

Fluir 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 | Respirar bem-estar® | 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.
- 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.**

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