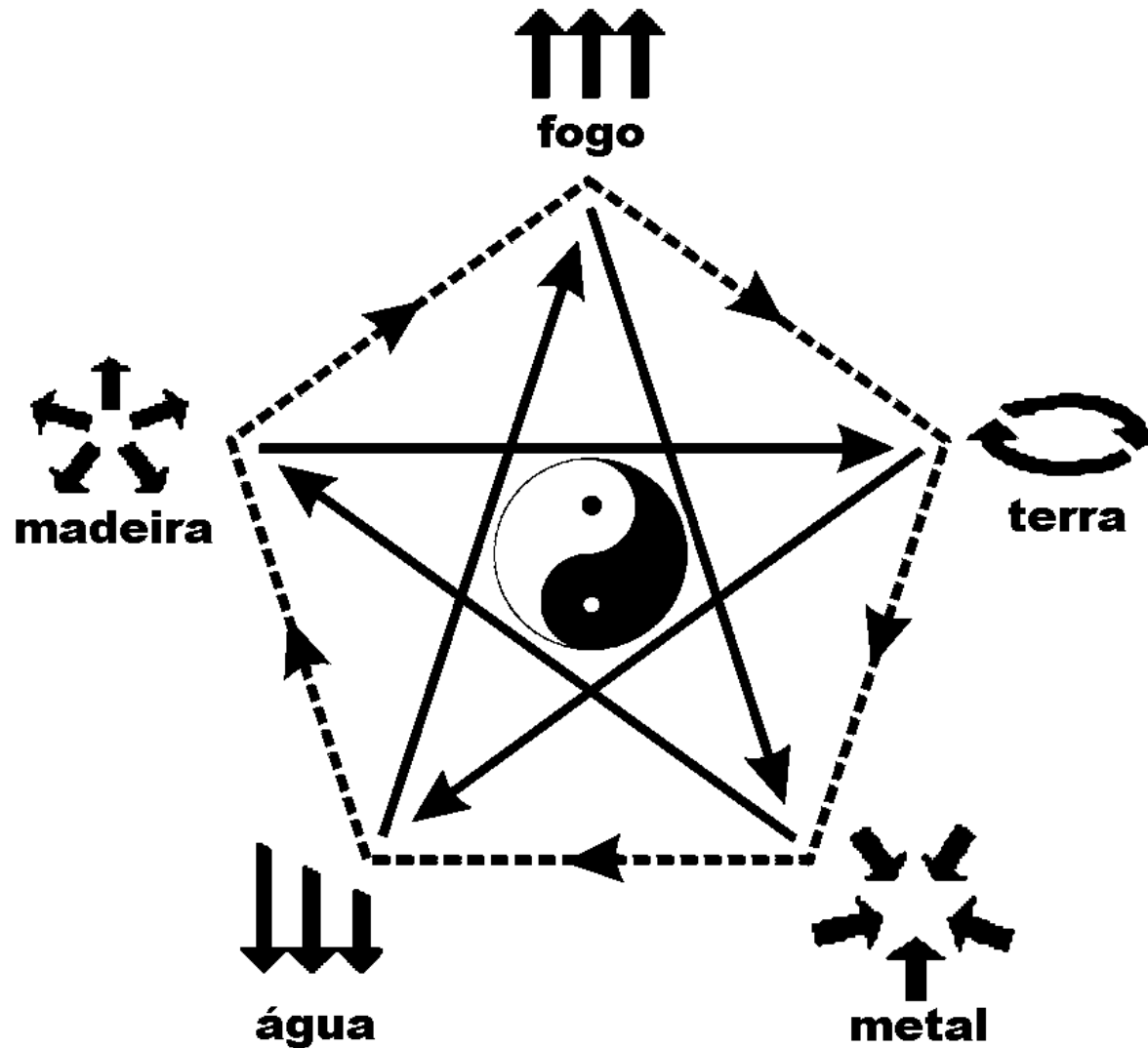


5 ELEMENTOS - ESTAÇÕES DO ANO



MADEIRA - PRIMAVERA

- ❖ Época de florescimento e expansão
- ❖ Ponto de partida a partir do qual a energia começa a despega-se e a ascender
- ❖ Rege o crescimento e a expansão, os impulsos, os desejos, as ambições e a criatividade.

Fígado e a Vesícula biliar

- Importante o espaço, fluidez e liberdade
- Qualquer tipo de estancamento, obstrução, bloqueio ou repressão tanto física, como emocional ou mental impedirá a livre circulação da energia no F e VB provocando raiva, fúria, agressividade... provocando um maior bloqueio de energia para o Fígado e gerando-se assim um ciclo vicioso de destruição.

- Para desbloquear a energia do elemento Madeira é importante criar, expressar-se, fluir, divertir-se, pintar, dançar, passear...

Na Natureza, a Energia começa a ascender, as plantas começam a crescer, o Yang tende a manifestar-se: o dia expande-se, há mais luz e mais calor.

- ❖ A Primavera é uma boa estação para iniciar coisas, planos, projectos.

Primavera

Alimentos frescos e neutros, em especial os vegetais de cor verde.

- cereais: trigo, centeio, arroz, millet
- leguminosas: feijão mung e rebentos, ervilhas, lentilhas, favas
- verduras (sobretudo de folha verde e rebentos): espinafres, dente de leão, espargos, alho francês, acelga, salsa, alfafa
- germinados: alfafa
- frutas da primavera: cereja, morango, ameixa, alperce
- Algas e peixe branco
- ❖ Cozinhados mais ligeiros que no Inverno: salteados, escaldados, vapor...

Evitar os alimentos de Energia quente:

Carnes vermelhas, borrego, enchidos, picantes, café, álcool, fritos, molhos, gorduras saturadas, churrascos, etc.

ELEMENTO FOGO

- ❖ Simbolizado pelo sol que nos dá vida, energia e calor
- ❖ Representa a alegria, o gozo, o entusiasmo, o desejo, a abertura do coração, o amor, a “clareza mental” (Shen), a força e a energia que são necessárias para que toda a acção se desenvolva e chegue à sua plenitude.

O Coração e o Intestino Delgado

- O Coração é considerado o rei pois controla todos os órgãos, alberga o Espírito (Shen) e controla as emoções.
- Um excesso do elemento fogo leva à hiper-excitação, a ambição desmesurada, o nervosismo, o stress (o tempo pertence ao elemento Fogo), a insatisfação e ansiedade que gera o querer sempre mais e mais.
- Se faltar o elemento Fogo há apatia, desinteresse, falta de motivação e cordialidade, depressão e, em caso extremo, a morte.

Na Natureza a energia está na sua máxima expansão (hiper yang); as árvores dão frutos, o clima é quente e seco, os dias são luminosos e compridos.

- ❖ O Verão é um bom momento para a actividade, a expansão, o movimento e a comunicação.

Verão

Alimentos neutros e frescos. Pequena quantidade de alimentos frios.
Frutas e vegetais vermelhos

- *Cereais* : milho, trigo, centeio, millet
- *Verduras*: (em especial um pouco amargas que tonificam o elemento fogo): escarola (derivado de chicória), chicória, endívia, agrião, alface..
- *Leguminosas*: (em menor quantidade e pouco cozidas): feijão moong, feijão verde, lentilhas
- Queijo fresco, polvo
- Algas
- *Frutas*: melancia, cereja, alperce, melão, figos, morango, pimento, pêsego, tomate
- ❖ Cozinhados muito ligeiros (escaldados, salteados) ou crus

Evitar Todos os alimentos de energia quente

Á excepção dos picantes quentes que abrem os poros e através do suor refrescam a superfície do corpo

ELEMENTO TERRA

- ❖ A terra fornece-nos os alimentos, dá-nos suporte, sustento e estabilidade.
- ❖ É a estrutura que sustém a energia.
- ❖ A terra liga-nos a nós próprios.
- ❖ É considerada a “mãe” porque produz, transforma e dá-nos os frutos generosamente para comermos.
- ❖ Representa a “casa de família”, e portanto está ligada ao resto dos elementos.

Baço e o Estômago

- São considerados a raiz do “céu posterior” por serem os órgãos principais na produção de sangue e energia.

Na natureza a energia começa a transformar-se e a dirige-se para o interior. O Yin começa a manifestar-se; os dias encurtam e começa a refrescar.

Final de verão

Alimentos neutros e temperados, em especial cereais.

- *Cereais* : millet, milho, arroz, cevada
 - *Verduras*: abóbora, batata, cenoura, batata doce
 - *Leguminosas*: grão bico, feijão branco
 - Sementes oleaginosas, ovos, miso
 - Algas, peixe, carne magra
 - *Frutas*: maçã, romã
- ❖ Cozinhar durante mais tempo e em fogo moderado: vapor, guisados, cozidos, estufados

METAL

- ❖ Comunicação (escrita, fala), em actividade mental, pensamento...
- ❖ A TV, o telefone, o cérebro, o sistema nervoso ...dependem de conduções eléctricas
- ❖ Respiração. Não só com a respiração propriamente dita, mas com a respiração de cada célula do nosso corpo que nos traz a Energia Vital, a força básica da vida
- ❖ Os Pulmões são os receptores da Energia Celeste.
- ❖ Instinto de auto-protecção e sobrevivência; todo o ser vivo tem este instinto básico de se proteger, sobreviver, expandir-se e perdurar; se não for assim, qualquer processo se degradará.

Os Pulmões e o Intestino Grosso

- Os Pulmões governam Wei Qi que circula por debaixo da pele e esta representa a primeira linha de defesa do organismo, a fronteira entre a própria individualidade e o exterior.
- Os Pulmões são os órgãos mais vulneráveis a serem atacados por factores externos tanto físicos como psíquicos.
- O elemento Metal desequilibrado produz vulnerabilidade ao ataque externo, falta de protecção e de instinto de sobrevivência, desejo de abandono, melancolia, depressão e tristeza.
- O Intestino Grosso dá-nos a capacidade de discernir entre o que nos serve para evoluir e o que não serve, e portanto, o que deve de ser eliminado.

A Natureza recolhe para dentro: caem as folhas árvores, os dias são mais curtos e mais frios.

Outono

Alimentos de Energia neutra e mornos

Vegetais de cor branca (alho, cebola, nabo, gengibre, pêra...)

- Cereais: arroz, aveia, cevada, arroz glutinoso
 - Sementes oleaginosas: sementes de girassol, abóbora, sésamo, amêndoas, castanhas, nozes.
 - Vegetais (pequenos vegetais, contraídos e em especial brancos), couves de Bruxelas, brócolos, couve flor, cebola, nabo, batata pequena, agrião
 - Leguminosas: soja, feijão azuki, lentilhas, grão-de-bico
 - Peixe branco e azul, algas
 - Ovos
 - Lácteos magros com moderação (em excesso podem produzir fleuma)
 - Carnes magras com moderação: frango, vitela, pato
 - Frutas de Outono (em quantidade moderada): tangerina, maçã, laranja...
 - Plantas aromáticas: tomilho, alecrim, salva...
- ❖ Cozinhados com mais fogo e mais pressão: guisados, estufados, grelhados, alguns assados, sopas

Evitar os alimentos de natureza fria

ELEMENTO ÁGUA

- ❖ Origem, o início de todo o novo ciclo; a água que flui é símbolo de vida e é o símbolo do “Tao”.
- ❖ Representa a brandura, flexibilidade e suavidade mas ao mesmo tempo a irresistível potência.
- ❖ “Nada abaixo do céu é mais brando e suave que a água mas quando ataca as coisas duras e resistentes ninguém consegue superá-la; que o suave vence ao resistente e o brando vence o duro é algo que todo o mundo sabe mas ninguém o utiliza”.
- ❖ Provérbio popular, «Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura».
- ❖ É o mais humilde dos elementos e, no entanto, é o mais poderoso. A água é o elemento que une, funde, harmoniza, representa a fluidez, o amor universal, a compaixão, as emoções mais profundas do ser.

Rins e a Bexiga

- Tanto o planeta Terra como o corpo humano são compostos por 70 a 80% de água; ela é o meio essencial através do qual se realizam as funções básicas de nutrição e excreção.

O Inverno, que se relaciona com o elemento água é a época de máxima interiorização da Natureza, á a época mais Yin do ano com os dias mais curtos, frios e húmidos.

Inverno

Alimentos de natureza neutra , morna e quantidade moderada de quentes.

Alimentos de cor preta - sésamo negro, soja negra, algas, miso, pato, tinta de sépia

Insistir em alimentos do mar, em especial algas e peixe das profundidades para reforçar os Rins.

- Cereais : aveia, arroz, arroz glutinoso, quinoa
 - Sementes oleaginosas: sésamo negro, castanhas, nozes, pinhões, avelãs, amêndoas
 - Legumes: soja negra, lentilhas, azukis, feijão frade, feijões em geral (pretos, vermelhos)
 - Carnes: cordeiro, frango, vitela ; ossos em sopa
 - Ovos
 - Peixe branco e azul, gambas, choco com tinta, algas
 - Miso: produto derivado da fermentação de soja; contém 10% de sal. É remineralizante, alcalinizante e grande tónico renal
 - Vegetais (sobretudo raízes): cenoura, nabo, funcho, chirivia, nabo vermelho, couve.
 - Óleos vegetais de 1ª pressão a frio: sésamo, girassol... Azeite
 - Frutos secos: tâmaras, pêssego seco, uva passa, figos...
 - Queijo ou iogurte de cabra, quantidade moderada de manteiga (melhor a vegetal)
 - Frutas: maçãs, tangerinas, laranjas, uva, lichia, mirtilo...
 - Especiarias: canela, gengibre, alho, mostarda, pimenta (com moderação)
- ❖ Cozinhados: sopas, guisados, assados, grelhado, panela de pressão

Evitar todos os alimentos de natureza fria e moderar os frescos.

