

Primavera

Alimentos para a Estação segundo a dietética Funcional Energética Chinesa



ALBERTOBASTOS

MEDICINA CHINESA INTEGRAL & TERAPIAS BIOLÓGICAS

Nutricionista & Fisioterapeuta



ALBERTOBASTOS

MEDICINA CHINESA INTEGRAL & TERAPIAS BIOLÓGICAS

Nutricionista & Fisioterapeuta

www.albertobastos.com.br

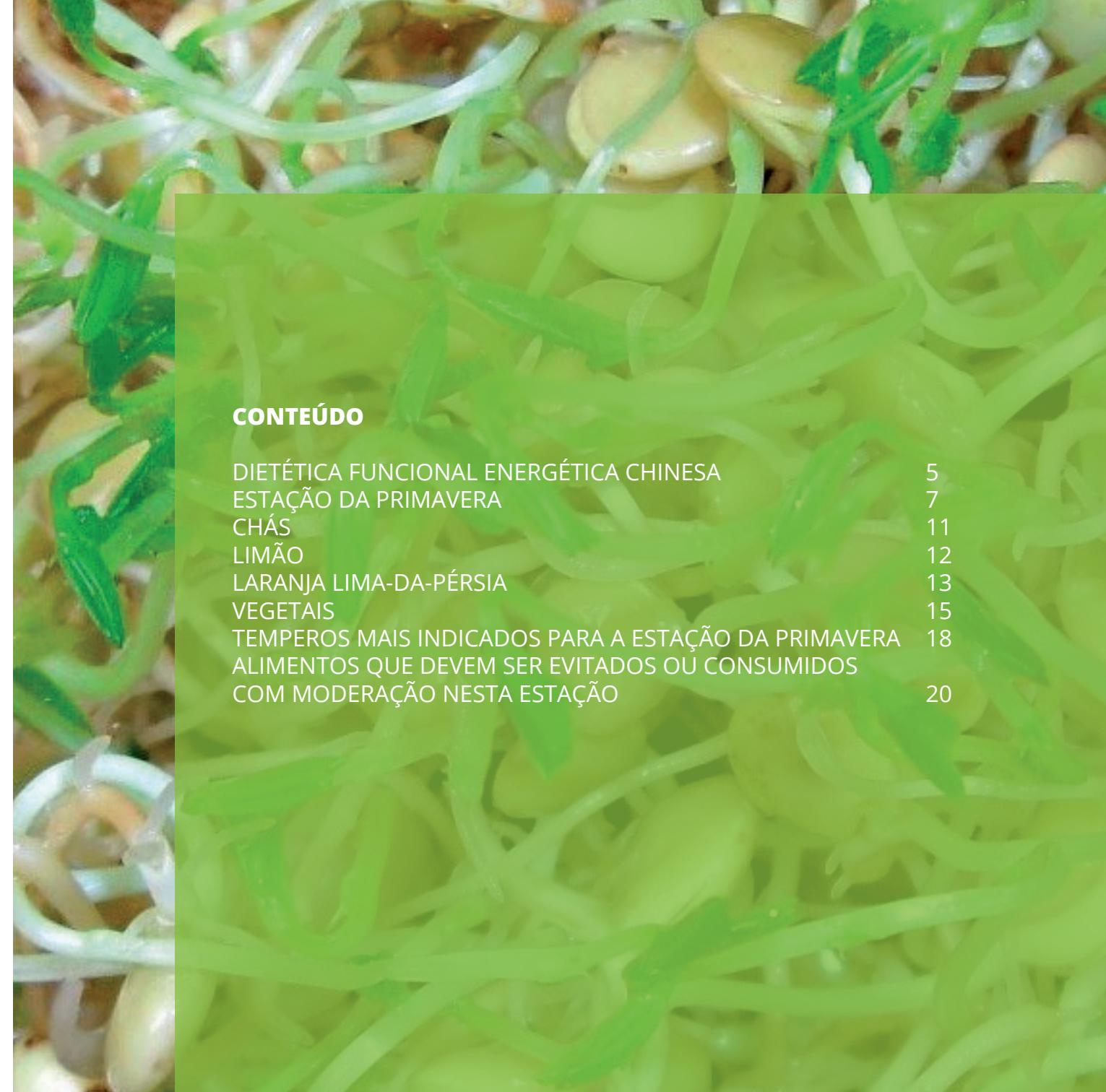
CRÉDITOS

Revisão: Rogerio Faria Projeto

Projeto Gráfico e
Editoração Eletrônica:

Page&Post  freepik.com
www.pagepost.com.br

Imagens e vetores:



CONTEÚDO

DIETÉTICA FUNCIONAL ENERGÉTICA CHINESA	5
ESTAÇÃO DA PRIMAVERA	7
CHÁS	11
LIMÃO	12
LARANJA LIMA-DA-PÉRSIA	13
VEGETAIS	15
TEMPEROS MAIS INDICADOS PARA A ESTAÇÃO DA PRIMAVERA	18
ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS OU CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO NESTA ESTAÇÃO	20



CURSO CUIDE-SE PELA ALIMENTAÇÃO E PELA FITOTERAPIA

WWW.ALBERTOBASTOS.COM.BR

PRÓXIMA TURMA INÍCIO: MARÇO DE 2018,
UM SÁBADO POR MÊS DE 9H ÀS 17H

DIETÉTICA FUNCIONAL ENERGÉTICA CHINESA

ESTAÇÃO DA PRIMAVERA

A cultura chinesa estruturou todo o seu pensamento interagindo com o fluxo de energia que circula em todo o universo do qual fazemos parte. Nós ocidentais, estamos o tempo todo nos perguntando, por que o mundo é assim? Já os orientais refletem a vida da seguinte forma - se o mundo funciona assim, como posso fazer para viver melhor nesse mundo? Essa construção de pensamento influenciou toda a cultura chinesa, incluindo a arquitetura, a filosofia, a religião e a medicina. Dentro das ciências médicas, o pensamento sobre a forma de se alimentar leva em conta a hora do preparo do alimento, de que forma o fluxo de energia vai atuar na digestão e o seu resultado final para a saúde do organismo. Em função disso, considera-se a natureza energética de cada alimento, classificando-os como: quente, frio, morno, fresco ou neutro. Além disso, são levados em consideração também a sua cor, o sabor, os horários do dia e as estações do ano, como combinar os alimentos em uma refeição e como o nosso organismo pode se aproveitar desta relação para se manter saudável. É normal que na hora do almoço, em um restaurante, os comensais afrouxem suas gravatas, abram o primeiro botão da camisa e coloquem os pés para fora do sapato. Tudo isso, buscando o maior conforto e relaxamento possíveis, para que ao comer a energia circule de forma plena e favoreça o processo digestivo.

Apresento a vocês nosso primeiro ebook sobre como é pensada e praticada a Dietética Funcional Energética Chinesa. Nas futuras publicações, pretendo apresentar informações pertinentes sobre a Medicina Chinesa e como ela pode contribuir de forma positiva para a saúde da humanidade.

Espero que apreciem e bom apetite!

ESTAÇÃO DA PRIMAVERA

Período - 22/09 a 20/12

Elemento - madeira, que corresponde ao fígado e a vesícula biliar
Cor Verde

Dentro do ciclo das estações, a primavera é a primeira estação e corresponde ao período da infância, representando a criança.

A criança riança não tem preconceitos nem vergonha de perguntar ou responder. Por isso, a Dietética Chinesa prega que essa é a estação para rompermos com nossos preconceitos, colocarmos para fora todos os sentimentos ruins, abandonarmos a raiva, a inveja e todo o amargor que possa estar registrado em nossos sentimentos e emoções. Época de depurar tudo aquilo que nos faz mal e não vale à pena carregar conosco. Exercitar o escutar sem julgar!

Como a infância é o período de intensa atividade metabólica, crescimento e construção de tecido corporal, nessa estação atingimos nosso potencial máximo. É o período para implementar novos projetos e criar soluções. A criança se desafia no processo de aprender. É também o momento de se dedicar ao trabalho, produzir, criar e mudar caso necessário.

É a estação do elemento Madeira, que corresponde à energia do fígado e da vesícula biliar. Momento de desestagnar e depurar, apesar de nosso organismo estar o tempo todo trabalhando metabolicamente para se livrar da carga tóxica derivada de metais pesados, fertilizantes químicos usados nos alimentos, xenotoxinas ambientais e toxinas produzidas pelo próprio metabolismo. Segundo a Dietética Chinesa, esse é o melhor período para investirmos numa dieta que favoreça a destoxificação hepática. Também conveniente para aproveitar a energia e otimizar o sistema detox do nosso organismo, favorecendo o trabalho do intestino, do fígado e do sangue.

A estação que antecede a primavera é o inverno, período relacionado à terceira idade e consequentemente à maturidade. Época em que devemos dar preferência à dieta quente, contrastando com a temperatura fria da estação. Mas, ao entrarmos na primavera, devemos começar a esfriar a nossa dieta, introduzindo saladas cruas no almoço e mantendo os vegetais ligeiramente aquecidos no jantar, já que à noite o clima ainda é fresco ou frio.

Investir em uma alimentação refrescante com água de coco e sucos naturais é fundamental para ajudar a refrescar o organismo aos poucos, assim como a estação vai naturalmente esquentando com o seu passar.

O órgão da estação é o fígado, que possui dupla natureza: a função construtiva (construção de substâncias necessárias ao organismo) e a destrutiva (eliminação de substâncias tóxicas e células mortas). Além disso, o fígado é responsável pela produção da bile e do colesterol. A bile é um ácido digestivo armazenado no interior da vesícula biliar e liberado no intestino delgado sempre que necessário após uma refeição. Este ácido é fundamental para a digestão das gorduras e a absorção de vitaminas lipossolúveis. Já o colesterol, apesar da “má reputação” em termos gerais, é uma substância de extrema importância como antioxidante, na formação das paredes celulares e na fabricação de hormônios.

As funções desse órgão não param por aí, ele converte o açúcar simples em glicogênio, que é armazenado e liberado quando a pessoa precisa de energia entre as refeições. E ainda decompõe proteínas, tanto as recém ingeridas quanto as antigas e danificadas em todas as partes do organismo. Depois disso, o fígado usa os aminoácidos sintetizados para fabricar novas proteínas, enviadas, de acordo com a necessidade, para cada tipo de tecido, regenerando e permitindo seu crescimento. Também é capaz de eliminar esses aminoácidos em forma de toxinas. No processo de metabolização de proteínas ocorre a produção de amônia, extremamente tóxica para o humano. A amônia é convertida em ureia pelo fígado e enviada para os rins, quando será eliminada em forma de urina.

Outras toxinas como álcool, drogas, substâncias químicas, proteínas antigas e congestionadas também são filtradas pelo fígado.

Segundo a Medicina Chinesa, o fígado é responsável por circular a energia em todas as direções. Na estação da primavera, a Dietética Chinesa preconiza a ingestão de talos e brotos, referindo-se à circulação da seiva que nutre os vegetais. Sendo assim, é a estação para termos em nossa dieta os **talos da beterraba, da couve, do brócolis, o broto de feijão e de alfafa, aspargos frescos e palmitos**. O sabor amargo dos chás também é bem-vindo e deve ser incluído. Indico os de **boldo, dente de leão, alcachofra e carqueja**, que vão ajudar na depuração do fígado. E para não deixar de citar as frutas, a laranja lima-da-pérsia, com seu sabor amargo-doce, é uma excelente opção.





CHÁS

Os chás refrescantes devem fazer parte dessa estação e aproveito para indicar os de hortelã, capim limão com gotas de limão, folha de laranjeira e banchá. Assim como os chás que ajudam no processo de detox do fígado, como: **boldo, picão, carqueja e dente de leão** também devem ser usados.

LIMÃO

ÁGUA MORNA COM LIMÃO EM JEJUM, POR QUÊ?



Ao acordar, beber 1 copo de água morna com suco de 1 limão. Essa conduta se justifica pelo fato de produzirmos sais cetônicos durante a noite de sono, razão pela qual accordamos com mau hálito (halitose). Mesmo escovando os dentes, esses sais cetônicos permanecem no esôfago e no estômago, principalmente se comemos fartamente carne ou se tivermos ingerido bebida alcoólica na noite anterior. A água morna com limão favorece a limpeza dos sais cetônicos parados no esôfago e no estômago e ajuda a empurrar o bolo fecal pelo intestino, fazendo uma verdadeira faxina matinal.

Em alguns lugares, vejo pessoas preconizando que o limão é alcalino e vai alcalinizar o sangue, o que não é bem verdade. O limão é um cítrico, uma fruta ácida. Quando ingerido em jejum, ele estimula o organismo a produzir substâncias alcalinas para neutralizar sua acidez e o resultado final do metabolismo será a produção de resíduos alcalinos, exclusivamente quando o limão é ingerido puro, sem água. Por essa razão, é interessante observar se o uso de limão com água morna todos os dias pela manhã não vai produzir em você um aumento da acidez e gerar azia.

Não estou preconizando aqui limão em jejum, e sim água morna com limão. Entenda que cada indivíduo é único e tem suas características energéticas e metabólicas. Esse ebook tem função educativa. Para uma orientação personalizada, sugiro consultar um nutricionista.

LARANJA LIMA-DA-PÉRSIA

Chupar uma **laranja lima da Pérsia** pela manhã é uma boa forma de despertar o aparelho digestivo. Por sua natureza amargo-doce, favorece a circulação da energia do fígado e a transformação da energia dos alimentos pelo baço/pâncreas. A temperatura refrescante da lima-da-pérsia também ajuda a refrescar o calor do fígado, diminuindo assim a estagnação de energia e facilitando mais uma vez o fluxo de Qi do organismo.





VEGETAIS

OS VEGETAIS DE COR VERDE A SUA RELAÇÃO COM O ELEMENTO MADEIRA / FÍGADO

O elemento madeira é representado pela cor verde, que por sua vez representa o fígado. Alimentos como **agrião, brócolis, couve-de-bruxelas, couve mineira e repolho** fazem parte de um grupo de vegetais da família das **Brássicas**, que são ricos em glucosinolatos ou glicosinolato (sulforafano), indol-3-carbinol e querçitina. Esses compostos bioativos apresentam propriedades terapêuticas que vão desde atividades antioxidantes e anticarcinogênicas até efeitos protetores dos sistemas cardiocirculatório, renal e hepático. Os organossulfurados são ativadores de enzimas que participam do sistema de destoxificação hepática, inibem mutação de DNA e protegem contra câncer de mama. Este quadro é classificado na Medicina Chinesa como de estagnação do Qi do fígado. Mas preste atenção, a Dietética Chinesa prega sempre a moderação e nunca os excessos. A dica é comer os vegetais de forma variada em cada refeição, preparando sempre al dente e nunca cozinhando em excesso para não destruir esses compostos bioativos, que têm função bioquímica e energética tão importante. Vale lembrar que a digestão começa pela boa mastigação dos alimentos, fazendo com que a energia do baço/pâncreas possa transformar e absorver adequadamente esses compostos para que façam seu papel, o de circular a energia do fígado e otimizar e destoxificação na primavera.

Também são indicados **gergelim, abobrinha, cenoura, shiitake e semente de girassol**.

Água é sempre importante. Beba bastante! Mas atenção, a água deve ser fresca e não gelada!

Coma **frutas** diariamente no desjejum e no intervalo entre as refeições, procurando sempre intercalar as opções para ofertar ao organismo os mais variados nutrientes.

No início da primavera, à tarde ou à noite, ainda é indicado um **caldo de missô** com **cebolinha e nabo**. O missô representa o inverno, o que ficou amadurecendo, fermentando e tem função prebiótica e alcalinizante do sangue por representar o velho. Já a **cebolinha**, fresca e crua, quando misturada ao missô introduz o novo da estação, a primavera.



TEMPEROS MAIS INDICADOS PARA A ESTAÇÃO DA PRIMAVERA

- 1. Alfavaca** - tônica do baço, é indicada para tratar disfunções digestivas e melhora a microbiota intestinal. Apresenta sais sapônicos e óleo essencial anetol.
- 2. Cebolinha** - de natureza picante/amargo e amornante, deve ser evitada em dias muito quentes. Apresenta compostos sulforados com ação bactericida e hepatoprotetora.
- 3. Hortelã** - de natureza fria, refrescante, aromática e picante, aumenta o fluxo biliar, é um estimulante digestivo, vermífugo e contribui para a melhor qualidade da biota intestinal. Elimina gases intestinais, regula o Qi energia, neutraliza substâncias tóxicas e remove estagnação do sangue, assim como previne e trata a estagnação do fígado.
- 4. Manjericão** - remove a estagnação do sangue, dispersa o vento e reforça e regula o Qi. Apresenta eugenol, cineol, linalol e pireno, antioxidantes com ação conservante dos alimentos, prolongando sua vida e evitando a decomposição.
- 5. Orégano** - remove as estagnações, harmoniza o Qi energia, tem propriedade antioxidante e antimicrobiano. Atua na melhora da microbiota intestinal.
- 6. Sálvia** – de natureza refrescante/amarga, trata a estagnação do fígado e é digestiva.



ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS OU CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO NESTA ESTAÇÃO

Evitar ou usar moderadamente:

- bebidas alcoólicas.
- Oleaginosas, castanhas, nozes, pistache e a leguminosa amendoim são de natureza quente e devem ser ingeridas em menor quantidade na primavera e no verão.
- Evitar excesso de ácidos, vinagre e frutas ácidas.
- Frituras também devem ser evitadas.
- Comer chocolate moderadamente.
- Alimentos gordurosos, tais como: creme de leite, manteiga, margarina, queijo, leite, carnes gordas. Assim como os alimentos preparados com muito óleo.

Bibliografia:

Bastos, Alberto

A importância do fígado na Medicina Chinesa e sua ação metabólica. (Artigo);

Bastos, Alberto

Plantas Medicinais Brasileiras Aplicadas à Medicina Chinesa. (Ebook);

Corona, Jane e Nara

Faz bem para Quê? A ciência por trás dos alimentos
- 1.ed. – Rio de Janeiro: Senac Rio de Janeiro, 2016;

Índice Terapêutico Fitoterápico: ITF.

1. ed. – Petrópolis, RJ: EPUB Editora de publicações biomédicas, 2008;

Harri Lorenzi, Francisco José de Abreu Matos; computação gráfica Osmar Gomes
Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas
Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002;

Pinheiro, Ana Beatriz V, Xavier, Luciana (participação nas receitas)

Comer com sabedoria: o alimento segundo a Medicina Tradicional Chinesa
2 ed. – Rio de Janeiro: Nova Era, 2009;

Botsaris, Alexandros Spyros, colaboradores Roberto Leal Boorhem, Cristina
Borgerth Vial Corrêa

Fitoterapia chinesa e plantas brasileiras
Ícone Editora LTDA, São Paulo, 1995;



ALBERTOBASTOS

MEDICINA CHINESA INTEGRAL & TERAPIAS BIOLÓGICAS
Nutricionista & Fisioterapeuta

CURSO CUIDE-SE PELA ALIMENTAÇÃO E PELA FITOTERAPIA

WWW.ALBERTOBASTOS.COM.BR

PRÓXIMA TURMA INÍCIO: MARÇO DE 2018,
UM SÁBADO POR MÊS DE 9H ÀS 17H