

Matheus Macêdo

OS 4

PILARES

academia

DA

SAÚDE

Como a medicina milenar do Ayurveda já ajudou milhões de pessoas e também pode ajudar você

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Matheus Macêdo

OS 4

PILARES

academia
DA

SAÚDE

Como a medicina milenar do Ayurveda já ajudou milhões de pessoas e também pode ajudar você

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Matheus Macêdo, 2023
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023
Todos os direitos reservados.

Preparação: Valquíria Matioli
Revisão: Fernanda França e Tamiris Sene
Diagramação e projeto gráfico: Vivian Valli
Capa: Estúdio Insólito

O conteúdo a seguir é baseado nas experiências profissionais e estudos do autor. Seu objetivo é fornecer material útil e informativo sobre os assuntos abordados e de maneira alguma substitui aconselhamento médico ou psicológico.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Macêdo, Matheus

Os 4 pilares da saúde: como a medicina milenar do Ayurveda já ajudou milhões de pessoas e também pode ajudar você / Matheus Macêdo. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

208 p.

ISBN 978-85-422-2249-4

1. Medicina alternativa 2. Medicina ayurvédica I. Título

23-2413

CDD 615

Índice para catálogo sistemático:
I. Medicina alternativa

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

Editora Planeta  **20**
Brasil | ANOS

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em Fairfield LH, Rollerscript Rough, Capitol e Ofelia Text e Impresso pela Geográfica para a Editora Planeta do Brasil em junho de 2023.

2023

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO. COMO EU VIM PARAR AQUI?.....	11
PARTE 1. OS QUATRO PILARES	19
CAPÍTULO 1. RADICALISMO.....	21
CAPÍTULO 2. O QUE É ESTAR DOENTE?.....	35
CAPÍTULO 3. VAMOS FALAR SOBRE DOSHAS	49
PARTE 2. ENTREGA	69
CAPÍTULO 4. PESADELOS.....	71
CAPÍTULO 5. SONHOS	85
PARTE 3. PRIORIDADES	105
CAPÍTULO 6. ESCOLHEMOS TODOS OS DIAS	107
CAPÍTULO 7. A DESCOBERTA DO FOGO.....	121
PARTE 4. DESCONFORTO	133
CAPÍTULO 8. O PRAZER DO DESCONFORTO.....	135
CAPÍTULO 9. USE OU PERCA.....	149
PARTE 5. PRESENÇA	167
CAPÍTULO 10. SETE ANOS NA ÍNDIA	169
CAPÍTULO 11. A VIDA EM ALTA DEFINIÇÃO.....	181
CAPÍTULO 12. SAÚDE É LIBERDADE.....	193

PARTE 1

academia

**OS QUATRO
PILARES**

CAPÍTULO 1

Radicalismo

*“Eu sou o mestre do meu destino.
Eu sou o capitão de minha alma.”*

William E. Henley

Quero começar este capítulo contando sobre o fluxo da semana da Ana, uma mulher de 38 anos que trabalha com marketing em uma grande empresa, cuja carreira vai bem, mas não sem muito sacrifício, claro. Todos os dias ela acorda cedo, com o despertador gritando às 6h, e aperta o modo soneca uma, duas, no máximo três vezes, ou vai perder a hora. É aquele acordar no susto, ainda com muito sono, o clássico “acordei, mas a alma ainda não voltou para o corpo”. Ela olha o celular, dá uma passada rápida pelas redes sociais... de mais ou menos meia hora, vê as mensagens que recebeu e responde as que consegue. Entra no banho, se arruma, escolhe uma roupa e toma um café preto – quando finalmente acorda – com um pão na chapa, antes de sair para o trabalho. Das 9h às 19h, pode esquecer a Ana. O trabalho é um incêndio atrás do outro, com uma pausa para tomar mais um café no meio da manhã e comer um iogurte que ela já leva para o trabalho, para, como ela mesma diz, “evitar comer besteira”.

A pausa para o almoço muitas vezes não acontece, afinal, em época de planejamento, é comum pedir alguma coisa e comer na mesa mesmo. Mas, na maioria dos dias, ela desce com os colegas para um dos restaurantes lotados do entorno do escritório. Ela faz

o melhor para montar um prato balanceado em um restaurante por quilo, afinal não é inconsequente, sabe que salada é importante e que precisa comer legumes todos os dias. Para não exagerar no açúcar, ainda pede um refrigerante “zero” para acompanhar o almoço, mas não resiste a um docinho em seguida. De volta ao escritório, ela sempre está morrendo de sono, o corpo quer descansar, mas é justo nesse momento em que acontecem a maioria das reuniões. Ana toma um café forte e continua, até bater aquela fominha da tarde, que ela mata com uma barra de cereal e duas bolachinhas. Quando sai do trabalho, ela está exausta, e demora ainda uma hora para chegar em casa, perto das 20h. Ela toma um banho, tira uma torta integral de frango do freezer e coloca para esquentar no micro-ondas. Às 21h, ela janta, fala com o namorado, passa um tempo olhando o celular, respondendo a mensagens, e-mails e tantas demandas. Ela tenta marcar as coisas que precisa para o dia seguinte, recolhe os documentos do imposto de renda, foge da reunião de condomínio do prédio, liga a televisão para assistir a um episódio de série e vai dormir por volta da meia-noite, não sem antes olhar um pouco as redes sociais na cama, para pegar no sono e recomeçar tudo de novo às 6h do dia seguinte.

Todos os dias, Ana se cobra por não estar fazendo uma atividade física, e durante algumas épocas até conseguiu. Ela ia para a academia na hora do almoço no trabalho ou assim que saía da empresa, mas aí o cansaço triplicava e parecia que o dia não rendia mais, fora ter que carregar a bolsa de ginástica para todo lado. Não tinha como dar conta de tudo, e o exercício ficou para quando viesse um momento mais calmo da vida. Sábado e domingo ela está exausta, claro, precisando dormir. Ainda mais porque na sexta sempre tem o happy hour com o namorado e os amigos, e, com a bebida, vem a ressaca do sábado. No domingo, ela almoça com os pais e, como sempre sobra comida, leva para casa, assim já não precisa cozinhar nos dias seguintes. Na noite de domingo, sem sentir aquela culpa de estar sendo produtiva, ela ainda passa mais tempo no celular, vendo as redes sociais, e assiste a outros seriados com o namorado. Alguns dias, esse é o momento mais gostoso da semana, outras vezes já dá

para sentir um pouco da pressão de ter que recomeçar no dia seguinte. E assim o tempo vai passando.

Não podemos dizer que Ana não se preocupa com a saúde, mas ela tem tantas demandas mais urgentes que isso acaba se tornando um pano de fundo. Ela olha para o que pode, para o prato da comida, para quanto açúcar está consumindo, para o iogurte e a barrinha de cereal no escritório porque sabe que não pode viver de coxinha de frango com catupiry e barra de chocolate. Mas ela sempre está cansada, se sente indisposta e não consegue se lembrar da última vez em que alongou o corpo inteiro ou que passou um dia sem tomar café (existe vida sem café?). Ana vive uma vida normal, comum, se considera saudável, se não fossem as crises de sinusite e rinite típicas de quem vive na cidade grande. Mas, nessa toada, um dia, ao fazer exames de rotina, ela descobre que seus níveis de colesterol estão altos e recebe uma indicação do médico para cortar o leite da dieta, que, segundo ele, poderia estar ligado às crises de sinusite. Quando ela avisa que prefere evitar remédios, o médico então lhe sugere três mudanças de estilo de vida: 1) realizar atividade física diariamente; 2) fazer a própria comida fresquinha todos os dias e eliminar os congelados; e 3) cortar todos os laticínios. Diante dessas recomendações, ela só consegue pensar: *Que radicalismo! Desse jeito eu vou viver para cuidar da minha saúde, não dá tempo para mais nada.*

Muitas vezes entramos no fluxo da vida e esquecemos que temos um corpo, não priorizamos essa casa que nos acolhe em todos os momentos. Viver para esse corpo, que é justamente quem sustenta a nossa vida, parece algo sem sentido. Tudo parece mais importante do que cuidar dessa casa, principalmente nossas obrigações profissionais e sociais. A verdade é que vivemos vidas comuns que não são exatamente normais, porque não é normal você acordar sempre sem energia, ter crises de sinusite, comer congelados todo dia e beber líquidos que na verdade pioram a saúde, como os refrigerantes. Existem hábitos que nós normalizamos como sociedade, mas que geram sofrimento para o corpo e para a mente. E, se existe sofrimento, para o Ayurveda você está doente. Essa é a definição ayurvédica de doença.

O QUE NÓS QUEREMOS DE FATO?

Ana é uma junção de pessoas que atendi e que sigo atendendo. Ela representa centenas ou milhares de alunas e alunos do Vida Veda com quem tenho conversado ao longo dos anos. Ela deseja ter saúde, mas, quando precisa fazer mudanças de vida, rejeita qualquer tipo de radicalismo. Mas o que é radicalismo? Ter um câncer antes dos 50 anos? Ou desenvolver pressão alta, colesterol, diabetes, as famosas doenças de estilo de vida, que hoje são recorde de internações? Na verdade, pessoas que vivem a vida comum de Ana não estão querendo sabotar a sua saúde. Elas estão fazendo o melhor que podem, estão fazendo tudo o que conseguem enxergar dentro das suas prioridades, dentro do conhecimento que têm. O problema é que elas acreditam que algumas concessões não podem fazer tão mal assim.

Agora eu vou lhe contar outra história, a do Matheus (eu mesmo!), de 15 anos. Em algum momento da minha vida de adolescente carioca de classe média, o Daniel, um dos meus amigos, começou a fazer caratê, e você sabe como funciona o adolescente, né? Quando um vai, a turminha toda vai junto. Então comecei a fazer caratê com meus amigos e gostei muito. Estudava com o professor Ugo Arrigoni, um nome forte do caratê shotokan na época. Acabei me envolvendo bastante e, a partir daí, a minha vida mudou para sempre. O caratê me abriu portas não só para a atividade física, mas também para tudo que vinha do Oriente. Eu comecei a ler muito, me interessar por budismo, e isso me levou a fazer ioga e tai chi chuan em grupos na rua – e no Rio de Janeiro, naquela época, as únicas pessoas que faziam isso eram eu e um grupo de senhorinhas, às seis horas da manhã. Comecei a praticar hataioga e ler incansavelmente sobre budismo, o que me trouxe uma consciência que me fez querer ser vegetariano. Mesmo sem a menor noção quanto a isso, um dia eu só me sentei para almoçar e não comi o bife, para o desespero da minha família. Comecei no vegetarianismo sendo o vegetariano mais torto possível, muitas vezes abrindo exceções para peixes e frango,

em outras sem saber direito o que comer e exagerando no queijo mesmo, só pela consciência que eu tomei de que não queria mais comer animais. Sem acompanhamento profissional, não tinha ideia do que estava fazendo.

Para a minha família, eu já estava me tornando um extraterrestre, e eles se preocupavam muito com esse adolescente que passava o dia inteiro lendo, não queria mais comer carne e fazia tai chi de manhã na praia. Eu adorava! Era feliz dentro da minha confusão e lia sobre filosofia para tentar me entender, primeiro algo como *O Mundo de Sofia*, para em seguida encarar *Assim Falou Zaratustra*. Eu não queria fazer as coisas que a normalidade pregava e que meus pais esperavam. Típico adolescente mesmo. E, para você ver a força que o ideal de normalidade tem sobre as pessoas, acho que meus pais esperavam com mais tranquilidade uma primeira bebedeira do que o comportamento que eu tinha aos 15 anos. Se eu desse problema, como aqueles clássicos de ir mal na escola, ter companhias duvidosas, passar por várias namoradinhas, sair sem dar satisfação, minha mãe talvez teria dormido melhor naquela fase. Mas, em vez disso, eu era um nerd que passava o dia todo em casa lendo, ora sobre kundalini ioga, ora sobre a vida do Conde de Saint Germain. A família da minha mãe é de origem portuguesa e a do meu pai veio para o Rio de Janeiro de Maceió. Dos dois lados, saúde infantil tinha a ver com as crianças estarem bem nutridas, crescendo fortes e comendo bem. Dos dois lados, ser vegetariano era bem estranho.

Além de não estar dentro da normalidade, para a minha família eu era radical. Mas, depois que eu descobri coisas que estavam alinhadas com o que eu queria para a minha vida, não tinha mais como voltar atrás, por mais zoação que eu recebesse dos meus amigos ou reprovação dos meus pais. Aquilo era o que estava me alimentando, por que eu ia parar? Só por pressão para ser mais “normal”? E por acaso existe qualquer adolescente no mundo que se sinta normal?

Na verdade, a maioria das pessoas vive uma briga interna entre o que realmente gosta e o que acha que deveria gostar e dá um jeito de silenciar essa briga logo na adolescência porque o conflito interno dá muito trabalho. A sociedade é forte, é poderosa e exige

comportamentos de nós. Passar o tempo questionando essas demandas do cotidiano pode ser exaustivo. Mas, se nós obedecemos cegamente às pressões sociais e não escutamos o nosso corpo e a nossa vontade por muito tempo, acabamos perdendo a capacidade de entender nossas necessidades verdadeiras. Com isso, perdemos contato também com os sinais de perigo que nosso corpo e nossa mente enviam para nos proteger. Não percebemos nosso adoecimento, não enxergamos o que nos causa mal-estar, o que traz ansiedade, o que deprime, o que nos deixa menos felizes do que poderíamos ser.

É como se todos nós fossemos os capitães dos nossos próprios barcos. Muitos de nós navegamos sem ter muita noção do destino em que queremos chegar ou, então, temos um destino muito abstrato, como “ser feliz” e “ter saúde”, o que torna as decisões cotidianas um pouco mais difíceis. Então vamos deixando esse barco sair de curso, mas sempre com a promessa de que daqui a pouco ele pode ser corrigido. Por exemplo, se eu estou no leme de um barco e a minha bússola está a cinco graus a mais ou a menos do sentido no qual eu deveria estar navegando, no curto prazo as coisas não mudam tanto, os detalhes não fazem muita diferença. A sensação que vai ficando é de que a qualquer momento eu posso corrigir a rota e compensar a distância perdida. E por isso que acabamos acreditando que uma noite maldormida ou uma semana inteira de comida congelada não importam tanto, considerando o contexto mais amplo da vida.

A maioria das pessoas pensa: *Ok, estou a cinco graus para lá, mas depois venho cinco graus para cá, agora vamos vinte graus para lá, zero grau para cá... não faz tanta diferença.* Esse raciocínio faz sentido, depois de uma semana ou duas, porque realmente você não vê grandes alterações de saúde. Mas depois de um ano, depois de cinco anos, você vai se afastando do seu destino de tal maneira que cinco graus na bússola pode ser a diferença entre sair do Brasil e chegar ao Marrocos ou a Portugal. Se você não tiver cuidado com o quão alinhada está a sua bússola, depois não pode se assustar para onde o destino o levou.

E, como seres humanos, precisamos assumir que temos muito critério na hora de colher os frutos das nossas atitudes, mas um

pouco menos de rigor na hora de plantar. Na hora de colher, a pessoa chega na árvore e reclama: “Ai, meu Deus, manga de novo? Mais manga? Eu queria tanto maçã”. Mas entenda: o que determina se você vai colher manga ou maçã não é a árvore na hora que ela dá o fruto. O momento de decidir sobre a fruta que você quer comer é na hora que você planta. E isso aconteceu dez anos atrás, às vezes vinte. Assim também funciona o destino que seu barco vai chegar. A diferença, no curto prazo, do ângulo da bússola, é muito pequena, assim como pode ser do tipo da semente. Mas são duas analogias para dizer que, quanto mais tempo passa, maior fica essa distância entre o que queremos colher no futuro e o que estamos semeando agora.

A maioria das doenças que mais matam hoje são crônicas. *Cronos* significa tempo, ou seja, doença crônica não acontece de um dia para o outro, é algo que pode demorar décadas para se desenvolver. Vamos pensar no exemplo do colesterol, que pode ser oxidado na corrente sanguínea e gerar um processo chamado aterosclerose, que nada mais é que o depósito de placas de gordura em uma artéria, provocando seu entupimento aos poucos.

No último estudo que vi, por exemplo, de prevalência de aterosclerose, eles pegaram crianças, adolescentes, jovens e adultos nos Estados Unidos que tinham falecido por outras causas e avaliaram a presença dessa condição. O que eles perceberam foi que em 100% dos corpos das pessoas estudadas acima de 10 anos havia formação de aterosclerose. Quer dizer que, se o seu filho tem mais de 10 anos e segue uma dieta e um estilo de vida parecidos com o típico estadunidense, existe 100% de chance de ele já ter uma formação de aterosclerose.¹

E a gente sabe que isso tem a ver com a dieta das pessoas, que infelizmente é a maior vilã hoje em dia. Só que a criança que apresenta aterosclerose cedo não morre de infarto aos 15 ou 25 anos. Aos 30, já começamos a ver sinais de problema. Aos 40 ou 50, a incidência de problemas cardiovasculares aumenta consideravelmente.

1 MI HONG, Y. Atherosclerotic cardiovascular disease beginning in childhood. *Korean Circ J*. v. 40, n. 1, pp. 1-9, 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2812791/>>. Acesso em: 6 jan. 2023.

Aos 60 anos ou mais, quase todo mundo que você conhece vai ter algum problema de saúde associado com alimentação e estilo de vida. Essas doenças não começaram depois dos 50 anos, percebe? Quando alguém tem um episódio cardiovascular, não pode pensar: *O que eu comi antontem que me gerou isso?* Não foi antontem nem uma refeição que acabaram desencadeando uma crise aguda ou súbita. Pelo contrário, a maioria das doenças que mais resultam em óbito atualmente crescem silenciosamente por décadas de acordo com o que você está semeando no seu corpo.

Isso fica muito evidente em doenças que acometem a maioria dos seres humanos, como as cardiovasculares e o câncer, dois grupos de doenças crônicas. Você começa, por exemplo, a ter uma célula cancerígena quando é bem jovem, e essa célula se multiplica até chegar a mais ou menos 10 milhões de células – que é mais ou menos o tamanho da ponta de uma caneta. Nesse momento, começa um processo chamado angiogênese, que é a criação de vasos sanguíneos: o seu corpo começa a formar vasos sanguíneos para alimentar aquela célula.

As células pedem nutrição para o corpo, e ele dá. E você continua alimentando essa célula do tamanho da ponta da caneta até que ela vira uma bolota, se parte, se espalha pelo seu corpo e faz o que a gente chama de metástase. Esse processo pode demorar décadas. A maioria das pessoas não adquire câncer no verão passado e morre da doença neste verão, não é assim que funciona na maioria dos casos. Até no caso de um câncer extremamente agressivo ele pode não ser detectável ainda, mas já pode estar aí no seu corpo. E você pode interferir no desenvolvimento dessa célula corrompida com o estilo de vida que leva. Sabemos que a doença também atinge pessoas que se preocupam com a saúde e que para muitos casos não há explicação, mas se existe uma maneira de evitar que a doença se desenvolva em muitas pessoas, vamos pensar sobre isso. E os hábitos que você nutre hoje podem gerar efeitos no seu corpo daqui a dez ou vinte anos. Tudo isso depende do critério e do cuidado que você tem com a sua bússola. Então, quanto mais claro for o seu objetivo ou destino e quanto mais precisa for sua

bússola, mais proveito você pode tirar do que vamos conversar nos próximos capítulos.

Você quer viver mais? Quer viver melhor? Quer evitar ter as mesmas doenças de sua família inteira e que geram muito sofrimento? Quer pegar seus netos no colo, brincar com eles até eles cansarem? Pare um momento para pensar: onde está o seu destino final? Para onde você quer ir?

NUMA SOCIEDADE DOENTE, SER SAUDÁVEL PODE PARECER RADICAL

Você vive em um mundo muito diferente daquele dos seus antepassados. A maioria das pessoas que você conhece hoje vai morrer de doenças de estilo de vida, que podem ser evitadas e até tratadas com mudanças de hábitos alimentares. As três doenças que mais matam segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) são: doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral e o conjunto de doenças crônicas respiratórias, como bronquite e enfisema.² Quer dizer que a nossa sociedade caminha em uma direção que incentiva determinados hábitos que prejudicam a nossa saúde e encurtam a nossa vida e a de nossos filhos. Em uma sociedade doente, às vezes o saudável pode parecer radical, pode significar romper com uma programação de vida ou viver a socialização, os encontros e celebrações, de um jeito diferente. Pode significar comer coisas diferentes ou dormir e estar acordado em horários diferentes do “normal”. A verdade é que eu estou tranquilo em ser tachado de radical, porque, se o normal é morrer de doenças crônicas que poderiam ser evitadas, eu quero estar longe desse negócio. Se o normal é você com 50, 60 anos ter problemas cardiovasculares e câncer, prefiro muito mais ser radical e estar longe dessa realidade, sem dúvida nenhuma.

2 WHO. *The top 10 causes of death*, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>>. Acesso em: 6 jan. 2023.

**“EM UMA
SOCIEDADE
DOENTE,
ÀS VEZES
O SAUDÁVEL
PODE PARECER
RADICAL.”**

A verdade é que nenhuma das nossas decisões é neutra e, como seres dotados de livre-arbítrio, precisamos sempre lidar com essa liberdade. Até mesmo não decidir é uma ação, porque não tomar uma decisão saudável pode significar abrir mão de uma oportunidade de ficar mais saudável. Por exemplo, ficar três horas no Instagram em um domingo preguiçoso pode parecer neutro para você, mas não é. São três horas de um dia limitado, de um recurso (o tempo) absolutamente escasso. Entenda: todas as suas escolhas têm um custo de oportunidade. Com essas mesmas três horas, por exemplo, você poderia ter feito uma hora de exercício, poderia ter lido um livro, poderia ter dormido mais algumas horas! Quando você decide ler este livro aqui, você perdeu a oportunidade de fazer inúmeras outras coisas. Positivas e negativas. Você poderia ter ido a um jantar com amigos no qual você conheceria o amor da sua vida, mas você também perdeu a oportunidade de ter ido a um cassino e perdido todo o seu dinheiro. Então ler este livro não é bom ou ruim por si só.

Como tudo na vida, tomar uma decisão faz parte de uma matriz de escolhas podem mudar completamente os rumos da sua vida. Não acho que ninguém deveria julgar como os outros decidem usar seu tempo, mas acho importante explorarmos neste capítulo a importância dessas decisões na construção da sua vida. Direto ao ponto: o que você está fazendo com as suas oportunidades?

QUAL É O SEU CHUTE NA PAREDE?

Vou lhe contar uma história que, para muitos dos alunos do Vida Veda, é conhecida. Eu tenho um mentor, o dr. Michael Greger, que é um médico de Washington D.C., nos Estados Unidos. Ele está à frente da iniciativa NutritionFacts.org,³ um grande portal abastecido com o que existe de mais moderno na pesquisa sobre nutrição. É um trabalho tão incrível que, assim que o descobri, me ofereci como voluntário

3 NUTRITIONFACTS.ORG. *What is the healthiest diet?* Disponível em: <<https://nutritionfacts.org/>>. Acesso em: 6 jan. 2023.

e colaborei com eles desde o meu 2º ano da faculdade de medicina. Eu era um dos responsáveis pela legenda em português dos materiais disponibilizados pelo portal. Já tem um tempinho que eu não estou ativo como voluntário lá, mas eu tenho um carinho muito grande pelo NutritionFacts.org, pelos estudos que eles fazem e pela maneira que analisam medicina e nutrição baseada em evidências.

O dr. Michael Greger conta uma historinha que eu adaptei assim: imagine que pela manhã, sem querer, ao caminhar pela sua casa, você dá uma topada na parede. No meio do dia, de forma desatenta, você acaba dando mais um chute na parede. De noite, antes de dormir, mais outro. Claro que isso vai causar dor, então você vai ao médico e fala: “Estou com o dedo inflamado, roxo, doendo à beça, porque dei umas topadas na parede”. E ele fala: “Não tem problema, vou lhe passar uma prescrição de analgésico e está resolvido”. Pois bem, você compra os remédios e passa a tomá-los de acordo com a prescrição todo dia, três vezes ao dia. O que começou como acidente vira hábito e diariamente seus pés têm um encontro marcado com a parede de casa. Alguma hora, mesmo medicado para não sentir dor, esse hábito vai gerar consequências negativas para os seus pés. Depois de um tempo, talvez o médico que receitou o analgésico tenha que encaminhá-lo para um especialista e considerar uma cirurgia.

Isso pode parecer um exemplo esdrúxulo. “Matheus, ninguém faria um negócio desses. Que absurdo.” Intuitivamente, você sabe que de nada adianta essa prescrição de analgésicos sem uma conversa honesta sobre a causa da dor no pé, que são as topadas na parede. Você sabe também que, sem eliminarmos a causa do problema, não adianta nada administrar o analgésico. Mas olhe em volta. A maioria das pessoas faz exatamente isso: elas sofrem consequências das escolhas que tomam, mas buscam soluções paliativas, antídotos e milagres sem considerar a causa do problema.

E essa ideia é muito comum também dentro da prática do Ayurveda. Tem muito disso na prática do “Ayurveda moderno” no Brasil, na Europa, nos Estados Unidos e na Índia. Quando alguém gosta de tomar leite, mas a ingestão dele faz mal, em geral essa pessoa

busca o “antídoto ayurvédico” para o leite. E me perguntam: “Seria o cardamomo? Ou a canela? É gengibre que eu preciso botar no leite?”. E eu vim contribuir para essa discussão dizendo: não tem antídoto. Se o seu corpo não gosta do leite, ele está fazendo de tudo para lhe dizer com todo carinho para parar de chutar essa parede, para parar de consumir uma coisa que lhe faz mal, e tomar o analgésico só vai mascarar o estrago que você está gerando.

O primeiro passo dentro do tratamento no Ayurveda é parar de fazer o que está gerando o problema. É parar de chutar a parede. Se o seu médico virasse para você e falasse: “Esse dedão roxo, vermelho, pulsando... De onde surgiu esse problema?” e você respondesse “Ah, doutor, é que eu chuto a parede de manhã, à tarde e à noite”. E aí o seu médico diria: “Que tal você parar de chutar a parede para a gente ver o que acontece? Eu vou lhe passar o analgésico, a gente vai tratar o seu dedo, mas você precisa eliminar a causa do problema também”. A maioria das pessoas responderia com tristeza: “Poxa, doutor, pode pedir qualquer coisa pra mim menos que eu deixe de chutar a parede, já é a hora que eu dou aquela desestressada, sabe? Eu trabalho pra caramba, estou sempre estressado com a minha família, com o meu emprego, com o meu chefe, com a pessoa que trabalha comigo. E aí quando eu dou aquela bicuda na parede eu relaxo de tudo. Não tem outro jeito de tratar isso aqui que seja menos radical?”. Isso pode parecer absurdo, mas é exatamente o que vejo acontecer na minha prática clínica todos os dias.

Você pode pensar: *Que loucura, ninguém chuta a parede para relaxar*. Será? Pense com carinho qual é o seu chute na parede. Pode ser comer um monte de doces para relaxar. Talvez seja beber demais para esquecer os problemas. Eu não preciso listar todos os excessos porque todo mundo conhece os seus. Todos os dias interajo com pessoas que cometem algum excesso que sabem que faz mal e a justificativa para isso é algo como: “Ah, eu preciso desestressar alguma hora”.

Digamos que você acorda de manhã e está exausto, não é ninguém antes de tomar o seu cafezinho. Você acabou de realizar a atividade que descansa (dormir) e sabe que o dia é, por definição,

quando você vai se cansar mais ainda. O café resolve esse problema? Sim, talvez você sinta mais energia após uma golada, mas ele o ajuda a parar de chutar a parede? Talvez você precise avaliar se está dormindo o suficiente e, nesse caso, assistir a séries até tarde pode ser um chute na parede. Eu não tenho nada contra café nem séries, não me entenda mal. A questão aqui é como você interage com as suas escolhas e como elas geram efeitos benéficos ou nocivos para a sua saúde.

Eu quero lhe fazer um convite: a partir de agora, procure entender quais são os seus chutes na parede. Quais são as decisões que você toma no seu dia a dia, às vezes todo santo dia, que sabe que não lhe fazem bem? Quais atitudes você sabe que não o estão levando para um estado de saúde melhor? Essas escolhas que não o ajudam a ter uma vida mais plena, mas que podem ser devidamente justificadas e defendidas. Todos nós temos nossas histórias e subterfúgios para evitar o desconforto de mudar de verdade.

