

26 Dicas de Saúde

da Medicina Oriental



Gilberto Antônio Silva

26 Dicas de Saúde da Medicina Oriental

Gilberto Antônio Silva

Este livro é uma edição própria do autor, **liberada para distribuição** desde que respeitadas as seguintes regras:

1- Nenhuma alteração pode ser feita no material. Nada pode ser acrescentado ou removido.

2- Os créditos de autoria devem ser mantidos em qualquer citação ou menção a este trabalho, juntamente com a fonte: www.longevidade.net

3- Toda distribuição deve ser absolutamente livre e gratuita. É proibido cobrar qualquer tipo de retribuição para se ter acesso a esta obra.

4- Apesar da distribuição estar liberada, não se trata de material em domínio público, mas mantidos todos os direitos autorais devidos segundo a lei.

Respeite e ajude nossos escritores.

© 2007-2009 por Gilberto Antônio Silva - Todos os direitos reservados

Esta obra não pode ser alterada, traduzida ou transcrita para nenhuma finalidade sem o consentimento por escrito do autor. Ela encontra-se protegida pela Lei Federal n.º 9.610/98. Os infratores serão penalizados conforme a lei.

O conteúdo deste livro expressa os estudos do autor, sua opinião e conclusões pessoais. Não se trata de manual de tratamento ou de um sistema que prescindia das técnicas terapêuticas adequadas. Em caso de problemas de saúde, consulte um profissional competente. Não nos responsabilizamos por problemas oriundos de interpretações errôneas ou radicais do conteúdo deste livro.

VISITE O SITE DO AUTOR:

Longevidade.Net



O site **Longevidade.Net** é um local destinado a fornecer orientações e informações sobre saúde e qualidade de vida para todas as pessoas. Temos artigos, downloads grátis e duas revistas eletrônicas completas, profissionais, totalmente **gratuitas**: *Budô e Saúde & Longevidade*.



Longevidade, para nós, é muito mais do que simplesmente viver muito: é viver bem, com saúde e disposição. É aproveitar a vida aprendendo, auxiliando outras pessoas e deixando as sementes da sabedoria para as novas gerações.



Sumário

INTRODUÇÃO.....	05
1- Uma Pessoa, Um Universo.....	07
2- Diferenças Entre Medicina Ocidental e Oriental.....	10
3- Filosofia Oriental e Saúde.....	14
4- Sua Saúde é Você Quem Faz.....	18
5- Separe “Boa Forma” de “Saúde”.....	22
6- Dietas Alimentares e Você.....	26
7- Como Comer?.....	33
8- Derrubando os Mitos dos Alimentos.....	41
9- O Estresse Nosso de Cada Dia.....	49
10- Cuidando dos Pés.....	56
11- Vida Longa ao Chá!.....	61
12- Orelhas, Reflexos do Corpo.....	65
13- Emoções e Saúde.....	68
14- Respire e Controle-se.....	74
15- Cuidados na Interação com o Ambiente.....	77
16- Relaxe e Viva!.....	82
17- Mitos do Exercício.....	86
18- Movimentando-se.....	92
19- A Energia da Vida.....	96
20- Práticas Orientais.....	100
21- Modismos e Influências Externas.....	104
22- Beber Para Viver.....	109
23- Vestuário e Saúde.....	115
24- Barulho, Ruído e Silêncio.....	120
25- Em Busca da Longevidade.....	125
26- Longevidade e Sabedoria.....	131
BIBLIOGRAFIA.....	134
O AUTOR.....	136
CONTATO.....	137

INTRODUÇÃO

Olá, amigo leitor ou amiga leitora!

Este livro tem o propósito de ajudar as pessoas a terem uma vida melhor, com mais saúde. Não se trata de um livro sobre doenças, mas sim em como preservar a saúde. A Medicina Oriental, nosso tema central, se baseia na preservação da saúde e na prevenção das doenças. Isto é muito mais fácil do que consertar as coisas mais tarde!

Esta obra foi escrita originalmente em 2007, quando decidi ajudar de uma maneira mais ampla as pessoas a melhorarem sua qualidade de vida. Planejado para ser um livro vendido em livrarias e sites, foi colocado à venda em vários lugares na internet e enviado para análise a diversas editoras comerciais. Mas decorridos dois anos, achei por bem liberá-lo de vez para a população, de forma gratuita. Acredito que possa servir como valioso guia para o auto-conhecimento e a saúde das pessoas. Este é meu maior objetivo!

Você verá que escrevi este livro de uma forma simples e direta, como uma conversa informal entre nós dois. Sem termos técnicos ou vocabulário difícil em línguas estrangeiras. Nada aqui é difícil de entender ou seguir. Você vai perceber que andar com o fluxo natural da vida é mais fácil do que tentar resistir a ele.

Falamos aqui sobre Medicina Oriental, assim, de forma mais ou menos genérica. Este termo que usei, "Medicina Oriental", no meu entender engloba qualquer técnica que tenha sido desenvolvida com base na cultura do Oriente e fundamentado em suas filosofias nativas. Assim, tanto a Medicina Ayurvédica Indiana quanto a Medicina Tradicional Chinesa estão representadas nesta classificação, bem como técnicas terapêuticas japonesas e massagens como Shiatsu, Anmá, Do-

In, Reflexologia... A lista é muito grande! O que você deve estar ciente é que “Medicina Oriental” significa aqui o conjunto de técnicas muitas vezes milenares destes povos, que diferem substancialmente da nossa medicina ocidental moderna. Isto é explicado já nos primeiros capítulos.

Grande parte das informações deste livro vem de meus estudos em filosofia oriental, em particular o Taoísmo, e em medicina chinesa, que é mais a minha praia. Portanto não se surpreenda com as várias referências à cultura e filosofia chinesa presentes aqui. Algumas descobertas da ciência ocidental também são utilizadas, pois hoje em dia não podemos nos afastar completamente desta área. Ser radical em qualquer aspecto vai contra tudo o que aprendi em 30 anos de estudos dentro da filosofia e cultura oriental.

Este livro é sobre saúde e também sobre filosofia e espiritualidade. O ser humano é algo coeso, único, global, e não pode ser dividido em partes isoladas para ser “consertado”. Ao analisarmos a saúde devemos fazê-lo sempre do ponto de vista único. É isto o que significa o termo “holístico”.

Creio que nem seria necessário mas sempre é bom afirmar que este livro e seus ensinamentos não são um “guia de saúde” que possa substituir profissionais de saúde, tratamentos ou remédios. Este é um guia para se viver melhor. Problemas de saúde devem ser levados aos profissionais competentes, pois qualquer sintoma indica que o mal já foi feito. Os conhecimentos aqui apresentados são extremamente úteis para prevenir e evitar estes problemas antes que se instalem.

Espero que goste e utilize esta sabedoria milenar para melhorar a sua saúde e de sua família. Distribua em seu site ou blog, envie para seus amigos e familiares, mande para todo mundo. É gratuito.

Boa leitura.

Gilberto Antonio Silva



1

UMA PESSOA, UM UNIVERSO

Ao falar sobre Medicina Oriental, somos forçados a colocar sempre em primeiro lugar a premissa básica deste tipo de terapia: a unicidade da individualidade humana, ou seja, cada um de nós é um ser único e especial.

Através disto podemos tratar cada pessoa como ela mesma, segundo sua situação no momento e características próprias. Este é o fio principal de qualquer tipo de tratamento oriental e que difere substancialmente da metodologia utilizada pela medicina ocidental.

Para os orientais, cada pessoa é um conjunto de circunstâncias sociais, familiares, genéticas, kármicas e energéticas que a tornam diferente de qualquer outra pessoa do mundo. Cada ser humano é um pequeno universo em si mesmo, com suas próprias necessidades e qualidades. Então como podemos tratar 6 bilhões de seres diferentes?

A resposta está na conceituação da medicina oriental, que procura compreender as leis universais e sua operação para podermos então tratar as pessoas. Independente de quem seja ou de que problema tenha, todos estão sujeitos às mesmas leis universais. Apenas o modo como respondem a estas leis é que difere completamente. Ao se conhecer as leis de atuação universais basta analisar minuciosamente a pessoa para se descobrir suas particularidades e oferecer um tratamento compatível com ela. E apenas com ela.

Mas é comum em Acupuntura, por exemplo, que se utilizem determinados tratamentos para pessoas com problemas semelhantes. Isto, à primeira vista, conduz a um tipo de “receita de bolo”, que massifica o tratamento. Realmente, muitos acupuntores fazem justamente uso

destas receitas prontas. Mas estas formulações ancestrais ou modernas são apenas o ponto de partida, pois em função disto analisamos a pessoa em questão e alteramos, adaptamos, a fórmula para aquele tipo de pessoa. E mais: adaptamos a receita para aquele momento em particular.

O Taoísmo afirma que tudo no Universo está em constante mutação, sempre alterando seus estados. A cada sessão, devemos analisar o paciente para podermos compreender seu estado NAQUELE MOMENTO e avaliarmos o progresso do tratamento. Isto é muito importante. A medicina oriental não apenas afirma que cada pessoa é diferente de outra como afirma que cada pessoa é diferente em cada momento. Tudo se transforma, tudo muda.

Isto torna a Medicina Oriental uma técnica terapêutica extremamente individualizada, que olha a pessoa como se ela fosse única e observa o seu momento. Com base nisto são prescritos os tratamentos adequados.

Então como posso escrever um livro dando dicas “genéricas” de saúde segundo a Medicina Oriental? Ora, a resposta é muito simples. Nenhuma destas dicas é imperativa, definitiva, sempre será acrescentada a sua própria observação de si mesmo. Nesta obra sempre procuro colocar as informações de um ponto de vista imparcial, de modo que VOCÊ escolha o que deve fazer. Este é o segredo da coisa. Carne faz mal para a saúde? Depende. Algumas pessoas não podem chegar perto enquanto outras se fartam à vontade e vivem muito bem, com saúde e disposição. Este é um dos maiores riscos da auto-medicação, pois um remédio que é sensacional para a enxaqueca de seu vizinho pode ser um veneno mortal para você. Em tudo você sempre tem que observar: será que isto é bom para mim? Qual a minha experiência anterior nestas circunstâncias?

Isto nos leva a um assunto que parece saído de um livro de auto-ajuda, mas que é fundamental na Medicina Oriental: o auto-conhecimento. Quanto você se conhece? Se você é um ser único no Universo,

quem pode conhecê-lo melhor do que você mesmo?

À partir da auto-observação podemos começar a perceber como nosso organismo funciona e como ele se comporta. Há algum tempo, quando ainda tentava me conhecer, eu fiz um prato de frango com pimentão que me rendeu uma noite interminável de gases. Não recomendo isto para ninguém. Se perguntar por aí vão dizer que a culpa é do pimentão, que é indigesto. Pois bem. Através da auto-observação e do estabelecimento de uma dieta baseada em meu biotipo particular pude perceber com surpresa que a culpa era do frango! Posso comer pimentão até arrebentar, mesmo à noite, mas a carne de frango me é indigesta. Tenho um amigo que se comer pimentão ficará com o gosto dele na boca por uma semana. Claro, somos diferentes. Mas quem vai saber disto além de nós mesmos?

O auto-conhecimento nos traz a uma outra questão que abordaremos mais detalhadamente à frente, que toca na nossa responsabilidade sobre nossa saúde. Costumamos deixar este encargo nas costas do médico ou de algum remédio “milagroso”, enquanto uma observação atenta de nosso modo de vida irá demonstrar que podemos viver com saúde se respeitarmos quem somos e o que somos. Pois somos únicos. Apenas isto.

RESUMO

- Somos únicos na Criação, cada um de nós.
- Um tratamento individual e particular é a premissa da medicina oriental.
- O que ajuda uma pessoa, pode fazer mal a outra.
- Observar a si mesmo é a primeira diretriz de uma vida saudável.
- Auto-conhecimento é o fundamento da saúde.

2 DIFERENÇAS ENTRE MEDICINA OCIDENTAL E ORIENTAL

O tópico anterior, nossa situação única no Universo, é a base principal das diferenças entre a medicina ocidental, que busca uma abordagem científica estabelecida há pouco tempo, e a medicina oriental, que parte de soluções empíricas formuladas e testadas muitas vezes por centenas de anos.

Antes temos que fazer uma conceituação que empregaremos neste trabalho: **medicina ocidental** é a técnica científica empregada hoje em hospitais e clínicas modernas e que se utiliza de medicamentos e drogas químicas diversas além de intervenções cirúrgicas. **Medicina oriental** é o conjunto de técnicas terapêuticas estabelecidas no Oriente e que podem utilizar massagem, agulhas, ervas medicinais, óleos, exercícios, dieta e outros procedimentos naturais e não-agressivos.

A medicina ocidental baseia-se na intervenção direta no organismo. Através de cirurgias e medicamentos (chamados tecnicamente de “drogas”) procura-se alterar artificialmente o estado do paciente para que ele retorne à condição definida como “normal”. Na medicina oriental busca-se restabelecer o equilíbrio do paciente através de seus próprios recursos, como massagem, exercícios, dietas e, se necessário, Acupuntura, ervas ou outras técnicas que possam ajudar o organismo a se recuperar. Mesmo no caso de fármacos naturais, a idéia central nunca é suprir o corpo com os elementos de que necessita, mas estimulá-lo a se recuperar espontaneamente. Enquanto a medicina ocidental busca uma solução imediata e agressiva, a medicina oriental busca uma solução gradual e natural para o organismo do paciente.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

