

Ayurveda & Ecologia

Dr. Cesar Deveza

Incor-FMUSP

- A palavra **Ecologia** tem origem no grego “*oikos*”, que significa casa, e “*logos*”, estudo.
- Estudo da casa, ou de forma mais genérica, do lugar onde se vive

Ernst Haeckel, zoólogo alemão, usou pela primeira vez este termo só em 1869 para designar o estudo das relações entre os seres vivos e o ambiente em que vivem.

A Ecologia estuda a relação entre o Homem e a Natureza.

- *Svästhavrta*
 - *Sva*: para si, em si
 - *Stha*: o que reside, o que permanece
 - *Vrta*: que dura por um período de tempo, conduta, modo de vida, que existe
- Condutas para residir na sua própria natureza

Svästhya (saúde) é definida no texto mais antigo de Ayurveda que se conhece, o Caraka Samhita (séc. III a. C – Séc I).

Deve-se adotar uma rotina diária como colírios, etc. que serão descritos em relação ao seu papel para manutenção da saúde (*svästhya*). Caraka Samhitä - Sü II.14.

Para o autor indiano, *Cakrapäni* comentarista do texto de Ayurveda *Caraka Samhita*, *Svasthya* é tudo que nos mantém bem, livres de desordens. Em outras palavras, é o estado de equilíbrio dos tecidos corporais (*dhätus*), livres de seus desequilíbrios.

Daí se conclui que para o Ayurveda, diferente da ecologia ocidental, o Homem é a Natureza.

Svästhavrta em resumo, são as corretas condutas do ser na vida, seus objetivos espirituais, regimes diários, sazonais (para cada estação do ano) e satisfação das necessidades “naturais” da vida com o objetivo de **promover a saúde** (*svasthya*).

Assim o termo se aplica a três cuidados básicos que se deve tomar:

Vihära: cuidados com o modo de vida e os valores em função do qual se vive.

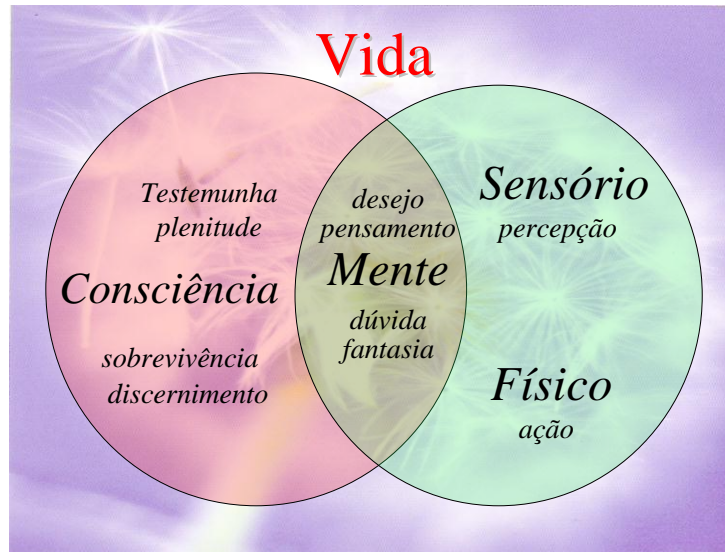
Ahära: cuidados com a dieta

Cärya: cuidados com as rotinas de vida, diárias ou sazonais.

Em relação ao modo de vida, devemos entender inicialmente o que é a vida.

O Caraka Samhita define a vida da seguinte forma:

Äyus (vida): conjunção (samyoga) do corpo, dos órgãos dos sentidos, da mente e da consciência. Caraka samhitä I.42



Essa explicação está baseada nos conhecimentos da Filosofia Samkhya, uma das bases filosóficas da ortodoxia védica bramânica.

Assim só estamos desfrutando a vida quando a consciência, a mente os nossos cinco sentidos e nosso corpo físico estão em plena e total harmonia. Caso contrário, apenas sobrevivemos.

Outras linhas de pensamento que complementam essas idéias, no que tange o modo de vida, afirmam que temos três principais objetivos na vida: prosperidade espiritual (dharma), prosperidade material (artha) e prazer (kāma).

O resultado de uma não integração de mente corpo e espírito ou uma desagregação entre prazer, busca espiritual e material, levam a um padrão reativo de comportamento em que a mente compreende os fatos sobre uma ótica que leva a dor e sofrimento e não a uma plena realização da vida.



O padrão reativo, então, é a construção de uma realidade equivocada à partir de pensamentos distorcidos gerados numa mente desarmônica em cima de um fato que necessariamente não é bom ou mal.

A saúde então deve ser procurada nos planos físico, mental e espiritual. A espiritualidade tem dois componentes, um Absoluto que jamais adoece por que é a

Palestra Ministrada no 5º Encontro Paulista de Ayurveda

perfeição divina que nos inspira em direção à busca da Verdade e o componente individual que direciona a espiritualidade universal em direção a busca de um caminho ou religião. Nesse último caso existe a possibilidade de se desenvolverem doenças, como por exemplo no fanatismo religioso.

Quando se atinge a plenitude no desenvolvimento espiritual, material e na busca do prazer em tudo que a vida nos proporciona e se percebe o bem e o mal apenas como aspectos a serem experimentados e igualmente útil ao nosso desenvolvimento, alcança-se a libertação das amarras das experiências mundanas, moksha em sânscrito. Segundo os textos sagrados existem três etapas de moksha:

- *Krama moksha*: libertação gradual. Homem apegado às coisas do mundo, mas que investiga os princípios (renascimentos) e busca sinceramente seu caminho de libertação.
- *Videha kaivalya*: unidade desincorporada. Sábio que desfruta do desapêgo das coisas do mundo e vê prazer e dor com a mesma luz.
- *Svariipa pratistha*: Repouso no Ser. Aquele que não existe mais como alguém separado da sua forma essencial pura, aquele que alcançou a fusão definitiva com o plano divino.

Dieta (Ahära) *Mitähära* (alimentação moderada)

- Quantidade de alimento
- Intensidade da fome
- Poder digestivo
- Proporção entre trabalho físico/mental
- Tempo necessário para a digestão de cada alimento
- Período de repouso
- Constituição corporal
- Clima
- Qualidade da água

- Alimentos saudáveis:
- Frutas da época e do local em que se vive
- Vegetais frescos
- Grãos (germinados)
- Cereais integrais
- Legumes frescos
- Leite e derivados
- Castanhas (hidratadas e recém tiradas da casca)

- Evitar
- Comer sem fome
- Preencher totalmente o estomago

Palestra Ministrada no 5º Encontro Paulista de Ayurveda

- Engolir sem mastigar adequadamente
 - Evitar alimentos gelados ou muito quentes
 - Não comer logo após exercício ou sexo
 - Não comer quando mentalmente desequilibrado
- Variações de Alimentos
- Arroz recém colhido é pesado e agrava Kapha (produz mais gordura).
 - Estocado por mais de seis meses é considerado leve.
- Classificação dos alimentos
- Cereais com cerdas (Çükadhānya)
 - Grãos (leguminosas) (Samīdhānya)
 - Carnes (Māmsa)
 - Vegetais (Çāka)
 - Frutas (Phala)
 - Saladas (Harita)
 - Vinhos (Madya)
 - Água (Ambu)
 - Leite e derivados (Gorasa)
 - Açúcar de cana (Ikāuvikāra)
 - Preparações (Krtānna)
 - Alimentos acessórios (Āhārayogin)
- Tipos de água
- Água de chuva (em diferentes estações)
 - de rio de diferentes tipos de solo
 - de tanques
 - de lagoa
 - de nascente
 - de fonte
 - de cachoeira
 - do mar
- Preparações
- cozidos de arroz com trigo
com cevada
sucos de frutas
sopas
vegetais
legumes
preparações com leite.
- Alimentos acessórios
- óleos: de rícino, de mostarda, de gergelim, de cártamo
 - condimentos
 - temperos
 - sais

Palestra Ministrada no 5º Encontro Paulista de Ayurveda

- alcalis

- Jejum
 - Preparar a mente para o jejum
 - Reduzir todas as atividades ao mínimo
 - Manter o corpo aquecido
 - Tomar água se indicado (aquecida)
 - Banhos rápidos (bucha natural)
 - Banho de sol matinal no máximo 20 min.
 - Não associar a enemas (só com indicação médica)

- Combinações ruins de alimentos
 - Amido com proteína
 - Amido com frutas ácidas
 - Amido com açúcar
 - Açúcar com proteína
 - Frutas ácidas e doces
 - Leite com frutas doces ou açúcar
 - Coalhada com frutas ácidas
 - Proteínas vegetais e animais numa mesma refeição
 - Proteínas e frutas ácidas
 - Proteínas com gorduras

- Regras de ouro da alimentação segundo o Ayurveda
 - Comer somente quando sentir fome
 - Só ingerir um novo alimento quando o anterior estiver completamente digerido
 - Agradecer e abençoar seu alimento
 - Comer em silêncio e focado no alimento
 - Não comer em estados mentais alterados
 - “Beber o alimento, mastigar o líquido”
 - Comer o suficiente, nem pouco, nem em excesso
 - Descansar uns minutos após comer
 - Caminhar dez minutos após o jantar
 - Observar os melhores horários para se alimentar
 - Não tomar bebidas geladas às refeições
 - Variar bastante os alimentos a cada refeição
 - Evite industrializados, processados, congelados, requentados

- Seleção dos alimentos

É baseada na composição dos cinco elementos e não no seu teor de carboidratos, gordura ou proteína como na cultura ocidental. Devemos compor alimentos segundo sua composição de cinco elementos (Espaço, Ar, Fogo, Água e Terra) para cada horário do dia e para cada época do ano, segundo a orientação de um médico que estabeleça qual a nossa composição de elementos segundo uma exame detalhado do pulso ayurvédico.

Assim para cada constituição é indicado um tipo de sabor (rasa) que melhor se adapta às necessidades individuais:

Palestra Ministrada no 5º Encontro Paulista de Ayurveda

- Vata
Salgado, ácido, doce
- Pitta
Adstringente, amargo, doce
- Kapha
Adstringente, amargo, pungente

Rotinas de vida (Cārya)

O Ayurveda recomenda que se observem duas rotinas: *Dinacārya* (rotinas diárias), *Rtucārya* (rotinas segundo as estações).

Os doshas têm diferentes horários de predomínio durante as 24 horas de um dia e é nisso que se baseia o Ayurveda para aconselhar ações ideais para cada momento.

Dinacārya

Vata

2:00 às 6:00 hs

14:00 às 18:00 hs

Kapha

6:00 às 10:00 hs

18:00 às 22:00 hs

Pitta

10:00 às 14:00 hs

22:00 às 2:00 hs

Dinacārya

- Acordar antes do nascer do sol
- Tomar água morna
- Evacuar conteúdo da bexiga e intestino
- Limpar a língua/gargarejos
- Automassagem com o óleo mais indicado
- Banho com água morna
- Praticar asanas, *prānāyāmas* e meditação
- Olhar para o sol nascente por cinco minutos
- Tomar o desjejum antes das 8:00 hs
- Escovar os dentes e massagear as gengivas com óleo de gergelim
- Caminhar por alguns minutos
- Almoçar antes do meio dia (10:30 às 12:00 hs)
- Gengibre fresco com sal antes de comer
- Uma colher de chá de *ghī* às refeições aumenta *agni*.
- Comer em quantidades razoáveis (*añjali*)
- Comer lentamente e em silêncio, com consciência
- Jejuar uma vez por semana
- Não comer em estados mentais alterados
- Tomar apenas líquidos aquecidos nas refeições e em pequenas quantidades (máx 100 ml)
- Observar os alimentos para a sua constituição e para a estação do ano.
- Não prender urgências naturais

Palestra Ministrada no 5º Encontro Paulista de Ayurveda

- *Jantar cedo (17:00 às 18:00 hs)*
- *Caminhar dez minutos após jantar*
- *Não cochilar durante o dia*
- *Esfregar as solas dos pés e a cabeça com óleo de gergelim ao deitar induz um sono tranquilo*
- *Leite morno com ghi antes de dormir acalma a mente*
- *Dormir cedo (entre 21:00 e 22:00 hs)*
- *Não dormir com luzes acesas ou vendo TV.*
- *Não dormir de bruços*
- *Evitar atividades físicas e algumas práticas de yoga durante menstruação*
- *Não ter relações durante a menstruação*
- *Não ter relações após refeições ou atividades físicas extenuantes*
- *Evitar relações nas luas cheias*
- *Após relações tomar leite morno com cajú ou com ghi.*

Rtucārya *Rotinas das estações*

Duas fases (kāla)

Uttarāyana – Sol no norte

(Hidratação)

Período de maior energia que se acumula, como as sementes que ficam latentes no solo, guardando energia para florescerem na primavera.

Dakshinayana – Sol no sul

(Desidratação)

Período de consumo de energia, dias mais quentes em que nos sentimos mais cansados no decorrer do dia.

Vata (ar/espaco) é seco, frio, leve, sutil, móvel, não viscoso e áspero.

Descompensa em climas frios e seco

Maiores cuidados no outono e início do inverno ou em dias frios, secos e com muito vento

Pitta (fogo/água) é levemente gorduroso, quente, agudo, líquido, ácido, móvel e pungente.

Descompensa principalmente no final da primavera e verão ou em climas quentes e úmidos.

Kapha (água/terra) tem como propriedades ser pesado, frio, úmido, macio, untuoso, doce, imóvel e viscoso.

Descompensa no inverno ou em climas frios e úmidos, sobretudo sem vento.

www.projeto Yam.com.br

deveza@projeto Yam.com.br



• Tel: 3812-9966

• Fax: 3812-9696

Palestra Ministrada no 5º Encontro Paulista de Ayurveda