

SAÚDE

Estresse e desânimo

ÁGUA, FOGO E AR, DESCUBRA O SEU ELEMENTO PARA COMBATER ESSES MALES URBANOS

O equilíbrio emocional depende da harmonia entre corpo e mente, diz a sabedoria indiana, e pode ser conquistada pela Ayurveda, a medicina que une alimentação, ervas e meditação e que classifica as pessoas de acordo com os três elementos, água, fogo e ar.

"Não somos aquilo que pensamos, mas nos tornamos aquilo que pensamos." O pensamento, que modernamente foi incorporado aos princípios da neurolinguística, faz parte da antiquíssima Ayurveda. Que há mais de cinco mil anos já relacionavam físico e emocional. O que eles diziam, e que confirmamos hoje, é que o equilíbrio das emoções depende da harmonia entre corpo e mente.

"A Ayurveda reconhecia que os distúrbios na vida emocional podiam provocar problemas físicos e que problemas físicos também podiam surgir como distúrbios nas emoções", afirmou o

norte-americano Charles Goodman, professor e praticante da Ayurveda.

Lidar com emoções, particularmente as negativas não costuma ser fácil. "Elas são abstratas e difíceis de mudar," disse. Mudanças nas condições físicas subjacentes, no entanto, são capazes de operar milagres no modo como nos sentimos.

Afinal, para o professor Goodman, os problemas emocionais acontecem quando uma ou mais das três forças biológicas que nos compõem – vata, pitta e kapha – estão em desarmonia. Logo, é preciso buscar o equilíbrio entre elas.

Os seres de cada elemento

"Na visão do Ayurveda, cada um dos três elementos, água, o fogo e ar, predominam e caracterizam as pessoas, tornando-as diferentes umas das outras", diz o médico e presidente da Associação Brasileira de Ayurveda Aderson Moreira da Rocha.

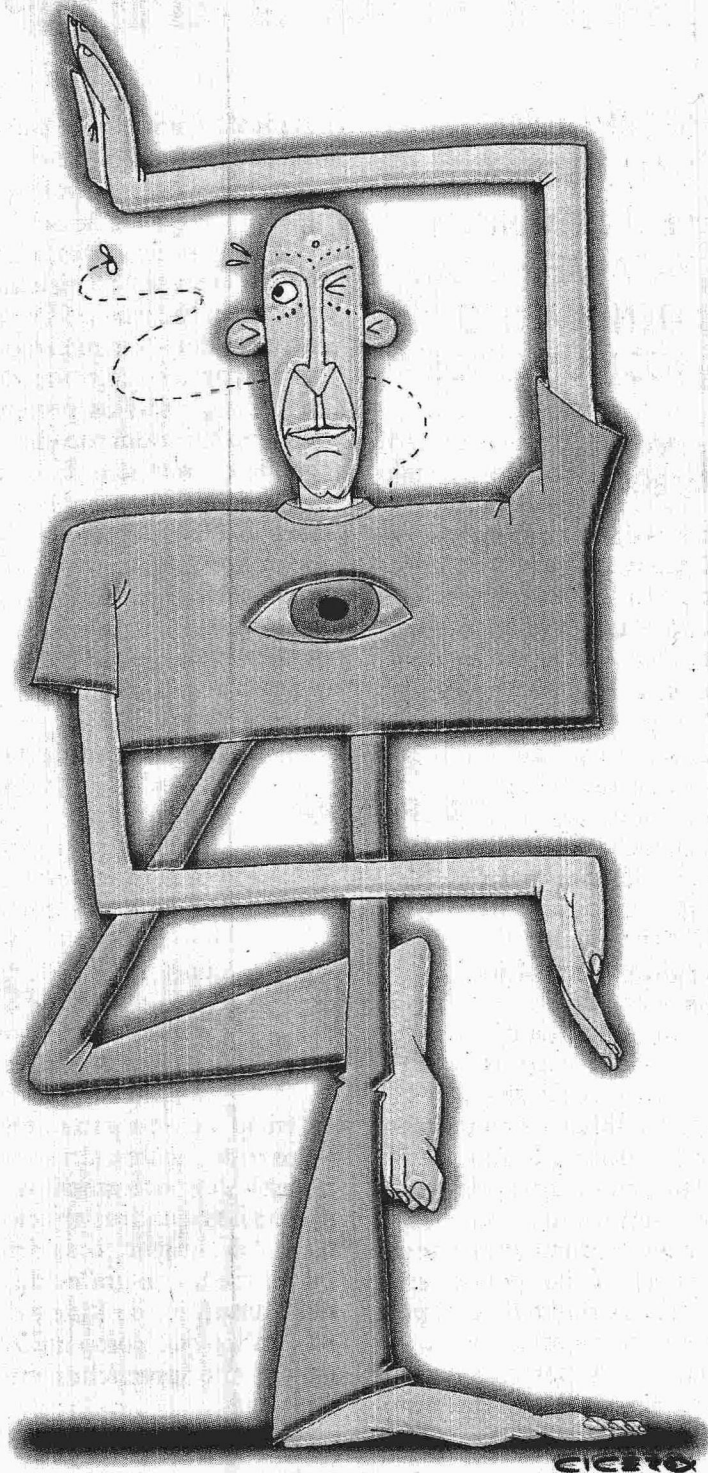
Água, por exemplo, é o princípio líquido. São os indivíduos tipo kapha, em geral, mais sonolentos, possessivos e ciumentos, o que não os torna pessoas fáceis de lidar nas relações pessoais. Têm também tendência a engordar e a acumular líquidos no corpo, o que

toma a forma de inchaços e edemas, ou rinites e problemas respiratórios, pelo acúmulo de secreções. "E também leva a sentimentos de depressão", acrescenta o professor Goodman.

Já os do tipo pitta têm mais o elemento fogo. O que significa que são agitados, dados a explosões de raiva, têm o "pavio curto". "O excesso de pitta pode resultar em diversos problemas inflamatórios, e sentimentos de ressentimento. E os vata, dominados pelo elemento ar, tendem a ser friorentos, ansiosos, e se estressam facilmente. Motivos pelos quais

costumam ter problemas de insônia. "Vata em desequilíbrio leva a problemas nervosos e digestivos, sentimentos de medo ou pânico", diz o norte-americano.

"É preciso um conjunto de medidas para otimizar a saúde e manter o equilíbrio", diz o dr. Aderson Rocha. Nada que alimentação, yoga e meditação não ajudem a harmonizar. Pelo menos, é como os indianos vêm lidando há séculos com os sintomas que se tornaram lugar-comum na vida moderna: ansiedade, stress, desânimo.



Equilíbrio na alimentação Meditação ajuda

Para começar, alimentação. O que significa adotar uma dieta de acordo com cada biotipo. Os indianos consideram que os alimentos estão divididos em seis sabores diferentes. Os vata, por exemplo, precisam evitar comida picante e incluir alimentos refrescantes, como hortelã. Doces fazem aumentar kapha, ou seja, a água no organismo. Portanto, devem ser evitados por quem tenha tendência a acúmulo de líquidos.

Outro fator de equilíbrio são as plantas medicinais.

"Elas trabalham a energia vital, equilibrando a parte mental e ajudando a normalizar alterações do sistema nervoso central. Normalmente são usadas em pó, o que permite concentrações mais altas", diz o clínico. Várias delas são encontradas abundantemente nas terras brasileiras.

É o caso da centella asiática, do capim-limão, do hortelã, do eucalipto e do chapéu de couro, cujos efeitos diuréticos o tornam ótimo para reduzir a umidade corporal – e indicado para os

kapha.

Outras plantas são facilmente encontradas nas lojas brasileiras. Como a kava-kava, originária da Polinésia, e com ótimas propriedades sedativas. "Usada em rituais polinésios, por seus poderes alucinógenos quando tomada em altas doses, ela também é um excelente ansiolítico", diz o médico.

O capim-limão, além de seus efeitos sedativos e refrescantes, possui também propriedades analgésicas, o que a torna indicada para os quadros de cólicas.

Como formas naturais de tratamento, levam mais tempo a surtir os efeitos desejados. "Frequentemente se começará a sentir os benefícios emocionais do tratamento em um ou dois meses, embora desequilíbrios mais graves levem mais tempo", explica o professor Goodman.

Ele também fala que técnicas mentais como a meditação conseguem profundas influências tanto sobre o corpo quanto sobre o estado emocional. "Existem diversos métodos, mas o que vem se mostrando universalmente efeti-

vo é a meditação transcendental".

Sem qualquer ligação religiosa, pode ser aprendida por qualquer pessoa. Apenas alguns minutos de prática diária podem nos trazer tranquilidade e equilíbrio", diz o professor.

Ele afirma também que se trata de uma técnica que pode ser praticada em qualquer lugar, embora seja preferível escolher um canto mais calmo, onde haja menor interferência. "Ayurveda pode melhorar fisicamente o corpo, o que resulta em emoções positivas."