



Saúde Ayurveda

REVISTA DIGITAL

JEJUM TERAPÊUTICO
ĀYURVEDA

LONGEVIDADE
DINACHARYĀ



LAŅGHANA: JEJUM TERAPÊUTICO ĀYURVEDA FORTALECENDO CORPO E MENTE

ESTUDO INTEGRATIVO DO JEJUM CONECTANDO COM OS
CICLOS NATURAS KAPHA, PITTA E VATA.

GIANLUCA CAMPANELLI

EDIÇÃO Nº 2

JULHO 2025

***Lañghana*, saúde e longevidade: Jejum (terapêutico) *āyurveda* para fortalecer a imunidade, aumentar a vitalidade e ter mais clareza**

Resumo

Este artigo explora o conceito de *lañghana* na perspectiva *āyurveda*, com foco especial no *upavāsa* (jejum terapêutico). Partindo de referências clássicas (Caraka-saṃhitā, Aṣṭāṅga-hṛdaya) e de pesquisas científicas atuais sobre autofagia e regeneração celular, discute-se como o jejum adequado contribui para a saúde física, mental e espiritual. São apresentados os benefícios do *upavāsa* na promoção de *sama agni* (fogo digestivo equilibrado) e no fortalecimento da imunidade, especialmente em consonância com a descoberta da autofagia pelo cientista Yoshinori Ohsumi, ganhador do Prêmio Nobel em 2016. O artigo destaca, ainda, a importância de adaptar o jejum às características dos diferentes *doṣas* (*vāta*, *pitta* e *kapha*), abordando recomendações práticas de rotina diária (*dinacaryā*) e práticas complementares (*dhyāna*, *mantra*, *yoga*). Por fim, compara-se o *upavāsa* ayurvédico com visões de jejum em outras tradições (como jejum intermitente e medicina ocidental), evidenciando a relevância atual de uma prática milenar que une desintoxicação, longevidade e clareza mental.

Palavras-chave: Ayurveda; *lañghana*; *upavāsa*; jejum terapêutico; *vāta*, *pitta*, *kapha*; *sama agni*; autofagia; longevidade.

Introdução

O *āyurveda*, sistema tradicional de saúde originado na Índia, entende a manutenção do equilíbrio fisiológico e mental como fundamental para a prevenção de doenças e a promoção da longevidade (LAD et al., 2012). Dentro desse contexto, encontra-se o conceito de *lañghana*, descrito nos textos clássicos (Caraka-saṃhitā,

Aṣṭāṅga-hṛdaya e Aṣṭāṅga-saṃgraha) como uma abordagem terapêutica que visa “reduzir” ou “diminuir” no sentido de criar leveza e purificação (SHARMA, 2014). As práticas de *lañghana* incluem desde exposição ao sol (*ātapa*) e ao vento (*māruta*) até procedimentos mais intensos de *śodhana* (purificação), como *virecana* (purgação) e *vamana* (indução ao vômito). Entre esses métodos, o jejum terapêutico (*upavāsa*) recebe destaque por sua capacidade de desintoxicar o organismo e fortalecer o metabolismo.

Na visão ayurvédica, a digestão, governada pelo *agni* (fogo digestivo), é a chave para compreender a saúde. Um *agni* equilibrado (*sama agni*) assegura a correta assimilação de nutrientes, evitando a formação de toxinas (*āma*) e promovendo a vitalidade dos tecidos (*dhātu*). Já um *agni* desequilibrado leva ao acúmulo de resíduos, abrindo portas para diversas doenças (VASUDEVAN, 2019). O *upavāsa*, quando corretamente aplicado, atua descansando o sistema digestivo e estimulando a renovação celular.

Estudos científicos recentes corroboram a importância de pausas alimentares programadas. Em 2016, o biólogo Yoshinori Ohsumi recebeu o Prêmio Nobel ao demonstrar o papel da autofagia, processo de “autolimpeza” das células, na manutenção da saúde e longevidade (LEVINE & KROEMER, 2019). Tais descobertas encontraram eco no āyurveda, que há milênios indica o jejum como uma prática regeneradora, tanto para o corpo quanto para a mente.

Este artigo propõe-se a apresentar uma visão prática e contextualizada sobre o *upavāsa*. Primeiramente, aborda-se brevemente a presença do jejum em outras tradições médicas e culturais, demonstrando como a prática é universalmente reconhecida. Em seguida, descreve-se a aplicação do *upavāsa* para cada *doṣa* (*vāta*, *pitta*, *kapha*), oferecendo orientações de rotina (*dinacaryā*), alimentação e práticas complementares. Por fim, discute-se a relação entre jejum terapêutico, saúde mental, práticas de yoga e a conexão do āyurveda com a medicina ocidental contemporânea.

A prática do jejum é ancestral e atravessa diferentes culturas. Na Grécia Antiga, Hipócrates (460–370 a.C.) recomendava a abstinência alimentar em determinadas situações de doença, acreditando que o corpo, ao “descansar” do processo

digestivo, voltava-se à cura interna (POLITO, 2018). No Império Romano, o médico Galeno também registrou benefícios do jejum em suas prescrições, notando melhoras em quadros de febre e problemas gastrintestinais (GIVENS, 2016).

Com o passar dos séculos, o jejum manteve-se presente em várias tradições religiosas, como cristianismo, islamismo e judaísmo, tanto como forma de purificação espiritual quanto como método de disciplina e controle dos desejos. Mesmo em períodos em que a medicina ocidental ignorou tais abordagens, o jejum continuou sendo transmitido em comunidades monásticas ou populares (TORRES, 2019).

No século XX, sobretudo a partir das décadas de 1970 e 1980, estudos começaram a investigar a fisiologia do jejum e seus impactos no metabolismo. Conceitos como “jejum intermitente” ganharam espaço, mostrando benefícios na regulação de glicose, insulina e inflamação (FUNG, 2016). O trabalho de Yoshinori Ohsumi, laureado em 2016, impulsionou as pesquisas sobre autofagia, processo em que as células reciclam partes danificadas, trazendo evidências de que períodos de abstinência alimentar estimulam mecanismos de reparo celular (LEVINE & KROEMER, 2019).

Jejum na Grécia e Roma

Na Grécia Antiga, já se observava a recomendação de períodos de abstinência alimentar em certos quadros de doença ou após banquetes excessivos. Hipócrates (460–370 a.C.), considerado o “pai da medicina ocidental”, advogava que o corpo necessitava de intervalos sem alimento para concentrar sua energia na cura, sem sobrecarregar o sistema digestivo (POLITO, 2018). Outras figuras médicas gregas, como Erasítrato e Asclépio, discutiram formas de “contenção alimentar” em tratamentos de febre e distúrbios gastrointestinais.

O legado grego influenciou fortemente Roma, onde Galeno (129–200 d.C.) mencionou práticas de jejum e dietas restritas para equilibrar os “humores corporais” (sangue, fleuma, bile amarela e bile negra) de acordo com a teoria humoral da época (GIVENS, 2016). Ainda que a teoria humoral fosse distinta do conceito

ayurvédico de *doṣas*, observam-se pontos de convergência na prescrição de pausas alimentares para restaurar a harmonia orgânica.

Período medieval e influências religiosas

Com a difusão do cristianismo, o jejum passou a ser reinterpretado sob óticas ascéticas e espirituais. As práticas de abstinência alimentar eram recomendadas em certas datas litúrgicas, como a Quaresma, não apenas para purificação do corpo, mas também para fortalecer a fé e o autocontrole (TORRES, 2019). No judaísmo e no islamismo, o jejum mantém igualmente um papel relevante: o *Yom Kipur*, no judaísmo, e o *Ramadan*, no islamismo, são exemplos de observâncias anuais que levam o fiel a reflexões espirituais por meio da contenção alimentar.

No âmbito da medicina medieval ocidental, ainda que o estudo sistemático das dietas fosse menos desenvolvido, alguns monges e curandeiros recomendavam períodos de jejum para curar indisposições e febres, seguindo tradições herdadas da Antiguidade. Sobretudo em mosteiros, a prática era encarada como disciplina do corpo e da mente, reforçando a ideia de que a alimentação deveria obedecer a critérios de moderação e responsabilidade espiritual.

Redescobertas no século XX

Com o passar dos séculos, a medicina ocidental passou a enfatizar análises laboratoriais e o desenvolvimento de fármacos, deixando em segundo plano métodos não farmacológicos como o jejum. Entretanto, a partir das décadas de 1970 e 1980, pesquisadores começaram a investigar novamente as respostas fisiológicas do organismo à privação de comida por intervalos controlados. Estudos preliminares indicaram redução dos níveis de insulina, aumento da sensibilidade à glicose e potencial controle de inflamações crônicas (FUNG, 2016). Esses achados inauguraram uma retomada do interesse científico e clínico nas práticas de abstinência alimentar.

Esse ressurgimento encontrou terreno fértil numa sociedade que começa a se preocupar com problemas associados ao excesso de peso, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares. A popularização de dietas como a “dieta do jejum intermitente” (16h/8h, 5:2 etc.) ganhou tração, apresentando resultados na perda de peso, no controle de glicemia e na redução de processos inflamatórios. Nessa toada, diversos pesquisadores passaram a investigar protocolos mais específicos, levando em conta parâmetros como duração do jejum, ingestão de líquidos, suplementos e estado de saúde geral.

Autofagia: A grande conexão científica

Um marco importante no estudo do jejum na perspectiva ocidental foi o reconhecimento do processo de autofagia. Em 2016, o cientista japonês Yoshinori Ohsumi recebeu o Prêmio Nobel ao demonstrar como as células, em períodos de escassez de nutrientes, ativam mecanismos de limpeza interna, “reciclando” organelas danificadas e proteínas malformadas (LEVINE & KROEMER, 2019). Os resultados sugerem que, ao privar o organismo de alimentos por um tempo seguro e controlado, há um estímulo para que as células rejuvenesçam e eliminem toxinas, o que pode ter impacto direto na longevidade e na prevenção de doenças.

Tais descobertas trouxeram maior credibilidade aos protocolos de jejum intermitente, apoiando a ideia de que períodos de “pausa” alimentar não são apenas uma forma de restrição calórica para emagrecimento, mas também um processo regenerativo que afeta positivamente os sistemas cardiovascular, neurológico e imunológico. A associação com uma redução de inflamações sistêmicas e a manutenção da integridade dos telômeros (estruturas que protegem as extremidades dos cromossomos) reforçou o potencial anti envelhecimento das práticas de jejum.

Confluência com a perspectiva ayurvédica

O ressurgimento do interesse ocidental pelo jejum e as evidências científicas sobre autofagia encontram eco nos princípios do *āyurveda*, que há milênios enfatiza a

importância de “descansar” o fogo digestivo (*agni*) e eliminar toxinas (*āma*) para manter a saúde. Embora a linguagem e os modelos explicativos sejam diferentes, no *āyurveda* fala-se em *doṣas*, *agni* e *ojas*, e na biomedicina em metabolismo energético, vias inflamatórias e autofagia, há convergência em pontos-chave, como:

- O corpo tem mecanismos naturais de “limpeza” que podem ser ativados por períodos de restrição alimentar.
- O equilíbrio (*sama agni*) e a prevenção de doenças passam por intervalos de repouso digestivo.
- O jejum pode oferecer benefícios físicos (controle de peso, inflamação, metabolismo) e mentais (clareza, foco, autorregulação).

Portanto, a prática de jejum, longe de ser algo novo ou meramente “alternativo”, constitui um elo histórico e cultural capaz de unir diversas tradições médicas e espirituais. Hoje, médicos e terapeutas analisam protocolos de jejum com olhar multidisciplinar, da nutrição à cardiologia, da endocrinologia à psicologia, adaptando as orientações conforme o estado de saúde, o estilo de vida e as condições sociais de cada indivíduo.

Essas descobertas científicas recentes validam, portanto, a prática milenar prescrita no *āyurveda*, onde o jejum, entendido como *upavāsa*, tem função não apenas de controlar peso ou glicemia, mas também de promover desintoxicação, clareza mental e equilíbrio metabólico (*sama agni*). Essa confluência de saberes reforça a pertinência do tema em uma perspectiva integrativa, justificando a abordagem deste artigo.

No *āyurveda*, cada indivíduo possui uma constituição (*prakṛti*) formada pela combinação dos três *doṣas*: *vāta* (vento em espaço), *pitta* (fogo em água) e *kapha* (água em terra). Embora todos os seres humanos apresentem esses três princípios, normalmente um ou dois são mais predominantes. O jejum terapêutico (*upavāsa*) deve, portanto, ser adaptado às características únicas de cada pessoa, levando em conta a sazonalidade (*ṛtucaryā*) e a condição de desequilíbrio (*vikṛti*).

Relação entre upavāsa e sama agni

Conforme os textos ayurvédicos, o agni equilibrado (*sama agni*) é fundamental para uma boa digestão, nutrição dos tecidos e imunidade (*ojas*). A prática de *upavāsa* contribui para “limpar” o sistema digestivo, permitindo a digestão de toxinas (*āma*) e a renovação celular. Assim, promove a melhora do metabolismo, a redução de inflamações e um fortalecimento geral do organismo (SHARMA, 2014).

O verso clássico do *Aṣṭāṅga-hṛdaya (Sūtra-sthāna 8.18)* destaca que um *agni* equilibrado melhora a força (*bala*), a coragem (*śaurya*) e a satisfação (*tuṣṭi*), incrementando a longevidade (*āyurārogya*). Nesse sentido, o jejum não se limita a uma prática de abstenção alimentar; envolve uma rotina que inclui hábitos diários saudáveis (*dinacaryā*), uso adequado de líquidos, chás e ervas, bem como exercícios e práticas de estabilização mental.

Programa de lañghana

A seguir, propõe-se um “programa de final de semana” adaptado aos *doṣas vāta*, *pitta* e *kapha*, com foco nos principais elementos da rotina diária (*dinacaryā*) para promover *lañghana*, a leveza corporal e mental desejada no *āyurveda*. Cada *doṣa* terá orientações específicas de higiene do sono, alimentação, atividade física, oleação e *prāṇāyāma*, respeitando suas características individuais.

1 - Preparação ao cair da tarde (sexta, sábado e domingo).

Objetivo: Iniciar o processo de relaxamento, preparando corpo e mente para um sono mais profundo e reparador.

- **Escutar música**, tocar instrumentos, cantar mantras ou simplesmente apreciar sons suaves.
- **Socializar** de maneira tranquila (conversa leve com família/amigos).
- **Leitura** de livros inspiradores ou espirituais.

- **Acender velas** ou utilizar luminárias de tons quentes (amarelo, laranja); evitar luz branca e intensa.
- **Yoga suave** ou alongamentos leves para descomprimir tensões do dia.
- **Meditação** ou oração breve, conectando-se com a gratidão e o relaxamento.
- **Oleação**: auto massagem com óleo morno/quente (gergelim, amêndoas doces), sobretudo em pés, cabeça e articulações.
- **Chás calmantes**: camomila, erva-doce.
- **Prāṇāyāma**: *nāḍī śodhana*
- **Remover**: Excesso de telas (celular, TV), luz branca, cafeína ou atividades físicas muito intensas no período noturno.
- **Ir dormir ao primeiro bocejo**

Resultado esperado: Desacelerar gradativamente, permitindo que o corpo entre em sintonia com o pôr do sol, favorecendo a regulação hormonal (melatonina) e preparando um sono mais restaurador.

Vāta

Acordar antes do nascer do sol (sábado e domingo)

Objetivo: Eliminar resíduos metabólicos (principalmente CO₂), sincronizar o organismo com o ritmo circadiano, aquecer e estabilizar o corpo e mente num horário em que a natureza está mais calma e propicia.

- **Lavar o rosto**, higienizar a boca (raspar a língua se tiver resíduos).
- **Ir ao banheiro** para eliminar excretas.
- **Pavanamuktāsana**, rotação das articulações para aquecer e liberar gás carbônico.
- **Sūrya Namaskāra (saudação ao sol)** suavemente para ativar o corpo.
- **Ujjāyī prāṇāyāma** suave, para aquietar e manter calor interno. Traz foco e centramento.

Refeições e Hidratação

Horários e intervalos:

- Comer em intervalos menores, aproximadamente **a cada 3 horas** (Ex: 7h, 10h, 13h, 16h, 19h), para evitar quedas bruscas de energia e ansiedade.
- As porções podem ser menores, porém mais frequentes.

Lanches:

- Alimentos oleosos e ácidos: castanhas, granola, iogurte, pão integral, ghee, aveia, abacate, tomate, limão, água de coco, frutas cozidas.

Almoço (11h - 13h):

- **1º Carboidratos:** arroz, batatas, tahine (1 opção) e legumes cozidos (abóbora, cenoura)
- **2º Leguminosas:** feijão-mungo ou lentilha rosa
- **3º Verdes:** Espinafre ou brócolis
- **Temperos e especiarias:** azeite, pimenta do reino, cominho

Jantar (16h - 18h):

- Refeição mais “encorpada”: pão integral com ghee, sopa cremosa de legumes e abacate. Receitas com trigo, aveia ou arroz (não misturar).

Evitar:

- Alimentos secos e amargos: farinha, assados, tapioca, milho, boldo, couve, feno-grego,

Bebidas:

- Água morna e chá erva-doce, ao longo do dia.
- Não ingerir líquidos durante as refeições.

Pitta

Acordar antes do nascer do sol (sábado e domingo)

Objetivo: Eliminar resíduos metabólicos (principalmente calor), promover frescor e calma.

- **Lavar o rosto**, higienizar a boca (raspar a língua se tiver resíduos).
- **Ir ao banheiro** para eliminar excretas.
- **Pavanamuktāsana**, rotação das articulações para aquecer e liberar gás carbônico.
- **Sūrya Namaskāra (saudação ao sol)** para ativar o corpo em horário fresco.
- **Atividade física** mais intensa para remover calor do corpo e medula.
- **Candra bheda prāṇāyāma**, para refrescar e acalmar.

Refeições e Hidratação

Horários e intervalos:

- Cerca de **3 refeições** ao dia, espaçadas em torno de 4h30–5h: (8h, 12h30, 18h).
- Jejum matinal curto até 8h, se tolerado, pois Pitta tende a sentir fome intensa ao acordar.⁶

Café da manhã:

- Alimentos doces naturais (granola, leite vegetal) ou leguminosas (lentilha).
- Opte por alimentos menos ácidos e salgados. Se Pitta estiver muito elevado, priorize amargos e refrescantes como boldo, coentro e água de coco.

Almoço (12h30):

- **1º Carboidratos:** batatas, arroz, tahine (1 opção) e legumes cozidos (abóbora, cenoura)
- **2º Leguminosas:** feijão-mungo ou lentilha rosa
- **3º Verdes:** couve, alface, chicória.

- **Temperos e especiarias:** Coentro

Jantar (18h):

- Refeição mais “encorpada”: pão integral com ghee, sopa cremosa de legumes e abacate. Receitas com trigo, aveia ou arroz (não misturar).

Evitar:

- Alimentos picantes: pimentas, gengibre, alho, cebola, berinjela

Bebidas:

- Não ingerir líquidos durante as refeições.
- Chá de boldo ou coentro.

Kapha

Acordar antes do nascer do sol (sábado e domingo)

Objetivo: Eliminar resíduos metabólicos (principalmente urina), estimular e ativar mente, corpo e digestão.

- **Lavar o rosto**, higienizar a boca (raspar a língua se tiver resíduos).
- **Ir ao banheiro** para eliminar excretas.
- **Caminhada leve + treino intenso**
- ***Bhastrikā + kapālabhāti prāṇāyāmas***, para ativar e aquecer.
- ***Sūrya Namaskāra* (saudação ao sol)** intensamente para ativar o corpo.

Refeições e Hidratação

Horários e intervalos:

- Jejum intermitente pela manhã até por volta de **10h** (ou mais tarde, se não houver fome).

- Segunda refeição por volta de **16h**. Duas refeições ao dia devem ser suficientes.

Se não houver fome até as 10h: apenas **água reduzida** (fervida até reduzir pela metade) ou chás quentes e picantes (gengibre com mel, canela, cravo).

Desjejum:

- Alimentos secos e estimulantes: tapioca com ghee e pitadas de pimenta, milho (cuscutz), torradas, mel.
- Evitar laticínios ou gorduras em excesso para não agravar a letargia de kapha.

Jantar (16h):

- Refeição mais “encorpada”: pão integral com ghee, sopa cremosa de legumes e abacate. Receitas com trigo, aveia ou arroz (não misturar).

Evitar:

- Alimentos pesados e oleosos: laticínios, carnes, frituras, açúcar refinado.

Bebidas:

- Dar preferência a água morna, reduzida ou chás (gengibre, cravo, canela).
- Não ingerir líquidos durante as refeições.

Além do contexto ayurvédico, o jejum também encontra respaldo em tradições espirituais, incluindo o yoga clássico. No *Haṭha-yoga-pradīpikā* e em outros tratados, recomenda-se a contenção sensorial (*pratyāhāra*) e práticas de purificação (*ṣaṭkriyā*) para desintoxicação e maior clareza mental (SVOBODA, 2016). Embora as *ṣaṭkriyā* (*jala neti*, *dhauti*, *basti*, entre outras) não sejam estritamente “jejum”, partilham do mesmo objetivo de remover impurezas físicas e sutis.

A disciplina alimentar (às vezes chamada *mitāhāra* na literatura yogue) é apontada como fundamento para uma mente estável e um corpo leve, facilitando a meditação (*dhyāna*) e o estado de paz interna (*sattva*). Ao reduzir o “peso” corpóreo e as

oscilações bruscas de energia, o jejum moderado pode aperfeiçoar a prática de *āsana* e a concentração mental.

Ainda que o *āyurveda* enfatize a individualização do jejum conforme *vāta*, *pitta* e *kapha*, no yoga tradicional encontra-se o conceito de adequar a prática à capacidade do *sādhaka* (praticante). Em outras palavras, tanto a filosofia ayurvédica quanto a *yogue* sugerem a “escuta do corpo” e o respeito aos limites individuais, visando uma evolução gradual e integrada (VASUDEVAN, 2019; SVOBODA, 2016).

É nos textos clássicos, como o *Haṭha-yoga-pradīpikā* e a *Gheraṇḍa-saṃhitā*, que se descrevem as *śaṭkriyā*. Embora essas técnicas sejam específicas para os tratos nasal, gastrointestinal, intestinal, abdominal, respiratório e visual, respectivamente, o jejum (*upavāsa*) também pode ser visto como parte do mesmo princípio de *laṅghana*: promover “leveza” e criar um estado no qual corpo e mente ficam menos sobrecarregados, facilitando a percepção interna e a concentração.

śaṭkriyā* e a essência de *laṅghana

A palavra *laṅghana*, no contexto ayurvédico, indica a ação de “tornar leve”, seja pela diminuição de resíduos no corpo, seja pela redução de fatores que obstruem a clareza mental. As *śaṭkriyā* clássicas seguem justamente essa lógica, pois auxiliam na remoção de muco, toxinas (*āma*) e bloqueios energéticos. Da mesma forma, o jejum (*upavāsa*) busca aliviar o sistema digestivo de constantes processos de assimilação e excreção, permitindo que a energia do corpo se volte para a regeneração e o autoaperfeiçoamento.

De fato, em muitos círculos de prática de yoga, é comum associar um dia de jejum suave (ingestão mínima de líquidos e alimentos leves) com procedimentos como *dhauti* (limpeza do estômago) ou *basti* (limpeza intestinal). Essa combinação amplia a sensação de leveza e aprofundamento mental, promovendo um estado de maior receptividade a práticas meditativas. Portanto, ainda que o jejum não apareça como uma “sétima *kriyā*”, ele se relaciona diretamente à mesma finalidade: a depuração dos sistemas corporais e a facilitação de estados de consciência mais claros.

Jejum como caminho para clareza mental

No yoga, a clareza da mente é condição essencial para a meditação (*dhyāna*) e para o autoconhecimento. Quando a digestão consome menos recursos energéticos, algo que ocorre durante o jejum (*upavāsa*), o praticante pode experimentar um estado de maior vivacidade mental e discernimento. Em termos práticos, a ausência de alimentos sólidos ao longo de um período controlado ajuda a:

1. **Reduzir a sonolência ou letargia:** Muitas vezes ligada a excessos alimentares ou à ingestão de alimentos pesados antes das práticas.
2. **Estimular a introspecção:** Sem as distrações dos sabores, desejos ou repetições de refeições, o foco tende a se voltar para processos internos e reflexões mais sutis.
3. **Aprimorar a percepção corporal:** Ao “esvaziar” o trato digestivo, torna-se mais fácil notar tensões, sensações ou pequenos desconfortos que passam despercebidos em rotinas alimentares contínuas.

Em vários relatos de adeptos, momentos de jejum (especialmente em retiros ou períodos de prática intensiva) favorecem a sensação de “limpeza mental” e despertam maior sensibilidade para fenômenos internos, como ritmo cardíaco, respiração ou ondas de pensamento. Tais efeitos ecoam a definição de *lañghana* como um estado de leveza global, influenciando tanto o corpo físico quanto os planos emocional e mental.

Perspectiva espiritual do jejum no Yoga

O jejum, quando observado na tradição do yoga, nem sempre é visto apenas como um método de saúde ou controle de peso, mas como instrumento de elevação. Se a alimentação excessiva ou inadequada “nublar” a mente, dificultando a interiorização, o jejum (*upavāsa*) torna-se via de retorno à simplicidade e ao “essencial”. Em algumas escolas de yoga, recomenda-se aos discípulos um dia fixo na semana ou no mês para praticar *upavāsa*, criando um ciclo de renovação que impacta diretamente o desenvolvimento espiritual. Essa prática também aparece em observâncias como os dias de *ekādaśī*, associados ao calendário lunar na tradição

védica, em que se defende o jejum para purificar corpo e mente e, ao mesmo tempo, aprofundar a conexão devocional.

Nesse contexto, a noção de “leveza” (*lañghana*) ganha duplo sentido: por um lado, aliviar o corpo de toxinas (*āma*) e resíduos digestivos; por outro, permitir que a mente se desprenda de padrões de apego, ansiedade ou compulsão. Muitos praticantes relatam maior facilidade de concentração, aumento de insights durante a meditação (*dhyāna*) e maior sensibilidade espiritual em dias de jejum, seja esse jejum parcial (com frutas, chás, caldos) ou mais estrito (apenas água).

A ideia não é defender o jejum como prática obrigatória, mas apontar que, historicamente e na vivência contemporânea do yoga, muitas linhagens reconhecem o *upavāsa* como modo de “limpar os canais” (*nāḍī*) e de melhorar a receptividade à experiência espiritual. É a mesma lógica que move as *ṣaṭkriyā*: remover obstáculos do corpo e da mente para se alcançar um estado de maior clareza, leveza e harmonia interior.

Conclusão

A prática de *lañghana* no *āyurveda*, representada neste artigo sobretudo pelo *upavāsa* (jejum terapêutico), oferece uma abordagem holística para a promoção de saúde, longevidade e equilíbrio físico-mental. Diferentemente das dietas modernas, o *upavāsa* não se restringe a um cálculo de calorias; abrange a compreensão do *agni*, a restauração do metabolismo (*sama agni*) e a eliminação de toxinas (*āma*), aspectos fundamentais para manter a vitalidade e a imunidade (*ojas*).

A popularização recente do jejum intermitente na medicina ocidental, aliada às descobertas sobre autofagia e regeneração celular, reforça a pertinência desses fundamentos ayurvédicos. O *upavāsa* pode, inclusive, ser ajustado aos ciclos sazonais (*ṛtucaryā*) e às particularidades dos *doṣas*, demonstrando sua aplicabilidade tanto na prevenção de doenças quanto no fortalecimento do sistema imunológico e da longevidade.

No âmbito da saúde mental, o jejum pode favorecer a qualidade *sattva* (qualidade de equilíbrio, clareza e pureza) ao reduzir o acúmulo de toxinas que comprometem não

apenas o corpo, mas também os processos neuropsíquicos. A estabilização do *agni* auxilia na melhora do eixo intestino-cérebro, influenciando positivamente a produção e o equilíbrio de neurotransmissores relacionados ao bem-estar. Nesse processo, o organismo minimiza flutuações energéticas bruscas, diminuindo não só a letargia (*tamas*) e a agitação (*rajas*), mas também padrões de compulsão ou desequilíbrios emocionais que surgem diante do estresse cotidiano. Em consonância com as práticas de yoga, o *upavāsa* pode promover resiliência, foco e serenidade, impactando a forma como o indivíduo interpreta e reage aos desafios diários. Esse vínculo orgânico entre fisiologia equilibrada e estabilidade mental sublinha o princípio ayurvédico de que corpo e mente são inseparáveis, influenciando-se mutuamente em busca de harmonia.

Dessa maneira, o conceito de *lañghana* transcende uma simples “abstinência alimentar”, revelando-se como um sistema terapêutico completo, que atua na esfera corporal, mental e espiritual. Ao relacionar o *āyurveda* com referências de outras tradições, bem como com achados científicos contemporâneos, vê-se que o *lañghana*, na forma de jejum terapêutico, ainda hoje desponta como ferramenta valiosa e relevante na medicina integrativa. A abordagem individualizada aos *doṣas*, somada a orientações de rotina diária (*dinacaryā*) e a práticas de yoga, consolida o *lañghana* e reafirma seu papel não apenas na saúde ayurvédica, mas também como uma prática eficaz para a medicina integrativa moderna, alinhando-se aos princípios universais de saúde, bem-estar mental e longevidade.

Referências:

FUNG, J. *The complete guide to fasting*. Vancouver: Greystone Books, 2016.

GIVENS, J. *Galen and the Greek tradition*. Oxford: Oxford University Press, 2016.

LAD, V. *Textbook of Ayurveda: fundamental principles*. Albuquerque: The Ayurvedic Press, 2012.

LEVINE, B.; KROEMER, G. Biological functions of autophagy genes: a disease perspective. *Cell*, v. 176, p. 11–42, 2019.

POLITO, E. M. *História e princípios da medicina grega*. São Paulo: Paulus, 2018.

SHARMA, P. *Caraka Saṃhitā: text with English translation*. Varanasi: Chaukhamba Orientalia, 2014.

SVOBODA, R. *A prática do Ayurveda*. São Paulo: Editora Bhava, 2016.

TORRES, V. F. Religious fasting and health: insights from medieval traditions. *Religious Studies Review*, v. 45, p. 23–29, 2019.

VASUDEVAN, V. *Aṣṭāṅga-hṛdaya: commentaries and clinical applications*. Mumbai: Chaukhamba Sanskrit Series, 2019.