

ENCONTRO

novembro / dezembro 2005

*261



Unilever

além da medicina

A Organização Mundial da Saúde adverte: obesidade, depressão e estresse estão na lista dos principais problemas crônicos em diversas partes do planeta. Diante do cenário pouco animador, a velha pergunta filosófica aparece como novo dilema: ser ou não ser saudável? E se é para ser, como fazê-lo? De maneiras diferentes, mas por caminhos que se cruzam, as medicações complementares nos ajudam a encontrar algumas opções...

Elas começaram a surgir por aqui em meados do século passado, mas foram recebidas com fúria por céticos e cientistas. Os anos correram e agora elas começam a ser vistas com novos e bons olhos, inclusive pela comunidade médica. Mais do que uma alternativa à medicina convencional, as medicações complementares, como o nome diz, oferecem complementos a ela. Nas palavras do dr. Alex Botsaris, infectologista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e especializado em medicina chinesa pela Universidade de Pequim, "Medicina Complementar" é um termo que está sendo proposto por diversos pesquisadores no mundo para designar as medicações tradicionais ou técnicas não-convencionais, porque elas não excluem, mas complementam a medicina convencional". Órtomolecular, homeopatia, acupuntura, ayurveda: diferentes entre si, elas trazem em comum a abordagem do indivíduo como um todo.

da natureza



O PONTO-CHAVE DO AYURVEDA É O CUIDAR, "DE SI, DE SUAS ATITUDES, DE SUA VIDA, DE SUA ALIMENTAÇÃO. UM CUIDAR NO SENTIDO MAIS POÉTICO QUE A PALAVRA PODE TER"

Somos parte da natureza e é dela que retiramos os elementos para o nosso equilíbrio: esta é a base do ayurveda, a tradicional medicina indiana, cuja tradução literal é ciência da vida. De acordo com seus princípios, nosso corpo é regido pela predominância dos chamados doshas: Vata é o dosha relacionado ao ar, Pitta está ligado ao fogo, enquanto a água é característica de Kapha. O excesso ou a deficiência desses elementos gera a predisposição para alterações patológicas. Para retomar o equilíbrio, o primeiro passo é conhecer a história de cada um, um diagnóstico "para que se desenhe a abordagem terapêutica mais adequada para cada organismo", explica a dra. Maria Stela De Simone, diretora do Centro de Medicina Indiana do Rio de Janeiro. Ponto fundamental desse processo é a alimentação, mas também pode incluir técnicas convencionais, sempre que for o caso. Maria Stela adverte que optar pelo ayurveda pede dedicação, já que o tratamento imprime uma verdadeira mudança de hábitos. "Não é preciso ter pressa, mas é preciso ter vontade para isso. É um processo por vezes longo, mas quando chegam, as mudanças são consistentes." Com dez anos de experiência na área, a doutora acredita que o ponto-chave do ayurveda é o cuidar, "de si, de suas atitudes, de sua vida, de sua alimentação. Um cuidar no sentido mais poético que a palavra pode ter".





nutrientes poderosos

"Imagine dois vasos de planta. Em um deles, você coloca qualquer terra e deixa as coisas acontecerem ao acaso. No outro, coloca os nutrientes apropriados na terra, rega com água periodicamente, expõe ao sol de modo controlado, retira as ervas daninhas... Em qual deles a planta terá melhores condições de se desenvolver? Obviamente no segundo. É assim que a medicina ortomolecular atua." A explicação é do dr. Cyro Masci, membro da Academia Americana de Estresse Traumático e especialista, entre outras práticas complementares, em medicina ortomolecular. Conhecida por combater os radicais livres, a técnica foi criada e consagrada pelo cientista e ganhador do Prêmio Nobel Linus Pauling, com o objetivo de corrigir nossas carências orgânicas de nutrientes e proporcionar um equilíbrio bioquímico capaz de prevenir o adoecimento.

"Certas vitaminas e minerais possuem a capacidade de interromper ou dificultar o processo de formação de radicais livres. A medicina ortomolecular jamais substituirá a necessidade de uma alimentação equilibrada ou de atividades físicas, mas irá fornecer ao organismo nutrientes que facilitam o combate, ou mesmo substâncias que são anti-radicais livres", esclarece o dr. Masci.

O especialista acredita ainda que a recente popularização da ortomolecular e das demais técnicas complementares se deve a um descontentamento da sociedade com a medicina convencional. "Os princípios destacados por Hipócrates, pai da medicina, sobre a importância de uma alimentação e de um estado mental equilibrados foram paulatinamente esquecidos. Mas os pacientes estão reclamando por esses valores e os profissionais voltam a reconhecer sua importância", finaliza.

A MEDICINA ORTOMOLECULAR BUSCA CORRIGIR NOSSAS CARÊNCIAS ORGÂNICAS DE NUTRIENTES E PROPORCIONAR UM EQUILÍBRIO BIOQUÍMICO CAPAZ DE PREVENIR O ADOECIMENTO