

# Ouçá seu corpo e identifique doenças

escrito por Universo e Cultura



Para a medicina ayurvédica, prestar atenção ao próprio corpo pode colaborar – e muito! – na prevenção ou tratamento de problemas de saúde. Descubra como entender seus próprios sinais.

Texto • Geisa D'avo / Triada.com.br

Diante de um sintoma qualquer, um paciente decide procurar ajuda médica para resolver o problema. Ao longo da consulta, responde a uma série de perguntas relacionadas às doenças que já contraiu, bem como ao histórico de patologias ocorridas em sua família. À primeira vista, o ritual lembra bastante o procedimento empregado pela medicina tradicional. Mas é assim também que começa o trabalho do médico ayurvédico.

Feitas as questões de praxe, as semelhanças param por aí. Na medicina ayurveda, a consulta serve para desvendar o que está além das queixas levadas pelo paciente. “Trata-se de uma visão muito mais ampla do ser humano, que leva em conta não só o sintoma que o paciente apresentou, mas também o contexto emocional, social e econômico em que ele se encontra”, explica a Dra. Maria Stella De Simone, diretora do Centro de Medicina Indiana do Rio de Janeiro.

De acordo com os ensinamentos desta prática milenar, há uma série de razões que podem provocar desequilíbrios no organismo e, conseqüentemente, levar ao aparecimento de doenças. Partindo desse pressuposto, uma enxaqueca constante, por

exemplo, pode ser causada por problemas neurológicos, mas também pode ter origem em um desequilíbrio decorrente de má alimentação ou estresse.

Por isso mesmo, ao realizar a consulta, o médico ayurvédico se atém a todos os detalhes apresentados pelo paciente, para detectar eventuais alterações que tenham sido responsáveis pela manifestação física de algum sintoma. E, tal como fazem as especialistas, qualquer pessoa pode reparar nos sinais dados pelo corpo quando há algo errado.

“Não é necessário ser médico para perceber quando uma pessoa não está bem. Se nós temos uma amiga, por exemplo, que está fazendo uma dieta pesada e, ao encontrá-la, notamos que ela está abatida, podemos fazer uma análise de que aquela dieta possivelmente não é boa para ela”, afirma a Dra. Maria Stella. Portanto, que tal verificar se o seu organismo também não tem dado pistas de que a sua saúde merece mais atenção? Confira, agora, algumas das alterações mais comuns e o possível significado para cada uma delas.

Ah, antes de qualquer coisa, uma dica: de acordo com a Dra. Maria Stella, nem todos os sinais que surgem no corpo de uma pessoa indicam uma doença sistêmica: “Às vezes, o problema é local e não remete a nenhum grande desequilíbrio. Mas, de qualquer maneira, cuidar da alimentação e manter o equilíbrio emocional são ações importantes para quem quer evitar todo tipo de doenças”.

### **Dentes e unhas**

Os dentes e as unhas do corpo estão relacionados ao tecido ósseo, ou seja, são subprodutos dos ossos. “Já que, em primeira instância, o médico ayurvédico não pode examinar diretamente o osso do paciente, ele vai se ater aos subprodutos deste tecido para verificar possíveis desequilíbrios. Assim, as alterações na arcada dentária ou nas unhas servem como importantes expressões da saúde ou fragilidade no tecido ósseo. É uma maneira indireta de avaliar a fraqueza do tecido”, explica a médica.

### **Preste atenção aos sinais**

**UNHAS** – secas e quebradiças; aparecimento de listras longitudinais; cutículas enfraquecidas.

**DENTES** – formação de manchas; amolecimento, quebra ou queda dos dentes.

Cuidado que vale a pena

Para corrigir o desequilíbrio, o primeiro passo é modificar as refeições. Alimentos doces, ácidos e salgados são bastante indicados. Além disso, realizar massoterapia à base de óleo de gergelim ou azeite de oliva também ajuda a restabelecer o pleno funcionamento do organismo.

### **Pele**

A pele relaciona-se ao tecido muscular, bem como o muco nasal e o cerume (popularmente conhecido como cera de ouvido). Trata-se de um dos tecidos mais sensíveis às alterações internas e, conseqüentemente, que mais “expressa” os desequilíbrios em seus subprodutos.

### **Preste atenção aos sinais**

Ressecamento ou aumento da oleosidade da pele; surgimento de rugas ou acnes.

Cuidado que vale a pena

Por estar relacionada justamente ao tecido mais sensível do corpo humano, a pele precisa de cuidados específicos que só podem ser adotados quando constatadas as reais causas daquelas alterações.

### **Cabelos**

O cabelo está relacionado ao sistema nervoso. “Isso explica porque tantas pessoas, em situação de grande ansiedade, nervosismo ou estresse apresentam queda de cabelo”, afirma a Dra. Maria Stella.

### **Preste atenção aos sinais**

Queda, ressecamento ou aumento da oleosidade do cabelo.

Cuidado que vale a pena

Por indicar uma dificuldade em relacionar-se com o próprio ambiente, pessoas que apresentam estes sinais devem optar pela prática da meditação e do yoga, com o intuito de ativar a capacidade de relaxar e também para acabar com a ansiedade.

### **Lábios**

Nos lábios, tanto o superior quanto o inferior, é possível detectar uma série de sinais importantes: eles podem indicar desde problemas intestinais e de tireóide, até enfermidades relacionadas ao tecido sanguíneo.

### **Preste atenção aos sinais**

Ressecamento dos lábios; alterações na coloração (lábios pálidos ou arroxeados); engrossamento e aparecimento de herpes.

Cuidado que vale a pena

Para casos de herpes ou de alterações na coloração, por exemplo, nos quais há uma relação direta com o tecido sanguíneo, o ayurveda recomenda a ingestão de alimentos frescos que auxiliem na purificação do sangue, como açafrão e outras plantas medicinais.