

INTRODUÇÃO

O *Peso Perfeito* não é um programa de controlo de peso vulgar. Na verdade, é uma obra única em muitos aspetos, mas a diferença fundamental entre este livro e outras abordagens mais convencionais ao mesmo tema pode resumir-se de uma forma bastante simples: em vez de partirmos do pressuposto de que há algo de errado com o caro leitor que tem de ser corrigido, nesta obra o nosso ponto de partida é o princípio de que, na verdade, não existe nada de errado consigo. Pelo contrário, o presente programa baseia-se no facto de o leitor ser inerentemente perfeito. Mais importante ainda, é uma pessoa absolutamente única.

Portanto, o seu peso perfeito não pode resumir-se a um número de três dígitos numa qualquer tabela normalizada, apresentada por alguma companhia de seguros. O peso perfeito do leitor é algo muito mais subjetivo. Quando o leitor se sentir mais saudável, enérgico, fisicamente atraente e confortável com o seu corpo, aí sim, alcançou o seu peso perfeito. O leitor é a única pessoa que pode fazer esta avaliação, e a sua opinião é a única que realmente interessa.

Quando nos esforçamos por corresponder a uma imagem artificial, «fabricada» pela comunicação, do aspeto que deve ter o corpo humano, é fácil esquecermo-nos de que poderosas forças da Natureza operaram ao longo de milhões de anos para nos fazerem exa-

tamente como somos. Caro leitor, o seu corpo é uma extraordinária obra de engenharia biológica. A perfeição subjacente ao seu corpo está sempre presente, e a compreensão deste facto é o primeiro e mais importante passo para uma boa saúde genuína. Como tal, apesar daquilo em que muitas «autoridades» na matéria pretendem fazê-lo acreditar, o leitor não precisa de se reinventar para resolver o seu problema de excesso de peso ou, na verdade, qualquer outro problema de saúde. A verdadeira solução está, muito simplesmente, em recuperar a fisiologia perfeita de que a Natureza já o dotou. E isto é mais fácil do que talvez pense.

Evidentemente que reconheço que tudo isto pode parecer algo abstrato. É possível que, neste momento, não sinta que tem o corpo perfeito. Talvez até nem se sinta nada bem consigo próprio. É muito provável que, em algum momento, já tenha experimentado um ou mais dos inúmeros métodos impessoais de controlo de peso, muitos dos quais exigem que controlemos cuidadosamente a quantidade diária de calorias que ingerimos. Outros exigem-nos um consumo limitado de gorduras, exercício físico vigoroso ou alguma combinação de ambas as coisas. Se experimentou estas dietas, o mais provável é que tenha realmente perdido peso, quiçá até rapidamente no início, mas há também a enorme probabilidade de ter voltado a ganhar todo o peso que perdeu — e até mais! — nos doze a dezoito meses seguintes. Infelizmente, as pesquisas já efetuadas indicam que os efeitos gerais de perder e voltar a ganhar peso podem ser mais nocivos do que os associados à continuação do excesso de peso.

Neste livro, não há lugar para contagens de calorias, para a privação do que o leitor mais gosta de comer ou para exercícios físicos extremos. Em vez disso, encontrará nesta obra princípios simples e naturais para equilibrar a mente e o corpo. Ao aprender a ouvir a sua inteligência interna, será capaz de restaurar os seus ritmos fisiológicos internos naturais e reencontrar a perfeição única com que nasceu.

Permita-me enfatizar de novo o adjetivo «único». A combinação de elementos biológicos, emocionais e espirituais do sistema corpo/mente de cada um de nós é absolutamente única e não pode ser definida por meio de gráficos, quadros ou tabelas. Ao folhear este livro, o caro leitor verá que não encontra colunas nem números. Apesar de a minha experiência com literalmente milhares de pacientes ao

longo dos anos me ter preparado para reconhecer certas normas com base na altura e no peso, as mesmas são apenas observações clínicas e nunca ideais sustentados com o objetivo de regular comportamentos. Embora possa ser verdade que muitos homens com quase um metro e oitenta se sintam, eventualmente, saudáveis e enérgicos com um peso de cerca de setenta quilos, eu não indicaria este peso como o «mais adequado» para todos os homens com a referida altura, pois fazê-lo seria simplesmente irrealista, com base no que sei sobre as variações na fisiologia humana.

Para o ajudar a identificar as suas características fisiológicas, a presente obra inclui um questionário sobre o seu tipo físico baseado no sistema tradicional indiano conhecido como *aiurveda*. Se o leitor responder a este questionário e se familiarizar com as descrições *aiurvédicas* extraordinariamente perspicazes do corpo e das suas variações, terá imediatamente acesso a cinco mil anos de sabedoria no domínio da saúde humana. Partindo deste ponto, será capaz de reconhecer — quiçá pela primeira vez — as reais necessidades e os diferentes ritmos do seu corpo. Será, então, capaz de perceber em que ponto quebrou esses ritmos e aprenderá a restabelecê-los. Alcançará a capacidade de atingir o seu peso perfeito sem a dor física, o stress emocional e a eventual decepção subjacentes a quase todos os outros métodos de controlo do peso.

O facto é que, quando aprender a viver de acordo com as suas necessidades fisiológicas em vez de as combater, o seu peso perfeito virá literalmente por si próprio. Os desejos de alimentos não saudáveis desaparecem e a baixa autoestima inerente ao excesso de peso é substituída por uma sensação de bem-estar físico e psicológico. Da mesma forma, a falta de energia e os hábitos sedentários dão lugar ao entusiasmo pela vida e ao desejo de participar nela. Ver estes processos naturais como um combate, como acontece com a maior parte das dietas, acabará por lhe parecer algo quase ridículo. Afinal, a relva não se «esforça» para crescer ou os peixes para nadarem, nem a Terra tem de se «esforçar» para girar em torno do Sol!

Aplique as ideias e técnicas apresentadas neste livro à sua vida o mais rapidamente possível, pois os benefícios de alcançar e manter o seu peso perfeito podem, efetivamente, ser extensos. E isto é verdade principalmente se já experimentou outros métodos de controlo de peso cujos resultados o dececionaram. Ao alcançar o equilíbrio nesta

área tão importante da sua vida, desfrutando da sensação de saúde e bem-estar que o mesmo lhe transmitirá, o leitor dará um passo importante e inspirador no sentido do total aproveitamento do potencial verdadeiramente ilimitado que a Natureza lhe oferece.

COMPREENDA A VERDADEIRA NATUREZA DA SUA MENTE E DO SEU CORPO

A questão do excesso de peso preocupa bastante os americanos. Na minha opinião, algumas pessoas têm bons motivos para se preocuparem, outras não. Mas mesmo quando alguém tem motivos válidos para se preocupar com o seu peso, muitas vezes as medidas tomadas na sequência desse problema revelam-se ineficazes e até prejudiciais à saúde. Esta questão confusa tem sido abundantemente documentada no que se refere às dietas radicais, aos programas de exercícios físicos extenuantes e a distúrbios alimentares como a anorexia e a bulimia. Toda esta questão do controlo do peso tornou-se um novelo de provas contraditórias e de indicações constantemente alteradas que nos tem deixado confusos e, talvez, algo desanimados quanto às possibilidades de mudanças positivas.

Um dos objetivos essenciais deste livro é simplificar esta questão para que o leitor possa decidir, de uma forma inteligente, qual a melhor forma de atingir o peso que deseja ou como fazer para se sentir confortável com o seu peso atual. Para começar, analisemos algumas das verdades indelmentáveis e perenes que têm emergido de toda esta preocupação com o peso.

Para começar, as dietas — no sentido tradicional da restrição da ingestão de alimentos — resultam quase sempre a curto prazo e quase nunca a longo prazo. Podemos escolher praticamente qualquer

uma das dúzias de dietas comerciais disponíveis, segui-la durante alguns meses e até perder peso, mas, com o tempo, acabaremos por recuperar o peso perdido e até por engordar mais ainda! Esta tem sido a experiência de quase toda a gente que já se submeteu a um plano dietético rigoroso.

Para além disto, não é só o excesso de peso que representa um perigo para a saúde, mas também a sua perda — e o efeito ioiô que se segue às dietas pode ser o maior desses perigos. As pesquisas neste campo têm providenciado provas bastante convincentes de que a oscilação no peso, tanto para mais como para menos, apresenta riscos consideráveis para a saúde. Uma destas pesquisas revelou que homens que tinham perdido mais de cinco quilos ao longo de uma década apresentavam uma taxa de mortalidade significativamente mais elevada do que a daqueles que tinham mantido um peso estável. E apesar de os estudos sobre os hábitos alimentares de pessoas que alcançaram idades extremamente avançadas não terem identificado qualquer alimento ou dieta específica que justificasse a sua extrema longevidade, existem provas que estas pessoas mantiveram um peso constante ao longo de toda a sua vida adulta.

Por último, devemos prestar muita atenção aos efeitos emocionais do controlo do peso. Penso que esta é a lição que se pode retirar de um estudo notável levado a cabo na Finlândia, país que tem uma das maiores taxas de ocorrência de ataques cardíacos. Para este estudo, foi pedido a 1200 empresários considerados em grande risco de sofrerem ataques cardíacos devido à obesidade, à hipertensão, aos níveis elevados de colesterol ou ao facto de serem grandes fumadores que seguissem um regime alimentar pobre em gorduras bastante estrito, acompanhado de exames médicos e com acesso a informação sobre os riscos potenciais. Simultaneamente, permitiu-se que um outro grupo de indivíduos, que apresentavam riscos semelhantes, continuasse a fazer o que quisesse. Por mais espantoso que possa parecer, passados cinco anos, a taxa de mortalidade revelou-se muito mais elevada entre os elementos do grupo submetido a um acompanhamento rigoroso. A única explicação possível parece ser que a preocupação e o stresse gerados por um estilo de vida «saudável» e desconhecido fizeram algo mais do que simplesmente anular os benefícios desse mesmo estilo de vida.

Como se pode ver, o peso e a saúde são questões complexas que

não se resumem à simples redução do consumo de calorias ou ao abandono da manteiga em favor da margarina. Enquanto o seu grau de obesidade não for um caso clínico — e isto é definido como 25% acima do peso indicado para a sua altura —, o peso que o leitor deve ter é uma questão mais subjetiva do que se julga geralmente. Talvez o aspeto mais importante a considerar seja a sua capacidade de sentir que controla o seu corpo. Se o leitor sente que o seu peso atual é como algo que lhe aconteceu — uma perna partida, por exemplo —, então tem, de facto, motivos para alterar essa situação. Mas se, pelo contrário, se sente confortável com as suas proporções atuais (e não é obeso), não deve permitir que as opiniões dos outros se sobreponham à sua própria. Por outras palavras, é possível que já tenha atingido o seu peso perfeito. Se não é este o seu caso, a presente obra ensinará-lo-á a identificar esse objetivo ideal, a atingi-lo sem stresse emocional ou dor física e a mantê-lo por muitos anos.

UMA HISTÓRIA MUITO BREVE

Atentemos, por momentos, nos eventos históricos que levaram à nossa obsessão presente com o peso corporal.

Em 1876, cem anos após a assinatura da Declaração da Independência, era expectável que um chefe de família americano de classe média comesse um «bom» pequeno-almoço, o qual podia incluir um bife, bacon, ovos, batatas fritas, panquecas, salsichas, papas de aveia, donuts e fruta. E tudo isto na mesma refeição...

Parece excessivo, não parece? Mesmo que tivesse sido distribuída pelo dia inteiro, toda esta comida pareceria desalinhada com as dietas atuais. E o consumo de uma tal quantidade numa só refeição parece francamente um exagero!

Mas pense no seguinte: após um pequeno-almoço destes, o mais provável era que o nosso chefe de família iniciasse um turno de doze a catorze horas de trabalho numa quinta ou em alguma indústria pesada, como a do aço ou da construção de caminhos de ferro. Para além disto, os ideais de beleza e os arquétipos das pessoas consideradas de aspeto saudável eram muito diferentes dos atuais. Num tempo em que a face descarnada da tuberculose se via um pouco por todo

o lado, sobretudo entre as classes mais pobres, a gordura era sinal de prosperidade financeira e de bem-estar físico. Há cem anos, muitos americanos famosos apresentavam um peso muito acima do ideal, pelo menos de acordo com os critérios atuais. Um bom exemplo disto é o de William Howard Taft, que, nos primeiros anos do século XX foi Presidente do Supremo Tribunal de Justiça e Presidente dos EUA, pesava mais de 135 quilos e precisava, amiúde, de ajuda para sair da banheira.

Porém, já no século XIX se levantavam vozes contra os exageros na alimentação e os seus efeitos na saúde física das pessoas. Assim, as empresas Kellog e Post começaram por se assumir como fornecedoras de alimentos saudáveis. Os primeiros flocos de trigo foram produzidos em 1892 por um vegetariano de Denver, chamado Henry Perky.

Ainda hoje — e talvez mais do que nunca — se verificam atitudes contraditórias no que se refere à comida, ao modo como comemos e ao peso, mas ocorreram algumas mudanças significativas que aprofundam ainda mais esta clivagem. Em primeiro lugar, os primeiros frigoríficos, que surgiram por altura da Primeira Guerra Mundial, trouxeram consigo a disponibilidade constante de alimentos perecíveis como a manteiga, as natas e até os gelados, e isto para não falar de inovações mais recentes como as bebidas não alcoólicas, a calda de chocolate e a comida congelada com elevado teor de gordura. Por outro lado, a vida quotidiana também tem vindo a tornar-se cada vez mais facilitada, pelo menos no que se refere aos trabalhos físicos. O trabalho duro que costumava justificar pequenos-almoços de bifes e ovos foi substituído por trabalhos que se resumem à utilização de teclados de computadores ou de telefones.

No início do século XX, grande parte da produção dos bens e serviços necessários à sociedade assentava no trabalho físico. Atualmente, quase tudo é produzido sem esforço físico e todos temos acesso imediato a um vasto leque de alimentos tentadores mas bastante ricos em gorduras, o que leva a que cada vez mais pessoas atinjam o patamar clínico da obesidade. No entanto, toda esta comida trouxe consigo o fardo tremendo do sentimento de culpa e os esforços (muitas vezes inúteis) no sentido de alterarmos esta situação. Alguns inquéritos revelam-nos que todos os anos cerca de metade da população americana inicia uma dieta para perder peso, o que significa que

há sempre cerca de 50 milhões de americanos a fazer dieta. Setenta e cinco por cento das mulheres americanas acham que deviam perder peso e, ao todo, a população americana gasta mais de 30 mil milhões de dólares todos os anos com os seus esforços para perderem peso ou, pelo menos, para não o aumentarem. Não obstante, a mulher comum atual pesa dois a três quilos mais do que pesava há vinte anos e o peso médio dos americanos está a aumentar.

Qual a causa destes factos contraditórios? Porque é que as pessoas estão a ganhar peso, por vezes ao ponto de verem a sua saúde em risco, apesar dos seus esforços no sentido contrário? Porque é que 98 por cento das dietas falham? Para compreender as respostas a estas perguntas é necessário que o leitor adquira algumas noções importantes sobre o seu corpo e o modo como este funciona.

Para isso, passo a apresentar-lhe o conceito de mecânica quântica do corpo e da mente. Quando compreender a verdadeira natureza do seu corpo e da sua mente, quando os vir e os conhecer tal como são realmente, este conhecimento, por si só, terá um impacto extraordinário na forma como encara o seu peso. Na verdade, pode até influenciar radicalmente a forma como o leitor encara a sua vida em geral.

Para a maior parte de nós, o conceito de corpo humano baseia-se numa crença, nomeadamente a crença no materialismo.

Quando falo de *materialismo*, estou a referir-me à ideia de que só porque alguma coisa tem determinado aspeto, deve ser essa a sua essência. É claro que, até certo ponto, todos temos de ser materialistas para conseguirmos chegar ao fim do dia, mas, numa aceção muito básica, o materialismo não exprime o que sabemos atualmente sobre a verdadeira natureza da realidade. Alguns exemplos disto são bastante evidentes: a Terra parece plana, mas nós sabemos que é arredondada; parece-nos que o chão é algo perfeitamente estático, porém sabemos que rodopia a uma velocidade estonteante, na ordem dos milhares de quilómetros por hora, no espaço sideral. No entanto, existem exemplos mais subtis das limitações do materialismo, como veremos adiante, mas a questão mantém-se: não podemos confiar totalmente nos nossos sentidos.

Apesar de os sentidos nos indicarem que o nosso corpo é uma estrutura anatómica sólida e estática, fixado no tempo e no espaço, tal não é exatamente verdade. O facto é que os nossos corpos são rios

de inteligência, informação e energia, autorrenovando-se a cada segundo da sua existência. Assim como não é possível banharmo-nos duas vezes precisamente nas mesmas águas de um rio, também não habitamos a mesma estrutura de carne e osso nem por uma fração de segundo, pois a cada momento criamos literalmente um corpo novo.

Mudamos de corpo mais fácil, espontânea e rapidamente do que mudamos de camisa. De facto, neste preciso momento, neste segundo exato, o corpo que o leitor está a «usar» para ler este livro já não é o mesmo com que começou há apenas alguns minutos.

Na ciência aiurvédica (e «aiurveda» significa «a ciência da vida» em sânscrito), que é a medicina tradicional indiana em que se baseia este livro, o corpo humano é definido como uma flutuação de energia e informação num contexto mais alargado de energia e informação. Na verdade, o corpo é mais um *processo* do que uma «coisa». Portanto, não concentraremos a nossa atenção nas moléculas que constituem o nosso corpo mas na mecânica — os movimentos, as mudanças, os fluxos — dos processos que o formam. E, evidentemente, para os nossos objetivos presentes as funções mais importantes são o comer, o respirar, a digestão, o metabolismo, a eliminação de dejetos e uma função absolutamente fundamental conhecida como «movimento da consciência», que, na verdade, é a base de todas as outras.

Vejamos apenas um exemplo: o ato de respirar. A cada inspiração, inalamos uma quantidade de átomos do Universo equivalente a 10^{22} . Esta quantidade astronómica de matéria em bruto entra no nosso corpo vinda do meio ambiente, e depressa se torna as células do nosso coração, dos ossos, dos rins e do fígado. Depois, a cada exalação, libertamos a mesma quantidade de átomos de todas as partes do nosso corpo. Isto significa que estamos literalmente a exalar bocadinhos microscópicos do nosso coração e dos nossos rins.

Portanto, tecnicamente falando, estamos constantemente a partilhar os nossos órgãos com as outras pessoas — e não só com os nossos contemporâneos mas com todos quantos alguma vez viveram. Com base em cálculos computacionais de isótopos radioativos, é possível provarmos, sem qualquer sombra de dúvida, que neste preciso instante temos, nos nossos corpos físicos, um milhão de átomos que outrora estiveram presentes nos corpos de Jesus Cristo, Buda, Gengis Khan, Leonardo da Vinci ou Miguel Ângelo. Só nas últimas três semanas, passaram pelo corpo do prezado leitor dez mil bili-

ões — o número 1 seguido de dezasseis zeros — de átomos que já estiveram presentes nos corpos de todas as outras espécies vivas que habitam este planeta. Em menos de um ano, 98 por cento de todos os átomos do seu corpo são completamente substituídos, e isto inclui a própria molécula de ADN, que encerra uma memória de milhões de anos de evolução. Até a matéria bruta que constitui o seu ADN — o carvão, hidrogénio, o nitrogénio e o oxigénio — vai e vem a cada seis semanas, como as aves migratórias.

Em suma, o leitor está literalmente a mudar o seu corpo com tanta facilidade como quando muda de camisa, com uma quantidade quase infinita de átomos indo e vindo literalmente num piscar de olhos. O poeta americano Walt Whitman escreveu, certo dia, que «cada átomo pertence-lhe tanto a si como a mim». Talvez esta afirmação tenha sido feita com uma intenção metafórica, mas é literalmente verdadeira.

O SEU CORPO TAL COMO É REALMENTE

Apesar de o que acabou de ler poder parecer-lhe extraordinário, na verdade é apenas o princípio. O que *são* estes átomos que entram e saem constantemente do seu corpo?

Imagine que consulta um médico e lhe pergunta: «Qual é a essência da unidade básica de matéria que constitui a carne e os ossos do meu corpo?» Ficaria, então, a saber que um átomo é composto de partículas, porém os seus princípios não são exatamente coisas materiais. Imaginar que o *são* é mais uma das nossas falsas crenças. Pelo contrário, as partículas são flutuações de energia e informação num vazio destes elementos. Concluimos, portanto, que a matéria bruta essencial do corpo é *imaterial*.

Se o leitor pudesse ver o seu corpo tal como ele é realmente, veria apenas um enorme vazio com alguns pontos e manchas esparsos e umas quantas descargas elétricas ocasionais. Na realidade, 99,999996 por cento do nosso corpo é essencialmente espaço vazio. E se o leitor pudesse compreender realmente o 0,00004 por cento do corpo que parece ser matéria sólida, perceberia que também esta parte de nós é inteiramente um espaço vazio. Contudo, é simultaneamente

inteligência, a qualidade imaterial da informação que regula, forma, governa e, na verdade, se torna o corpo. E esta mesma inteligência do espaço interior faz parte de um *continuum* com o espaço exterior!

Quando cria uma galáxia, uma floresta tropical ou um corpo humano, a Natureza vai buscar material à mesma fonte de onde colhe a matéria de que são feitos os pensamentos. Este é um aspeto fundamental na abordagem a este livro, pois nele o leitor verá que as variações de consciência a que chamamos pensamentos e sentimentos são, na verdade, um reflexo da inteligência subliminar que constitui a estrutura do sistema corpo/mente. Ao compreender a natureza desta inteligência e permitir que ela assuma uma forma dinâmica, o leitor poderá levar o seu corpo ao seu estado natural, pois a verdade é que existe um corpo saudável, alegre, perfeito dentro de si à espera de se revelar.

O METABOLISMO E A AUTORREFERÊNCIA

O metabolismo do nosso corpo, que é o que comanda o modo como os alimentos são consumidos e convertidos em energia, funciona sob o que poderíamos chamar «macro» e «microinfluências». A macroinfluência — a maior — é a inteligência profunda de que temos vindo a falar, a qual movimenta todo o Universo. Simultaneamente, as nossas emoções, os nossos sentimentos, desejos e processos de pensamento modulam e alteram constantemente o nosso perfil metabólico, e é a isto que me refiro quando falo de «microinfluência». Certas emoções aceleram o nosso metabolismo, outras fazem-no abrandar. Algumas causam uma secreção excessiva de ácidos pelo estômago, outras têm o efeito oposto. O que quer que se passe na tal rede de inteligência, expressa-se constantemente sob a forma destes processos metabólicos diversos.

Para que o leitor possa direccionar as suas emoções individuais, bem como a inteligência universal — um processo mais lato —, no sentido da saúde perfeita, gostaria de lhe pedir que inicie um processo que, na ciência aiurvédica, é conhecido como *autorreferência*. Infelizmente, este processo é assaz incomum na sociedade em que vivemos. E significa tão simplesmente olharmos para dentro de nós

e analisarmos o nosso sistema de valores interno para influenciarmos os nossos pensamentos ou atos. O oposto da autorreferência é a referência externa (baseada no mundo exterior) que leva as pessoas a reagirem a estímulos externos, que lhes determinam o comportamento.

A autorreferência ocorre quando nos concentramos em seguir os nossos estímulos internos, e estes são mensagem de conforto ou desconforto que o nosso corpo emite para que possamos atingir a saúde perfeita. Caro leitor, na sua infinita sabedoria, a Natureza transmite-nos apenas duas mensagens: a sensação de conforto e a de desconforto. Quando nos sentimos perfeitamente confortáveis em todos os sentidos — físico, emocional e espiritual —, tal significa que estamos no bom caminho. Chamo a isto *estado de ação correta espontânea* porque a resposta perfeita para todas as situações, à medida que estas vão ocorrendo, está presente no nosso corpo e na nossa mente. Quando nos encontramos neste estado, o corpo e a mente sabem imediatamente qual a reação ideal para cada situação da nossa vida. Ora, isto deve-se à sabedoria da Natureza, que transmitiu esta inteligência interior não só ao nosso corpo físico mas também a todo o Universo.

Para acedermos a esta inteligência, precisamos apenas de usar o processo da atenção. Portanto, sugiro que comecemos por um exercício específico que o ajudará a direcionar a sua atenção para a inteligência interior do seu corpo. Este exercício ajudá-lo-á a identificar e a saber mais sobre o seu apetite e os seus hábitos alimentares.

INÍCIO

O exercício é bastante simples e pode resumir-se numa frase: *coma sempre que tiver fome, e apenas nesses momentos*.

Gostaria de lhe sugerir que respeitasse o mais possível esta indicação durante duas semanas.

A sabedoria inerente a isto pode parecer evidente, mas o facto é que, na maioria dos casos, as pessoas comem mesmo sem terem fome. Comem por hábito, por influências sociais ou pelo stress causado pelos seus trabalhos ou pelas relações pessoais. Por outras pa-

lavras, comem por influência de referências externas. Estas pessoas procuram estímulos externos para os seus comportamentos, quer estes tenham a ver com a comida, o sono ou o trabalho. Se este tem sido o seu padrão de vida, vamos alterá-lo.

Lembre-se sempre disto: O apetite é apenas um sinal transmitido pela inteligência do seu corpo para o avisar de que este quer comer e está preparado para metabolizar adequadamente os alimentos que serão consumidos. Se o leitor não tiver fome, isso significa que o seu corpo não necessita de se alimentar nesse momento específico e que, portanto, não está preparado para metabolizar os alimentos.

Eis uma analogia que julgo ilustrar o que pretendo dizer: se, ao aproximar-se de uma estação de serviço, o leitor reparasse que a sua viatura já tinha pouco combustível, faria todo o sentido que entrasse na dita estação e enchesse o depósito. Mas imagine que, na mesma situação, olhava para o indicador do nível de combustível e constatava que o depósito do automóvel estava cheio. Se, *mesmo assim*, entrasse na estação de serviço e tentasse abastecer o depósito de combustível, esse seria um comportamento desnecessário, pois de nada lhe adiantaria e num instante faria transbordar o depósito. Mas pior do que isto seria o facto de até o próprio leitor perceber que tal comportamento não o beneficiaria em nada. É precisamente isto que acontece quando come sem ter fome.

É evidente que comer é um ato muito mais emocional e satisfatório do que abastecer a viatura de combustível. Aliás, a comida pode ser uma «amiga» quando nos sentimos sós, e o ato de cozinhar pode transmitir-nos uma sensação de controlo quando outras áreas da nossa vida nos parecem desgobernadas. Por outro lado, ir comprar alimentos pode sugerir-nos uma sensação de abundância que compensa um vazio doloroso. Sabermos quando temos realmente fome é algo complicado, portanto, para o ajudar a executar o exercício de comer apenas quando tiver necessidade, concebi uma técnica que o ajudará a avaliar o grau da sua fome e a forma adequada de se saciar.

Esta espécie de «Indicador de Satisfação» ajudá-lo-á a perceber melhor como comer de acordo com o apetite que tem no momento. Ao contrário do depósito de combustível de um automóvel, o estômago precisa de algum espaço disponível para uma digestão adequada. Se não sobrar espaço no estômago, o leitor sentirá desconforto, moleza, o estômago dilatado e a digestão «pesada». O facto de co-

mermos sempre até enchermos totalmente o estômago leva o corpo a produzir toxinas metabólicas, o que conduz à obesidade.

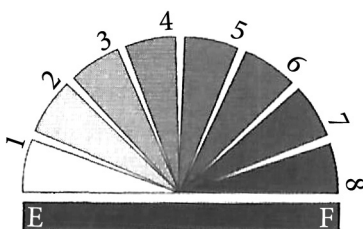
Analisemos os diferentes níveis do «Indicador de Satisfação» e vejamos o que significam:

Nível 0 a 1. Durante o processo de digestão, atingimos um ponto em que sentimos que não sobra nada da nossa última refeição no estômago. O estômago parece-nos vazio e sentimos fome. Neste nível, devemos sempre comer. Não estamos propriamente a morrer de fome, mas sentimos uma necessidade efetiva e genuína que tem de ser satisfeita.

INDICADOR DE SATISFAÇÃO

Como usar o **Indicador de Satisfação**:

1. Sempre que o leitor se preparar para comer, coloque a mão sobre o estômago para melhor concentrar a sua atenção nessa zona do corpo.
2. Depois, use a seguinte tabela para avaliar o grau do seu apetite:



Nível 0 a 1

O seu estômago encontra-se completamente vazio. O leitor sente que não sobra nada da refeição anterior dentro de si. Simultaneamente, sente fome. Este é o momento em que deve começar a comer.

**Níveis
2, 3 e 4**

É assim que se sente quando come com conta, peso e medida ou depois de já ter saciado a fome, encontrando-se já em pleno processo digestivo. A sua digestão é leve e o leitor já não sente fome.

Nível 5

Enquanto come, começa a sentir-se satisfeito.

Nível 6

Este nível corresponde ao ponto de máximo conforto. O leitor está completamente satisfeito — não sente fome nem qualquer desconforto por ter comido demasiado. Atingido este nível, deve parar de comer.

EVITE ESTES NÍVEIS

**Níveis
7 e 8**

Já ultrapassou o nível do conforto. Quando termina de comer, sente desconforto. Encontra-se sonolento, mole e sente o estômago inchado.

Nível C

Não consegue comer nem mais uma garfada! Tem já o estômago tão **cheio** que o sente inchado, o que lhe causa um desconforto considerável, como acontece com algumas pessoas a seguir à Ceia de Natal.

Nível V

O leitor tem o estômago desconfortavelmente **vazio** e sente muita fome. **É importante que coma antes de chegar a este ponto.**

3. Durante duas semanas, comece a comer apenas quando se sentir no nível 0 a 1. Isto pode significar tomar refeições a horas a que não está habituado ou mesmo não comer durante períodos de tempo alargados. Contudo, todo o processo deve basear-se no conforto. Pare de comer sempre que atingir o nível 6.

4. Ao longo destas duas semanas, use o **Registo Diário do Grau de Fome** (adiante) para registar a hora e o grau de fome que sente a cada vez que precisa de comer. Deve registar estes dados não só em relação às refeições mais substanciais mas também a quaisquer lanches ou refeições intermédias.

REGISTO DIÁRIO DO GRAU DE FOME

Indicações: Ao longo do dia, vá preenchendo os retângulos desta tabela sempre que comer, indicando as horas a que come e o grau de fome antes e depois de cada refeição. Não se esqueça de registar os diferentes graus de fome, mesmo que se trate apenas de um lanche ou refeição intermédia.

	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							
Hora a que comeu Grau de fome antes de comer Grau de fome depois de comer							

Níveis 2, 3 e 4. Estes níveis correspondem ao seu conforto enquanto sacia a fome ou depois de comer, quando já digere confortavelmente a sua refeição. Se se concentrar, poderá, efetivamente, sentir a comida no estômago. Neste ponto, não existe qualquer sensação de fome.

Nível 5. O leitor começa a sentir-se saciado.

Nível 6. É o ponto de conforto máximo. É também o momento em que deve parar de comer.

Níveis 7 e 8. O seu estômago encontra-se completamente cheio e o leitor sente-se «enfartado».

Nível C. O leitor já não consegue ingerir nem mais uma garfada. Sente-se enjoado só de pensar em comida e tem o estômago dilatado como se tivesse acabado de abusar na Ceia de Natal. Este nível deve, evidentemente, ser evitado.

Nível V. O seu estômago encontra-se dolorosamente vazio e o leitor sente muita fome. Tal como sucede com o nível demasiado cheio, este nível representa um desvio da via do conforto por autorreferência. Deve comer antes de chegar a este ponto.

Com a prática, acabará por conseguir identificar o seu nível de satisfação a qualquer momento. Experimente colocar a mão sobre o estômago várias vezes ao dia para direcionar a sua consciência para essa zona do corpo. Costumo chamar a isto *o valor da atenção*, e pode ser aplicado a todas as áreas da sua vida.

Depois de avaliar o grau real da sua fome, lembre-se de que a ciência ayurvédica nos aconselha a comermos até enchermos apenas três quartos do estômago, não mais do que isso. Como é evidente, isto corresponde ao nível seis do Indicador de Satisfação. Ultrapassar este nível leva ao desconforto, quer seja imediatamente após a refeição ou uma hora ou duas depois.

Se se sentir «enfartado», sonolento ou mole após qualquer refeição, tal significa que terá comido demasiado, mas poderá regular melhor a quantidade de comida ingerida na refeição seguinte. Não tem por que se sentir culpado, pois errar faz parte do processo de aprendizagem.

Ao executar o exercício de comer apenas quando tiver fome, é possível que venha a tomar algumas refeições a horas inusitadas. Por vezes comerá muito pouco, mesmo ao longo de vinte e quatro horas ou mais. Isto acontece muito simplesmente porque o seu corpo está

a reajustar o ritmo biológico. Se não conseguir comer, não deve ser por estar a tentar fazer dieta mas apenas por não ter fome. Porém, se *efetivamente* sentir fome — ou seja, se se sentir no nível 0 ou 1 do Indicador de Satisfação —, coma. Neste caso, não evite comer. No entanto, durante as duas primeiras semanas deste regime, e independentemente do horário, deverá evitar comer se não se sentir exatamente nos níveis 0 ou 1. O leitor pode perceber que se encontra neste nível quando já não sente a presença de qualquer resto da última refeição no estômago e a nítida sensação da fome.

O facto de seguir estes conselhos durante duas semanas dar-lhe-á tempo para aprender a identificar e interpretar melhor os sinais internos do seu corpo. Porém, não é aconselhável que siga esta rotina a longo prazo. Terminada esta «reiniciação» da inteligência interna do seu corpo, é melhor ajustar o seu relógio biológico almoçando à mesma hora todos os dias. Para a maioria das pessoas, isto acaba por acontecer naturalmente em cerca de duas semanas. Por essa altura, o leitor deverá constatar que sente fome por volta da sua hora de almoço então já habitual, principalmente se se cingiu a um pequeno-almoço ligeiro.

O ideal é que mantenha o hábito de terminar as suas refeições no nível 6 por toda a vida. Não se trata de «fazer dieta», mas simplesmente de prestar atenção aos sinais do seu corpo e ao seu nível de satisfação genuína. As dietas implicam tensão, esforço e desconforto. O que aqui lhe proponho, pelo contrário, é uma técnica para *não sentir desconforto*.

No início deste capítulo, quando referi a preocupação quase universal com o peso corporal, disse que esta preocupação pode variar de pessoa para pessoa. Passemos então à análise da base da *sua* preocupação, utilizando a terminologia da autorreferência e da referência externa. Para esta análise, permita-me que lhe recorde as duas palavras muito importantes incluídas no título deste livro: *peso perfeito*.

Esta expressão pode ser definida no âmbito da autorreferência e da referência externa. É muito importante que compreenda a diferença entre ambas e perceba qual delas motiva o seu comportamento.

As tabelas utilizadas pelas companhias de seguros para avaliarem o peso de uma pessoa em relação à sua altura são bons exemplos da definição de «peso perfeito» no âmbito da referência externa. Muitas

vezes, vemos versões destas escalas em tabelas disponibilizadas ao público e em livros e artigos sobre dietas. Nelas, o que se faz é avaliar a saúde e as perspectivas de longevidade por relação com o peso. Se o conseguem ou não, é uma questão que já ultrapassa o objetivo desta obra, mas o que conseguem de facto é levar muitas pessoas à conclusão de que têm peso a mais e a sentirem-se mal com isso.

Outros exemplos de definição de peso perfeito no âmbito da referência externa são-nos fornecidos pelas celebridades ou manequins excessivamente magros e pela publicidade a programas de perda de peso e a máquinas de exercícios físicos, bem como por qualquer outra das centenas de influências externas a que estamos expostos todos os dias. Quando uso a expressão *peso perfeito* neste livro, não estou a referir-me aos exemplos que acabo de citar, e espero que o leitor também não se guie por eles nas decisões que toma em relação ao seu peso e à sua saúde em geral.

A definição de peso perfeito no âmbito da autorreferência, pelo contrário, provém de cada um de nós, não de tabelas de companhias de seguros nem de agências de publicidade. Neste caso, trata-se de o leitor acreditar que conseguirá alcançar o seu melhor aspeto físico e sentir-se o melhor possível dentro dos limites de uma avaliação realista de si próprio e dos seus objetivos. Isto não significa que queira parecer um atleta olímpico ou um cantor lírico de renome mundial, pois estas imagens apenas o levarão ao fracasso e à decepção. *O seu peso perfeito deve ser um objetivo que provenha apenas de si, que valha a pena e que lhe seja possível alcançar.*

Para melhor definir este objetivo, proponho-lhe que pegue numa folha de papel e responda às seguintes perguntas em apenas um ou dois parágrafos ou, se preferir, pense seriamente nelas durante algum tempo. Ao longo deste livro, sugerir-lhe-ei algumas vezes que volte a esta lista de perguntas para ver se as suas respostas se mantêm ou se alteraram.

1. Porque deseja perder peso?
2. Que peso deseja alcançar?
3. Há mais algum motivo para ter escolhido este peso *para além de acreditar sinceramente* que este o fará sentir-se no seu melhor, tanto a nível físico como emocional? Se respondeu afirmativamente, qual lhe parece que seria o seu peso perfeito se eliminasse esse(s) motivo(s) extra?

4. Que idade tinha na última vez que alcançou esse peso?
5. Com base nas mudanças inevitáveis que ocorreram desde então — relacionadas com a sua idade, o seu estilo de vida, as suas responsabilidades no trabalho e para com a família —, parece-lhe que a sua resposta à pergunta 2 proveio mesmo só de si, vale a pena e é alcançável?

Se sim, então o número que apresentou corresponde ao seu peso perfeito.

DESCUBRA O SEU TIPO DE CORPO AIURVÉDICO

Tal como em tudo na vida, cada pessoa reage de forma diferente à comida, pelo que qualquer programa de controlo de peso deverá ter em conta as suas necessidades individuais, para que o leitor possa ser bem-sucedido no seu esforço. A ciência aiurvédica ensina-nos que todos os procedimentos relacionados com a saúde — quer se trate de ingerir determinados alimentos ou de um plano específico de exercícios físicos — devem ser avaliados com base na constituição física da pessoa interessada.

Isto contrasta com muitas das práticas ocidentais na área da saúde, em que, muitas vezes, as propriedades dos diferentes medicamentos são submetidas a um escrutínio mais rigoroso do que as especificidades dos indivíduos a quem são receitados. De facto, estes elementos essenciais do paciente e do tratamento deveriam ser analisados em conjunto.

Quando um paciente consulta um médico ocidental pela primeira vez, normalmente é-lhe pedido que responda a um questionário, que serve, sobretudo, para o médico saber se a pessoa foi submetida a alguma cirurgia e para clarificar eventuais sintomas de que o paciente se queixe. A ciência aiurvédica, pelo contrário, centra-se em informações de um tipo mais básico: Qual é a *natureza essencial* desta pessoa? Qual a base do seu sistema corpo/mente? Ou seja, a ciência aiurvédica ensina-nos que tudo o que o médico nos receita — ou o

que fazemos por nós próprios — deve basear-se na compreensão da nossa constituição individual e das consequentes necessidades específicas.

Neste capítulo, discutiremos os princípios fisiológicos que tornam as reações individuais fenómenos tão únicos, e, no final, proporei ao caro leitor que responda a um questionário para determinar o seu tipo de corpo *aiurvédico*.

A informação resultante desse questionário é da maior importância, pois, só conhecendo o nosso tipo de corpo, podemos ligar-nos à sua inteligência interna, que é a verdadeira fonte de tudo o que diz respeito à nossa vida. É que, por exemplo, quando reagimos à comida, às condições climáticas, a uma mensagem de amor ou às críticas do chefe, estamos a reagir de acordo com um sinal que tem origem no nosso interior e em mais lado nenhum.

Outra diferença entre a ciência *aiurvédica* e a medicina ocidental contemporânea é o facto de esta última se concentrar bastante na identificação das diferenças existentes entre as diversas doenças. Esta informação é muito importante, pois é absolutamente útil sabermos que existem três categorias de hepatite e cinco tipos de sarampo. Porém, também é muito importante sabermos reconhecer as características únicas de cada ser humano, e esta é uma área que a medicina ocidental tem negligenciado. Na verdade, este sistema não dispõe de terminologia para descrever as semelhanças e as diferenças entre seres humanos de uma forma organizada. Pelo contrário, na ciência *aiurvédica* — que reconhece que a existência de tipos físicos diferentes é o primeiro passo para o conhecimento da saúde e da doença — tal terminologia é absolutamente fundamental.

O leitor já reparou que, num dia mais fresco, algumas pessoas usam barretes, cachecóis e luvas, como se esperassem uma descida acentuada da temperatura, enquanto outras andam de manga curta? Há pessoas que, depois de um almoço rápido ou de um cachorro-quente e batatas fritas, conseguem trabalhar sem qualquer problema durante uma tarde inteira, enquanto outras têm necessidades nutricionais completamente diferentes. Algumas pessoas ficam agitadas apenas com um café, mas outras não se mostram minimamente afetadas. Qual o motivo destas variações? Não é algo que uma radiografia ou uma TAC possam revelar, porém não deixa de ser bastante real. A individualidade bioquímica é determinada pelos diferentes

tamanhos, formas, personalidades e características físicas, e a ciência aiurvédica já organizou esta informação num sistema de tipos físicos psicofisiológicos.

A individualidade bioquímica de cada um revela os padrões de inteligência únicos inerentes a cada tipo físico. Na ciência aiurvédica, o termo para «tipo físico» é *prakriti*, uma palavra do sânscrito que significa literalmente «natureza essencial». Portanto, o nosso tipo físico é como uma cópia a papel químico que realça as tendências que foram integradas em cada detalhe do nosso sistema corpo/mente.

Aprender qual o seu tipo físico aiurvédico permitirá ao leitor obter informação sobre como reativar a inteligência interna do seu corpo. Com isto, será capaz de perceber que alimentos, atividades ou terapêuticas lhe serão mais benéficos. Cada um destes elementos é uma mensagem pessoal que a sua fisiologia interpreta de acordo com as características únicas do seu corpo e da sua mente, mas não esqueça que a distinção entre estes dois elementos tem limites, pois o corpo e a mente interseitam-se. Por exemplo, sempre que ocorre algo na mente, algo semelhante acontece também no corpo, e é no ponto de união, em que um pensamento se torna uma reação física, que a ciência aiurvédica identifica três agentes principais, a que dá o nome de *doshas* — princípios da mecânica quântica do corpo e da mente que comandam o fluxo da inteligência por toda a nossa fisiologia.

Em termos simples, eis como os *doshas* se exprimem: se a constituição física do leitor for essencialmente magra e os seus hábitos alimentares forem bastante irregulares, é possível que sinta fome de repente a qualquer altura do dia. Os seus padrões de sono também podem ser bastante imprevisíveis — por vezes, dorme continuamente durante as primeiras horas após deitar-se, mas depois acorda e não consegue voltar a adormecer, pelo que se levanta e vai comer uma sandes. Com base nesta informação, eu poderia identificar qual o *dosha* predominante no seu caso. Mas se me disser que é um escravo do relógio, sobretudo no que se refere às refeições, e que fica com uma fome devoradora se o seu jantar se atrasar nem que seja apenas meia hora, eu diria que o seu *dosha* dominante é outro. Claro que existem pessoas que não são marcadamente regulares ou irregulares nos seus hábitos pessoais, pessoas que talvez se considerem *descontraídas*. Nesses casos, diria que a influência dominante é um terceiro *dosha*.

Muitas vezes, as pessoas mostram-se admiradas com a capacidade que os médicos aiurvédicos revelam na compreensão profunda das suas características, sejam elas biológicas ou psicológicas, baseada apenas em algumas informações sobre os seus hábitos alimentares ou padrões de sono. No entanto, não há nenhuma «magia» nisto. A ciência aiurvédica (como certamente recordará, o termo significa «ciência da vida» em sânscrito) é o sistema de saúde mais antigo do mundo. Baseia-se na compreensão da relação entre o Homem e o resto da Natureza e surgiu muito antes de esta relação se tornar tão obscura como é atualmente. Esta medicina é, literalmente, a sabedoria do tempo. No entanto, não é o único método tradicional que reconhece a existência de categorias fisiológicas específicas, pois também na Europa medieval surgiu um sistema de compreensão das características individuais baseado em quatro «humores» derivados dos elementos naturais terra, ar, fogo e água. O temperamento e os comportamentos individuais eram explicados pelo excesso de um determinado «humor». Por exemplo, a personagem Hamlet costuma apresentar-se-nos vestida de preto em toda a famosa peça de Shakespeare, e, para o público do século XVII, este facto indicava o excesso do humor relacionado com a terra, que gerava a melancolia. Como o leitor verá, existe uma analogia evidente entre isto e a terminologia aiurvédica. De facto, até alguns médicos ocidentais bastante experientes, que operam no quadro de um sistema de referências que parece antagónico em relação a todas as antigas «crenças populares», acabaram por reconhecer, intuitivamente, a existência de características físicas e psicológicas que predispõem as pessoas para determinados problemas de saúde como o cancro ou a doença coronária. O Dr. Paul Dudley White — que foi o médico pessoal do Presidente dos Estados Unidos Dwight D. Eisenhower —, por exemplo, observou que as pessoas altas e esguias raramente sofrem ataques de coração, que ocorrem mais frequentemente em pessoas mais baixas e largas, sobretudo em indivíduos do sexo masculino de tronco cilíndrico. Resumindo, nenhum sistema de saúde ou médico individual tem o monopólio da sabedoria, mas o método aiurvédico de categorizar as pessoas de acordo com a influência dos três *doshas* é a abordagem mais prática e abrangente que conheço.

Para o que nos interessa nesta obra, esta abordagem significa simplesmente que um determinado programa de controlo de peso

pode gerar resultados excelentes em determinada pessoa mas revelar-se ineficaz em indivíduos com a constituição típica de um sistema corpo/mente diverso. O nosso tipo físico, cujas tendências herdámos à nascença, é o guia mais natural para nos orientarmos no que se refere à alimentação que fazemos, ao exercício físico e às decisões que tomamos em todas as vertentes da nossa vida.

Os três *doshas* que constituem os tipos físicos aiurvédicos são *vata*, *pitta* e *kapha*. Embora, em conjunto, controlem a infinidade de combinações de processos que compõem o nosso ser, cada um deles está mais relacionado com determinados elementos da Natureza. Os *doshas* estão literalmente em todo o lado — nas condições meteorológicas, nas plantas, nos animais e, decididamente, na comida. Até as diferentes alturas do dia e as estações do ano têm os seus *doshas*, e estes três elementos ligam cada um de nós a toda a estrutura do Universo. A unidade da Natureza liga estreitamente o plano maior ao mais pequeno, que é cada um de nós, individualmente. E quanto melhor o leitor conhecer estes laços, tanto mais gratificante será a sua vida.

Cada um destes *doshas* tem determinadas funções básicas e bem definidas:

- O *dosha vata*, que está relacionado com o ar, comanda todos os movimentos que ocorrem no corpo: o movimento das cordas vocais, quando falamos; o movimento do pensamento; os movimentos dos pés e das mãos; a corrente sanguínea quando passa pelo coração, etc. As qualidades do *vata* são a secura, o frio, a leveza e, sobretudo, a inconstância. Quando equilibrado, o *vata* mantém a energia, o movimento e a respiração. O seu desequilíbrio leva à desidratação, à sensação de frio em todo o corpo e à instabilidade emocional.

- O *dosha pitta*, relacionado com o fogo, controla o metabolismo e a digestão. Em equilíbrio, regula adequadamente o apetite, a sede, a distribuição do calor pelo corpo e a agudeza da inteligência. Se se verificar um desequilíbrio, pode levar à fúria, à frustração e a um apetite extremo, que é o que nos interessa mais analisar.

- O *dosha kapha* está relacionado com a água e a terra e determina toda a estrutura física, mesmo a nível celular. O *kapha* mantém a força e a forma física através dos ossos, dos músculos e dos tendões. Quando desequilibrado, pode causar enfermidades de tipo congestivo, como as constipações e as gripes, e é o principal responsável pelo excesso de peso.

OS TRÊS *DOSHAS*

Funções básicas

Qualidades

VATA

Comanda as funções corporais relacionadas com o movimento.

Móbil, rápido, ligeiro, frio, minucioso, intempestivo, seco. Lidera os outros *doshas*.

PITTA

Comanda as funções corporais relacionadas com o calor e o metabolismo.

Quente, agudo, ligeiro, ácido, ligeiramente oleoso.

KAPHA

Comanda as funções corporais relacionadas com o equilíbrio da estrutura e dos fluidos.

Pesado, oleoso, lento, frio, constante, sólido, monótono.

DEZ TIPOS DE CONSTITUIÇÃO

UM TIPO DE *DOSHA*

Vata

Pitta

Kapha

DOIS TIPOS DE *DOSHAS*

Vata – Pitta

Pitta – Vata

Pitta – Kapha

Kapha – Pitta

Vata – Kapha

Kapha – Vata

TRÊS TIPOS DE *DOSHAS*

Vata – Pitta – Kapha

Embora se verifique sempre o predomínio de algum dos *doshas*, ou de alguma das combinações, todas as células do nosso corpo têm de conter os três *doshas* para se manterem vivas. Precisamos do *vata* (movimento) para respirarmos, para que o sangue circule, para que a comida passe pelo aparelho digestivo e para podermos enviar os impulsos nervosos do cérebro a todo o corpo. Mas também necessitamos do *pitta* (metabolismo) para processar a comida, o ar e a água em todo o nosso organismo e permitir o adequado funcionamento intelectual. Por fim, também precisamos do *kapha* (estrutura) para a manutenção do tecido celular e a formação de tecido conjuntivo.

Não obstante a Natureza necessitar dos três *doshas* para formar e manter o corpo humano, cada um de nós apresenta uma constituição diferente no que se refere à influência de cada *dosha* nos nossos corpos, e só uma pequena percentagem é de tipo *vata*, *pitta*

ou *kapha* puros. Cada um de nós possui os três *doshas* em proporções diferentes. Muitas vezes, dois *doshas* combinam-se e tornam-se os dominantes, determinando assim a fisiologia daquele indivíduo específico. Por vezes, a presença dos três é equitativa.

Conhecendo o seu tipo físico, o leitor ficará a saber qual o *dosha* mais proeminente em si, o que o ajudará a criar hábitos alimentares e de exercício físico e rotinas diárias que lhe permitem manter o peso ideal e promovem uma saúde perfeita. E esta é a essência natural que o leitor herdou; *quem e o que* o leitor é.

Eis algumas descrições breves dos traços e características:

VATA

Características do tipo físico *vata*

- Ligeiro, de constituição magra.
- Rápido no desempenho das suas tarefas.
- Apetite e digestão irregulares.
- Sono ligeiro e intermitente; tendência para a insónia.
- Entusiasmo, vivacidade, imaginação.
- Irritável, de humor inconstante.
- Assimila rapidamente informação nova, mas também a esquece depressa.
- Revela tendência para a preocupação.
- Revela tendência para a obstipação intestinal.
- Cansa-se facilmente e tende a esforçar-se demasiado.
- A energia física e mental manifesta-se em surtos.

Características muito típicas nas pessoas do tipo *vata*

- Sentem fome a qualquer hora do dia ou da noite.
- Adoram a excitação e as mudanças constantes.
- Deitam-se a horas diferentes todas as noites, falham refeições e mantêm hábitos geralmente irregulares.
- Digerem bem a comida num determinado dia e revelam problemas digestivos no seguinte.
- Sofrem surtos emotivos de curta duração, os quais são rapidamente esquecidos.
- Caminham a passo rápido.