

A MEDICINA CHINESA E O VERÃO

À luz da Medicina Chinesa, o verão é tempo de crescimento, expansão e luz.

Por Helena Rodrigues
Terapeuta de Medicina Chinesa
hrodrigues@med.com

O verão está à porta e com ele vêm os cheiros intensos, a alegria, o calor, a diversão...

Tal como as plantas, é altura de as pessoas "desabrocharem" nesta época: vestindo pouca roupa, tirando partido do calor, vivendo sem esforço.

À luz da Medicina Chinesa, o verão é tempo de crescimento, expansão e luz.

Esta estação é favorável para exteriorizar sentimentos e investir em atividades e encontros que tragam otimismo e leveza. Neste período, não se deve trabalhar em demasia, mas sim descansar e relaxar.

Ao verão está associado o elemento/movimento Fogo, o órgão Coração - que é o lugar das emoções e o órgão que distribui o sangue e a energia pelo corpo - e a víscera Intestino Delgado. Esta energia está associada ao amor, à compaixão, à generosidade e à alegria. Razão pela qual, quando a energia do coração está bloqueada podem surgir problemas de hipertensão, problemas de coração e desordens nervosas. Além disso, poderão ocorrer desequilíbrios do fígado e da vesícula biliar, no caso de ter havido abusos alimentares durante a primavera.

CORAÇÃO - O ÓRGÃO DAS EMOÇÕES

Para a Medicina Chinesa, Coração e Mente são a mesma coisa. O coração é a morada da Mente, logo a sua maior expressão é o Amor.

Quando o Fogo está em equilíbrio temos bons pensamentos, facilidade de comunicação e bons sentimentos. O coração dirige a nossa capacidade de adaptarmos as nossas reações internas às exigências externas. Quando não somos capazes de gerir as nossas emoções e não nos conseguimos adaptar às exigências externas, a nossa vontade de viver diminui, espalhando pelo corpo estados depressivos e negativos.

Emocionalmente porque o Coração está ligado ao Espírito, o verão é a estação de curar feridas emocionais que carregamos há imenso tempo.

O sentimento relacionado com o Fogo/Coração é a alegria. Assim, se a alegria é moderada, fortalece o coração e dá alegria a pessoa. Contudo, quando hiperestimulada por longos períodos de tempo ou quando aparece de forma repentina, tem tendência a dissipar a energia do coração, agitando internamente as pessoas, consumindo as energias e os líquidos do organismo, provocando um estado patológico chamado euforia.

ALIMENTAÇÃO

Na Dietética Chinesa, o sabor salgado tonifica a energia do coração, o sabor doce e o sabor amargo dispersam-na e o sabor ácido harmoniza-a. O sabor pouco amargo tonifica o coração; o muito amargo, o doce, o picante e o salgado dispersam o coração.

O excesso ou a deficiência do sabor amargo fazem com que a pessoa entre em negação relativamente aos seus sentimentos, fazem com que tenha medo de os demonstrar, ou ainda que se mostre demasiado excitada com os seus sentimentos.

Alimentos como couve, nabo, espargo, apio, alcachofa, alfaces ajudam a tonificar a energia do coração. Frutas como abacaxi, laranja, melancia, melão, pera, ameixa vermelha, uva, etc. auxiliam no equilíbrio do calor, refrescam e hidratam. Temperos como limão, salsa, cebolinho, funcho, hortelã, coentros e todas as ervas frescas devem ser usados sem receio.

O sódio e o potássio são os minerais do Fogo, deles depende o equilíbrio do pH e o do volume de líquidos no corpo. Têm, também, um papel importante nas funções nervosas e musculares.

Encontramos uma maior concentração de sódio em alimentos como: sardinha, bacalhau, linguado, leites de cabra e de vaca, apio, coxtras, carne magra de cabrito, queijos e carnes. No que respeita aos alimentos mais ricos em potássio podemos mencionar: o tomate, feijões e leguminosas secas, tâmaras, damascos, amêndoas, sementes de girassol, salsa, amendoim, castanhas de caju, abacate, banana, alho, mariscos e cogumelos. Tanto a deficiência quanto o excesso de potássio causam fraqueza muscular, confusão mental e apatia.

ALIMENTAÇÃO VS. DESEQUILÍBRIOS NA ENERGIA FOGO

A ingestão de gorduras animais tem sido associada a problemas do sistema circulatório, devendo ser evitadas.

O tabaco, o café e o álcool têm um grande impacto no sistema nervoso, pelo que devem ser evitados, pois para além de poderem piorar a condição física, podem alterar comportamentos. No entanto, tudo isto pode ser retificado, se se mantiver a calma e a simplicidade. A comida, para além de simples, não deve ser muito condimentada. É igualmente importante que ouça os outros e diminua os seus extremismos. Práticas como: Tai Chi Chuan e meditação contribuem para o seu equilíbrio.

VERÃO SAUDÁVEL

Devemos evitar ingerir alimentos gordurosos, devemos comer pouco, mas com mais frequência. Devemos procurar alimentos frescos e neutros, mas não gelados ou frios, porque os extremos devem evitar-se. Os chineses não ingerem comidas cruas, pois na cozinha chinesa existem duas regras que se devem seguir: cozinhar sempre e não muito. Dal que os vegetais sejam cortados em pedaços finos, que permitem uma cozedura rápida, de modo a evitar que se percam as propriedades e o sabor dos alimentos.

No verão, devemos começar a refeição com uma verdura picante, como por exemplo o agrião, ou com uma salada temperada com umas gotas de gengibre.

As bebidas geladas provocam dilatação do estômago e do intestino, favorecendo o aparecimento de obstipação, entre outros.

Não se deve abusar dos gelados, álcool, saladas cruas, refrigerantes, assim como lactícos, dado que arrefecem o "Fogo digestivo", promovendo a perda de recursos muito importantes na conservação da temperatura do corpo, levando assim ao aparecimento de sintomas como flatulência, entarreamento, mal-estar, dores e fadiga.

É assim importante estarmos atentos aos sinais do nosso corpo e adaptar as refeições de acordo com esses sinais. Se houver muita secura, devem ingerir-se alimentos que criem líquidos orgânicos. Se pelo contrário houver presença de suor excessivo, devem ingerir-se alimentos que reduzam os líquidos orgânicos e a humidade.

E não se esqueçam...
Sorriam com Saúde!

