

PRINCÍPIOS DO AYURVEDA
PARA REDUZIR A INFLAMAÇÃO, AUMENTAR
A REPARAÇÃO CELULAR E VIVER COM MAIS ENERGIA



A FÓRMULA DA LONGEVIDADE

DRA. AVANTI KUMAR-SINGH

nascente

*Para a minha mãe, o meu pai e a Anjali...
vocês são a razão de eu aqui estar.*

Para Kanwar... és a razão pela qual comecei.

Para Isha e Zayn... vocês são a razão pela qual continuo.

ÍNDICE

Nota da Autora	13
Introdução: Como Chegámos Aqui?	15
Parte 1: O Que É a Longevidade?	
Capítulo 1: A Fórmula da Longevidade	29
Contribuição para a Reparação Celular	34
Regulação da Inflamação	35
A Pirâmide de Otimização da Saúde	36
Capítulo 2: Mecanismos do Envelhecimento	43
Envelhecer no Ocidente <i>Versus</i> no Oriente	44
Como É que Envelhecemos?	46
Travar o Envelhecimento	47
Os Mecanismos do Envelhecimento Fisiológico	49
Capítulo 3: Os Nossos Tecidos São o Problema	61
Atravessar as Três Estações da Vida	61
Os Sete Tecidos	64
A Depauperação dos Tecidos Causa Envelhecimento	65
Os Tecidos São a Ponte	67
A Direção Determina a Abordagem	69
Qual É a Causa Original?	71
<i>Rasa Dhātu</i> : O Tecido Linfático	73
<i>Rakta Dhātu</i> : O Tecido Sanguíneo	74

<i>Māmsa Dhātu</i> : O Tecido Muscular	74
<i>Meda Dhātu</i> : O Tecido Adiposo	75
<i>Asthi Dhātu</i> : O Tecido Ósseo	76
<i>Majjā Dhātu</i> : O Tecido Nervoso	76
<i>Shukra/Ārtava Dhātu</i> : O Tecido Reprodutor	77
Capítulo 4: Repor os Tecidos	79
Memória e Humor	79
Repor o Tecido Nervoso	80
Movimento e Dor	81
Repor o Tecido Muscular	82
Repor o Tecido Ósseo	82
Energia e Função Sexual	83
Repor o Tecido Linfático	84
Repor o Tecido Reprodutor	84
Sentidos e Pele	85
Repor o Tecido Sanguíneo	86
Repor o Tecido Adiposo	86

Parte 2: As Práticas de Longevidade

Capítulo 5: Eliminar Toxinas	91
Lavar	93
Prática: Lavar os Olhos	94
Prática: Raspar a Língua	96
Prática: Lavar as Fossas Nasais	99
Prática: Massajar a Pele a Seco	102
Prática: Repor Agora	104
Esvaziar	105
Prática: Esvaziar o Intestino	107
Prática: Repor Agora	109

Limpar	109
Prática: Meditar	111
Prática: Repor Agora	114
Capítulo 6: Adicionar <i>Prana</i>	117
Adicionar Água	118
Prática: Beber Água Morna ao Longo do Dia	121
Prática: Repor Agora	122
Adicionar Ar	122
Prática: Respirar com Atenção Consciente	124
Prática: Repor Agora	127
Adicionar Sol	127
Prática: Ver o Sol da Manhã ao Acordar	130
Prática: Repor Agora	130
Capítulo 7: Mover <i>Prana</i>	133
A Energia É a Matriz	135
Mover a Respiração	136
Prática: Respiração Nasal Alternada	140
Prática: Repor Agora	142
Mover os Músculos	144
Prática: Dez Posturas de Yoga	146
Prática: Repor Agora	150
Mover as Emoções	151
Prática: Fazer uma Meditação de Mantras dos Chakras	155
Prática: Repor Agora	159
Capítulo 8: Sincronização com a Natureza	161
O Momento Certo É Tudo	163
Sincronizar o Sono	167
Prática: Ir para a Cama às 22 Horas	170
Prática: Repor Agora	172

Sincronizar as Refeições	173
Prática: Fazer do Almoço a Principal Refeição	176
Prática: Repor Agora	178
Sincronizar o Movimento	179
Prática: Mover o Corpo e a Mente Antes das 16 Horas	185
Prática: Repor Agora	195
Capítulo 9: Alimentar o Sistema	197
Somos o Que Digerimos	199
Alimentar o Corpo	201
Prática: Jejum Noturno de 12 a 16 horas	204
Prática: Repor Agora	208
Alimentar a Mente	209
Prática: Aprender Algo Novo Todos os Dias durante 15 a 30 Minutos	212
Prática: Repor Agora	215
Alimentar a Alma	216
Prática: Ligação às Pessoas	219
Prática: Ligação ao Propósito	223
Prática: Ligação ao Divino	224
Prática: Ligação Diária — às Pessoas, ao Propósito e ao Divino	227
Prática: Repor Agora	229
Conclusão: O Ayurveda É Protetor	231
Agradecimentos	237
Glossário	239
Notas	245

NOTA DA AUTORA

Antes de iniciarmos juntos esta jornada em direção à saúde e à longevidade, gostaria que tivesse presente algumas questões. Em primeiro lugar, as práticas de longevidade incluídas neste livro provêm do ayurveda e do yoga, a rica herança dos meus antepassados. Embora estas práticas tenham sido adaptadas para uma utilização moderna, as suas raízes estão profundamente alicerçadas na sabedoria consagrada pelo tempo. Embora as origens desta sabedoria ultrapassem o âmbito deste livro, incentivo o leitor a pesquisá-las por si próprio, para obter uma perspectiva mais profunda e completa sobre a razão pela qual estas práticas funcionam e resistiram ao teste do tempo.

Em segundo lugar, reconheço que nem todas as práticas estarão disponíveis ou serão úteis a toda a gente, embora tenha tentado torná-las tão acessíveis quanto possível a todos. Além disso, a informação apresentada não constitui aconselhamento médico ou de saúde. O conteúdo deste livro serve apenas fins informativos e não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer condição ou doença. Por favor, consulte o seu médico antes de iniciar quaisquer novas práticas ou sugestões.

Por fim, dada a natureza dinâmica e em constante evolução da investigação científica, é possível que surjam novas descobertas entre a redação e a publicação deste livro. Os conhecimentos e os dados aqui apresentados refletem as últimas investigações disponíveis no momento da sua redação. Esforcei-me por encontrar um equilíbrio entre a ciência moderna e a sabedoria antiga,

integrando conhecimentos de ambos os mundos para lhe oferecer um guia completo. O objetivo deste livro é ser rigoroso, mas acessível, e informativo, mas prático para aplicação na vida real. E embora acredite ter cumprido todos estes critérios, em última análise, será o leitor a decidir se atingi o objetivo.

INTRODUÇÃO

Como Chegámos Aqui?

Estamos mais doentes e, simultaneamente, vivemos mais tempo do que nunca. Este estranho dilema criou uma grande crise sanitária, especialmente no mundo ocidental. Tem havido um aumento de doenças crónicas evitáveis, agravado pela pandemia de covid-19. E tudo isto tem um custo.

À medida que envelhecemos, temos tendência a ir mais vezes ao médico e às urgências e a aviar mais receitas, a ter internamentos hospitalares e a fazer reabilitação após a alta. Um em cada seis norte-americanos tem uma doença crónica, definida pelos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças como uma doença com a duração de um ano ou mais que limita as atividades da vida diária e/ou requer cuidados médicos contínuos.¹ De acordo com o National Council on Aging,* 80% dos adultos com mais de 65 anos tem pelo menos uma doença crónica e 68% tem duas ou mais.² Até 2027, prevê-se que a despesa com a saúde a nível nacional atinja 19,4% do PIB (6 biliões de dólares), em grande parte devido ao envelhecimento da população e às doenças relacionadas com a idade.³

Precisamos de uma alternativa melhor.

* Organização norte-americana sem fins lucrativos dedicada à defesa dos idosos junto de legisladores e prestadores de serviços. [N. T.]

Embora coletivamente vivamos durante mais tempo, não estamos a manter-nos saudáveis durante tanto tempo. E, ao contrário do que talvez se pense, há uma diferença entre tempo de vida e *tempo de saúde*. O tempo de vida é o tempo em que se permanece vivo, enquanto o tempo de saúde é o período de vida passado bem de saúde. Com as ferramentas certas, o nosso tempo de saúde não precisa de ter um fim, independentemente da nossa idade. É possível vivenciar a longevidade e viver funcionalmente bem e de forma vibrante até uma idade avançada. Isto acontece quando o nosso tempo de saúde é *igual* ao nosso tempo de vida.

De um ponto de vista ocidental, envelhecer é sinónimo de deterioração, quer se trate da perda de funções físicas e mentais, da nossa importância tanto profissional como pessoal ou do nosso apoio familiar e comunitário. À medida que envelhecemos, tendemos a perder o nosso propósito enquanto cidadãos, passando os nossos dias a tomar comprimidos, a viver em lares de idosos e a ficar cada vez mais doentes enquanto aguardamos o inevitável. A qualidade de vida que outrora esperávamos alcançar por «trabalharmos tanto» parece nunca chegar. Como consequência, muitos idosos da sociedade ocidental poderão sentir que foram enganados, todavia, estão demasiado doentes para fazerem algo a esse respeito.

No entanto, de um ponto de vista oriental, os idosos continuam a ser funcionais à medida que envelhecem, mesmo que estejam um pouco mais lentos ou mais fracos. O envelhecimento não é algo a temer, mas sim algo a acolher de braços abertos. Os idosos continuam a ser figuras importantes nas suas comunidades e famílias e são procurados pelos mais novos, que procuram obter conselhos e ideias. Como consequência, os idosos tendem a ter ainda um sentido de propósito, vivem frequentemente em grupos e passam o tempo concentrados em sentir-se bem, em vez de se fixarem no que é mau.

Não é segredo que existe uma grande diferença entre a medicina ocidental e a medicina oriental, e eu tive a sorte de experimentar ambas enquanto médica de um serviço de urgências e praticante do sistema de cura dos meus antepassados. Em vez de escolher apenas uma, optei por abraçar ambas, fazendo a ponte entre elas, no sentido de uma saúde duradoura e vibrante. E começa tudo por algo denominado Ayurveda.

O Que É o Ayurveda?

Com mais de cinco mil anos, o Ayurveda é considerado um dos mais antigos sistemas de cura, registado pela primeira vez na Índia, nos textos védicos, em 3000 a.C. A essência do Ayurveda, traduzido como «a ciência da vida» ou «o conhecimento da longevidade», é que nós não estamos separados da Natureza; em vez disso, somos um microcosmo do macrocosmo. Porque contém as raízes de muitos outros sistemas de cura, incluindo a medicina tradicional chinesa e a medicina ocidental, o Ayurveda é considerado por muitos como a «mãe de todas as curas».

Embora o Ayurveda exista há séculos, muitos de nós não compreendem os seus múltiplos benefícios para a saúde e a longevidade. Nos dias de hoje, muitas vezes só olhamos e consideramos os dados e estudos científicos para sabermos o que fazer para aliviar os nossos sintomas e diminuir a doença. Mas e se também começássemos a olhar para a experiência humana coletiva para sabermos o que fazer para curar e promover a nossa saúde geral?

Ao contrário de outras modalidades, o Ayurveda *mostranos* como podemos viver com os ritmos diários e sazonais da Natureza, como utilizar os alimentos enquanto remédios e como aumentar o fluxo de energia vital (*prana*) para equilibrar os nossos sintomas através de meios médicos, naturopáticos

e empíricos. É uma verdade coletiva e universal que tem sido transmitida há milhares de anos e faz parte da nossa essência e humanidade, quer a utilizemos intencionalmente ou não. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o Ayurveda não se opõe à medicina ocidental. De facto, por ser holístico, o Ayurveda aceita a integração de medicamentos, procedimentos e cirurgias quando estes ajudam o paciente. Além disso, o Ayurveda não é sinónimo de medicina natural, alternativa ou complementar. Poderá recorrer a esses tratamentos, mas também utiliza tratamentos convencionais.

Em 2017, o Prémio Nobel foi atribuído a três cientistas norte-americanos pela sua investigação sobre a medicina circadiana, cujos princípios se encontram no relógio ayurvédico, que explica em pormenor como se pode viver em sincronia com a Natureza (ver capítulo 8). A evidência da «ligação cérebro-intestino» também foi duplicada em dezenas de estudos, dando provas científicas de que a digestão é, de facto, a sede da saúde (mais sobre isto adiante). E as ferramentas do yoga são talvez os remédios ayurvédicos mais bem estudados e bem aceites utilizados atualmente na medicina ocidental. Há provas indesmentíveis dos efeitos curativos da respiração, das posturas e da meditação em praticamente todos os sistemas do corpo e da mente humanos, e o Ayurveda tem registado estes benefícios há milénios.

O Ayurveda É Ligação

Se lhe perguntasse o que é a Natureza, provavelmente dir-me-ia que a Natureza é o Sol, a Lua, as plantas, as árvores, os lagos, os oceanos, os animais e os insetos, certo? E estaria correto; a Natureza é tudo isto. Mas e se eu lhe dissesse que nós, enquanto seres humanos, também somos Natureza? Segundo o Ayurveda, a Natureza é tudo o que está fora de nós e também *somos* nós.

Somos unos com a Natureza ao nível mais fundamental, porque somos feitos das mesmas matérias-primas: os cinco elementos — espaço, ar, fogo, água e terra — em diferentes combinações. Por outras palavras, nós, como seres humanos, somos um microcosmo do macrocosmo da Natureza.

SABIA QUE...

Quando nos ligamos à Natureza, estamos na verdade a ligar-nos à pulsação, ou ressonância, da Terra, que foi descoberta pelo físico Winfried Schumann em 1952. A conseqüentemente designada ressonância de Schumann, com uma frequência de 7,83 hertz, é exatamente a mesma frequência das ondas alfa emitidas pelo cérebro humano. No estado alfa, estamos mais relaxados e a nossa fisiologia fica equilibrada. Pelo contrário, a diminuição do tempo em estado alfa provoca desequilíbrio, stress e ansiedade, o que enfraquece o sistema imunitário. Esta ligação entre a «pulsação» da Terra e os seres humanos foi comprovada num estudo realizado por Rutger Wever vinte anos mais tarde. Wever analisou o que acontecia quando os indivíduos eram alojados num *bunker* subterrâneo durante quatro semanas e impedidos de receber a frequência natural da Terra de 7,83 hertz. Com o tempo, desenvolveram dores de cabeça e ficaram emocionalmente transtornados. No entanto, os sintomas desapareceram quando Wever adicionou a frequência Schumann ao ambiente através de um transmissor artificial sintonizado a 7,83 hertz.⁴ Essencialmente, quando estamos ligados à pulsação da Natureza, a nossa saúde é reforçada.

Infelizmente, muitos de nós perdemos a nossa ligação à Natureza e, conseqüentemente, a nossa saúde. Muitos de nós vamos para o trabalho de manhã cedo, quando ainda está

escuro na rua, e saímos já de noite, quando está escuro outra vez, nunca vendo literalmente a luz do dia. Ficamos a olhar para os nossos telemóveis e ecrãs durante todo o dia e intoxicamo-nos de luz azul, que sinaliza as hormonas erradas — isto é, as hormonas libertadas nas alturas erradas e pelas razões erradas — e impede o nosso corpo de funcionar corretamente. Comemos morangos e mirtilos no inverno, congelando-os no verão. Comemos mangas que não crescem no sítio onde vivemos, mandando-as vir de avião para os nossos supermercados. Cozinhamos em fornos micro-ondas e consumimos alimentos processados que foram armazenados em caixas ou embalagens para poupar tempo. Usamos escadas rolantes e depois caminhamos em passadeiras elétricas para nos exercitarmos. A lista é interminável. Os nossos dias foram concebidos em torno da tecnologia e da comodidade que deveriam melhorar as nossas vidas, mas que, em vez disso, destruíram a nossa saúde. Tudo porque perdemos a nossa ligação à Natureza.

Uma das chaves para a cura com o Ayurveda é mantermos a nossa ligação com a Natureza e vivermos em harmonia com os ritmos diários e sazonais que são criados pelo movimento da Terra em relação ao Sol — ritmos da Natureza criados pela Natureza. Quando nos levantamos, dormimos, comemos, divertimos e trabalhamos em harmonia com a luz do dia, a escuridão da noite e a mudança das estações, estamos ligados ao que está fora de nós — o Sol e a Lua, as plantas e as árvores, os lagos e os oceanos, os animais e os insetos... a Natureza toda.

Quando não vivemos em harmonia com a Natureza, passamos da sobrecarga de toxinas aos sintomas, à enfermidade e, por fim, à doença crónica. Segundo o Ayurveda, o caminho da saúde para a doença não é retilíneo, mas sim uma progressão através de seis fases que se situam num *continuum*. No Ayurveda, a saúde e a doença não são construções a preto e branco, mas têm muitos tons de cinzento.

O caminho da saúde para a doença começa com a acumulação de toxinas (*ama*). Quando as toxinas sobrecarregam o sistema humano, surgem os sintomas. Estes podem ser de baixo grau, sintomas difusos como «não me sinto bem» ou «algo não está bem», ou sintomas mais específicos como ansiedade, depressão, problemas gastrointestinais, aumento de peso, dores de cabeça, congestão nasal, dores nas articulações, etc. Se corrigirmos o curso e começarmos a diminuir a carga tóxica nesta fase do processo, podemos evitar a progressão em direção à enfermidade e doença crónica. Em última análise, a jornada pelo Ayurveda é a prática diária de correção de curso entre a eliminação de toxinas, que cria saúde, e a acumulação de toxinas, que cria doença.

O Ayurveda pega nos cinco elementos da Natureza e combiná-los em três energias (*doshas*). O espaço e o ar combinam-se para criar a energia de *Vata*, relacionada com o movimento. O fogo e a água combinam-se para criar *Pitta*, que é a energia da transformação. Por fim, a água e a terra combinam-se para criar *Kapha*, que é a energia da estrutura. Cada uma destas energias tem uma função primária que se correlaciona com os elementos que se combinam para a criar. Estes três *doshas* constituem o modo como um médico tradicional de Ayurveda (*vaidya*) classifica um paciente, de forma a recomendar remédios para desequilíbrios que se manifestam sob a forma de sintomas.

Menciono isto, porque muitos dos meus alunos dizem-me que se submeteram a «testes dos *doshas*», mas não fazem ideia de como utilizar esta informação. Se ainda não fez um teste dos *doshas*, por favor resista à tentação. E caso já tenha feito um teste dos *doshas*, por favor ignore, por agora, os resultados que recebeu. Neste livro, apresentei propositadamente estes conceitos de uma forma mais acessível e útil, enfatizando as qualidades em vez dos próprios *doshas*, pois compreender as qualidades é a forma de curar com o Ayurveda (mais sobre isto no capítulo 4).

Assim sendo, qual é a relação disto tudo com a longevidade? Estou quase a lá chegar, prometo.

Passei toda a minha vida dedicada à arte e à ciência da cura, primeiro como médica ocidental e depois mergulhando nas minhas raízes enquanto praticante de Ayurveda. Embora já tivesse escrito um livro sobre Ayurveda, comecei a pensar neste livro sobre longevidade quando me aproximava do meu quinquagésimo aniversário. Andava a refletir sobre a minha vida até então — o percurso profissional que escolhi, a clínica que construí, o livro que escrevi, o *podcast* que desenvolvi, a família que criei, os amigos que fiz, as relações que mantive, os lugares por que viajei, as experiências que tive — e estava ansiosa por entrar na fase — ou era — seguinte da minha vida.

Quatro meses depois de começar a escrever este livro, palpei um pequeno nódulo na minha mama direita. Sem outros sinais. Nenhum outro sintoma. Pensei que não fosse mais do que um quisto, uma vez que tinha um historial de seios fibrocísticos desde os meus 20 e poucos anos. Quando fui fazer a minha mamografia de rotina, não me assustei quando o radiologista disse que queria fazer uma ecografia mamária, pois este era o procedimento a que já tinha sido submetida muitas vezes devido ao meu tecido mamário «denso». No entanto, quando o radiologista começou a capturar mais imagens e a tirar mais medidas do que o normal durante a ecografia, fui ficando cada vez mais preocupada, pois sabia que ele tinha detetado algo que não estava bem.

Dois dias depois, fiz duas biopsias à mama direita e outra à axila direita. Uma semana depois estava a reunir-me com um oncologista convencional, um oncologista integrativo e um cirurgião da mama. Para minha consternação, foi diagnosticado cancro da mama no meu corpo e, de repente, tudo aquilo em que acreditava foi posto em causa. Como é que eu, alguém que praticava medicina integrativa, que tinha tantas ferramentas de

cura, que tinha vivido a sua vida com base nos princípios deste livro, tinha recebido um diagnóstico de cancro da mama?

Nunca fumei, praticamente não bebo, tenho uma alimentação vegetariana saudável e controlo bem o meu stress. Não tenho antecedentes familiares nem fatores genéticos para o cancro da mama. Com este diagnóstico surpreendente, tudo no meu mundo parou subitamente. Senti-me confusa, assustada e asoberbada com tudo o que acompanha a palavra *cancro*. Tudo o que lhe atribuímos. Tudo o que significa no nosso mundo ocidental. Em vez de entrar em pânico, acalmei-me e questionei-me sobre aquilo que o meu corpo me estava a tentar dizer. Teria eu estado tão ocupada a construir uma vida e uma família, a escrever, a ensinar, a praticar medicina e a avançar, avançar, avançar, que tinha deixado de prestar atenção à minha cura? Será que, inadvertidamente, tinha deixado de me ligar à Natureza e a mim própria?

Ao analisar a minha vida, apercebi-me de que, embora integrasse ferramentas saudáveis, também vivia numa cidade urbana poluída que não me ligava com frequência à Natureza numa base diária. Tinha uma carga tóxica acrescida, um horário apertado e mais stress do que provavelmente gostaria de admitir. Tinha emoções com as quais nunca tinha lidado — a raiva e a solidão da minha infância, a ansiedade e o medo dos problemas de saúde dos meus filhos hoje adultos durante a sua adolescência e uma profunda dor e tristeza pela perda da minha querida cadela, *Mia*, apenas quatro meses antes do meu diagnóstico. Enquanto construía a minha vida bem-sucedida, deixei escapar alguns dos princípios que sei serem verdadeiros.

Pensei na progressão da saúde em direção à doença, que o Ayurveda ensina; talvez a eliminação de toxinas através da minha meditação diária, alimentação saudável e trabalho profundamente significativo não conseguisse acompanhar a acumulação de toxinas criadas pelo meu ambiente, horário, stress e

emoções não digeridas. Independentemente das razões subjacentes, o meu diagnóstico foi um lembrete para regressar às minhas raízes, regressar ao que sei e curar o meu corpo e a minha mente.

Primeiro, decidi esvaziar a minha agenda de tudo — eventos sociais, consultas de pacientes, workshops de alunos, gravações de podcasts e inclusivamente a escrita deste livro. Durante quase seis semanas, interrompi tudo e concentrei-me apenas no tratamento e na recuperação. No entanto, ao parar tudo, apercebi-me de que também parei o fluxo da vida. Deixei de me movimentar com a vida e parei o fluxo de *prana*, a energia da força vital, sempre em movimento e sempre em criação, que nos permeia a todos. Tal como um rio, se for bloqueado, criará novos caminhos para continuar o seu percurso. Se lhe for permitido fluir livremente, levará consigo o que não é necessário e fornecerá água e nutrientes ao que é. Quando nos movemos com a Natureza, movemo-nos com a vida. É imperativo que nos movamos com a energia da força vital que está dentro de nós e que quer fluir através de nós. É isto que cria saúde. Porque toda a vida é uma jornada de cura.

A longevidade exige este movimento: o movimento do nosso corpo físico, o movimento do nosso pensamento, o movimento e a evolução da nossa alma. A longevidade também requer ligação: à Natureza; a nós próprios; aos outros; a um poder superior; à energia universal da força vital, *prana*. Os segredos da longevidade estão de facto à vista de todos quando olhamos para antigas modalidades de cura como o Ayurveda.

É isto que este livro lhe vai ensinar. Além da ciência da longevidade e dos mecanismos do envelhecimento, aprenderá a mover a força vital dentro de si para criar saúde e viver melhor durante mais tempo. Foi preciso um diagnóstico de cancro para me lembrar de como o corpo é realmente magnífico e como todos temos a capacidade de nos curarmos, quer seja de uma dor de estômago ou de uma doença.

Enquanto escrevo isto, ainda estou em tratamento, mas estou confiante de que estou a aprender e a reaprender aquilo de que preciso para viver uma vida mais longa, melhor e mais saudável e que, se voltar ao que sei — *que sou Natureza* —, a cura virá.

Espero que também venha para si.

Parte 1

O QUE É A LONGEVIDADE?

Capítulo 1

A FÓRMULA DA LONGEVIDADE

A procura da eterna juventude é tão antiga como o tempo e é objeto de mitos e lendas de todas as culturas e continentes. Como consequência, os exploradores têm procurado por todo o lado uma «fonte da juventude» elusiva que oferece um elixir mágico de água curativa que consegue curar doenças e reverter o envelhecimento. Embora ninguém tenha encontrado a fonte da juventude para parar o envelhecimento cronológico, encontramos na medicina moderna os mecanismos para retardar o envelhecimento fisiológico.

O envelhecimento cronológico é um processo regular medido em anos — ou seja, todos os anos ficamos um ano mais velhos, quer queiramos quer não. Mas as alterações físicas que vemos ao espelho são o resultado de alterações fisiológicas subjacentes — cabelos grisalhos devido à diminuição da produção de pigmentos nos folículos capilares, rugas devido à diminuição da elasticidade da pele e diminuição da altura devido à diminuição da densidade óssea. A boa notícia é que o envelhecimento fisiológico é um processo irregular que pode ser acelerado ou abrandado, dependendo principalmente de um aspeto: a acumulação de danos celulares. Abrande a acumulação de danos e abrandará o envelhecimento. Mas como é que se abranda

exatamente esta acumulação? Na verdade, é bastante simples: aumentando a reparação celular e diminuindo a inflamação.

A Fórmula da Longevidade, o meu método em duas etapas para viver melhor e mais tempo, centra-se na promoção da reparação celular e na diminuição da inflamação para evitar a depauperação dos tecidos do corpo. Pode viver de forma vibrante à medida que envelhece, utilizando as práticas, as ferramentas e os remédios do Ayurveda.

Antes de entrarmos no «como» deste método, vamos recuar e descobrir porque é que desenvolvi esta fórmula. O meu avô, o meu Babaji, viveu até aos 89 anos. Quando morreu, não tomava medicamentos nem tinha qualquer doença crónica. Morreu devido a complicações de uma queda que dera um ano antes, quando fazia a sua caminhada matinal de oito quilómetros. Até ao fim, o Babaji esteve lúcido e bem física e mentalmente. Acredito que tenha decidido que era altura de partir. Ele sabia que tinha vivido uma vida livre de dores, com uma boa memória, capaz de fazer a maior parte das coisas autonomamente e ligado a uma comunidade de familiares e amigos que o amavam.

Quase a completar 50 anos, dei por mim a pensar muitas vezes no Babaji sempre que refletia sobre as primeiras cinco décadas da minha vida e ponderava sobre as décadas vindouras — todas as coisas que ainda queria fazer, o impacto que queria ter e a forma como queria sentir o meu corpo e a minha mente. Pensei em todas as coisas que costumava vê-lo fazer quando era mais nova, quando ele teria provavelmente 50 e poucos anos, a minha idade atual. Pensei nas suas rotinas diárias que começavam ao amanhecer. Acordava às 5 da manhã; lavava os olhos, o nariz e a boca; bebia água e depois tomava um banho. A seguir ao banho sentava-se, embrulhado numa toalha, de pernas cruzadas no chão, em frente ao seu altar, e rezava e meditava durante 30 minutos. Saía então do quarto vestido para o dia, tomava uma chávena de *chai* e dava o seu passeio matinal

diário. Quando regressava, começava a trabalhar. Terminava o seu dia de trabalho às 15 horas.

As suas rotinas estavam integradas na sua jornada diária. Almoço às 11h30, chá da tarde às 15h30 e jantar às 18 horas. O Babaji era vegetariano, nunca comia restos de comida e só ingeria pequenas porções de alimentos da época. Na maioria das tardes, tomava chá com um membro da família ou um amigo que o vinha visitar. Nos fins de semana, havia um fluxo constante de familiares e amigos que iam e vinham. O meu avô tinha uma comunidade forte, pela qual era procurado pela sua sabedoria e conselhos sobre todos os assuntos, grandes ou pequenos. Mesmo vivendo do outro lado do mundo, nos Estados Unidos, o meu pai telefonava regularmente ao meu avô para lhe pedir conselhos.

O Babaji foi a minha inspiração quando decidi seguir um caminho diferente na minha carreira médica, deixando a medicina ocidental em que me tinha formado para voltar à medicina com que tinha crescido, o Ayurveda. Na altura, estava a fazer a minha formação médica e a fazer malabarismos com os papéis de esposa, mãe, filha e médica, e a minha saúde estava a sofrer imenso. Tinha dores crónicas nas costas, fascite plantar em ambos os pés, dez quilos de peso em excesso, dores de cabeça diárias e dores de estômago, prisão de ventre, ansiedade e depressão. Apercebi-me de que, aos 32 anos, estava mais doente do que o meu avô com 89 anos. Apercebi-me de que estava desligada de tudo e de todos na minha vida. Sobretudo, apercebi-me de que estava desligada de mim própria. Tinha muitos exemplos de familiares a envelhecer com graça e vitalidade à minha volta. A minha mãe, o meu pai, as minhas tias e os meus tios — agora todos com 70 e muitos anos e 80 e poucos — não têm problemas de saúde crónicos, são ativos e vivem autonomamente.

Então a questão tornou-se: o que é que eles estão a fazer que lhes permite envelhecer desta forma? O que é que o meu

avô fazia que lhe permitiu envelhecer com tanta vitalidade? Comecei a ler os antigos textos ayurvédicos, a aprofundar os estudos científicos e a olhar para os mecanismos de envelhecimento através de uma lente ayurvédica. Comecei a pensar nas correlações entre o que descobrimos na medicina moderna e o que conhecemos nos antigos sistemas de cura há milhares de anos. E o que descobri foi que a resposta para envelhecer com graça e vitalidade não é complicada. A resposta está na Fórmula da Longevidade: aumentar a reparação celular e diminuir a inflamação para repor os tecidos do corpo. Se o fizer, viverá com vitalidade à medida que envelhece.

Fórmula da Longevidade = ↑Reparação Celular + ↓Inflamação

Antes de avançarmos, vamos definir o que é a longevidade e a sua diferença em relação ao *antienvelhecimento*, um termo que está por todo o lado na sociedade — em produtos, em anúncios publicitários e em cartazes. O termo é inerentemente negativo, implicando que o envelhecimento é algo a que devemos opor-nos. *Antienvelhecimento* significa literalmente «concebido para evitar o envelhecimento», o que é algo que fisicamente não podemos fazer. Para muitos de nós, o termo evoca imagens da nossa juventude, quando o nosso cabelo era menos grisalho e a nossa pele menos enrugada. Infelizmente, não podemos voltar atrás no tempo nem parar o relógio, por muito que queiramos... e por muito que o mundo à nossa volta nos diga que sim.

O que é interessante no termo *antienvelhecimento* é o facto de implicar que o envelhecimento é uma doença com sintomas que podem ser tratados. No entanto, isto simplesmente não é verdade. O envelhecimento é um processo natural pelo qual todas as pessoas vivas passam. É verdade que os mecanismos moleculares envolvidos no envelhecimento fisiológico

estão ligados à maioria das doenças crónicas, como a doença de Alzheimer, o cancro e a doença cardíaca. Mas estes não são sintomas de envelhecimento; são doenças *associadas* ao envelhecimento. Esta é uma distinção muito importante, que nos permite encarar o envelhecimento de uma forma diferente.

A *longevidade*, por outro lado, é definida como «vida longa», que é algo que podemos alcançar. Mas a longevidade não é apenas viver muito tempo. Trata-se de viver com vitalidade à medida que envelhecemos. Trata-se de aumentar a nossa saúde para termos mais anos de vida em que nos sentimos vibrantes, ágeis e independentes. Assim, em vez de nos concentrarmos num objetivo inatingível, porque não mudarmos para algo atingível, algo positivo que aumente a nossa qualidade de vida durante o máximo de tempo possível? Ao fim e ao cabo, qual é o objetivo de vivermos mais tempo se não o pudermos desfrutar?

À medida que as células envelhecem, perdem a sua função e morrem. Por vezes, a sua morte é programada através de um processo denominado apoptose, outras vezes, a sua morte é determinada pelos genes e, por vezes, deterioram-se simplesmente por estarem expostas aos subprodutos da produção de energia no organismo. Estes mecanismos moleculares de envelhecimento causam danos nas células, e quando estes danos se acumulam provocam inflamação, o que leva à depauperação dos tecidos. Não podemos controlar as duas primeiras causas de morte celular, mas podemos influenciar a acumulação de danos. É aqui que entra em ação a Fórmula da Longevidade.

Por exemplo, tal como um carro produz gases quando queima combustível para funcionar, o nosso corpo cria resíduos metabólicos quando transforma os alimentos em energia. Estes resíduos internos, juntamente com as toxinas externas do nosso ambiente, como os poluentes químicos e os metais pesados, provocam danos nas células sob a forma de inflamação, stress

oxidativo e danos no ADN. Quando as células danificadas se acumulam mais rapidamente do que podem ser eliminadas, o corpo sofre uma inflamação crónica adicional de baixo grau, que prejudica a função das células circundantes. Isto provoca a depauperação dos tecidos que, se não for controlada, leva a alterações nos vasos sanguíneos, músculos, ossos, pele e neurónios que causam as várias doenças crónicas associadas ao envelhecimento. A Fórmula da Longevidade centra a nossa atenção em auxiliar o nosso corpo a abrandar a acumulação de danos e oferece-nos ferramentas que contribuem para a reparação celular, regulam a inflamação e repõem os tecidos, para que possamos viver com vitalidade à medida que envelhecemos.

Contribuição para a Reparação Celular

A primeira metade da Fórmula da Longevidade centra-se no aumento da reparação celular. Tal como um carro fica «velho» assim que anda o seu primeiro quilómetro, começamos a envelhecer no momento em que nascemos. E, tal como um carro que inicialmente funciona bem, porque todas as peças e pneus são novos, também nós funcionamos bem quando as nossas células não estão danificadas. No entanto, à medida que envelhecemos, os nossos mecanismos de reparação celular tornam-se mais lentos e avariam-se. É neste colapso natural que começam os problemas.

O nosso corpo envelhece cronologicamente todos os anos, independentemente do que aconteça. Porém, se a reparação celular conseguir acompanhar o ritmo dos danos celulares, o nosso corpo envelhecerá muito mais lentamente do ponto de vista fisiológico, o que conduz a mais anos de saúde funcional e vibrante. Essencialmente, o envelhecimento é inevitável, mas a extensão e a velocidade do envelhecimento não são inevitáveis. Sabemos isto devido à existência de «Zonas Azuis»,

regiões em todo o mundo com uma elevada concentração de centenários — pessoas que viveram até aos 100 anos ou mais sem problemas de saúde como doença cardíaca, obesidade, cancro ou diabetes. O que todos estes lugares têm em comum são fatores que ajudam a aumentar a reparação celular — nomeadamente, alimentação, estilos de vida e rotinas que contribuem para a saúde; movimento diário; diminuição do stress; regulação do sistema nervoso; ligação e propósito.

Regulação da Inflamação

A segunda metade da Fórmula da Longevidade trata da diminuição da inflamação. É importante notar que nem toda a inflamação é má. A inflamação é um importante mecanismo de proteção montado pelo corpo quando algo estranho entra. O problema é que pode descontrolar-se rapidamente quando fatores desencadeadores, como um estilo de vida pouco saudável, uma alimentação pobre, o stress, as toxinas ou uma infeção, se tornam crónicos ou recorrentes.

O papel e os mecanismos da inflamação nas doenças crónicas, nos problemas de saúde mental e nas doenças relacionadas com a idade são largamente indiscutíveis e, no que diz respeito ao envelhecimento fisiológico, a inflamação permanente de baixo nível causada pela acumulação lenta de danos celulares é a principal culpada pelo envelhecimento rápido e pela doença. A boa notícia é que podemos atacar o problema por dois lados. Em primeiro lugar, podemos diminuir o número de fatores que provocam a inflamação no nosso corpo e mente. Em segundo lugar, podemos diminuir a acumulação de danos celulares. Podemos alcançar estes dois objetivos fazendo mudanças positivas no nosso estilo de vida, alimentação e gestão do stress, utilizando os princípios do Ayurveda.

«UMA FORMA BRILHANTE DE UNIR OS MUNDOS DA MEDICINA OCIDENTAL E DA SABEDORIA AYURVÉDICA ORIENTAL.»

DR. MARK HYMAN, autor bestseller
de *Jovem para Sempre*

A sociedade moderna condicionou-nos a encarar o envelhecimento como uma experiência desagradável, marcada por sintomas dolorosos e uma lista enorme de medicamentos.

A Dra. Avanti Kumar-Singh convida-nos a reformular estas crenças, revelando como podemos honrar a passagem dos anos e acolher a segunda etapa da vida como um período de vitalidade e sabedoria.

Através de práticas simples, comprovadas pela ciência, enraizadas na tradição milenar do Ayurveda — um sistema holístico que ensina a viver em harmonia com a natureza, respeitando os seus ritmos diários e sazonais —, será capaz de construir hábitos sustentáveis que beneficiam a sua saúde integral à medida que envelhece.

Encontrará neste livro exercícios que o ajudarão a:

- Reforçar os tecidos do corpo, fortalecendo músculos e ossos;
- Eliminar toxinas que contribuem para doenças crónicas;
- Estimular e movimentar o *prana* (energia vital) através da respiração e do movimento;
- Sincronizar-se com a natureza para compreender o relógio biológico; entre outras.

**UMA FÓRMULA QUE NÃO EXIGE EXPERIÊNCIA,
EQUIPAMENTOS COMPLEXOS OU INGREDIENTES CAROS.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](#)

[penguinlivros](#)

ISBN: 978-989-589-002-6



9 789895 890026