

# Pela rota da beleza

Muitos dos rituais de beleza que hoje conhecemos têm origens ancestrais e remetem-nos para alguma parte do mundo. A rotina de beleza coreana, o ritual hamman, na Turquia, ou os famosos banhos de leite de Cleópatra, no Egito, são exemplos disso. Viaje connosco pela rota de beleza e conheça um pouco mais sobre os rituais de beleza do mundo e sobre o que a natureza tem vindo a oferecer à cosmética.

por Tânia Alexandre

## O poder dos doshas

Qual é o seu dosha? Não, não estamos a querer saber nada de estranho! Certamente já ouviu falar em massagens ayurvédicas, certo? Se nunca ouviu ou teve interesse em conhecer, ainda vai querer experimentar! A ayurveda nasceu na Índia (onde continua a ser a medicina oficial), tem mais de 7000 anos de história e é provavelmente o sistema de prevenção de saúde mais antigo do mundo. Para a ayurveda – a Ciência da Vida –, a doença inicia-se muito antes da manifestação dos sintomas e a sua filosofia centra-se em corrigir os desequilíbrios e fomentar a capacidade natural do corpo para curar-se a si mesmo. Na ayurveda, acredita-se que o corpo é “governado” pelos doshas, que controlam determinadas funções corporais. Existem três doshas: o Pitta, que é regido pelo fogo; o Kapha, pela água e terra; e o Vata, que é regido pelo ar e pelo éter; e, segundo esta ciência, todos temos um dosha mais dominante. As massagens com base nesta ciência remonta a cultura dos Vedas (antiga etnia indiana) e não só é uma das massagens mais antigas como uma das mais completas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e psíquico. Existem várias técnicas de massagem na ayurveda, mas a *abhyanga* é a mais antiga massagem terapêutica. É realizada com deslizamentos longos e ritmados por todo o corpo em várias posições e utiliza óleos essenciais aquecidos adequados aos doshas dominantes e aos desequilíbrios de cada indivíduo.

**Benefícios:** É profundamente relaxante, desintoxica o organismo, relaxa os músculos e articulações, acalma o sistema nervoso e nutre a pele. Precisa de mais motivos?

## Por cá, onde pode fazer?

Mandalay Spa Hotel **Dolce Campo Real** Lisboa, em Torres Vedras.

### Massagem Abyhanga

Inicia-se com uma consulta com o terapeuta para descodificar qual o dosha dominante, que irá determinar a natureza e o aroma dos óleos ayurvédicos utilizados. A massagem realizada com produtos Sundâri foca-se nas costas, pescoço e membros superiores.

**Duração:** 55 min./90€  
[dolcecamporeal.com](http://dolcecamporeal.com)