

## Fluir com o Verão

**Não há quem resista à sua energia expansiva. Por isso, nos próximos meses, andaremos mais sociáveis, bem-dispostos, voltados para fora. Literalmente, com o Fogo no corpo. Esta é, para a ancestral sabedoria oriental, a estação do Coração. Saiba como vivê-la com mais equilíbrio.**

© Cristina Costa Azedo | [www.respirarbemestar.com](http://www.respirarbemestar.com)

O sol reina agora no céu e essa luminosidade invade-nos, afastando as nuvens do quotidiano e tornando os nossos dias mais ligeiros. Damos por nós mais expansivos, sociáveis, bem-dispostos. Tudo parece mais fácil nesta altura do ano. Não admira. De acordo com a sabedoria oriental, estamos na transformação regida pelo Fogo, aquela em que tudo floresce, dá fruto e se volta para o exterior.

Diz a Medicina Tradicional Chinesa que o centro do dia, com o seu máximo de luz e calor, e reflexivamente o Verão, se pensarmos nas estações do ano, corresponde ao pico de maior trabalho e potência cardíaca. Este é o tempo em que manda o Coração – e ele abre-se, nestes meses estivais, ao mundo e aos outros, mais do que nunca.

Os velhos sábios chineses chamaram-lhe o Imperador – o governador de vasos, artérias e veias e, através desta rede, de todo o nosso organismo. É nele que reside também a mente/consciência. Daí que quando o Coração se desequilibra não surjam somente problemas do foro cardiovascular, apareçam também problemas de memória, ansiedade, insónia ou até confusões mentais.

As emoções cabem também na alçada do Imperador. Se a sua energia estiver em equilíbrio, haverá contentamento e optimismo, aquele brilhoso nos olhos revelador de vitalidade e de esperança. Se, pelo contrário, sofrer de desequilíbrio, prevalecerá uma alegria exagerada, superficial e demasiado eufórica, acompanhada por um discurso incontinente e inconsequente. Como bem diz a nossa sabedoria popular: “Muito riso, pouco siso!”

Como manter o nosso Coração num desejável estado de contentamento e de equilíbrio?

Para começar, podemos seguir intuitivamente e inteligentemente os ritmos da natureza. Ou seja, não vivermos alheados das mudanças constantes e permanentes que ocorrem no meio natural. Uma ritmada dança orgânica que nos trará, por certo, uma maior harmonia interna.

Depois, basta adoptarmos algumas medidas simples para melhor nos sintonizarmos com a energia expansiva do Verão:

- Esta é a estação da abertura e do florescimento, portanto é necessária a interacção com os outros: sair, conviver, rir... Há que pôr alguma leveza e diversão no dia-a-dia – seguir o latido do coração.
- Mexer-se é igualmente importante, para aliviar o calor interno e arrefecer naturalmente o organismo. Assim, devem ser escolhidos exercícios suaves e relaxantes, que deverão ser realizados pela manhã, antes de a temperatura começar a subir. Caso a noite seja o único horário possível, há que evitar as ruas citadinas, onde o calor acumulado durante o dia continua presente.

- Descansar uns minutos a seguir ao almoço é também uma boa estratégia para manter o Coração satisfeito. Esse período está sob orientação do guarda-costas e ministro do Imperador, o Intestino Delgado, que precisamente nesse horário está no pico do desempenho da sua importante missão: separar o puro do impuro, para que somente o primeiro chegue ao seu soberano. Daí, uma curta sesta ser um bom mimo (ler mais aqui).

### **Diz a sabedoria oriental...**

**Os três meses de Verão chamam-se o período do crescimento luxuriante.**

**Está tudo em flor e começa a dar fruto.**

**Após uma noite de sono, as pessoas devem levantar-se de manhã cedo. Não se devem cansar durante o dia nem consentir que o seu espírito se irrite.**

**Devem permitir que as melhores partes do seu corpo e do seu espírito se desenvolvam; devem permitir que o seu hálito comunique com o mundo exterior, e devem proceder como se amassem tudo quanto existe exteriormente.**

**Tudo isto está em harmonia com a atmosfera do Verão e tudo isto é o método de protecção do nosso desenvolvimento.**

- A nível de alimentação, tudo deve ser mais leve, fresco e simples. São de evitar alimentos pesados, gordurosos, pegajosos, farinhentos, bem como pratos muito cozinhados ou elaborados. Guardem-se para a estação fria.
- As saladas podem estar mais presentes e devem ser variadas nos seus ingredientes, afinal esta é uma estação rica em produtos da horta. Não esquecer as ervas aromáticas frescas, boas para dar vitalidade e garantir aquele cheirinho a Verão.
- Como ninguém vive só de saladas, há que dar substância ao prato através da presença de cereais integrais, massas, leguminosas... Alimentos que reforcem e nutram.
- Os métodos de confecção devem ser mais ligeiros, embora não abusando do cru. Exemplos? Ao vapor, escaldados e crocantes, salteados rápidos, grelhados.
- As sopas devem manter-se, mas em versões mais ligeiras e até frias, sendo que frias não são geladas!
- Os frutos da época podem agora ser consumidos em maior quantidade, sobretudo nos dias de maior calor. Contudo, sem exageros para não provocar arrefecimentos extremos e gerar humidades e retenções desnecessárias, bem como cansaço, desalento ou até emoções instáveis.
- Para tirar o melhor partido do que as hortas têm para oferecer nesta altura do ano, e comer com maior frescura e variedade, visite os mercados biológicos. Inspire-se no florescimento da natureza e nas cores fogosas típicas desta estação!

### **Sabia que...**

**Tomates, pimentos e beringelas, apesar de estarem agora na sua época natural, não são alimentos aconselhados para todos os dias? De acordo com a Macrobiótica, possuem uma natureza energética demasiado fria, trazendo desequilíbrios, por exemplo, ao nível da reserva de minerais – sobretudo a quem faz uma alimentação equilibrada e**

não abusa de gorduras saturadas e proteína animal. Esta família das solanáceas, onde se inclui também a vulgar batata, pode ainda contribuir, devido à sua constituição rica em solanina e oxalatos, para o aparecimento ou o agravamento de doenças reumáticas e das articulações, bem como de algumas alergias ou distúrbios renais. E aqui quem o diz são já os cientistas. Portanto, nada de exageros: use estes alimentos com conhecimento e muita moderação.

---



#### **SOBRE A AUTORA**

Cristina Costa Azedo - Terapeuta holística e consultora de bem-estar. Divulgadora de práticas de vida saudáveis e conscientes. Autora de livros de desenvolvimento pessoal. Fundadora e mentora do projecto RESPIRAR ([www.respirarbem.estar.com](http://www.respirarbem.estar.com)).

– Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada. –