

## Flua com a Primavera

**Repleta de energia, a Primavera exige-nos alguns acertos para usufruí-la sem altos e baixos. É altura de mudar a alimentação, renovar hábitos de vida e arejar as emoções. Aprenda a aproveitar o melhor desta estação.**

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

E chegou a Primavera! A estação em que a energia acorda da hibernação invernal para, revitalizada e reforçada, impor-se sem timidez, trazendo, a tudo e a todos, uma nova promessa de renascimento e expansão.

Esta é, afinal, a época em que tudo parece brotar pleno de vitalidade e nós não escapamos a esse impulso orgânico de crescimento – nem mesmo os mais distraídos ou desligados dos fluxos da natureza. Se a muitos esse movimento ascendente traz uma sensação de entusiasmo e motivação, a outros, pelo contrário, parece sugar as forças e aumentar o cansaço. Na verdade, depende do estado do nosso Fígado e Vesícula biliar – os órgãos que representam a Primavera no nosso corpo.

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

**O Fígado é uma espécie de central química do corpo e que, entre as suas múltiplas funções, é responsável por limpar o sangue de medicamentos, drogas, álcool e substâncias químicas presentes em quase tudo no nosso moderno dia-a-dia?**

Para os manter em bom estado – nomeadamente o Fígado, classificado pelos antigos sábios chineses como o General, o segundo na cadeia de comando após o Coração, o Imperador –, não só há que eliminar os excessos vindos do Inverno como fomentar a energia primaveril a fluir livremente.

Aqui ficam algumas sugestões simples para melhor se sintonizar com esta estação e mimar o seu General:

- Evite alimentos processados, enlatados ou desidratados.
- Evite gorduras saturadas, carnes e derivados, ovos e lácteos.
- Evite açúcares simples e tudo onde ele estiver presente.
- Evite farinhas refinadas e tudo onde elas estiverem presentes.
- Não consuma sal refinado e reduza a quantidade de sal marinho.
- Reduza significativamente as quantidades de álcool e de café.
- Evite comer demais, mesmo alimentos considerados adequados.
- Prefira cereais integrais em grão, sendo agora a época ideal para tirar partido das virtudes depurativas da cevada.
- Aposte nos vegetais e verduras típicos desta generosa estação, de preferência biológicos, ou seja, sem pesticidas e outros químicos lesivos. E não esqueça os germinados.
- Inclua um pouco de sabor ácido nos seus pratos através, por exemplo, de temperos com sumo de limão ou vinagres naturais.
- Vá reduzindo os pratos pesados e ricos típicos do Inverno e aumente as confecções mais suaves, rápidas e refrescantes, como o cozimento a vapor, os escaldados, os fervidos, os salteados ligeiros.

- Opte pela fruta da época, a comer de preferência a meio da manhã. Ou use-a para sobremesas ligeiras e refrescantes, mas sem açúcar refinado.
- Anote que o chá de cevada, dente de leão, hipericão do Gerês ou artemísia podem ser úteis para depurar e acalmar o Fígado e a Vesícula.
- Jante cedo e garanta que está na cama pelas 23h. É nessa altura que começa o período ligado à energia da Vesícula e do Fígado, que se prolonga até às 3h, pelo que o descanso nesse horário é fundamental à vitalidade e bem-estar.
- As pressões da vida moderna afectam muito o General, pelo que é essencial relaxar e arejar as emoções. Usufruir activamente da natureza, de preferência no verde e junto de árvores, pode ser uma boa fonte de equilíbrio.
- E lembre-se: o uso prolongado de tecnologias e/ou televisão, a roupa sintética ou o excesso de calor também afectam o Fígado.
- E, claro, mexa-se para reactivar a circulação e a criatividade. A Primavera pede-o sem vergonha: saia da toca e ponha-se em movimento.

**Diz a antiga sabedoria oriental...**

**Na Primavera deve-se ir para a cama cedo e levantar-se cedo, para caminhar e absorver o ar fresco da manhã, e para exercitar os tendões e os ossos.**



#### **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. –**