vata , Pitta e Kapha

Com o objetivo de estudarmos a ação dos alimentos sobre os Doshas, precisaremos fazer uma análise a partir de suas Característica e Sabores, como descrito abaixo :

#### \* Alimentos de Potência Fria

Agravam Vata e Kapha  
Pacificam Pitta

#### \* Alimentos de Potência Quente

Pacificam Vata e Kapha  
Agravam Pitta

#### \* Alimentos de Qualidades Leves

Agravam Vata e Pitta  
Pacificam Kapha

#### \* Alimentos de Qualidades Pesadas

Pacificam Vata e Pitta  
Agravam Kapha

#### \* Alimentos Untuosos

Pacificam Vata e Pitta  
Agravam Kapha

#### \* Alimentos Secos

Agravam Vata e

Pitta

Pacificam

Kapha

#### \* Ação dos Sabores sobre os Princípios Vitais :

Doce - Ácido - Salgado : Pacificam Vata e agravam Kapha

Picante - Amargo e Adstringente : Agravam Vata e pacificam Kapha

Doce - Amargo - Adstringente : Pacificam Pitta

Picante - Ácido - Salgado : Agravam Pitta

### QUANTO À CONSTITUIÇÃO PSICO-FÍSICA :

O Ayurveda procura equilibrar a constituição usando alimentos compatíveis com as características psico-físicas do paciente . Neste sentido, o Ayurveda aconselha utilizar alimentos que pacificam os Doshas predominantes na constituição de cada indivíduo. De acordo com os sabores e características dos alimentos, procuramos adaptá-los da seguinte forma aos Doshas predominantes na Constituição Psico-física do paciente :

ALIMENTOS QUE PACIFICAM		ALIMENTOS QUE AGRAVAM	
<b>Constituição VATA</b>		<b>Constituição VATA</b>	
Sabores	Características	Sabores	Características
DOCE	PESADO	PICANTE	LEVE
AMARGO ADSTRINGENTE	OLEOSO FRIO	AMARGO ADSTRINGENTE	SECO FRIO
<b>Constituição PITTA</b>		<b>Constituição PITTA</b>	
Sabores	Características	Sabores	Características
DOCE	PESADO	PICANTE	LEVE
AMARGO ADSTRINGENTE	OLEOSO FRIO	ÁCIDO SALGADO	SECO QUENTE
<b>Constituição KAPHA</b>		<b>Constituição KAPHA</b>	
Sabores	Características	Sabores	Características
PICANTE	LEVE	DOCE	PESADO
AMARGO ADSTRINGENTE	SECO QUENTE	ÁCIDO SALGADO	OLEOSO FRIO

### QUANTO ÀS CONDIÇÕES DE SAÚDE ATUAIS

Na presença de desequilíbrios e patologias interessando Doshas específicos, o Ayurveda prescreve sempre alimentos que pacificam os Doshas agravados naquele momento, fazendo dos alimentos verdadeiros remédios no reequilíbrio orgânico.

Neste sentido, os sintomas e o exame físico ayurvédico determinam quais são os Doshas agravados, e o terapeuta pode então indicar os alimentos pacificadores, de acordo com a mesma tabela citada acima para a ação dos alimentos sobre os **Doshas** nas constituições.

### QUANTO AO CLIMA

O Ayurveda procura ainda adaptar os alimentos ao clima vigente.

- Nos climas frios, usam-se alimentos de **Potência Quente**.
- Nos climas mais quentes, prescrevem-se alimentos de **Potência Fria**.
- Nos climas muito secos, preferem-se alimentos mais **Untuosos**.
- Nos climas muito úmidos, indicam-se alimentos mais **Secos**.

## ACÇÃO DOS ALIMENTOS NOS DOSHAS e nas CONSTITUIÇÕES

Visando facilitar a elaboração de uma dieta ayurvédica mais detalhada, apresentaremos a seguir uma lista dos principais alimentos e de suas acções sobre os **Doshas**. Primeiramente, apresentaremos a lista do alimentos que pacificam, ou seja, que diminuem ou amenizam os excessos de cada um dos três **Doshas** ; a seguir, apresentaremos a lista dos alimentos que aumentam , ou seja, que intensificam ou agravam a acção de cada um dos três **Doshas**.

### 1 - ALIMENTOS QUE PACIFICAM OS DOSHAS:

#### VATA:

**Frutas** : Abacate, Abacaxi , Ameixa, Amora, Banana, Damasco, Côco , Figo, Jamelão , Laranja , Mamão , Manga , Melão , Mexerica , Pêssego , Tâmara, Uva . Frutas cozidas.

**Verduras** : Abóbora verde , Batata doce , Cebola e alho (cozidos ou assados) , Cenoura , Aspargo, Batata-doce, Beterraba, Couve-flor , Nabo , Repolho , Vagem, Quiabo

**Cereais** : Arroz, arroz integral, trigo, aveia cozida

**Legumes** : Grão-de-bico, feijão-azuki, tofu

**Laticínios** : Leite, Ghee, Nata, Creme de leite, Manteiga , Coalhada

**Carnes e Ovos**: Frango, Peru, Frutos do mar (pequena quantidade) ; Carnes vermelhas (pequena quantidade). Ovos cozidos.

**Óleos** : Óleo de gergelim é o mais adequado, mas todos podem ser usados . O óleo de ricino é indicado como medicamento pacificador de **Vata**.

**Adoçantes** : Açúcar mascavo, rapadura, mel, frutose, estévia. Açúcar cristal e adoçantes artificiais somente em último caso.

**Nozes e sementes** : Todos são recomendados, especialmente Gergelim e Amêndoas.

**Condimentos** : Sal, canela, coentro, cominho, noz-moscada, louro, orégano, manjeriço , gengibre.  
Ervas e temperos mais quentes, doces ou salgados.

#### PITTA:

**Frutas** : Abacate, Figo, Goiaba, Jamelão , Maçã, Mamão, Melão , Melancia , Côco , Pera , Pêssego , Romã , Uvas passas, Uvas doces. Água de Côco.

**Verduras** : Abóbora verde , Alface , Aspargo, Batata , Batata doce , Brócolis , Chuchu , Couve , Couve-flor , Espinafre , Amargos em geral, Pepino , Repolho, Amargos, Nabo, Quiabo, Folhas verdes.

**Cereais** : Arroz , Aveia , Cevada , Trigo , Centeio , Milho , Painço

**Legumes** : Ervilha , Feijão de vara , Feijões, Grão-de-bico , Vagem , Soja e derivados (tofu, etc.)

**Laticínios** : Ghee , Leite

**Carnes e Ovos**: Clara-de-ovo, Frango , Peru , Camarão (fresco e em pequena quantidade)

**Óleos** : Óleo de girassol , Canola , Azeite de oliva , Óleo de soja ou de Côco.

**Adoçantes** : Todos podem ser usados, exceto mel e melados (aumentam **Pitta**)

**Nozes e sementes** : Sementes de girassol ou de abóbora ; côco. Gergelim.

**Condimentos** : Canela , cardamomo , coentro (folhas ou sementes) , Erva-doce , Endro , Hortelã ,  
Ervas e temperos mais frios, doces, amargos e adstringentes.

#### KAPHA:

**Frutas :** Abacaxi pérola , Limão , Pera , Pêssego , Maçã , Romã , Damasco , Frutas secas em geral (damasco , figos , ameixas , passas , abacaxi )

**Verduras :** Alface , Aspargo , Beringela , Brócolis , Cebola , Cenoura , Chuchu , Cogumelos , Couve , Couve-flor , Espinafre , Pimentão , Nabo , Rabanete , Repolho , Folhas verdes , Verduras Amargas , Adstringentes , Picantes

**Cereais :** Centeio , Cevada , Painço , Trigo sarraceno

**Legumes :** Todas são recomendadas , exceto o feijão e o tofu.

**Laticínios :** Leite desnatado , coalhada desnatada

**Carnes e Ovos :** Clara de ovos (pequena quantidade) ; Camarão , Frango , Peru (todos em pequena quantidade).

**Óleos :** de Girassol , Canola , Milho , Amêndoas

**Adoçantes :** O Mel é o mais indicado ; frutose , estévia.

**Nozes e sementes :** Sementes de abóbora e girassol

**Condimentos :** Todos os condimentos podem ser usados. O gengibre é o melhor para **kapha**.

### VATA - PITTA :

Abóbora verde , Banana , Batata doce , Caju , Côco (castanha) , Figo , Jambolão , Leite frio , Maçã , Mamão , Manteiga , Laranja , Mexerica , Queijo , Quiabo , Romã , Uva.

### VATA - KAPHA :

Aipo , Alecrim , Alho , Cardamomo , Cenoura , Cerveja , Cominho , Couve-flor , Erva-doce , Gengibre , Leite quente , Noz-moscada , Orégano , Salsa , Pimenta-do-reino , Óleo de ricino , Repolho.

### PITTA - KAPHA :

Açafrão , Cevada , Chuchu , Cravo , Feijão , Grão-de-bico , Malte , Mel , Melão , Pera.

### VATA-PITTA-KAPHA :

Água quente , Água morna , Ameixa , Canela , Coentro , Gergelim , Ghee , Limão , Nabo , Nata de leite , Pêssego .

## 2 - ALIMENTOS QUE AUMENTAM OS DOSHAS:

### VATA :

**Frutas :** Frutas verdes em geral ; Maçã , Pera , Romã , Frutas secas em geral.

**Verduras :** Amargas em geral ; Batata , Beringela , Brócolis , Cogumelos , Couve crua , Couve-flor , Pimentão , Repolho cru , Tomate , Folhas cruas , Vegetais crus em geral.

**Cereais :** Cevada , Milho , Aveia seca , Centeio , Painço , Trigo sarraceno.

**Legumes :** Feijão , Grão-de-bico , Ervilha

**Laticínios :** Queijos curados , Requeijões , Coalhadas velhas (mais de dois dias)

**Carnes :** Carnes vermelhas

**Óleos :** Óleos saturados , óleos usados em preparações anteriores.

**Adoçantes :** Adoçantes artificiais

**Condimentos :** Evitar o excesso de condimentos e temperos. Reduzir temperos com sabor amargo , adstringente e picante . Farinhas . Gelados .

**Bebidas alcoólicas :** Vinho



### PITTA :

**Frutas :** Banana , Caqui , Damasco , Pêssego , Papaia , Tamarindo . Frutas muito ácidas ou verdes , uvas verdes , laranjas , abacaxi se estiverem muito ácidos.

**Verduras :** Beringela , Beterraba , Cebola , Espinafre , Rabanete , Tomate

**Cereais :** Arroz integral , Centeio , Milho , Painço

**Legumes :** Amendoim

**Laticínios :** Coalhada (especialmente se for velha) ,

**Carnes e Ovos:** Carnes vermelhas , Frutos do mar em geral , Gema-de-ovo , Iogurtes , Queijos , Requeijões.

**Óleos :** de Milho , banha-de-porco , gorduras saturadas ou pré-usadas.

**Adoçantes :** Mel e melados

**Nozes e sementes :** As castanhas em geral aumentam **Pitta** ; sementes de gergelim.

**Condimentos :** Sal , Vinagres , Pimentas , Ácidos e Fermentados , Alho , Café. Todas as ervas e temperos picantes, ácidos ou salgados demais.

**Bebidas alcoólicas :** Cerveja , Vinho

### KAPHA :

**Frutas :** Abacate , Abacaxi , Ameixa-preta , Côco , Banana , Figo fresco , Laranja , Manga , Melancia , Melão , Papaia , Pêssego , Tâmara , Uva . Frutas muito doces, ácidas e suculentas.

**Verduras :** Batata-doce , Beringela , Abóboras , Quiabo , Tomate

**Cereais :** Trigo novo , Arroz , Aveia

**Legumes :** Amendoim ,

**Laticínios :** Leite frio , Coalhada , Iogurtes , Queijos , Requeijões

**Carnes e Ovos:** Carnes vermelhas , Frutos do mar em geral , ovos (especialmente gemas)

**Óleos :** Todos os óleos (exceto os de Girassol , Canola , Milho ou Amêndoas

**Adoçantes :** Rapadura , Açúcares em geral , adoçantes artificiais.

**Nozes e sementes :** Todas (exceto sementes de abóbora e girassol)

**Condimentos :** Sal , Açúcar , Alho.

**Guloseimas :** Sorvetes , Chocolates , Bolachas , etc.

### VATA-PITTA :

Café , Café com leite , Vinho , Pimenta verde.

### VATA-KAPHA :

Arroz , Batata , Abóbora amarela , Feijões , Mandioca , Melancia , Milho , Rapadura , Sorvetes e Gelados.

### PITTA-KAPHA :

Beringela , Caju , Carnes vermelhas , Coalhada , Manga , Peixes , Tamarindo.

### VATA-PITTA-KAPHA :

Amendoim.

## AÇÃO DOS ALIMENTOS NOS DOSHAS E CONSTITUIÇÕES MENTAIS

Como estudamos anteriormente, existem, além dos **Doshas** físicos, os chamados **Doshas** mentais, que influenciam nosso temperamento, humor e atitudes mentais e emocionais.

Segundo o Ayurveda, os alimentos apresentam efeitos também sobre esses **Doshas mentais** e, portanto, o que comemos pode também ter efeitos e conseqüências sobre a nossa mente.

Recordaremos aqui, sucintamente, as características das três constituições mentais, para que possamos fazer uma rápida inferência sobre a ação dos alimentos sobre os **Doshas mentais**.

- 1 - **Constituição Sattvika** : Livre de defeitos e é dotada de caráter auspicioso, consciência e pureza.
- 2 - **Constituição Rajasika** : Promove uma disposição colérica, irada e indignada.
- 3 - **Constituição Tamasika** : Sofre de ignorância, letargia, preguiça, depressão.

A partir desse conhecimento, apresentaremos agora uma lista de alimentos que promovem o desenvolvimento dessas características psico-emocionais, influenciando no fortalecimento de uma ou de outra constituição mental.

Os alimentos considerados **Tamásicos** são aqueles que tendem a fortalecer a constituição Tamásica em nossa mente; os alimentos **Rajásicos** tendem a estimular a constituição Rajásica, do mesmo modo, os alimentos **Tamásicos** tendem a aumentar as características da constituição Tamásica em nossa mente.

### ALIMENTOS SÁTTVICOS

- \* São alimentos leves, puros, de fácil digestão, de sabor suave e adocicados.
- \* Aumentam a resistência física, favorecem a boa saúde e longevidade.
- \* Ativam a mente superior, os bons sentimentos, as emoções refinadas.
- \* Elevam a consciência e a espiritualidade.

#### 1- Cereais Integrais :

Arroz integral, trigo integral, trigo sarraceno, aveia, centeio, cevada, milho.

#### 2- Hortaliças, Verduras e Legumes :

Aspargo, alface, aipo, couve-flor, acelga, abobrinha, abóboras em geral.

#### 3- Raízes e Tubérculos :

Inhamo, batata-doce, mandioquinha, cenoura, raiz-de-lótus.

#### 4- Grãos e Sementes :

Gergelim, lentilha seca, ervilha fresca, feijão-branco

#### 5- Frutas :

Tâmara, maçã, melancia, cereja, laranja-lima, lima-da-pérsia, Sucos de frutas doces.

6- Castanhas e Nozes :  
Amêndoas, castanha-de-caju , castanha-do-pará , avelã , nozes , côco

7- Produtos de Origem Animal :  
Leite , Ghee, manteiga sem sal , creme de leite.

8 - Outros :  
Mel de abelhas , água do fonte.  
Equilíbrio de todos os sabores, comendo com moderação.

### ALIMENTOS RAJÁSICOS

- \* Alimentos intermediários, alguns com certas tendências Sáttvicas, outros com tendências Tamásicas.
- \* Podem ser leves ou pesados, mas em sua maioria são neutros.
- \* Estimulam a energia vital e a atividade mental .
- \* São geralmente excitantes e tonificantes do sistema nervoso.

1- Hortaliças , Verduras e Legumes :  
Tomate , beringela , alcachofra , pepino , agrião , dente-de-leão , salsinha , cebolinha , rúcula , couve , escarola , espinafre , azeitonas em conservas.

2- Raízes , bulbos e Tubérculos :  
Alho, alho porró, cebola, nabo , rabanete, cará , batata, aipim, gengibre .

4- Grãos e Sementes :  
Grão-de-bico , feijão azuki , feijão-preto , amendoim.

5- Frutas :  
Damasco, morango, pêra, figo, jaca, manga, grapefruit, laranja ácida, bananas, abacaxi, frutas ácidas carregadas.

7- Produtos de Origem Animal :  
Queijos frescos, iogurte, coalhada fresca, coalhada seca, manteiga com sal, queijos suaves, rã, frango e aves em geral, coelho, peixes, mariscos e frutos do mar em geral.

8 - Outros :  
Cafê, chá-mate, chá-preto, chá verde japonês, sal marinho, melado, guaraná do amazonas, chimarrão.

### ALIMENTOS TAMÁSICOS

- \* Alimentos impuros , pesados, de digestão difícil , condicionados , fermentados , de sabor carregado , fortes e densos.
- \* Aumentam intensamente a força física , mas por pouco tempo.
- \* Determinam desgaste orgânico, prejudicam a saúde e a qualidade de vida.
- \* Induzem à impulsividade , às emoções inferiores , à lassidão , à preguiça , ao torpor mental e embotam a consciência.

- Carnes vermelhas (porco e vaca)

- Visceras
- Carnes industrializadas
- Gorduras animais
- Ovos
- Bacalhau salgado
- Queijos fermentados e de odor forte
- Conservas em geral
- Pimentas
- Pimentão
- Temperos fortes
- Vinagre
- Bebidas alcoólicas em geral.

## GHEE

Não se pode falar em dieta ayurvédica sem mencionar a preparação do Ghee, que já foi citado algumas vezes em capítulos anteriores.

O Ghee é um *medicamento-alimento* tradicional do Ayurveda, que consiste em um manteiga de leite purificada ou clarificada, preparada através de um método especial da farmacotécnica ayurvédica.

O Ghee é considerado uma *Rasayana* para **Pitta** e **Vata**, mas pode aumentar **Kapha** se usado em excesso (assim como qualquer substância oleosa).

Como alimento, ele pode usado na cozinha como um substituto mais leve e puro para a manteiga de leite, tanto no uso natural como tempero quanto na preparação de pratos quentes. Pode ser também um substituo para o óleo ou o azeite de oliva.

Como medicamento, o Ghee pode ser usado de forma pura ou em associação com ervas medicinais, originando os chamados **Ghritas**, ou Ghees medicados.

O Ghee puro é um tônico de **agni**, ou seja, um estimulante da digestão, e um fortificante para **Vata**, devido sua composição de gorduras, proteínas e minerais; fortalece **Vata** no corpo e no sistema nervoso.

Os Ghees medicados apresentarão os efeitos terapêuticos das ervas acrescidas em sua preparação. Por exemplo, um Ghee medicado com *Hidrocotille umbellata* terá as propriedades calmantes e mneumônicas dessa planta, além das propriedades inerentes ao próprio Ghee.

### Método de Preparação do Ghee

- 1 - Manteiga de Leite Pura Sem Sal = 1 Kg = em uma panela de vidro ou inox.
- 2- Colocar em banho-maria e deixar no fogo por cerca de 45 a 60 minutos. Neste período, não se mexe a manteiga, mas apenas retira-se cuidadosamente, com o auxílio de uma colher, a espuma que sobe, composta de gorduras saturadas. Pode-se deixar que essa espuma se acumule um pouco, para depois retirá-la com cuidado.
- 3- Após este período, a espuma deixará de subir e permanecerá um líquido amarelado. Desligar o fogo e deixar esfriar, sem mexer.
- 4- Após alguns minutos, decantar líquido ainda morno em um recipiente limpo e seco, que possa ser vedado.

5- Nesse processo de decantação, despreza-se o precipitado, constituído de impurezas da manteiga, e recolhe-se apenas o líquido fino e amarelado, que consiste no GHEE.

6- O GHEE pode ser conservado indefinidamente, desde que em boas condições de acondicionamento e higiene.

### - Jejum Terapêutico

O Ayurveda recomenda que, antes de qualquer terapia por jejum, sejam feitas algumas considerações a respeito da constituição individual, pois está descrito e comprovado pela experiência que, sem os devidos cuidados relativos à constituição de cada pessoa, algumas práticas do jejum podem ser prejudiciais e causar danos à saúde.

Uma pessoa de constituição **Vata** não deve praticar jejum por um período maior do que três dias. O fato de não comer aumenta os atributos de leveza do corpo, e sabemos que **Vata** tem qualidade leve. Deste modo, um jejum prolongado desencadeia uma perturbação no organismo **Vata**, e essa perturbação pode provocar o aparecimento de sintomas **Vata**, tais como nervosismo, ansiedade e fraqueza.

Um jejum de mais de quatro dias pode agravar uma pessoa de constituição **Pitta**, devido ao aumento do elemento Fogo no corpo. Tal desequilíbrio pode gerar o aparecimento de sintomas **Pitta**, tais como raiva, irritabilidade, impaciência e tonturas.

Pessoas do tipo **Kapha**, por outro lado, devem observar jejuns mais prolongados. Com isto, eles poderão sentir uma agradável sensação de leveza, mais atenção, expansão da consciência, clareza mental e maior capacidade de entendimento.

Nos casos de jejuns de líquidos, o Ayurveda recomenda o suco de uvas para as pessoas **Vata**; suco de romã para as pessoas **Pitta** e suco de maçã para os indivíduos **Kapha**. A cada dia de jejum de líquidos, a pessoa deve ingerir cerca de 2 litros de suco diluído com água.

Durante um período de jejum, o sistema digestivo está em repouso. É muito importante, durante esse período, não sobrecarregar o fogo digestivo (*agni*). No decorrer de um período de jejum, o fogo digestivo torna-se mais ativo e, desde que não há alimentos para serem digeridos, *agni* queima lentamente as toxinas existentes há muito tempo nos intestinos.

O Ayurveda ensina que, durante o jejum, certas ervas medicinais de potência quente e de valor digestivo podem ser utilizadas com o objetivo de neutralizar as toxinas no sistema gastrointestinal. Entre as ervas que têm tal potencial, citamos: o gengibre, a pimenta-do-reino, a pimenta-caiena e o curry. Se essas ervas forem tomadas em forma de chás, elas auxiliam a ativar o fogo digestivo, *agni*, que queimará efetivamente as toxinas nos intestinos.

Enquanto uma pessoa está praticando o jejum, ela deve observar cuidadosamente a sua força física e sua energia vital. Se estas diminuírem de maneira notável, o jejum deve ser adequadamente interrompido.

O Ayurveda recomenda o jejum especialmente nos casos de febre, resfriados, constipação intestinal, dores artríticas, presença de *ama* ou toxinas no intestino grosso.

Para pessoas em estado normal de saúde, um jejum de água morna (1,5 a 2,5 litros ao dia) é aconselhável, pelo menos uma vez na semana, para descansar o sistema digestivo.

## B) MÉTODOS CIENTÍFICOS

### - Meditação

De acordo como a Ayurveda, a Meditação promove o despertar da consciência, a harmonia e a ordem natural à vida humana. Ela ativa a inteligência para a construção de uma vida com mais realização, paz e criatividade.

Talvez o maior benefício promovido pela Meditação diária seja a ativação dessa inteligência criativa.

Existem diferentes técnicas de Meditação e cada uma delas apresenta suas nuances e variações, mas os objetivos são quase sempre os mesmos, quais sejam: a pacificação da mente, o despertar da consciência e a ativação da inteligência criativa.

Citaremos aqui apenas três das técnicas clássicas de Meditação recomendada pelos seguidores do Ayurveda: A Meditação Transcendental, a Meditação Contemplativa e a Meditação So-Hum.

A Meditação Transcendental é ensinada em diversas partes do mundo por instrutores especializados nessa técnica. Ela utiliza a repetição mental de um mantra específico, indicado pelo instrutor, e individual para cada meditante. Várias pesquisas científicas demonstram seus efeitos benéficos sobre o sistema nervoso central, o sistema cardio-vascular e imunológico. Como se trata de uma ciência ligada a uma instituição internacional de meditação, somente os instrutores especializados podem ensinar a técnica correta para cada meditante em particular.

A Meditação Contemplativa, por sua vez, consiste em uma técnica mais aberta e tradicional, que pode ser ensinada em um livro de maneira simples e objetiva, para aqueles que querem conhecer os efeitos benéficos da meditação sobre sua mente e seu organismo. Existem várias maneiras de contemplar mentalmente, desde imagens do mundo mental até o funcionamento de cada parte do corpo, ou a simples contemplação do fluxo das energias mentais. Citaremos esta:

Escolha um momento livre e tranquilo do dia, de preferência de manhã bem cedo, e sente-se calma e quietamente, em um lugar confortável e que lhe conceda uma boa postura. Permita que seus olhos observem calmamente todo o meio ambiente ao seu redor; e que seus ouvidos ouçam todos os sons que vão surgindo. Relaxe os seus músculos. Após passar alguns instantes observando o mundo exterior, feche os seus olhos e procure trazer a sua consciência de fora para dentro. Comece a observar os movimentos de seus pensamentos, desejos e emoções. Como se estivesse sentado no trono de sua consciência, comece a observar, a contemplar os movimentos do rio de pensamentos. Simplesmente deixe fluir os pensamentos, observando-os num estado de contemplação passiva e tranquila. Isento de julgamentos ou interferências ou bloqueios, apenas permita o livre fluir do rio de pensamentos e sensações. Através dessa observação interna, sua mente pode começar a libertar-se da distração, embora muitas vezes ainda tal desatenção apareça durante a técnica. Tudo bem. Simplesmente retorne ao estado de observação interna, quantas vezes forem necessárias. À medida que a sua mente atinge estágios mais amplos de relaxamento, um estado de consciência ampliada começa a surgir, progressivamente, e um manancial de energia mental poderá se descortinar em seu interior. Estes são principais benefícios dessa técnica meditativa.

A Meditação So-Hum também consiste em uma técnica simples e aberta, e que traz também muitos benefícios ao funcionamento do complexo psico-somático. Eis uma abreviada descrição dessa prática meditativa:

Sente-se calmamente em um lugar confortável e tranquilo e comece a observar a sua respiração. No Ayurveda, a respiração é considerada como o movimento de *Prana*, a força-vital, que apresenta duas polaridades: inspiração e expiração. A inspiração é fria e a expiração é quente. Em conjunto, elas criam um biorritmo natural.

A filosofia védica sustenta que, através da respiração, podemos nos tornar conscientes da vibração da "sinfonia cósmica". Essa "sinfonia cósmica", que é som mudo *aum*, tem duas manifestações: uma masculina e uma feminina. A manifestação masculina é chamada *humk* e a energia feminina é denominada *so*. Assim, nesta prática meditativa, você deverá sentir, durante a inspiração, a vibração do som cósmico *so*; e durante a expiração, você deverá sentir o som *hum*.

Após algum tempo de prática, a respiração torna-se espontânea e a mente pode ir além dos pensamentos e das dimensões materiais de tempo-espaco, expandindo a consciência para além dos limites da vigília ou do repouso comum. Nesta técnica de Meditação So-Hum, pode mesmo ocorrer uma experiência de união da consciência individual com a Consciência Cósmica. Este estado de consciência é descrito pelos vedas e é denominado *samadhi*, o estado mais alto de equilíbrio.

Embora muitos livros citem técnicas de meditação como um método para se atingirem os maravilhosos efeitos mágicos, o que se comprova por pesquisas e pela prática do cotidiano é um resultado diferente, mas talvez até mais interessante do ponto de vista prático: estudos científicos constataam que as técnicas corretas de meditação, praticadas regularmente, são eficientes métodos no controle e administração do *stress*, diminuem o impacto das tensões cotidianas sobre o organismo, auxiliam no equilíbrio mental e emocional dos praticantes e promovem melhores condições de harmonia de um complexo sistema denominado *psico-neuro-endocrinológico*.

### - Yoga

De acordo com o Ayurveda, a prática da Yoga, é uma medida natural e preventiva de alto valor para aqueles que buscam desenvolver uma boa saúde. O Ayurveda e a Yoga são consideradas ciências irmãs. Na Índia, é tradição o estudo do Ayurveda antes da prática da Yog, porque o Ayurveda é uma ciência que visa o equilíbrio do corpo e somente quando o corpo está em boas condições, o individuo é considerado pronto para estudar a ciência da yoga.

A prática da Yoga como descrita pelo seu fundador, *Patanjali*, é muito útil na manutenção da saúde, plenitude e longevidade. *Patanjali* descreveu os oito ramos da Yoga, que são os seguintes:

- a regulação natural do sistema nervoso;
- a disciplina;
- a limpeza;
- as posturas;
- a concentração;
- a contemplação;
- o despertar da consciência;
- o estado de perfeito equilíbrio.

A Yoga pode proporcionar aos seus praticantes um estado natural de tranqüilidade, que é o equilíbrio da mente e do corpo. A prática da Yoga tem um valor tanto preventivo quanto curativo. As técnicas da Yoga auxiliam a promover a ordem natural e o equilíbrio do sistema neuro-hormonal e a melhorar o metabolismo endocrinológico, fortalecendo assim os mecanismos naturais de proteção contra o *stress*. São notáveis os efeitos positivos da Yoga no controle e administração do *stress* e também no tratamento das doenças ligadas às condições de *stress* (*doenças psico-somáticas*).

Ao executar as práticas de Yoga, o praticante desperta e faz circular as energias que estavam acumuladas e estagnadas nos centros de energia do corpo. Quando estagnadas, tais energias podem criar muitos transtornos na fisiologia orgânica. Devido a esta liberação e mobilização das energias de toxinas potencialmente patogênicas, acumuladas nos centros de energia do corpo, o iniciante nas práticas de Yoga pode, às vezes, sentir algum desconforto físico ou psíquico. Todavia, os praticantes podem lidar eficientemente com essas desordens passageiras usando os métodos diagnósticos e terapêuticos do Ayurveda.

O Ayurveda indica que tipo de Yoga é apropriado para cada pessoa, de acordo com a sua constituição individual, bem como de acordo com as possíveis doenças que ela apresenta.

Assim, pessoas de constituição *Vata*, *Pitta* ou *Kapha* são orientadas, de acordo com o Ayurveda, a respeito de quais exercícios, posturas e técnicas ela deve praticar, e quais ela deve evitar.

## PRANAYAMA (Respiração Alternada)

Os exercícios respiratórios chamados de *Pranayama* são uma técnica terapêutica da Yoga, que pode auxiliar na promoção do equilíbrio mental e da criatividade. Existem diferentes técnicas de *Pranayama*, que o Ayurveda recomenda de acordo com a constituição individual da pessoa.

Uma pessoa de constituição *Pitta* deve praticar a respiração da narina esquerda. Neste exercício, a pessoa inala pela narina esquerda e exala pela narina direita, utilizando o polegar e o dedo médio de uma mesma mão para abrir e fechar as narinas, alternadamente. Esse exercício promove um efeito refrescante no corpo.

Uma pessoa de constituição *Kapha* deve praticar a respiração da narina direita. Nessa técnica, a pessoa inala pela narina direita e exala pela esquerda. Esse exercício promove um efeito de aquecimento no corpo.

Uma pessoa de constituição *Vata* deve praticar a respiração das narinas alternadas. Nessa técnica, a pessoa inala e exala pela mesma narina, usando os dedos polegar e médio da mesma mão para abrir e fechar as narinas, alternadamente.

Em todos os casos, o praticante de *Pranayama* deve escolher um lugar calmo, sentar-se confortavelmente e corretamente em uma cadeira ou poltrona, ou no chão em posição sentada de Yoga, e manter uma das mãos em posição de constante controle das narinas, como mencionado acima.

O Ayurveda afirma que o *Pranayama* limpa os pulmões, equilibra o coração e outros órgãos internos, e purifica os *nadis* (pulsos), que são correntes de energia *prânica* dentro do corpo. Todavia, a menos que seja praticada corretamente, o *Pranayama* pode criar desequilíbrios nesses delicados órgãos. Esta técnica, assim com toda a Yoga, quando executadas adequadamente, podem auxiliar na cura de diversas doenças, mas se aplicadas impropriamente, podem provocar desequilíbrios e favorecer a eclosão de doenças no corpo. Por isto, o Ayurveda recomenda que todos aqueles que quiserem praticar Yoga e *Pranayama* devem sempre iniciar com a orientação de um instrutor experiente nesse refinado sistema de ciência e terapia.

## RASAYANAS: Longevidade com Saúde

O termo *Rasayana*, do sânscrito, significa "aquilo que renova" ou "que restaura o estado de juventude da saúde física e mental", bem como "promove longevidade com saúde e felicidade."

Muitas plantas medicinais ayurvédicas são descritas como sendo *Rasayanas* especiais para cada um dos *Doshas*. Com isto, compreendemos que essas plantas tonificam e equilibram aquele *Dosha* específico, de modo a aumentar a imunidade e o equilíbrio do corpo como um todo, através do fortalecimento da constituição psico-física da pessoa.

No item relativo às plantas medicinais estaremos apresentando diversas plantas *Rasayanas* para *Vata*, *Pitta* ou *Kapha*. A título de exemplo, citaremos algumas aqui:

- \* A *Hydrocotyle umbellata* (Acaricóca) e o *Panax ginseng* são *Rasayanas* para *Vata*.
- \* A *Aloe vera* (Babosa) e o *Eclipta alba* (Agrião-do-Brejo) são *Rasayanas* para *Pitta*.
- \* O *Acorus calamus* (Çalamo aromático) e o Mel são *Rasayanas* para *Kapha*.

Outra definição para *Rasayana* é aquela que os considera medicamentos-alimentos. Na Índia existem diversas receitas de *Rasayanas* preparados sobre uma base de mel, Ghee, uvas passas, tâmaras, castanhas (amêndoas, caju, parã), e ervas aromáticas, acrescidos das plantas medicinais específicas em cada formulação especial, de acordo com as técnicas farmacêuticas milenares do Ayurveda. Nesse caso, as *Rasayanas* ayurvédicas são formuladas com o objetivo de equilibrar os três *Doshas* (*Vata*, *Pitta* e *Kapha*) e os Cinco Elementos Vitais do organismo (*Panchamahabhutas*), de modo a harmonizar a saúde da mente e do corpo, aumentando a vitalidade, a imunidade e a longevidade. Podem ser



administradas para adultos, idosos ou crianças. Seu sabor pode ser agradável, dependendo da composição das ervas medicinais, e seu efeito é intenso e duradouro, pois ao mesmo tempo em que trata, ela também nutre e fortalece o organismo de um modo geral.

### CLASSIFICAÇÃO DE DRAVYAS (Substâncias)

*A Fitoterapia Ayurvédica faz uso extensivo de classificações. Frequentemente usa classificações diferentes de substâncias, medicamentos e doenças para poder sistematizar e condensar o conhecimento em relação a diferentes contextos.*

Classificação de acordo com:

- 1 - Origem
- 2 - Composição
- 3 - Ação farmacêutica
- 4 - Aplicação terapêutica

1 - Classificação de acordo com a origem:

- 1.1 - Reino Animal
- 1.2 - Reino Vegetal
- 1.3 - Reino Mineral

1.1 - Reino Animal:

*Há quatro origens no reino animal:*

Mamíferos, leite, ghee, carne de gado  
Aves, peixes, ovos, carne de peixe e carne de ave  
Insetos, mel de abelha  
Anfíbios e minhocas

1.2 - Reino Vegetal:

Há quatro fontes no reino vegetal:

- I. Árvores grandes com frutos mas em flores aparentes
- II. Árvores e plantas de tamanho médio com flores e frutos
- III. Arbustos e trepadeiras
- IV. Plantas que perecem quando os frutos amadurecem (todas as plantas, ervas e vegetais anuais)

Dravyas do Reino Vegetal, também são obtidas das diferentes partes da planta:

- I. Raiz - (sida cordifolia)
- II. Tubérculo - (zingiber officinalis)
- III. Folhas - (Mentha sp)
- IV. Flores - (Camomila)
- V. Frutos e sementes - (guaraná)
- VI. Resina - (assafétida)
- VII. Casca - (canela)

### 1.3. - Dravyas do Reino Mineral

Há quatro fontes:

- I. Metais (ouro, ferro)
- II. Minerais (sal, mica)
- III. Pedras preciosas (rubí, diamante, safira)
- IV. Gemas e minerais

### CLASSIFICAÇÃO DE DRAVYAS DE ACORDO COM A COMPOSIÇÃO

*Todos os Dravyas (substâncias) são compostas pelos cinco Mahabhutas. É a predominância dos Mahabhutas que dá aos dravyas suas qualidades específicas, e com esta base, seus efeitos específicos.*

A classificação dos Dravyas de acordo com a predominância dos Mahabhutas, é a mais importante, visto que os Mahabhutas compõem todas as substâncias, qualquer que sejam suas origens.

O quadro abaixo ilustra os sabores, propriedades e ações das substâncias de acordo com os Mahabhutas predominantes:

GRUPO	OBJETIVO ESPECÍFICO DOS SENTIDOS	RASA	PROPRIEDADES	AÇÕES
-------	----------------------------------	------	--------------	-------

PRITHVI	OLFATO	Doce e levemente adstringente	Pesado, áspero, letárgico, estável, não viscoso, sólido volumoso	Promovedor de crescimento, peso, compacto, estabilidade, força, movimento para baixo (Purgação)
<u>APA</u>	PALADAR	Doce levemente adstringente, ácido e salgado	Frio, untuoso, letárgico, pesado, fluido, líquido, macio, viscoso	Umidificante, oleação conectivo, solução agradável
TEJAS	VISÃO	Picante e levemente ácido e salgado	Quente, cortante, sutil, seco, áspero, leve, não viscoso.	Ardência, digestão, lucidez, brilho da pele, iluminação, rasgante, esquentar, movimento para cima (EMESE)
<u>VAYU</u>	TATO	Adstringente levemente amargo e	Sutil, áspero, frio, leve, não viscoso	Não viscosidade, leveza, lassitude, aspereza, movimentos
AKASHA	SOM	Imanifestado	Suave, sutil, macio e não viscoso	Amaciante, porosidade, leveza

CLASSIFICAÇÃO DE DRAVYAS (SUBSTÂNCIAS) DE ACORDO COM A AÇÃO FARMACOLÓGICA:

Tanto os dravyas como a fisiologia estão compostos dos Mahabhutas. Os Dravyas influenciam os doshas na fisiologia e têm três efeitos principais neles:

- I. Pacificação ou diminuição dos doshas
- II. Viciam ou desequilibram os doshas
- III. Mantém o equilíbrio dos doshas

*I - A este grupo pertencem as substâncias que são administradas para tratamento Shamana (pacificação). São importantes no tratamento de desequilíbrios específicos ou doenças.*

*II - A este grupo pertencem substâncias que causam desordens, tais como tabaco, álcool e substâncias carcinógenas. São importantes como fatores etiológicos de doenças.*

*III - A este grupo pertencem substâncias tais como substâncias promovedoras da saúde e tônicos gerais. Eles mantêm a saúde e portanto têm sua importância na prevenção.*

Um dravya pode ter um efeito em um ou dois ou nos três doshas. Por exemplo, uma substância pode pacificar VATA ou PITTA ou KAPHA ou qualquer combinação dos três.

*Além de influenciar cada um dos doshas a substância pode influenciar um aspecto específico de um dosha. Também poderá influenciar uma das subdivisões dos doshas.*

#### SUBDIVISÃO DOS TRÊS DOSHAS

VATA	PITTA	KAPHA
Prana	Pachaka	Avalambaka
Udana	Ranjaka	Kledaka
Samana	Sadhaka	Bodhaka
Vyana	Alochaka	Tarpaka
Apana	Brajaka	Shleshaka

*Cada uma das subdivisões de um dosha cobre funções específicas daquele dosha e tem sua localização principal na fisiologia.*

#### CINCO SUBDIVISÕES DE VATA

**PRANA** – Também chamado respiração vital – encontra-se localizado principalmente na cabeça e na região torácica. É responsável pelo funcionamento adequado dos órgãos dos sentidos e o sistema nervoso de forma geral, e também pela respiração.

**UDANA** – Localizado a partir da garganta até o umbigo. Responsável pela fala, força, lucidez da pele e esforço e atividade em geral.

**SAMANA** – Localizado próximo a Agni, participa na digestão e metabolismo, ao “abandar” Agni.

**VYANA** – Localizado pelo organismo inteiro. Responsável por todos os movimentos contrativos no organismo (batidas do coração, peristalse, vaso-constricção).

**APANĀ** – Localizado na região pélvica. Responsável pela excreção de Malas e por expelir o feto durante o parto.

#### AS CINCO SUBDIVISÕES DE PITTA

**PACHAKA** – Corresponde a Jatharagni, responsável pela digestão

**RANJAKA** – Localizado no fígado, baço e duodeno. Responsável pela coloração do sangue.

**SADHAKA** – Localizado no coração. Juntamente com fígado e intelecto, é responsável pela realização dos desejos.

**ALOCHAKA** – Localizado nos olhos. Responsável pela percepção visual.

**BHRAJAKA** – Localizado na pele. Responsável pela lucidez da pele e é o mediador da ação do medicamento aplicado na pele.

#### AS CINCO SUBDIVISÕES DE KAPHA

**AVALAMBAKA** – Localizado no coração e no peito. Responsável pela coesão e força do coração.

**KLEDAKA** – Localizado no estômago. Participa da digestão, umidificando e diluindo o alimento.

**BODHAKA** – Localizado na língua. Responsável pela percepção do sabor.

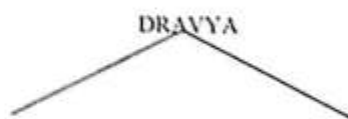
**TARPAKA** – Localizado na cabeça. Responsável pela untuosidade dos órgãos dos sentidos e do cérebro.

**SHLESHAKA** – Localizado em todas as juntas. Responsável pela lubrificação das juntas.

Um exemplo de uma substância que influencia as subdivisões dos doshas é cominho, que aumenta Samana Vata e portanto também PACHAKA, que promove a digestão.

*O cominho também equilibra Apana e portanto promove a eliminação adequada de gases.*

*Dravyas são classificados de acordo com o uso:*



AHARA  
(Alimento)

AUSHADA  
(Medicamento)

Como foi citado no tema I desta disciplina, "não há nada no mundo que não tenha utilidade terapêutica em condições e situações apropriadas". (Ch.Su XXXVI,12)

*Algumas substâncias tomadas regularmente para manter o organismo, chamamos de alimento e outras substâncias tomadas em quantidades menores para propósitos curativos ou preventivos específicos, chamamos de medicamentos.*

Algumas substâncias pertencem aos dois grupos.

O Ayurveda descreve os "três grandes medicamentos", óleo, ghee e mel: são exemplos de substâncias comuns que tem enorme valor medicinal.

Óleo é bom para VATA (diminui ou pacifica VATA) dado que é untuoso, pesado e quente.

Ghee, é bom para PITTA porque é doce, pesado e refrescante.

O mel, principalmente o mel quando antigo (com mais de uma ano) é bom para KAPHA pois apesar de doce, é adstringente, cortante e quente.

*Existem várias classificações de acordo com a área de aplicação dos Dravyas.*

O Caraka nos dá uma classificação condensada com seis grupos. Assim os Dravyas poderão ser:

- promotores de volume
- diminuidores de volume
- oleativos
- que secam, tornam mais áspero
- dilatadores, promotores de calor e de transpiração
- construtores, refrescantes e retentores de água

*Tratamentos de aumento ou redução de volume, etc. podem ser aplicados em muitas especialidades de Ayurveda (medicina interna, pediatria, etc.).*

*O Caraka também fornece uma classificação mas externa, 50 diferentes grupos de medicamentos com os seguintes efeitos:*

01. Vitalizador

02. Promotor de Volume
03. Emaciador
04. Partidor de Scabula
05. Cicatrização
06. Aperiente
07. Tônicos
08. Promotor do brilho da pele
09. Benéfico para a garganta
10. Tônico cardíaco
11. Anti-saturante
12. Anti-hemorrodial
13. Para-dermatoses, Anti-leprotico
14. Anti-pruriginoso
15. Vermífugo
16. Antídotos
17. Galactogogo
18. Inibidor de Galactose
19. Estimulador do sêmen
20. Inibidor do sêmen
21. Auxiliar Oleativo
22. Auxiliar Diaforético
23. Auxiliar Emético
24. Auxiliar Purgativo
25. Auxiliar Enema Corretivo
26. Auxiliar Enema Untuoso
27. Auxiliar Administração Nasal
28. Anti-emético
29. Inibidor da sede
30. Anti-soluço
31. Adstringente intestinal
32. Despigmntador fecal
33. Anti-diuréticos
34. Despigmntador urinário
35. Diurético
36. Anti-tussígeno e coqueluche
37. Anti-dispireico
38. Anti-inflamatório
39. Anti-pirético
40. Compensador de energia – alterador
41. Refrigerante
42. Calefator
43. Anti-alérgico
44. Analgésico
45. Anti-espasmódico intestinal
46. Hemostático
47. Analgésicos
48. Ressucitador
49. Anti-abortivo
50. Rejuvenescedor

As classificações acima são as mais importantes para a organização do conhecimento dos diversos Dravyas.

## ANUPANA – VEÍCULO

### I – Introdução:

*Anupana é um dos aspectos importantes e essenciais do tratamento de acordo com o Ayurveda. Anupana significa substâncias ingeridas com ou após o medicamento básico. É chamada de veículo.*

Ex.: Pó de gengibre seco com mel. Nesse caso, o mel é chamado de *Anupana* e o medicamento básico é o pó de gengibre.

### II – Uso do Anupana:

#### 1. SABOR AGRADÁVEL E FÁCIL ADMINISTRAÇÃO

Medicamentos em forma de pó ou qualquer outro tipo de preparação farmacêutica sólida podem não ser fáceis de ingerir.

Se forem misturados com veículos tais como: água, mel, etc. facilita sua ingestão.

#### 2. REMOÇÃO DE EFEITOS INDESEJÁVEIS E PROMOÇÃO DOS EFEITOS DESEJÁVEIS DOS MEDICAMENTOS.

Exemplo: Óleo de ricino causa enjôo. Uma decoção de gengibre seco remove a sensação de náusea e ajuda a digestão mais rápida do óleo de ricino.

#### 3. AUMENTO DE TOLERÂNCIA A UM MEDICAMENTO

Certos medicamentos podem não ser toleráveis ou adequados para certos pacientes. Neste caso, a seleção do Anupana adequado torna a droga mais apropriada e agradável. Exemplo. Gengibre seco não é muito apreciado pelas crianças devido à suas qualidades picante e aguda. Porém, misturado com leite se torna adequado para crianças.

#### 4. AUMENTO DA UTILIDADE DO MEDICAMENTO



A utilização de um único medicamento com várias anupanas diferentes pode curar diferentes doenças.

Exemplo:

- 1) Gengibre seco com água quente para febre (devido a Kapha)
- 2) Gengibre seco com óleo de ricino para artrite reumatóide (Ama-Vata)

Existem uma série de medicamentos por exemplo: Guduchi (*Tinospora cordifolia*), Haritaki (*Terminalia chebula*), etc. que exibem uma variedade de ações terapêuticas de acordo com o veículo utilizado.

#### REGRAS GERAIS PARA SELEÇÃO DO ANUPANA

*O Anupana é selecionado, principalmente de acordo com a natureza de doença.*

São considerados principalmente:

1. *Medicamento: O Anupana é modificado de acordo com a ação principal e com a desejada modificação em sua natureza.*
2. *Paciente: O Anupana é modificado de acordo com a resistência e idade do paciente.*
3. *Doença: O Anupana é modificado de acordo com a doença e o estado de viciação dos doshas.*

A seleção do *Anupana* em relação a doença pode ser feita com base na tabela seguinte:

DOSHA PREDOMINANTE	PROPRIEDADES DO ANUPANA	EXEMPLO CLÁSSICO
VATA de Gergelim	Snigdha e Ushna (Untuoso e Quente)	Óleo
PITTA	Madhura (doce)	Ghee
KAPHA	Ruksha e Ushna (Seco e Quente)	Mel

#### IV – TIPOS DE ANUPANA:

##### 1. ÁGUA À TEMPERATURA NATURAL (Sita Jalam):

É o melhor entre os Anupanas. Pode ser usada em qualquer condição de doença e para qualquer tipo de paciente.

É mais aconselhável nas doenças seguintes:

- Alcoolismo (Madatyayan)
- Letargia (Glani)

- Desmaio (Murcha)
- Vômito (Chardi)
- Fadiga (Srama)
- Vertigem (Bhrama)
- Sede (Trisna)
- Sensação de queimação no corpo (Daha)
- Desordem de Pitta
- Desordens no sangue
- Envenenamento (Visha)

### 2. ÁGUA QUENTE (Vahna Jalam):

- Não é usada em desordens de Pitta.
- Também não é indicada nas seguintes doenças:
  - Sensação de queimação no corpo (Daha)
  - Envenenamento (Visha)
  - Alcoolismo (Madatyaya)
  - Tendência hemorrágica (Rakta Pitta)

### 3. LEITELHO (Takram):

É útil nas seguintes condições:

- Peso no corpo (Gornava)
- Ausência de paladar (Arochaka)
- Flatulência (Snaha)
- Doenças do abdômem (Udara roga)
- Hemorróidas (Arsas)
- Diarréia (Atisara), etc.

### 3. MANTEIGA (Navanttam):

Usada em:

- Desordens de Vata e Pitta
- Hemorróidas (Arsa)
- Paralisia facial (Ardhitam)
- Tosse (Kasa)
- Pessoas idosas (Uridha)
- Crianças

### 4. GHEE ( Ghritam)

Usada em:

- Desordens de Vata associadas com Pitta
- Debilidade (Kahina)
- Dispesias (Agrimandya)
- Doenças dos olhos

#### 5. ACÚCAR (SARKARA):

Usada em:

- Desordens de Pitta
- Desordens de Vata associada a Pitta
- Sensação de queimação no corpo (Daha)
- Sede (Trishna)
- Vômitos (Chardi)
- Desmaios (Murcha)
- Tendências hemorrágicas (Rakta pitta)
- Tosse (Kasa)

#### 6. MEL (MADHU)

Mel não é utilizado em doenças de Vata.

É usado em:

- Doenças de Kapha
- Desordens urinárias (Meha Roga)
- Doenças de pele (Krestha)
- Vômito (Chardi)
- Solução (Hikka)
- Asma (Svassa)
- Tosse (Kasa)
- Diarréia (Atisara)

#### 7. ÓLEO DE GERGELIM (TAILAM)

Usado em desordens de Vata

#### 8. SUCO FRESCO

Exemplo: Suco fresco de gengibre pode ser usado junto com mel nos seguintes casos:

- Doenças de Kapha e Vata
- Febre (Iwara)
- Dispesia (Agrimandya)
- Tosse (Kasa)

## 9. SUCO DE LIMÃO (NIMBU RASA)

Combinado com açúcar pode ser usado como Anupana nas seguintes doenças:

- Dispesia (Agnimandya)
- Falta de paladar (Aruchi)
- Diarréia (Atisara)
- Vômito (Chardhi)
- Dor abdominal (Sula)
- Indigestão (Ajirnas)

10. Preparações farmacêuticas líquidas como decoção, destilado, infusão, quando preparadas com o medicamento adequado, podem ser usadas como Anupana. O mesmo para certas preparações de forma sólida.

## DOSAGENS EM FITOTERAPIA

Uma certa flexibilidade nas dosagens em Fitoterapia é necessária, respeitando certos critérios envolvidos no tratamento. Primeiramente, devemos nos certificar de estarem excluídas as plantas tóxicas ou desconhecidas. E, segundo lugar, devemos considerar que as dosagens em Fitoterapia estão condicionadas a aspectos importantes relativos tanto à(s) planta(s) utilizada(s), quanto ao paciente em tratamento.

### \* 1 - ASPECTOS RELATIVOS ÀS PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS :

#### 1) Intensidade de Ação da Planta :

Algumas plantas têm ação aguda e intensa, necessitando de doses mais baixas. Tal é o caso do açafrão (curcuma, açafroa), da pimenta vermelha (capsicum), alho, etc...

Outras plantas têm uma ação mais lenta ou gradativa e requerem doses mais flexíveis, como pode ocorrer com a espinheira santa, a melissa, a passiflora, etc.

#### 2) Potencial de Toxicidade da Planta :

Algumas plantas podem ter uma relação entre a dose terapêutica e a dose tóxica bem estreita do que o habitual em Fitoterapia, que se caracteriza por apresentar essa relação bem distante e segura. Tais plantas só podem ser usadas sob rigorosas restrições de dosagens, sob acompanhamento médico e farmacêutico. Como exemplos citamos as *Datura (salveolens, stramonium)*, a *Digitalis* e a *Ranwolfia*, entre outras..

#### 3) A Forma de Preparação da Plantas :

As diferentes preparações farmacêuticas podem modificar as dosagens dos fitoterápicos. Por exemplo, isto ocorre se as plantas estiverem em forma de xaropes, tinturas, chás, decocções, etc... Também devemos considerar se o uso é externo ou interno. Os extratos secos de uma planta também podem requerer doses menores do que os seus pós secos.

## \* II - ASPECTOS RELATIVOS AO PACIENTE EM TRATAMENTO :

### 1) A Gravidade da Afecção do Paciente :

É importante não ultrapassar as doses recomendadas para não induzir efeitos iatrogênicos, ou ações farmacológicas outras senão aquelas desejadas.

Com a preocupação de proteger o paciente, devemos lembrar que a dose varia de acordo com a intensidade ou gravidade ou mesmo a natureza da afecção do paciente. É claro que patologias de natureza mais grave ou de formas mais intensas podem requerer doses mais generosas, enquanto que patologias mais simples ou de formas mais brandas admitem doses mais restritas. Além disso, de preferência, as doses devem ser mínimas para patologias lentas ou crônicas ; e máximas para as patologias agudas e intensas. Para estabelecer esses parâmetros, podemos usar como referência as doses médias diárias admitidas clinicamente, tradicionalmente ou empiricamente.

### 2) A Receptividade do Paciente à Droga :

Cada indivíduo é um ser diferente. A receptividade de um paciente em relação a uma droga pode variar de um indivíduo para outro. O médico fitoterapeuta deve, portanto, regular e ajustar a dose a fim de obter os resultados esperados.

### 3- O Peso Corporal do Paciente :

Segundo o peso do paciente, as doses podem variar e induzir o sucesso ou o fracasso do tratamento.

Para pacientes adultos, a dose habitual do pó seco da planta, considerando uma planta bem tolerada, é em torno de 1 a 3 g ao dia ; a dose máxima seria em torno de 6 g ao dia e a mínima de 500 mg ao dia.

Quando se trata de uma preparação em forma de chá ou tisana, a dose média é 10 a 15 g de plantas por litro de água.

São admitidas tradicionalmente as seguintes dosagens, segundo o peso :

#### Para Crianças =

##### \*\* Abaixo de 18 meses :

Crianças abaixo de 18 meses devem ser consideradas de maneira especial, sendo que as apresentações mais recomendadas são os xaropes, melitos ou chás. Quanto à dosagem, deve ser aproximadamente 1/5 da dose habitual para adultos.

##### \*\* Abaixo entre 18 e 30 meses :

Aqui podemos considerar ¼ da dose média para adultos, ainda de preferência nas mesmas apresentações acima.

##### \*\* Crianças de 20 Kg (cerca de 6 anos) :

Para esses, 1/3 da dose adulta por dia é recomendada pela fitoterapia. Ou seja, 200 mg por 10 Kg de peso por dia, em termos de dose média.

##### \*\* Crianças de 30 Kg (cerca de 10 anos) :

Meia dose adulta por dia é o recomendável, em termo de dose média.

##### \*\* Crianças de 40 Kg :

Dois terços da dose adulta por dia é a dose média recomendável.

Para Adultos -

\*\* Adulto de 65 Kg :

Uma dose por dia é a média recomendável.

\*\* Adultos de mais de 80 Kg :

Uma dose mais um quarto por dia é a média recomendável.

### M A T R A

#### POSOLOGIA EM AYURVEDA

“ Todo tratamento depende da dosagem”.

“ Uma sub-dose de medicamento não pode curar a doença, assim como uma pequena quantidade de água não pode apagar um grande fogo. Um medicamento dado em dose excessiva se provará prejudicial, assim como água em excesso prejudica as colheitas. Portanto, após considerar cuidadosamente a severidade da doença e a potência do medicamento, o médico deve administrá-lo em dose pequena”.

- Charaka (C.Ci)

Esse é o conhecido conceito básico de posologia em Ayurveda.

Porém com respeito à dosagem de medicamentos toda regra geral terá exceção, uma vez que várias circunstâncias tendem a modificar sua operação.

Uma certa flexibilidade nas dosagens em Fitoterapia é necessária, respeitando certos critérios envolvidos no tratamento. Primeiramente, devemos nos certificar de estarem excluídas as plantas tóxicas ou desconhecidas. E, segundo lugar, devemos considerar que as dosagens em Fitoterapia estão condicionadas a aspectos importantes relativos tanto à(s) planta(s) utilizada(s), quanto ao paciente em tratamento.

# FATORES CONSIDERADOS NA DECISÃO DA DOSAGEM DE MEDICAMENTOS

## I – ASPECTOS RELATIVOS ÀS PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS:

### 1) Intensidade de Ação da Planta:

Algumas plantas tem ação aguda e intensa, necessitando de doses mais baixas. Tal é o caso do açafrão (curcuma, açafrão), da pimenta vermelha (capsicum), alho, etc.

Outras plantas têm uma ação mais lenta ou gradativa e requerem doses mais flexíveis, como pode ocorrer com a espinheira santa, a melissa, a passiflora, etc.

### 2) Potencial de Toxicidade da Planta:

Algumas plantas podem ter uma relação entre a dose terapêutica e a dose tóxica bem estreita do que o habitual em Fitoterapia, que se caracteriza por apresentar essa relação bem distante e segura. Tais plantas só podem ser usadas sob rigorosas restrições de dosagens, sob acompanhamento médico e farmacêutico. Como exemplos citamos as *Datura (salveolens, stramonium)* a *Digitalis* e a *Rauwolfia*, entre outras.

### 3) A Forma de Preparação da Planta:

As diferentes preparações farmacêuticas podem modificar as dosagens dos fitoterápicos. Por exemplo, isto ocorre se as plantas estiverem em forma de xaropes, tinturas, chás, decoções, etc... Também devemos considerar se o uso é externo ou interno. Os extratos secos de uma planta também podem requerer doses menores do que os seus pós secos.

## II – ASPECTOS RELATIVOS AO PACIENTE EM TRATAMENTO:

### 1) A Gravidade da Afecção do Paciente:

É importante não ultrapassar as doses recomendadas para não induzir efeitos iatrogênicos, ou ações farmacológicas outras senão aquelas desejadas.

Com a preocupação de proteger o paciente, devemos lembrar que a dose varia de acordo com a intensidade ou gravidade ou mesmo a natureza da afecção do paciente. É claro que patologias de natureza mais grave ou de formas mais intensas podem requerer doses mais generosas, enquanto que patologias mais simples ou de formas mais brandas admitem doses mais restritas. Além disso, de preferência, as doses devem ser mínimas para patologias lentas ou crônicas; e máximas para as patologias agudas e intensas. Para estabelecer esses parâmetros, podemos usar como referência as doses médias diárias admitidas clinicamente, tradicionalmente ou empiricamente.

## **2) A Receptividade do Paciente à Droga:**

Cada indivíduo é um ser diferente. A receptividade de um paciente em relação a uma droga pode variar de indivíduo para outro. O médico fitoterapeuta deve portanto, regular e ajustar a dose a fim de obter os resultados esperados.

## **3) O Peso Corporal do Paciente:**

Segundo o peso do paciente, as doses podem variar e induzir o sucesso ou o fracasso do tratamento.

Para pacientes adultos, a dose habitual do pó seco da planta, considerando uma planta bem tolerada, é em torno de 1 a 3 g ao dia; a dose máxima seria em torno de 6g ao dia e a mínima de 500 mg ao dia.

Quando se trata de uma preparação em forma de chá ou tisana, a dose média é 10 a 15 g de plantas por litro de água.

São admitidas tradicionalmente as seguintes dosagens, segundo o peso:

### **Para Crianças:**

#### **Abaixo de 18 meses:**

Crianças abaixo de 18 meses devem ser consideradas de maneira especial, sendo que as apresentações mais recomendadas são os xaropes, melitos ou chás. Quanto à dosagem, deve ser aproximadamente 1/5 da dose habitual para adultos.

#### **Entre 18 e 30 meses:**



Aqui podemos considerar  $\frac{1}{4}$  da dose média para adultos, ainda de preferência nas mesmas apresentações acima.

**Crianças de 20 Kg (cerca de 6 anos)**

Para esses,  $\frac{1}{3}$  da dose adulta por dia é recomendada pela fitoterapia. Ou seja, 200 mg por 10 kg de peso por dia, em termos de dose média.

**Crianças de 30 Kg. (cerca de 10 anos)**

Meia dose adulta por dia é o recomendável, em termo de dose média.

**Crianças de 40 Kg.**

Dois terços da dose adulta por dia é a dose média recomendável.

**Para Adultos:**

**Adulto de 65 Kg:**

Uma dose por dia é a média recomendável.

**Adultos de mais de 80 Kg.**

Uma dose mais um quarto por dia é a média recomendável.

**4) Sexo (LINGAH)**

A dosagem do medicamento será relativamente menor para a mulher.  
Alguns

Medicamentos devem ser administrados cuidadosamente durante a menstruação, gravidez e amamentação.

**5) Poder Digestivo (AGNI BALA)**

A dose do medicamento é diretamente proporcional ao poder digestivo do paciente.

**6) Agravação dos Doshas (DOSHA BALA)**

Se os doshas estão agravados, maior dosagem de medicamentos se mostra necessária.

#### **7) Natureza da Doença (ROGA BALA)**

Se a doença está localizada profundamente, o medicamento é utilizado em doses relativamente maiores.

#### **8) Estado do Estômago (KOSTHA)**

Com estômago vazio a dose é menor, após as refeições, maior.

#### **9) IDIOSSINCRASIA (ASATMYATA)**

Certas pessoas são sensíveis a certas drogas. Para elas tais medicamentos, se forem essenciais, devem ser dados em menor quantidade.

#### **10) Hábitos (ABHYASA)**

Certos medicamentos, como os narcóticos, serão habituações, e por isso não serão capazes de exibir a ação terapêutica esperada, devendo ser dados em doses maiores. Exemplo: ópio, álcool, etc.

#### **11) Condição Mental (SATVA)**

Se a atitude do paciente é positiva em relação ao medicamento, mesmo doses menores poderá alcançar o efeito desejado. Tudo depende principalmente do relacionamento paciente-médico. As técnicas psico-fisiológicas Ayurvédicas são a maneira mais eficiente para melhorar a capacidade mental do paciente.

#### **12) Constituição (PRAKRITI)**

Os medicamentos com potência quente são dados em menor quantidade para a constituição Vata e Kapha.

### OUTROS FATORES:

#### 01) Clima do local (BHUMI DESA)

Os medicamentos de potência quente são administrados em doses menores nos climas quentes, e em doses maiores nos climas frios.

#### 02) Estação (KALA)

Os medicamentos com potência quente são dados em doses menores nas estações quentes, e em doses maiores nas estações frias.

#### 03) Tipo de preparação (KALPA)

Dependendo do tipo de preparação a dose do medicamento varia. A dosagem de cada preparação, conforme tabela abaixo, representa uma única dose oral adulta. A variação entre valores mínimo e máximo se deve a influência dos fatores precedentes. Portanto a tarefa do médico é decidir a dose adequada levando em consideração todos esses fatores.

<b>TIPO DE PREPARAÇÃO</b>	<b>Dose mínima</b>	<b>Dose máxima</b>
Pó (Churva)	1 g	3 g
Suco fresco (Swarasa)	10 ml	20 ml
Decocção (Kwatha)	40 ml	80 ml
Álcali (Ksara) **	50 g	100 g
Óleo medicamentoso (Taila)	5 ml	10 ml
Trituração	1,2 g	1 g
Leite medicamentoso (Ksira Paka)	30 ml	60 ml
Arka (destilado)	30 ml	60 ml
Infusão fria (Hima)	40 ml	80 ml
Pasta (Kalka)	5 g	10 g

\*\* Não indicado para crianças, grávidas e pessoas idosas.

IV. DEPARTAMENTO DE FARMÁCIA

V. FORMULAÇÕES FITOTERÁPICAS

1. RAPÉ NATURAL - "Gripekon"

<u>Componentes Vegetais:</u>	<u>Acaricoba</u>	<u>- 1 parte</u>
	<u>Hortelã</u>	<u>- 1 parte</u>
	Gengibre	- 1 parte
	Pimenta do reino	- 1 parte

Pó ultrafino de plantas com ação descongestiva nasal.

Modo de usar: Inalar 1 pitada 2 a 3 vezes ao dia.

Indicações: Sinusites, Corizas, Cefaléias

2. ÓLEO MEDICADO - R/D

<u>Componentes:</u>	<u>Óleo de Mamona</u>
	Malva Branca - (suco)
	Santa Bárbara - (folhas, suco)
	Mamona - ( folhas, suco)

Modo de usar: Aplicar e fazer massagem no local afetado 2 a 3 vezes ao dia.

Indicações principais:

- Ação Anti-inflamatória
- Analgésico
- Eficaz no reumatismo
- Artrites
- Bursites
- Dores musculares

3. ÓLEO MEDICADO D/P

<u>Componentes:</u>	<u>Óleo de coco</u>
	Óleo de gergelim
	Santa Bárbara
	Açafrão
	Tora
	<u>Coração de Negro</u>

Indicações: Doenças de pele, micoses, urticárias e manchas.

Modo de Usar: Aplicar no local afetado 2 vezes ao dia.

4. ÓLEO MEDICADO B/A

<u>Componentes:</u>	<u>Óleo de coco</u>
	Alfavaca
	Hortelã
	Cânfora

Indicações:

- Afecções Respiratórias

- Bronquite
- Asma
- Gripe
- Rinite
- Sinusite

**Modo de Usar:** Aplicar no peito, costas e regiões afetadas 2 vezes ao dia.

#### 5. ÓLEO NASAL

**Componentes:** Açafrão

Santa Bárbara  
Júá

**Indicações:** Afecções respiratórias, emoliente nasal.

**Modo de Usar:** Aplicar no local 2 a 3 vezes ao dia.

#### 6. SITHOPALADI CHOORNA

**Componentes:** Cravo  
Gengibre  
Canela  
Pimenta do reino

Cardamomo

Açúcar mascavo

**Indicações:**

- Anti-inflamatório
- digestivo
- carminativo
- sedativo de tosse
- expectorante
- usado em tosse e bronquite com mel ou ghee

**Modo de Usar:** Tomar 1 ou 2 g de 2 a 3 vezes ao dia, com mel, ghee, leite ou água.

#### 7. DESTILADO DE B. DIFBUSA OU ALTERNANTHERA FICOIDEA

**Composição:** Pega-pinto, água

**Indicações:**

- Diurético
- Antisséptico das vias urinárias
- Pode ser utilizado como colírio, nos casos de conjuntivite ou irritação dos olhos.

**Modo de Usar:** Tomar 20 ml do destilado com 20 ml de água, 3 x dia.

#### 8. XAROPE ANTIGRIPAL

**Componentes:**

- Alcaçuz
- Açafrão
- Alfavaca
- Hortelã
- Cravo da Índia

- Canela
- Gengibre
- Açúcar mascavo

**Indicação:**

- Antigripal
- Anti-tosse
- Expectorante

**Modo de Usar:**

**ADULTO:** Tomar 1 colher de sopa, 3 x ao dia

**CRIANÇAS MAIORES DE 5 ANOS:** Tomar 1 colher de sobremesa, 3 x ao dia.

**CRIANÇAS MENORES DE 5 ANOS:** Tomar 1 colher de chá, 3 x ao dia

## PREPARAÇÕES FITOTERÁPICAS

### TRANSFORMAÇÕES DAS PLANTAS MEDICINAIS

*Para alcançar sua ação medicinal, uma planta deve ser tratada de tal forma que se obtenham produtos derivados com ação específica.*

Como uma mesma planta, ou com a mesma parte da planta, pode-se preparar diversos derivados levando-se em consideração:

- O modo de preparação
- As propriedades físicas
- O aspecto
- As características organolépticas
- A concentração dos princípios ativos
- As propriedades farmacológicas
- Sua finalidade

### CLASSIFICAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS DE ACORDO COM AS DIFERENTES FORMA DE APRESENTAÇÃO

- a) Produtos obtidos por tratamentos mecânicos:

- Plantas empregadas in natura
- Pós vegetais
- Polpas
- Produtos líquidos obtidos por expressão (suco fresco da planta)

b) Produtos obtidos por ação do calor:

- Por destilação
  - óleos essenciais
  - águas destiladas
  - alcoolatos

c) Produtos obtidos utilizando a ação de um solvente:

- Álcool → alcóoleos
  - Tinturas
  - Tinturas mãe
  - Alcoolaturas
  - Suco fresco da planta
- Água → hidróleos
  - Infusão
  - Decoctos
- Solução açucarada → Sacaróleos – Xaropes e melitos
- Solventes diversos – Vinhos
  - Cervejas
  - Vinagres
  - Óleos
  - Propilenoglicol
  - Glicerina

d) Produtos obtidos por concentração das soluções extrativas:

- Extratos fluidos
- Extratos moles
- Extratos secos

### PÓS VEGETAIS

Possuem grande aplicação no arsenal terapêutico, podendo ser incorporados facilmente às formas galênicas secas como cápsulas e comprimidos.

Vantagens de utilização:

Administração da droga relativamente segura, ajuste ou eventual concentração do princípio ativo e manipulação simples, possibilitando misturas.

### ÓLEOS ESSENCIAIS

São compostos aromáticos, geralmente voláteis, retirados dos vegetais, onde são encontrados pré-formados ou na forma combinada. São extraídos por destilação, por expressão ou por extração por solventes.

Os medicamentos magistrais à base de óleos essenciais variam com as propriedades químicas e físicas, em particular a solubilidade. Com um excipiente alcóolico ou oleoso, se trabalha por simples dissolução.

Utilizados principalmente na perfumaria e aromoterapia.

### HIDROLATOS

Freqüentemente, produtos secundários à preparação dos óleos essenciais, as águas destiladas (hidrolatos), possuem grande quantidade de princípios ativos voláteis como ácidos, aldeídos e aminas.

Preparados por simples destilação com vapor de água, com plantas frescas ou secas.

As plantas rasuradas são maceradas por horas com uma quantidade de água e depois destiladas.

De preferência utiliza-se plantas frescas.

O Codex preconiza, por exemplo, para a água do hortelã, usar 1000g de planta fresca ou 200g de planta seca para obter 1000g de hidrolato.

Os hidrolatos de plantas aromáticas contêm geralmente 0,05 a 0,20 g de óleo essencial por litro.

Conservação – delicada pois contaminam com facilidade.

### ALCOOLATOS

São preparadas pela maceração com álcool das plantas frescas seguida por uma destilação.

Hoje esta denominação foi substituída por soluções alcóolicas de essências ou trituração de essências.



Exemplo: Alcoolato de mirtilo

- Macera-se por 24 horas 2000g de mirtilo fresco com 1000g de álcool a 70°.
- Destila-se e recolhe-se 1000g de alcoolato.

### TINTURAS VEGETAIS

São preparadas à temperatura ambiente pela ação do álcool sobre uma erva seca (tintura simples) ou sobre uma mistura de ervas (tintura composta).

São preparadas por soluções simples, maceração ou percolação.

A tintura simples corresponde a 1/5 do seu peso em erva seca. Utiliza-se na maioria das vezes álcool a 60°GL.

Existem algumas exceções, como as tinturas de materiais resinosos como tolú ou drogas ricas em essências ou resina como canela, boldo, eucalipto ou ricas em mucilagens como casca de laranja amarga, onde o título do álcool é de 80°GL.

As drogas como aconito e a beladona são preparadas por percolação em álcool a 70°GL.

### TINTURAS - MÃE

São definidas como preparações líquidas resultantes da ação dissolvente de um veículo alcóolico sobre drogas de origem vegetal, animal ou mineral.

As tinturas-mãe de drogas de origem vegetal são obtidas pela maceração em álcool de diferentes títulos, da planta fresca, da planta fresca estabilizada ou raramente da planta seca.

Correspondem a 1/10 de seu peso em droga desidratada, com algumas exceções como a calêndula que correspondem a 1/20.

O título alcóolico são geralmente de  $45 \pm 5$  GL como é o caso da camomila e aveia, ou  $65 \pm 5$ , como é o caso da calêndula e noz vômica.

Para a preparação das tinturas-mãe devem ser observados alguns cuidados na hora da colheita, levando-se em consideração a parte da planta a ser utilizada. Por exemplo no caso das folhas, deve-se colher após o seu desenvolvimento completo, antes da floração.

As tinturas-mãe são mais utilizadas como forma galênica, na homeopatia.

### ALCOOLATURAS

São obtidas pela ação do álcool sobre drogas frescas que não podem sofrer processos de estabilização e secagem, pois perdem a sua atividade.

São empregadas partes iguais em peso de planta fresca e de álcool a um título elevado para evitar uma diluição elevadas pela água liberadas pela planta.

O modo de preparação é muito simples, basta macerar por 8 dias a droga fresca rasurada em um recipiente fechado, com álcool, fazer uma expressão e depois filtrar.

## EXTRATOS GLICÓLICOS

São obtidos por processo de maceração ou percolação de uma erva em um solvente hidro-glicólico, podendo ser a propilenoglicol em glicerina. Estes extratos normalmente são utilizados nos fitocosméticos. A relação erva/solvente varia, sendo que normalmente se utiliza a relação indicada para as tinturas vegetais.

## EXTRATOS FLUIDOS

Segundo a farmacopéia, os extratos fluidos são preparações officinais, obtidas de drogas vegetais manipuladas de forma que 1000g de extratos contenham o equivalente a 1000g de erva seca. Por não terem sofrido ação do calor, seus princípios ativos são exatamente os mesmos encontrados nos fármacos respectivos.

Os extratos fluidos apresentam uma relação ponderal simples entre droga e extrato, o que facilita a posologia e a prescrição.

1 g de extrato fluido equivale a:

- 1 g da droga seca
- 5 g de tintura ou alcoolatura
- 10 g de tintura-mãe
- 50 g de xarope

## EXTRATOS MOLES

São soluções extrativas que possuem consistência de mel, que, quando dessecados a 105°C perdem entre 15 a 20% de água.

## EXTRATOS SECOS

Se apresentam sob a forma de pó e perdem de 5 a 8 % de água.

Podem ser facilmente manipulados, apesar de muito higroscópicos.

A posologia é a mesma dos extratos moles.

São conservados em recipientes herméticos, em presença de desidratantes e ao abrigo da luz.

Os extratos secos obtidos por atomização são conhecidos também por nebulizantes.

O princípio de nebulização consiste em dispersar a solução extrativa e dessecar em minúsculas gotículas sob uma corrente de ar quente. As gotículas são secas instantaneamente e transformadas em um pó finíssimo. Os fenômenos de oxidação e desnaturação pelo calor são reduzidos ao mínimo.

Os nebulizantes se apresentam sob a forma de pó tênue, aromático e de coloração mais clara que o extrato seco correspondente. No microscópio se apresenta como minúsculos glóbulos de aspecto esponjoso e irregulares. O volume específico aparente é muito elevado.

Os nebulizantes a grosso modo, substituem peso por peso os extratos semi-sólidos. A água residual é substituída por adjuvantes aerosil, amido, celulose modificada e outros.

Atualmente os extratos secos na forma de nebulizantes são amplamente utilizados, e os laboratórios farmacêuticos procuram desenvolver vários tipos de extratos com os seus princípios ativos titulados.

## DIETA

Ayurveda ensina que cada indivíduo tem o poder de se curar. Portanto, essa ciência da vida oferece a todos a liberdade para recobrar a saúde, através da compreensão do corpo e de suas necessidades.

Segundo Ayurveda, para que o indivíduo permaneça são é fundamental a manutenção de uma dieta sadia e uma rotina estável e saudável.

A dieta deve ser escolhida para seguir a constituição individual. Se a pessoa compreender a constituição e o relacionamento desta com as qualidades dos diversos alimentos, então será possível selecionar uma dieta adequada. É preciso que o indivíduo leve em conta o sabor do alimento (doce, acre, salgado, picante, amargo ou adstringente) e também se é pesado ou leve, derivativo de calor ou frio, oleoso ou seco, líquido ou sólido. Ao escolher a dieta, as estações do ano também devem ser consideradas. Por exemplo,

frutas secas, maçãs, melões, batatas, tomates, beríngelas, sorvete, carne de vaca, ervilhas e saladas verdes agravam vata. Portanto, não devem ser ingeridos em excesso por uma pessoa com constituição vata. Inversamente, frutas doces, abacates, coco, arroz escuro, repolho roxo, bananas, uvas, cerejas e laranjas são benéficos para as pessoas com constituição vata.

O aumento do pitta dosha será causado por comidas picantes, pasta de amendoim, frutas ácidas, bananas, papaías, tomates e alho. Os

alimentos que inibem pitta são: mangas, laranjas, peras, ameixas, brotos, saladas verdes, sementes de girassol, aspargos e cogumelos.

Bananas, melões, coco, tâmaras, papaias, abacaxis e laticínios aumentam kapha. No entanto, frutas secas, romãs, morangos/framboesas, arroz basmati, brotos e frango são benéficos para pessoas com constituição kapha.

Durante o verão, quando a temperatura está alta, as pessoas têm tendência a transpirar muito. Pitta predomina nessa época do ano. Não é aconselhável comer

alimentos picantes. Durante o outono, quando o vento é forte e seco, há mais vata na atmosfera. Nessa época a pessoa deve evitar frutas secas, comidas com muita proteína e outros alimentos que aumentam vata. O inverno é a estação de kapha; traz o frio e a neve, período em que o indivíduo deve evitar bebidas frias, sorvetes, queijo e iogurte. Tais alimentos desenvolverão kapha.

Ao considerar uma dieta, a qualidade e a aparência do alimento são fatores importantes. Também há certos alimentos que são

incompatíveis se ingeridos juntos, tais como o peixe e leite, carne e leite, iogurte e carne de vaca, e frutas ácidas e leite. Além desses, a maioria dos melões deve ser ingerida sozinha. Combinados com outros alimentos eles criam obstrução e podem evitar a absorção pelos intestinos. Esses efeitos poderiam causar um desequilíbrio no tridosha. Quando esses alimentos são ingeridos juntos resultam em toxinas.

A ingestão de comida deve ser regulada pela condição de agni, o fogo digestivo do corpo. Não coma a não ser que



tenha fome e não beba a não ser que tenha sede. Não coma quando sentir sede e não beba quando sentir fome. Se sentir fome, significa que seu fogo digestivo está inflamado. Se beber naquele momento, o líquido dissolverá as enzimas digestivas e agni será reduzido.

O paladar não advém da comida, ele origina-se na experiência da pessoa que come. Se o seu agni estiver danificado, você não poderá saborear a comida adequadamente. O paladar da comida depende de agni. Os temperos ajudam a

inflamar agni, assim como a purificar o corpo e a enriquecer o gosto da comida. Cada porção deve ser mastigada pelo menos trinta e duas vezes antes de ser engolido. Essa prática permite que as enzimas da boca façam o seu trabalho apropriadamente e, aliado a isso, dá ao estômago tempo de se preparar para a chegada do alimento mastigado. É importante que se coma a uma velocidade moderada.

A porção de comida que você põe na boca a cada vez também é importante. Um terço do estômago deve ser

ocupado com comida, um terço com água e um terço com ar. Comer demais também resulta na criação de toxinas adicionais no trato digestivo. A comida transforma-se em um veneno que o corpo precisa eliminar com esforço. Deve-se comer e beber com disciplina e a regularidade no alimentar-se é uma meditação. Comer dessa maneira nutrirá a mente e a consciência do seu corpo, levando-o igualmente à longevidade.

A água tem um papel vital na manutenção do equilíbrio corporal. Ela também pode ser tomada na forma de sucos de

frutas. Embora o suco de frutas não deva ser ingerido durante as refeições, a água é necessária nas refeições. Deve-se bebericar água enquanto se come. A água ingerida nas refeições torna-se um néctar que ajuda a digestão. Se uma quantidade de água for tomada inteira após o término de uma refeição, os sucos digestivos serão diluídos e a digestão será dificultada. O clima afetará a quantidade de água que o corpo pede.

Se houver indigestão, deve-se observar um jejum com água quente. Essa prática ajudará a limpeza e

aumentará agni. Água fria esfriará agni; portanto, água gelada é veneno para o organismo e água quente é néctar. Quando alguém ingere muita água a digestão é afetada. Água demais pode provocar retenção e conseqüentemente aumento de peso.

## JEJUM

Antes de decidir-se por um jejum, a constituição individual deve ser considerada. No Ocidente, as pessoas às vezes jejuam

durante dez, quinze, vinte ou mais dias sem levar em consideração as suas constituições. Essa falta de compreensão quanto às exigências constitucionais pode gerar efeitos prejudiciais.

Uma pessoa de constituição vata não deve jejuar mais que três dias. Não comer aumenta a leveza do corpo e vata (ar corporal) também é leve. Assim, o elemento vata fica prejudicado se um jejum prolongar-se demais, e esse elemento nocivo irá gerar medo, ansiedade, nervoso e fraqueza.

A mesma restrição feita ao jejum prolongado aplica-se ao indivíduo com constituição pitta. Um jejum que ultrapasse quatro dias agravará pitta, aumentando o elemento fogo no corpo. Essa pitta desenvolvido causará reações psicofísicas de raiva, ódio e perturbação.

No entanto, as pessoas com constituições kapha podem enfrentar jejuns prolongados. Sentirão uma agradável sensação de aumento de leveza, maior percepção e uma abertura de consciência. Haverá melhora de clareza e compreensão.

Se for escolhido um suco para o jejum, é importante lembrar que o suco de uva é bom para a constituição vata; suco de romã para a constituição pitta; e suco de maçã para a constituição kapha. A cada dia do jejum, beber de um quarto a um quarto e meio de litro do suco, diluído com água.

O sistema digestivo está descansando durante um jejum. Nesse período é importante não forçar agni, o fogo digestivo. Enquanto há jejum, o fogo digestivo inflama-se e, como não há comida para digerir, agni



elimina lentamente as toxinas renitentes que estão nos intestinos.

Ayurveda ensina que durante um jejum determinadas ervas como gengibre, pimenta-do-reino, pimenta-de-caiena e curry, que possuem valor medicinal devido aos seus atributos picantes, condimentados, podem ser usadas para ajudar a neutralizar as toxinas no sistema. Se essas ervas forem tomadas na forma de chá, ajudarão a inflamar agni, que por sua vez queimará as toxinas.

Quando uma pessoa está jejuando, o vigor e energia físicos devem ser observados. Se notar que arrefeceram, o jejum deve ser interrompido.

Jejuar é recomendado quando há febre, resfriado, constipação ou dor artrítica. Se houver toxinas, ou se existir ama no intestino grosso, o jejum é indicado.

Para o indivíduo normal, saudável, um jejum de água quente (um a dois quartos de litro por dia) é aconselhável, pelo menos uma vez por semana. Essa prática permite que o sistema digestivo descanse.

## VITAMINAS

No Ocidente, tomar vitaminas é considerado como uma forma de criar ou manter boa saúde. Os médicos e nutricionistas, rotineiramente prescrevem vitaminas aos seus pacientes, e práticas tais como ingerir doses maciças de vitamina C para evitar resfriado são comuns. Não obstante, se a constituição do indivíduo não for considerada, essas doses de vitaminas poderão criar desequilíbrios no dosha. O

corpo humano tem uma capacidade para gerar as vitaminas que ele necessita e a dependência de vitaminas externas, sem levar em conta a constituição do indivíduo e a condição de agni pode criar um excesso de vitaminas no corpo (hipervitaminose).

## Tabela 5

### Diretrizes Alimentícias para Tipos Constitucionais Básicos

Nota: As diretrizes fornecidas nesta tabela são gerais. Ajustes específicos para casos individuais precisarão ser feitos, tais como alimentos para pessoas alérgicas quanto à energia de agni, estação do ano e grau de predominância ou gravidade do dosha em questão.

	↑		↑		↑	
Agrava	↓	Vata	↓	Pitta	↓	Kapha
Dosha		Não Sim		Não Sim		Não Sim
Equilibrado						
Dosha						
FRUTAS	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Maças
	Secas	Doces	Ácidas	Doces	Doces e Ácidas	Damasco e Morango

Maçã	Damasco	Damasco	Maçã	Aba	Cereja
Pêra	Aba	Morang	Aba	Banana	Figo
Caqui	cate	o	Coco	Coco	(sec)
Romã	ana	Bana	o	o	Man
Melancia	Morang	ana	Figo	Figo	ga
	o	Cereja	Uva	(fre	Pêss
	Cereja	Uva	(pre	sco)	ego
	Coco	(bra	ta)	Uva	Pêra
	o	nca)	Man	Lim	Caq
	Figo	Lar	ga	ão	ui
	(fre	anja	Mel	Mel	Rom
	sco)	ão	ão	ão	ã
	Uva	(áci	Lar	Lar	Ame
	Lim	da)	anja	anja	ixa
	ão	Pap	(doc	Aba	seca
	Pêss	ia	e)	caxi	Uva
		Pêra	Ame	-	

*Tabela 5*  
**Diretrizes Alimentícias**  
**para Tipos Constitucionais Básicos**

*Nota: As diretrizes fornecidas nesta tabela são gerais. Ajustes específicos para casos individuais precisarão ser feitos, tais como alimentos para pessoas alérgicas quanto à energia de agni, estação do ano e grau de predominância ou gravidade do dosha em questão.*



↑ ↓	↑                    ↓	↑                    ↓	↑                    ↓
Agr ava o Dos ha	Vata  Não Sim	Pitta  Não Sim	Kapha  Não Sim
Equi libr a o Dos ha			

Leg ume s/V erd uras	Cebol a (crua) Salsa * Ervilh a Pimen tão Batat a (branc a) Espina fre* Broto s Tomat e	Bet erra ba Cen oura Pepi no Alho Feij ão Ver de Qui abo Ceb ola Bat ata (doc -)	Beri ngel a Alho Ceb ola Pim entã o Rab inet e Esp nafr e Tom ate Fei jão Ver de	Cou ve- de- Bru xel as Cou ve Pep ino Cou ve- Flo r Aip o Fei jão Ver de	Tom ate Abo brin ha	Bróc olis Couv e Couv e- de- Brux elas Ceno ura Couv e- Flor Aipo Beri ngel a Alho Verde
----------------------------------	---	---	--	---	---------------------------------	---

## SUMÁRIO :

-1- INTRODUÇÃO =

2 - CONCEITOS FUNDAMENTAIS DO AYURVEDA

a) Os Cinco Grandes Elementos (Pancha Maha Bhutas) =

\* Características e Propriedades dos Pancha Maha Bhutas

147

## **h - O Conceito Tridosha - Definição e Funções**

### **Os Três Princípios Vitais ( Doshas )**

- \* Localização dos Princípios Vitais ( Doshas )
- \* Formação dos Princípios Vitais ( Doshas )
- \* Funções Fisiológicas dos Princípios Vitais ( Doshas )
- \* Os Princípios Vitais ( Doshas ) e o Tempo
- \* Qualidades e Funções dos Princípios Vitais ( Doshas )

### \* As Subdivisões dos Princípios Vitais (Doshas)

#### - Os Subdoshas

- \* Sintomas Causados pela Alteração dos Subdoshas
- \* Modos de Agravação dos Três Doshas
- \* O Tratamento dos Doshas Agravados

## **3 - PRAKRITI - Constituição Psico-Física**

### \* Tipos de Constituição :

- 1- Constituição Vata
- 2- Constituição Pitta
- 3- Constituição Kapha
- 4- Constituição Vata-Pitta
- 5- Constituição Vata-Kapha
- 6- Constituição Pitta-Kapha
- 7- Constituição Vata-Pitta-Kapha (Sannipata)

### \* Determinação da Própria Constituição Individual

### \* Prakriti Mental - Constituição Mental

## **4- FISILOGIA BÁSICA DE ACORDO COM O AYURVEDA**

- a) Os Canais de Circulação do Corpo - ( SROTAS )
- b) O Poder Digestivo - (AGNI)
- c) Elementos Teciduais Básicos - ( DHATUS )
- d) A Essência dos Elementos Teiduais - ( OJAS )
- e) Os Excretas ou Restos - O Conceito de "Mala"
- f) Os Principais Consituientes do Corpo
- g) Tratamento dos Aumentos e Diminuições dos Doshas , Dhatus e Malas

## **5 - FARMACOLOGIA AYURVÉDICA :**

- a) A Composição dos Medicamentos
- b) A Formação dos Sabores com Base nos Cinco Grandes Elementos
- c) As Qualidades ou Atributos (Gunas) dos Medicamentos
- d) Potência dos Medicamentos ( Virya)
- e) O Sabor Pós-Digestivo das Sunstâncias (Vipaka)
- f) Ação Especifica das Substância ( Prabhava)

## **6 - A ORIGEM DAS DOENÇAS DE ACORDO COM O AYURVEDA**

- a) Os Seis Estágios de Evolução da Patologia
- b) As Tendências Mórvidas
- c) A Cura Enquanto um Equilíbrio Orgânico

7 - O DIAGNÓSTICO NO AYURVEDA

- a) - Diagnóstico pelo Pulso
- b) - O Exame da Língua
- c) - O Exame das Unhas
- d) - O Exame da Fisionomia (Face)
- e) - O Exame dos Lábios
- f) - O Exame dos Olhos

8 - REGIMES DIÁRIOS - ( DINACHARYA ou SWASTHAVRUTHA )

9 - NOÇÕES BÁSICAS DO TRATAMENTO AYURVÉDICO

- a) Gandharva Veda : *Terapia Musical*
- b) A Terapia Marma
- c) Massoterapia
- d) Panchakarma
- e) Dieta Ayurvédica
- f) Meditação
- g) Yoga
- h) Pranayama
- i) Rasayanas

10 - NOÇÕES BÁSICAS DA FITOTERAPIA AYURVÉDICA

- \* Teoria Tridosha e as Plantas Medicinais
- \* Associação de Plantas
- \* Doses

11 - PESQUISAS CIENTÍFICAS EM FITOTERAPIA E AYURVEDA

- \* Apresentação de pesquisas realizadas com as plantas medicinais usadas em Fitoterapia e no

HMA.

## Programa do Curso de Introdução ao Ayurveda

### MÓDULO 1 :

14/05 \_\_\_\_\_

- \* Abertura , Apresentação do Programa do Curso
- \* Auto-Apresentação e Expectativas do Grupo de Participantes.
- \* Histórico e Evolução da Fitoterapia

### MÓDULO 2 :

21/05 \_\_\_\_\_

INTRODUÇÃO =

CONCEITOS FUNDAMENTAIS DO AYURVEDA

- a) OS CINCO GRANDES ELEMENTOS (*Pancha Maha Bhutas*) =  
CARACTERÍSTICAS E PROPRIEDADES DOS PANCHA MAHA BHUTAS
- b- O CONCEITO TRIDOSHA - *Definição e Funções*  
OS TRÊS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)  
= LOCALIZAÇÃO DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)  
= FORMAÇÃO DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

### MÓDULO 3 :

28/05 \_\_\_\_\_

- = FUNÇÕES FISIOLÓGICAS DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)
- = OS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS) E O TEMPO
- = QUALIDADES E FUNÇÕES DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)

### MÓDULO 4 :

04/06 \_\_\_\_\_

- = AS SUBDIVISÕES DOS PRINCÍPIOS VITAIS (DOSHAS)  
\*\* OS SUBDOSHAS \*\*  
VATA  
PITTA  
KAPHA

### MÓDULO 5 :

11/06 \_\_\_\_\_

- = SINTOMAS CAUSADOS PELA ALTERAÇÃO DOS SUBDOSHAS

### MÓDULO 6 :

18/06 \_\_\_\_\_

- = MODOS DE AGRAVAÇÃO DOS TRÊS DOSHAS
- = O TRATAMENTO DOS DOSHAS AGRAVADOS
- = PRIMEIRA AVALIAÇÃO

**MÓDULO 7 :**

25/06 \_\_\_\_\_

**PRAKRITI - Constituição Psico-Física  
TIPOS DE CONSTITUIÇÃO**

- Constituição Vata
- Constituição Pitta
- Constituição Kapha

**MÓDULO 8 :**

23/07 \_\_\_\_\_

- Constituição Vata-Pitta
- Constituição Vata-Kapha
- Constituição Pitta-Kapha
- Constituição Vata-Pitta-Kapha (Sannipata)

**MÓDULO 9 :**

30/07 \_\_\_\_\_

**DETERMINAÇÃO DA PRÓPRIA CONSTITUIÇÃO INDIVIDUAL****MÓDULO 10 :**

06/08 \_\_\_\_\_

**PRAKRITI MENTAL - Constituição Mental  
SEGUNDA AVALIAÇÃO****MÓDULO 11 :**

13/08 \_\_\_\_\_

**FISIOLOGIA BÁSICA DE ACORDO COM O AYURVEDA**

Mecanismos Fisiológicos de Vata

- a) - OS CANAIS DE CIRCULAÇÃO DO CORPO - (SROTAS)

**MÓDULO 12 :**

20/08 \_\_\_\_\_

Mecanismos Fisiológicos de Pitta

**O PODER DIGESTIVO - AGNI****MÓDULO 13 :**

27/08 \_\_\_\_\_

Mecanismos Fisiológicos de Kapha

**ELEMENTOS TECIDUAIS BÁSICOS (DHATUS)**

A ESSÊNCIA DOS ELEMENTOS TECIDUAIS - (OJAS)

OS EXCRETAS OU RESTOS - O CONCEITO DE "MALA"

**MÓDULO 14 :**

03/09 \_\_\_\_\_

- = OS PRINCIPAIS CONSTITUINTES DO CORPO
- = TRATAMENTO DOS AUMENTOS E DIMINUIÇÕES DOS PRINCÍPIOS VITAIS, TECIDOS E DOS EXCRETAS ( DOSHAS , DHATUS E MALAS )

**TERCEIRA AVALIAÇÃO****MÓDULO 15 :**

10/09 \_\_\_\_\_

- = FARMACOLOGIA AYURVÉDICA :
- a) A COMPOSIÇÃO DOS MEDICAMENTOS
- b) A FORMAÇÃO DOS SABORES COM BASE NOS CINCO GRANDES ELEMENTO
- c) AS QUALIDADES OU ATRIBUTOS (GUNAS) DOS MEDICAMENTOS
- d) POTÊNCIA DOS MEDICAMENTOS ( VIRYA )
- e) O SABOR PÓS-DIGESTIVO DAS SUBSTÂNCIAS (VIPAKA)
- f) AÇÃO ESPECÍFICA DAS SUBSTÂNCIAS ( PRABHAVA )

**MÓDULO 16 :**

17/09 \_\_\_\_\_

- = A ORIGEM DAS DOENÇAS DE ACORDO COM O AYURVEDA
- a) Os Seis Estágios de Evolução da Patologia
- b) As Tendências Mórbidas
- c) A Cura Enquanto um Equilíbrio Orgânico

**MÓDULO 17 :**

24/09 \_\_\_\_\_

- = O DIAGNÓSTICO NO AYURVEDA
- a) - Diagnóstico pelo Pulso

**MÓDULO 18 :**

01/10 \_\_\_\_\_

- = O DIAGNÓSTICO NO AYURVEDA
- b) - O Exame da Língua
- c) - O Exame das Unhas
- d) - O Exame da Fisionomia (Face)
- e) - O Exame dos Lábios
- f) - O Exame dos Olhos

**MÓDULO 19 :**

08/10 \_\_\_\_\_

- = REGIMES DIÁRIOS - ( DINACHARYA ou SWASTHAVRUTHA )



= QUARTA AVALIAÇÃO

**MÓDULO 20 :** 15/10 \_\_\_\_\_

= NOÇÕES BÁSICAS DO TRATAMENTO AYURVÉDICO

- a) Gandharva Veda : *Terapia Musical*
- b) A Terapia Marma
- c) Massoterapia
- d) Panchakarman
- e) Meditação
- f) Yoga
- g) Pranayama
- h) Rasayanas

**MÓDULO 21 :** 22/10 \_\_\_\_\_

e) Dieta Ayurvédica

**MÓDULO 22 :** 29/10 \_\_\_\_\_

= NOÇÕES BÁSICAS DA FITOTERAPIA AYURVÉDICA

- \* Teoria Tridosha e as Plantas Medicinais
- \* Associação de Plantas
- \* Doses

**MÓDULO 23 :** 05/11 \_\_\_\_\_

= Pesquisas Científicas em Fitoterapia e em Ayurveda

**MÓDULO 24 :** 12/11 \_\_\_\_\_

= Pesquisas Científicas em Fitoterapia e Ayurveda

**MÓDULO 25 :** 19/11 \_\_\_\_\_

= Pesquisas Científicas em Fitoterapia e Ayurveda  
= AVALIAÇÃO FINAL

MÓDULO 26 :

26/11

= Entrega dos Resultados :

\* Certificados aos Aprovados ...

\* e, aos demais, boas vindas ao próximo curso.

DETERMINAÇÃO  
DA  
CONSTITUIÇÃO  
INDIVIDUAL

**DETERMINAÇÃO  
DA  
CONSTITUIÇÃO  
INDIVIDUAL**

## DETERMINAÇÃO DA SUA PRÓPRIA CONSTITUIÇÃO INDIVIDUAL

Relembrando-o de que você não deve se prender a rótulos constitucionais e tampouco deve estabelecer caricaturas de constituições estáticas, e reafirmando que o Grande objetivo do estudo das constituições psico-físicas é a busca do seu próprio auto-conhecimento e a descoberta das suas tendências físicas e psicológicas, apresentaremos a seguir um questionário prático que funciona como um guia na descoberta da sua constituição psico-física individual.

O questionário (\*) aqui exposto tem o objetivo de auxiliá-lo a determinar a sua Constituição Psicofísica de um modo mais simples e direcionado.

Esta Constituição Psicofísica (**Prakriti**) define, de um modo geral, as tendências inatas subjacentes ao seu sistema psico-somático.

Ao tomar conhecimento do seu tipo psicofisiológico, você poderá saber que tipos de dieta, atividades e terapias são mais apropriados para você, nas diversas situações de sua vida. Isto o auxiliará a agir de acordo com a sua constituição natural, contribuindo para o desenvolvimento de um complexo corpo-mente mais saudável e, ao mesmo tempo, para a prevenção de de desequilíbrios e patologias que de outro modo estariam sujeitos a aparecer.

O Questionário Ayurvédico é dividido em três seções, cada uma contendo 20 perguntas. A primeira seção corresponde às características do tipo **Vata**; a segunda seção está relacionada às características do tipo **Pitta** e a terceira seção concerne às características do tipo **Kapha**.

Leia atenciosamente cada uma das perguntas e procure medir o grau de identificação que cada uma das características apresenta com a sua natureza, com a sua tendência natural predominante.

Cada pergunta tem uma escala de 0 a 6. Na média, os graus são os seguintes:

- \* 0 = Não se aplica ao meu caso. Não tem nada a ver comigo.
- \* 3 = Às vezes se aplica ao meu caso
- \* 6 = Tem tudo a ver comigo!

Marque o número que mais se aproxime ao seu grau de identificação com a pergunta. Ao final de cada seção (**Vata, Pitta e Kapha**), some os pontos e você obterá o Total de cada um dos Doshas.

No final do Questionário, você terá três resultados: Total Vata, Total Pitta e Total Kapha. A comparação entre os totais dos três Doshas é que determinará a sua Constituição Psico-física.

No caso de considerações físicas objetivas, a resposta será geralmente mais fácil. Nas perguntas relacionadas a traços mentais ou de comportamento e atitudes, que são mais subjetivos, responda de acordo com o que você vem sentindo e como tem agido durante a maior parte do tempo, ou pelo menos nos últimos anos.

Você deverá responder às perguntas em sigilo e individualmente, para que seja o mais sincero e honesto consigo mesmo. É muito importante que suas respostas sejam precisas e verdadeiras, para que a sua Constituição Psicofísica seja determinada com o máximo de segurança possível.

	<u>SECÃO VATA</u>					
	Nota de avaliação : o quanto se aplica a mim .					
Características ↓	nada a ver		às vezes	com frequên- cia	quase sempre	tudo a ver
1- Executo as minhas atividades com rapidez e pressa	1	2	3	4	5	6
2- É difícil para mim memorizar coisas e lembrá-las algum tempo depois	1	2	3	4	5	6
3- Tenho uma natureza estusiástica e muito vivaz	1	2	3	4	5	6
4- Sou magro e não ganho peso com facilidade	1	2	3	4	5	6
5- Aprendo coisas novas com muita rapidez	1	2	3	4	5	6
6- Meu modo de andar é leve e rápido	1	2	3	4	5	6
7- Costuma ser difícil para mim tomar decisões ; fico em dúvida ...	1	2	3	4	5	6
8- Tenho tendência à formação de gases e à prisão de ventre	1	2	3	4	5	6
9- Costumo ficar com as mãos e pés frios	1	2	3	4	5	6
10- Sinto freqüentemente ansiedade e preocupações	1	2	3	4	5	6
11- Sou mais friorento do que a maioria das pessoas	1	2	3	4	5	6
12- Falo rapidamente e meus amigos me acham loquaz (falante)	1	2	3	4	5	6

13- Meu estado de espírito muda facilmente e tenho uma natureza muito emotiva	1	2	3	4	5	6
14- Frequentemente tenho dificuldade para adormecer e o sono é leve e superficial .	1	2	3	4	5	6
15- Costumo ficar com a pele ressecada , principalmente no inverno.	1	2	3	4	5	6
16- Minha mente é muito ativa e agitada, e tenho também muita imaginação.	1	2	3	4	5	6
17- Meus movimentos são rápidos e ágeis ; sinto a energia surgir repentinamente	1	2	3	4	5	6
18- Eu me excito com facilidade.	1	2	3	4	5	6
19- Quando estou sozinho, meus horários de dormir e comer são irregulares.	1	2	3	4	5	6
20- Aprendo com rapidez, mas também esqueço facilmente.	1	2	3	4	5	6

TOTAL DE VATA: \_\_\_\_\_

	SEÇÃO PITTA					
Características ↓	Nota de avaliação : o quanto se aplica a mim .					
	nada a ver	às vezes	com frequên- cia	quase sempre	tudo a ver	

1- Considero-me muito eficiente	1	2	3	4	5	6
2- Tenho tendência de ser preciso e ordenado em minhas atividades	1	2	3	4	5	6
3- Tenho força de vontade e modos um pouco enérgicos	1	2	3	4	5	6
4- No calor, sinto mais desconforto e cansaço do que a maioria das pessoas	1	2	3	4	5	6
5- Tenho tendência a transpirar facilmente	1	2	3	4	5	6
6- Mesmo sem demonstrar, irrito-me ou me envaideço com facilidade	1	2	3	4	5	6
7- Sinto desconforto se perco ou atraso uma refeição	1	2	3	4	5	6
8- Meu cabelo pode ser descrito por uma ou mais das seguintes características : precocemente grisalho ou calvo ; fino e liso ; louro, ruivo ou quase branco	1	2	3	4	5	6
9- Tenho bom apetite ; se quiser, posso comer muito	1	2	3	4	5	6
10- Muita gente ne considera teimoso	1	2	3	4	5	6
11- Meu intestino funciona regularmente; tenho mais tendência à diarreia do que à prisão de ventre	1	2	3	4	5	6
12- Fico impaciente com facilidade	1	2	3	4	5	6

13- Costumo ser perfeccionista nos detalhes	1	2	3	4	5	6
14- Enfiroço-me com facilidade, mas esqueço logo	1	2	3	4	5	6
15- Gosto de sorvetes, bebidas e alimentos gelados	1	2	3	4	5	6
16- Costumo achar o ambiente quente demais ; raramente acho que está frio	1	2	3	4	5	6
17- Tenho pouca tolerância a comidas quentes ou apimentadas	1	2	3	4	5	6
18- Sou pouco tolerante nos desentendimentos ; gostaria de ser mais tolerante com pessoas e situações	1	2	3	4	5	6
19- Gosto de desafios e sou determinado a conseguir o que quero	1	2	3	4	5	6
20- Costumo ser muito crítico com os outros e comigo mesmo	1	2	3	4	5	6

TOTAL PITTA : \_\_\_\_\_



	<u>SECÃO KAPPA</u>				
	Nota de avaliação : o quanto se aplica a mim .				
Características ↓	nada a ver	às vezes	com frequên- cia	quase sempre	tudo a ver

1- Minha tendência natural é fazer tudo vagarosa e calmamente	1	2	3	4	5	6
2- Tenho mais facilidade de ganhar peso do que a maioria das pessoas e perceo mais vagorosamente	1	2	3	4	5	6
3- Sou de natureza calma e não me irrito facilmente	1	2	3	4	5	6
4- Posso ficar sem uma refeição sem sentir grande desconforto	1	2	3	4	5	6
5- Tenho tendência a excesso de muco, catarros, congestão nasal crônica, asma ou sinusite	1	2	3	4	5	6
6- Preciso de pelo menos oito horas de sono e, muitas vezes, até mais	1	2	3	4	5	6
7- Tenho sono profundo	1	2	3	4	5	6
8- Sou tranquilo por natureza e não costumo me enfurecer	1	2	3	4	5	6
9- Não aprendo tão facilmente quanto os mais rápidos, mas recordo o que aprendi e tenho memória longa	1	2	3	4	5	6
10- Tenho tendência a engordar e armazeno gordura com facilidade	1	2	3	4	5	6

11- O clima frio e úmido me incomoda	1	2	3	4	5	6
12- Meu cabelo é espesso, escuro e ondulado ou crespo	1	2	3	4	5	6
13- Tenho pele macia, fina e um pouco pálida	1	2	3	4	5	6
14- A estrutura do meu corpo é forte e sólida	1	2	3	4	5	6
15- As seguintes palavras me descrevem bem : sereno, amável, afetuoso e generoso	1	2	3	4	5	6
16- Tenho digestão lenta e sinto peso após a refeição	1	2	3	4	5	6
17- Tenho grande resistência física e um nível bem equilibrado de energia	1	2	3	4	5	6
18- Costumo andar com os passos lentos e medidos	1	2	3	4	5	6
19- Costumo dormir demais, acordo atordoado e começo as atividades do dia quase sempre vagarosamente	1	2	3	4	5	6
20- Costumo comer devagar e sou lento e metódico em meus atos	1	2	3	4	5	6

TOTAL KAPHA : \_\_\_\_\_

\*\*\* TOTAL FINAL : Vata : \_\_\_\_\_ Pitta : \_\_\_\_\_ Kapha : \_\_\_\_\_

\* Dosha Único : Um Dosha atinge o dobro de pontos em relação ao segundo.

\* Dois Doshas : Dois Doshas dominam, e o terceiro fica pelo menos 25 a 30 pontos mais baixo que o segundo.

Obs : Vale lembrar que o Dosha Vata tem sempre mais peso que os outros, quando houver muita proximidade de pontos ou necessidade de desempate.

\* Três Doshas : Quando os três valores são muito próximos, menos de 15 pontos de distância entre os Doshas. É um caso raro. Caso ocorra isto com o seu teste, releia-o com mais calma, peça o auxílio de um amigo ou orientador e refaça o questionário.

\*\*\* Vata cria instabilidade, irregularidade e confusão : dificuldades em encontrar as respostas certas podem ser devido ao desequilíbrio do Doshha Vata.

Levando em consideração todos estes fatores, a conclusão é :

Minha Constituição Psicofísica é

---

(\*) Este questionário foi adaptado do livro *Perfect Health*, do Dr. Deepack Chopra.

### **6 - PRAKRITI MENTAL, - Constituição Mental**

O Ayurveda descreve a existência de três *impulsos psíquicos naturais*, que se manifestam na mente humana em diversas situações. O primeiro que citaremos é o melhor deles, o ideal : chama-se *sattva*, que é o impulso de progredir, evoluir, aperfeiçoar. O segundo, o pior dentre eles, é o chamado *tamas*, que é o impulso de regredir, involuir ou estagnar. Intermediário aos dois anteriores, encontra-se *rajas*, que é o impulso de agir pela própria ação em si mesma, numa condição de neutralidade ou repetição. O diagrama a seguir exemplifica a dinâmica dos três *doshas* mentais :

Tal diagrama nos permite conceber uma imagem da ação comandada por cada um desses impulsos mentais. Diante de uma dúvida ou decisão, *sattva* direciona para uma escolha positiva e evolutiva, para uma posição de progresso com equilíbrio. Por sua vez, *tamas* inclina para a escolha da inércia, uma posição estática e indolente. O impulso de decidir é dado por *rajas*.

As Constituições (*Prakriti*) são também divididas em três tipos básicos de faculdades mentais : são as Constituições Mentais :

- 1- Sattvika
- 2- Rajasika
- 3- Tamasika

A Constituição *Sattvika* é livre de defeitos e é dotada de caráter auspicioso, consciência e pureza.

A Constituição *Rajasika* promove uma disposição colérica, irada e indignada.

E a Constituição *Tamasika* sofre de ignorância, preguiça, letargia, depressão.