GUIA ESPECIAL AYURVÉDICO

Auto-observação: Rspagem da língua

Dra. Marcella Uliana
Saúde integrativa

Auto-observação

Entenda como raspar a
língua melhora sua saúde

RASPAGEM DA LÍNGUA

A língua é o início do trato digestivo, que apresenta uma extensão de aproximadamente 10 metros. Uma vez que não é possível enxergar muito além da boca sem o uso de diagnósticos invasivos, como uma endoscopia, um rápido olhar para a língua pode dizer muito sobre a saúde de sua " pele interior " ou seja, seu sistema digestivo.

De acordo com a Ayurveda e com a medicina funcional, sua pele interior é, sem dúvida, o fator determinante mais importante para sua saúde geral. Entenda que, ao chamar de pele interior, me refiro ao epitélio ou camada que reveste o trato digestivo.

Veja a seguir as funções pelas quais seu epitélio de revestimento, quando saudável, é responsável:

1. Hospedagem de trilhões de micróbios benéficos, chamado de MICROBIOMA;
2. 95% da serotonina (hormônio da alegria e bem-estar) é produzida no intestino;
3. 80% do sistema imune está sob o epitélio de revestimento, por isso, estão diretamente conectados;
4. Funciona como uma barreira de proteção para afastar toxinas ambientais e patogenos, como vírus e bactérias;
5. Permite a absorção e passagem de todas as vitaminas, minerais e nutrientes até a corrente sanguínea;
6. Regula as expressoes genéticas (fenótipo) e epigenéticas ativando e desativando genes que causam doenças.

A LÍNGUA PERFEITA

A constituição, forma anatômica e aparência da língua irá variar de acordo com a constituição única de cada pessoa e estado de saúde atual:

CONSTITUIÇÃO VATA
A língua tende a ser mais fina, menor e um pouco áspera e seca.

CONSTITUIÇÃO PITTA
A língua será um pouco mais avermelhada, de tamanho médio, e um pouco seca.

CONSTITUIÇÃO KAPHA
A língua será maior, rosa, possivelmente e um pouco molhado.

Com base nas variações normais entre os biotipos, uma língua saudável apresenta as seguintes características:

1. Rosada - não pálido, escarlate, ou vermelho.
2. A cor rosada é homogênea, ou seja, consistente por toda a língua.
3. Há capacidade de observar pequenos círculos em relevo, ou seja, papilas gustativas em toda a superfície superior da língua.
4. Apresenta-se não muito molhada e não muito seca, mas hidratada.
5. Ausência de fissuras e/ou rachaduras na língua.
6. Há a presença de uma camada discretamente branca muito fina de muco na língua.
7. Ausência de marcas de dentes nas laterais da língua.

CUIDANDO DA SUA LÍNGUA

Confira a seguir o que alguns estudos tem revelado como resultado da simples técnica de raspagem da língua antes de escovar os dentes:

- Reduz as bactérias indesejáveis na boca que comprometem a gengiva, dentes e saúde oral.
- Reduz os compostos sulfurados voláteis (CSV), que são subprodutos de bactérias da boca ligados ao mau hálito.
- Aumenta a função do paladar para melhor sabor e digerir os alimentos.
- Muda o ambiente da boca para reduzir a putrefação e diminuir a carga bacteriana tóxica.

Toxinas, chamadas de ama pela Ayurveda, acumulam-se na parte de trás da língua, o que pode causar obstruções na respiração e mau cheiro. Quando permanecem na língua, essas toxinas são reabsorvidas e continuam circulando no organismo, causando danos e desequilíbrio.

COMO RASPAR SUA LÍNGUA?

1. Raspe sua língua de manhã, logo após acordar. Torne essa a primeira coisa a fazer no seu dia.
2. Com a língua relaxada, usando seu raspador de língua em forma de U ou uma colher, gentilmente pressione a parte de trás da língua e raspe de trás para frente. Repita isso de 5-10 vezes, atingindo desde a base lá na parte de trás enquanto seja confortável, até a ponta, seguindo com a lavagem do raspador depois de cada passagem.
3. Depois da raspagem, siga com a escovação (com creme dental sem flúor e alumínio), uso do fio dental, e um grande copo de água morna com limão.
4. Para completar uma rotina de higiene bucal ayurvédica, faça o bochecho com óleo de coco - oil pulling antes da escovação.

"Você é como o intenso desejo que lhe impulsiona:
Assim como é seu desejo, assim será sua vontade.
Assim como é sua vontade, assim serão seus atos.
Assim como são seus atos, assim será seu destino.
Assim como é seu destino, assim será **VOCÊ**."

Deepak Chopra

Dra.
MarcellaUliana
Saúde integrativa