

Prefácio

A Lei 45/2003 legalizou seis terapêuticas não convencionais (TNC): Acupunctura, Fitoterapia, Homeopatia, Naturopatia, Osteopatia e Quiroprática. A Lei 71/2013 acrescentou a Medicina Tradicional Chinesa passando a ser 7 as TNC legalizadas em Portugal.

Ao longo dos seis anos que estive envolvido no processo de regulamentação da Lei 45/2003 e como Presidente do Conselho Consultivo das TNC, apesar do ayurveda não estar incluído nas sete TNC já legalizadas, fui contactando com responsáveis de associações de Ayurveda e de Yoga, com a Embaixada da Índia em Portugal e com o Sr. Diretor-Geral do Central Council of Indian Medicine de Nova Deli, nas reuniões da Organização Mundial da Saúde.

Estes contatos possibilitaram-me a compreensão da imensa riqueza e complexidade do modelo de saúde ayurvédico. Neste modelo, é central a importância da relação mente-corpo, que se procura harmonizar através da meditação, do “exercício” corporal como o ioga, da marmoterapia, da massagem abhyanga e da vertente alimentar com todas as suas particularidades.

No quotidiano agitado, ruidoso, poluído, stressante das grandes cidades em que se valoriza a *performance*, o poder e a competição, em detrimento do aprofundamento do ser, da calma, das relações interpessoais generosas, amistosas e otimistas, faz cada vez mais sentido a utilização do ayurveda e dos seus princípios, nomeadamente da meditação, do yoga e dos seus conceitos alimentares.

AYURVEDA

Caminho de Saúde e Bem-estar – Sugestões para a Alimentação Mediterrânica

Podemos considerar que é, portanto, o momento ideal para se ler este excelente texto do Prof. Amândio Figueiredo sobre os princípios da nutrição ayurvédica. Escrito numa linguagem atraente e simples inclui toda a informação considerada central no modelo ayurvédico.

Com frequência existem críticas aos modelos com biotipologias, por se considerarem simplistas e afastados da realidade. Essa crítica poderá ser pertinente em determinadas situações efetivamente simplificadas de forma estereotipada.

No entanto, não é o caso dos modelos holísticos que se inscrevem na relação corpo-mente-meio envolvente, porque neste caso as múltiplas influências são consideradas construindo-se um modelo com uma estrutura complexa em que apenas a sua descrição teórica poderá, numa primeira leitura, parecer simples.

Efetivamente, não existem duas pessoas iguais e portanto ninguém é 100% vata ou pitta, cada pessoa poderá ser pronunciadamente mais um dos tipos, poderá ter preponderância de dois tipos ou mesmo corresponder psicológica e constitucionalmente aos três tipos.

Na realidade, existem possibilidades intermináveis de conjugação qualitativa e quantitativa das três biotipologias e dentro destas imensas possibilidades distintas que correspondem a um número infinito, tão vasto quanto a diversidade humana, encontra-se uma linha condutora de leitura que auxilia a compreensão do modelo e as possibilidades de prescrição nutricional, de exercício, massagem ou meditação ou de estilos de vida.

Este livro é apenas uma iniciação à nutrição ayurvédica. Ficamos agora com grande entusiasmo à espera que o Prof. Amândio Figueiredo escreva um novo livro que aprofunde os princípios nutricionais do ayurveda, assim como, outros livros sobre as outras disciplinas do modelo, como é o caso do yoga de que o autor é um dos grandes especialistas em Portugal.

Agradeço o privilégio e tudo o que aprendi ao longo destes anos com o Prof. Amândio Figueiredo.

E com amizade desejo que todos os leitores façam uma agradável e profícua leitura deste livro.

Pedro Ribeiro da Silva

