



CORAÇÃO SAUDÁVEL COM AYURVEDA

UM PROBLEMA GLOBAL COM REPERCUSSÕES LOCAIS



Por **Dr. Vikram Chauhan MD**
Fundador da marca Planet Ayurveda®
www.planetayurveda.com

As doenças cardiovasculares continuam a liderar as estatísticas de mortalidade em Portugal e no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as doenças cardíacas representam quase um terço de todas as mortes globais. É urgente explorar abordagens preventivas, integrativas e sustentáveis.

O CORAÇÃO NA AYURVEDA

Na visão Ayurveda, o coração - **Hridaya** - não é apenas um órgão físico. É também o centro emocional e energético do ser humano. A sua função é influenciada diretamente pelo equilíbrio dos **doshas**: *Vata* (movimento), *Pitta* (transformação) e *Kapha* (estrutura).

Quando os doshas se desequilibram, surgem os distúrbios conhecidos como **Hridya Roga** - doenças do coração.

ABORDAGEM HOLÍSTICA PARA UM DESAFIO MODERNO

As três causas principais:

- 1. Causas alimentares (Aharaj Nidana)** - A ingestão excessiva de alimentos adstringentes, picantes, secos e ásperos ou o jejum prolongado levam ao agravamento do dosha *Vata*. Comer em excesso, alimentar-se antes da digestão da refeição anterior, consumir combinações alimentares tóxicas levam ao agravamento do dosha *Kapha*. Pesquisas recentes indicam que os distúrbios cardiovasculares são mais comuns em pessoas com predominância de *Vata* e *Kapha*.
- 2. Causas relacionadas ao estilo de vida (Viharaj Nidana)** - Suprir necessidades fisiológicas naturais, dormir ou exercitar-se em excesso, ou realizar esforço físico intenso pode perturbar os doshas *Vata* e *Kapha*, provoca sintomas cardiorrespiratórios como dispneia (falta de ar) e tosse.
- 3. Causas psicológicas (Mansika Nidana)** - Preocupação excessiva, medo, terror ou stress mental desencadeiam a rutura de placas arteriais através da secreção de catecolaminas, levando a hipertensão, hiperlipidemia.

DOS SINTOMAS À PREVENÇÃO

A Ayurveda alerta para sinais silenciosos e subtis como:

- Dor no peito que irradia para costas ou braços
- Fadiga inexplicável
- Palpitações ou irregularidades no ritmo cardíaco
- Falta de ar
- Suores frios e sensação de vazio no peito
- Tonturas e episódios de desmaio

Identificar estes sintomas precocemente e compreender a sua origem física e energética é o primeiro passo para uma boa prevenção.

VATAJ HRIDROGA		
Doenças cardíacas com predominância de Vata dosha - alterações no ritmo e movimento do coração		
N.º	Sintoma (Tradução do Sânscrito)	Equivalente na Medicina
1	Vepathu (Palpitações)	Fibrilhação auricular
2	Hrid Stambha (Bradycardia)	Bloqueio cardíaco
3	Jeenechatyarth Vedna (Dor intensa no peito)	Angina
4	Hrid Shunyata (Sensação de vazio no coração)	Cardiomiopatia idiopática

PITTAJ HRIDROGA		
Doenças cardíacas com predominância de Pitta dosha - calor, inflamação, e alterações metabólicas intensas		
N.º	Sintoma (Tradução do Sânscrito)	Equivalente na Medicina
1	Pita Bhava (Descoloração da pele/corpo)	Cianose com insuficiência ventricular direita /Enfarte agudo do miocárdio
2	Tamo/Brahma/Trishna/Murcha (Escurecimento da visão, sede intensa, tontura, desmaio)	Isquemia cerebral

KAPHAJ HRIDROGA		
Doenças cardíacas com predominância de Kapha dosha - estagnação, obstrução e peso no peito		
N.º	Sintoma (Tradução do Sânscrito)	Equivalente na Medicina
1	Hriddambhana / Hridsputi (Sensação de inatividade do coração)	Bloqueio cardíaco total ou parcial
2	Hridbharikam / Hrid Gauravam (Sensação de compressão como por pedra)	Doença arterial coronária

A FITOTERAPIA AYURVEDA: PLANTAS MEDICINAIS QUE PROTEGEM O CORAÇÃO

Arjuna (*Terminalia arjuna*)

Considerada a planta rainha da saúde cardiovascular. Estudos demonstram que o seu extrato melhora a força do músculo cardíaco e regula a pressão arterial, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias comprovadas **Pub MED**.

Curcuma (*Curcuma longa*)

A curcumina atua como um "afinador" natural do sangue. Tem propriedades **antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas, trombolíticas** e neutralizadoras de radicais livres.

Amalaki rasayana (*amla - Emblica officinalis*)

A fonte mais rica em vitamina C e antioxidantes, ajuda a equilibrar os lípidos no sangue e a fortalecer os tecidos cardíacos.

Guggulipid (*Commiphora mukul*)

Eficaz na regulação do metabolismo lipídico, queima o excesso de gordura e estimula a atividade dos recetores de lipoproteína de baixa densidade

Alho (*Allium sativum*) [em cápsulas]

Tem propriedades antilipémicas, anti-hipertensivas, antioxidantes, anti-inflamatórias, cardioprotetoras.

OUTRAS PLANTAS MEDICINAIS ÚTEIS

- **Romã (*Punica granatum*)** – Antioxidante e antiaterosclerótica
- **Varun (*Crataeva nurvala*)** – Diurética e purificadora
- **Casca de Pinho (*Pinus roxburghii*)** – Apoia o colesterol saudável

ALIMENTAÇÃO QUE NUTRE O CORAÇÃO

A Ayurveda recomenda uma alimentação leve, nutritiva e adaptada à estação do ano e à constituição de cada pessoa. Para promover a saúde cardiovascular:

Deve incluir:

- Frutas cítricas (romã, limão, amla)
- Vegetais ricos em nitratos (beterraba, espinafre)
- Sementes de linhaça e chia (ómega-3)
- Coentros, hortelã, ervas frescas
- Sal marinho ou rosa do Himalaia em vez de sal refinado

YOGA, MEDITAÇÃO E PRANAYAMA: O TRIPÉ DO BEM-ESTAR

Ayurveda considera o movimento consciente essencial para o equilíbrio dos doshas. A prática regular de yoga, pranayamas e meditação ajuda a:

- Melhorar o ritmo cardíaco
- Reduzir o stress e ansiedade
- Oxigenar os tecidos e combater a inflamação
- Reforçar a conexão mente-corpo

Posturas recomendadas:

Tadasana, Vrikshasana, Bhujangasana, Setu Bandhasana

Meditação:

A meditação aumenta a capacidade do corpo de transportar oxigénio, favorece a libertação de neurotransmissores e melhora o metabolismo celular. A **meditação (Heart Rhythm Meditation – HRM)**, ajuda a melhorar o ritmo do coração. Não só equilibra os três doshas como a hipertensão.

PRANAYAMA (TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS)

Os **Pranayamas**, ou técnicas de orientação do prana, são extremamente úteis na gestão de doenças cardíacas. Relaxam a mente e promovem a libertação de **dopamina** e **serotonina**, ajudam a reduzir o stress e a hipertensão induzida pela ansiedade, através da diminuição dos níveis de **cortisol**. Durante a prática, o corpo melhora o metabolismo celular ao aumentar o fluxo de oxigénio, o que reduz o **stress oxidativo** no coração.

CUIDAR DO CORAÇÃO COM SABEDORIA TRADICIONAL E CIÊNCIA ATUAL

A Ayurveda oferece soluções naturais e eficazes para cuidar do coração. Com uma dieta equilibrada, estilo de vida saudável e o uso de plantas medicinais, é possível melhorar a saúde do coração.

O coração não é só um órgão. É um reflexo do estado interno.

Cuidar do coração é cuidar da vida.

Inspire-se! Ayurveda & yoga deixam o seu coração bater harmoniosamente! |

AYURVEDA

O Guia Natural para uma Vida Saudável

Dr. Vikram Chauhan - MD (AYURVEDA)

info@planetayurveda.com
www.planetayurveda.com
+351 928 216 916