

PARA A NOSSA SAÚDE.....

Timo: a chave da energia vital

No meio do peito, bem atrás do osso onde a gente toca quando diz "eu", fica uma pequena glândula chamada timo.

Seu nome em grego, thýmos, significa energia vital. Precisa dizer mais? Precisa, porque o timo continua sendo um ilustre desconhecido. Ele cresce quando estamos contentes, encolhe pela metade quando estressamos e mais ainda quando adoecemos.

Essa característica iludiu durante muito tempo a medicina, que só conhecia através de autópsias e sempre o encontrava encolhidinho.

Supunha-se que atrofiava e parava de trabalhar na adolescência, tanto que durante décadas os médicos americanos bombardeavam timos adultos perfeitamente saudáveis com megadoses de raios X achando que seu "tamanho anormal" poderiam causar problemas.

Mais tarde a ciência demonstrou que, mesmo encolhendo após a infância, continua totalmente ativo; é um dos pilares do sistema imunológico, junto com as glândulas adrenais e a espinha dorsal, e está diretamente ligado aos sentidos, à consciência e à linguagem.

Como uma central telefônica por onde passam todas as ligações, faz conexões para fóra e para dentro.

Se somos invadidos por micróbios ou toxinas, reage produzindo células de defesa na mesma hora.

Mas também é muito sensível a imagens, cores, luzes, cheiros, sabores, gestos, toques, sons, palavras, pensamentos.

Amor e ódio o afetam profundamente.

Idéias negativas têm mais poder sobre ele do que vírus ou bactérias.

Já que não existem em forma concreta, o timo fica tentando reagir e enfraquece, abrindo brechas para sintomas de baixa imunidade, como herpes.

Em compensação, idéias positivas conseguem dele uma ativação geral em todos os poderes, lembrando a fé que remove montanhas.

O teste do pensamento. Um teste simples pode demonstrar essa conexão.

Feche os dedos polegar e indicador na posição de o.k, aperte com força e peça para alguém tentar abrí-los enquanto você pensa " estou feliz".

Depois repita pensando " estou infeliz".

A maioria das pessoas conserva a força nos dedos com a idéia feliz e enfraquece quando pensa infeliz.

(Substitua os pensamentos por uma bela sopa de legumes ou um lindo sorvete de chocolate para ver o que acontece...)

Esse mesmo teste serve para lidar com situações bem mais complexas.

Por exemplo, quando o médico precisa de um diagnóstico diferencial, seu paciente tem sintomas no fígado que tanto podem significar câncer quanto abscessos causados por amebas. Usando lâminas com amostras, ou mesmo representações gráficas de uma e outra hipótese, testa a força muscular do paciente quando em contato com elas e chega ao resultado.

As reações são consideradas respostas do timo e o método, que tem sido demonstrado em congressos científicos ao redor do mundo, já é ensinado na Universidade de São Paulo (USP) a médicos acupunturistas.

O detalhe curioso é que o timo fica encostadinho no coração, que acaba ganhando todos os créditos em relação a sentimentos, emoções, decisões, jeito de falar, jeito de escutar, estado de espírito..."

Fiquei de coração apertadinho", por exemplo, revela uma situação real do timo, que só por reflexo envolve o coração.

O próprio chacra cardíaco, fonte energética de união e compaixão, tem mais a ver com o timo do que com o coração- e é nesse chacra que, segundo os ensinamentos budistas, se dá a passagem do estágio animal para o estágio humano.

"Lindo!", você pode estar pensando, "mas e daí?".

Daí que, se você quiser, pode exercitar o timo para aumentar sua produção de bem estar e felicidade.

Como? Pela manhã, ao levantar, ou à noite, antes de dormir.

a).. Fique de pé, os joelhos levemente dobrados. A distância entre os pés deve ser a mesma dos ombros. Ponha o peso do corpo sobre os

dedos e não sobre o calcanhar, e mantenha toda a musculatura bem relaxada.

b).. Feche qualquer uma das mãos e comece a dar pancadinhas contínuas com os nós dos dedos no centro do peito, marcando o ritmo assim: uma forte e duas fracas.

Continue entre três e cinco minutos, respirando calmamente, enquanto observa a vibração produzida em toda a região torácica.

O exercício estará atraindo sangue e energia para o timo, fazendo-o crescer em vitalidade e beneficiando também pulmões, coração, brônquios e garganta. Ou seja, enchendo o peito de algo que já era seu e só estava esperando um olhar de reconhecimento para se transformar em coragem, calma, nutrição emocional, abraço.

Ótimo, íntimo, Cheio de estímulo. Bendito Timo.

Da jornalista e pesquisadora Sonia Hirsch