



# Índice

Dedicatória	9
Aqui estou eu novamente...	11
1. Os nossos quatro corpos (físico, mental, emocional e espiritual)	13
2. O que são emoções?	25
3. A nossa relação com a Natureza	27
Ciclo das 5 transformações	27
Ciclo Circadiano	31
4. As 5 emoções básicas, os órgãos e comportamentos	34
A Ira (energia Árvore)	37
A Alegria (energia Fogo)	40
O Nojo (energia Solo)	43
A Tristeza (energia Metal)	45
O Medo (energia Água)	48
Emoções básicas e secundárias	50
5. Métodos culinários e as 5 transformações	52
6. Efeitos da alimentação — Equilíbrios e desequilíbrios	58
ENERGIA ÁRVORE	69
Recomendações alimentares	70
Outras recomendações	71
Exercícios e pontos a estimular	73
Receitas	79
Cevada e arroz integral	80
Sopa de cevada	82
Sopa de nabo	84
Cevadotto de açafrão e cogumelos	86

<i>Cevadotto</i> de castanhas e abóbora	88
Salada de cevada	92
Vegetais verdes escaldados com <i>nori</i>	96
Picles de nabo e cenoura	98
<i>Dahl</i>	100
Tortilha de lentilhas	102
Panquecas de lentilhas	104
Germinados	106
<i>Shiitake</i> salteados	108
<i>Pleurotos ostreatus à la plancha</i>	110
Granola de Primavera	112
<b>Remédios caseiros</b>	<b>116</b>
Chá de nabo e cenoura	116
Chá de folhas verdes	117
<b>ENERGIA FOGO</b>	<b>119</b>
<b>Recomendações alimentares</b>	<b>120</b>
<b>Outras recomendações</b>	<b>121</b>
<b>Exercícios e pontos a estimular</b>	<b>122</b>
<b>Receitas</b>	<b>129</b>
Cachupa cabo-verdiana	130
Panquecas d'ouro	134
<i>Waffles</i> de milho	136
Arepas com <i>tempeh</i> salteado	138
Milho grelhado com molho de coentros	142
Polenta grelhada	144
Bolinhos de polenta	146
Tofu mexido com vegetais verdes	148
<i>Temakis</i> com «salmão» <i>vegan</i>	150
Vegetais salteados no <i>wok</i>	152
Salada grelhada com alperce e milho	154
Salada de couve marinada	156
Ceviche <i>vegan</i>	158
Espetadinhas em tempura	160
Gomásio	162

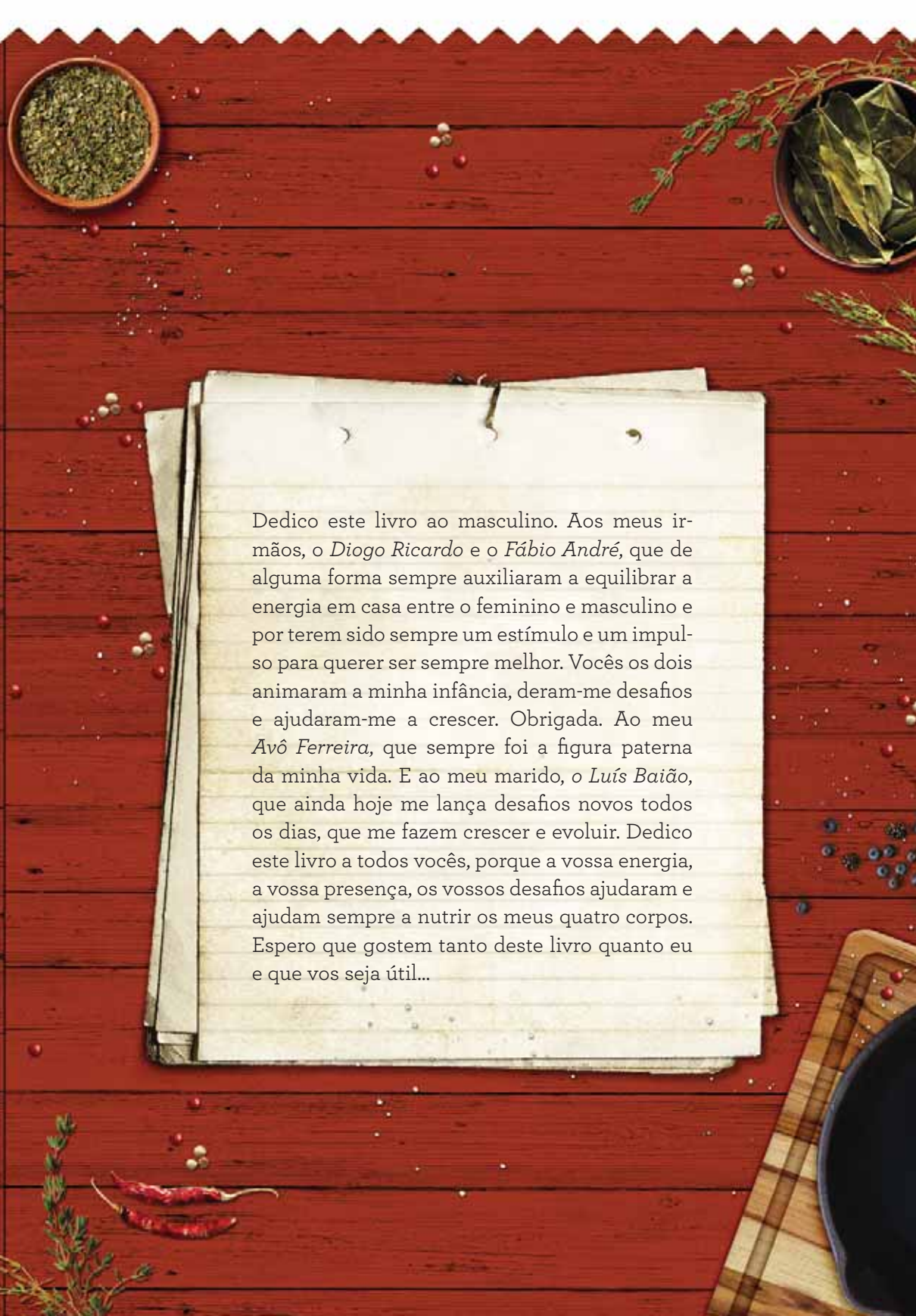
<b>Remédios caseiros</b>	<b>164</b>
Chá de <i>shiitake</i>	164
Chá de gengibre	165
<b>ENERGIA SOLO</b>	<b>167</b>
<b>Recomendações alimentares</b>	<b>168</b>
<b>Outras recomendações</b>	<b>170</b>
<b>Exercícios e pontos a estimular</b>	<b>171</b>
<b>Receitas</b>	<b>177</b>
<i>Millet</i> (receita simples e base)	178
Creme de <i>millet</i> (pequeno-almoço)	180
Panquecas de <i>millet</i>	182
Puré de <i>millet</i>	184
<i>Millet</i> com abóbora	186
Empadão de tofu	188
<i>Nishime</i> de vegetais doces	190
<i>Mochi</i> artesanal	192
<i>Waffles</i> de <i>mochi</i>	194
<i>Amasake</i>	196
Batata-doce assada	198
Abóbora assada	200
Tártaro de beterraba	202
Salada escaldada de cenoura e alga <i>aramé</i>	204
<i>Crumble</i> de maçã	206
<b>Remédios caseiros</b>	<b>208</b>
Caldo de vegetais doces	208
<i>Ame-kuzu</i>	209
<b>ENERGIA METAL</b>	<b>211</b>
<b>Recomendações alimentares</b>	<b>212</b>
<b>Outras recomendações</b>	<b>214</b>
<b>Exercícios e pontos a estimular</b>	<b>215</b>
<b>Receitas</b>	<b>221</b>
<i>Kimpira</i>	222
<i>Tajine</i> de <i>tempeh</i> e abóbora	224
Arroz integral	226

<i>Risotto</i> de cogumelos	228
Arroz de nabo e nabiças	230
Migas de nabiças	232
Sopa de <i>miso</i>	234
<i>Udon</i> com <i>seitan</i> e molho de mostarda doce	236
<i>Nituke</i> de beterraba	238
Picles rápidos de pepino	240
Salada prensada de couve-roxa	242
Condimento de cebolinho com <i>miso</i>	244
<i>Kanten</i> de romã	246
<i>Kanten</i> de laranja e cenoura	248
Peras cremosas	250
<b>Remédios caseiros</b>	<b>252</b>
<i>Ume-sho-kuzu</i>	252
Chá de raiz de lótus	253
<b>ENERGIA ÁGUA</b>	<b>255</b>
<b>Recomendações alimentares</b>	<b>257</b>
<b>Outras recomendações</b>	<b>258</b>
<b>Exercícios e pontos a estimular</b>	<b>260</b>
<b>Receitas</b>	<b>267</b>
<i>Hummus</i> de feijão-preto	268
Chili de feijão-preto	270
Assado de feijão-branco com grelos	272
Assado de tofu	274
Rocambole salgado	276
Sopa de trigo-sarraceno	280
Sopa de feijão-frade	282
Arroz de feijão e panados de tofu com sementes de sésamo	284
<i>Tempeh</i> salteado com <i>aramé</i>	288
<i>Wrap</i> de <i>aramé</i> com azeitona	290
<i>Shiitake soba bowl</i>	292
Ceviche de <i>azuki</i>	294
Granola de trigo-sarraceno	296
Pêra assada no forno	298
Choco <i>zenzai</i>	300

<b>Remédios caseiros</b>	<b>302</b>
<i>Shio-kombu</i>	302
Chá de feijão <i>azuki</i>	303
<b>7. Viver de uma forma consciente e natural</b>	<b>305</b>
Mastigue	306
Respire	307
Hidrate-se	307
Cuide da sua pele	308
O meu esfoliante	309
Como fazer uma máscara caseira	311
A nossa casa	312
Outras recomendações de estilo de vida	313
Mexe-se	313
Meditate	315
Alinhe-se com o ciclo	317
Agradeça	318
Faça amigos	319
Seja curioso	319
Observe-se	320
<b>Agradecimentos</b>	<b>323</b>
<b>Glossário</b>	<b>325</b>







Dedico este livro ao masculino. Aos meus irmãos, o *Diogo Ricardo* e o *Fábio André*, que de alguma forma sempre auxiliaram a equilibrar a energia em casa entre o feminino e masculino e por terem sido sempre um estímulo e um impulso para querer ser sempre melhor. Vocês os dois animaram a minha infância, deram-me desafios e ajudaram-me a crescer. Obrigada. Ao meu *Avô Ferreira*, que sempre foi a figura paterna da minha vida. E ao meu marido, o *Luís Baião*, que ainda hoje me lança desafios novos todos os dias, que me fazem crescer e evoluir. Dedico este livro a todos vocês, porque a vossa energia, a vossa presença, os vossos desafios ajudaram e ajudam sempre a nutrir os meus quatro corpos. Espero que gostem tanto deste livro quanto eu e que vos seja útil...

*Cozinhar  
é uma forma  
de  
Amar*





## ***Aqui estou eu novamente...***

**E** escrever nunca foi um objectivo meu, mas confesso que é algo que adoro fazer. Se o meu primeiro livro surgiu por acaso, por estar a adaptar receitas que aprendi, nas viagens que faço com a Zen Family nos mais diversos destinos do mundo, a uma alimentação mais consciente e natural, o mesmo não posso dizer dos seguintes, e muito menos deste.

Escrever este livro foi um desafio proposto a mim mesma. Fui enfermeira em oncologia durante vinte anos. Fui e ainda sou terapeuta de Shiatsu, embora neste momento a prática desta terapia esteja restrita à família. Sou professora e consultora de alimentação consciente e natural e sigo muitos clientes nesta área de aconselhamento alimentar, pelos mais diversos problemas. Sou *chef*, sem restaurante e estrelas Michelin, porque adoro a liberdade de me poder deslocar para onde a vontade ditar e porque para mim comer é mais do que um prazer sensorial.

A alimentação para mim é tudo, ou tudo é alimentação. Quando compreendemos que nós habitamos pelo menos quatro corpos em simultâneo — o físico, o mental, o emocional e o espiritual —, percebemos que existem várias formas de nos alimentarmos. E que a forma de alimentar um desses nossos corpos vai influenciar todos os outros e vice-versa.

O desafio a que me propus foi o de escrever um livro sobre algo que vejo e sinto que é comum a todos nós, que afecta todos os seres humanos e sobre a qual existe uma relação importante que é a alimentação e as emoções. É algo que está sempre presente em todas as actividades que desenvolvi até hoje e é algo que todos nós ansiamos saber como lidar com elas.

Este é um tema difícil de abordar e que pode levar muitas pessoas a pensar que encontraram a solução para todos os seus problemas emocionais, o que não é verdade. Não há mezinhas milagrosas. E o que funciona para um, pode não funcionar para outro. Todos somos diferentes, apesar de parecermos todos iguais.

O que pretendo mostrar com este livro é que a relação entre as nossas emoções, a alimentação, os nossos comportamentos, o nosso corpo e os ciclos da vida estão intimamente ligados. Uns influenciam os outros. Para isso é preciso compreender que nós somos mais que o corpo físico que conhecemos, é preciso compreender as 5 emoções básicas e como elas se conjugam dando origem a outras emoções — que cada emoção básica está ligada a uma qualidade energética (as 5 transformações) e essa qualidade energética a um órgão.

Este não é um típico livro de cozinha, embora encontre nele muitas receitas. Não é um livro de auto-ajuda, se bem que compreender muitos mecanismos das nossas emoções nos ajude a conhecer um pouco de nós próprios. Não é um livro de saúde e bem-estar, mas o seu conteúdo, quando aplicado, tem esse efeito nas nossas vidas. Não é um livro de filosofia, mas reflecte um pouco a minha filosofia de vida, as minhas reflexões, as minhas experiências.

Este livro é uma mescla de tudo isso, tal como nós somos uma mescla de tudo o que vivemos, sentimos, pensamos, comemos...

Ao longo do livro encontrará muitas receitas, posturas de *yoga*, exercícios *Makko Ho* (são compostos por posturas de alongamento, cada postura está associada a um par de meridianos), pontos de acupressão, reflexões, remédios caseiros e histórias reais (com nomes fictícios).

Beijinhos com Amor...

DANIELA RICARDO

# [ 1 ]

## ***Os nossos quatro corpos*** ***(físico, mental, emocional e espiritual)***

**F**az já alguns anos que a alimentação, para mim, engloba muito mais do que apenas o acto de comer. Quem leu os meus livros anteriores, já leu com certeza que todos possuímos, pelo menos, quatro corpos que identificamos sem dificuldade: o físico, o mental, o emocional e o espiritual. Todos eles necessitam de ser nutridos, cuidados, sentidos, e todos eles se influenciam.

O corpo físico é o mais fácil de perceber. É palpável. É o mais denso de todos eles, o que possui uma vibração mais baixa, e todos conseguimos estabelecer uma relação directa entre o que comemos pela boca e as reacções que se irão produzir nesse corpo físico. Esquecemos muitas vezes é que ele afecta os outros três corpos também.

Quando ingerimos algo, seja por que via for, esse algo irá de alguma forma fazer parte de nós. Primeiro entra na corrente sanguínea e alimenta todas as nossas células e tecidos, inclusive as células do nosso sistema nervoso. Isso influencia a qualidade dos nossos pensamentos e até a forma como percebemos o mundo e interagimos com ele. Compreender que tudo o que ingerimos alimenta o nosso corpo, os nossos tecidos e células é fácil e básico. O mais difícil é perceber como afecta os nossos pensamentos, as nossas emoções e o nosso corpo espiritual.

Dar-vos-ei um exemplo bem compreensível. Dou quase sempre este exemplo, porque é mesmo muito simples e quase todos já o experimentaram: beber álcool, apanhar uma bebedeira ou ficar animado com um copo de vinho. O álcool, como os demais alimentos, entra na nossa corrente sanguínea, nutre de açúcar todas as nossas células, inclusive as do sistema nervoso. Quando estamos alcoolizados, muitas vezes temos uma percepção diferente do mundo e de nós próprios. Os tímidos ficam ousados, os ousados ficam introvertidos e a forma de interagir com o mundo muda, pelo

menos momentaneamente. Isto acontece porque o álcool afectou a forma como nos sentimos e pensamos.

A influência do que comemos no que pensamos, sentimos e em como interagimos com o mundo está sempre presente, embora a velocidade a que ocorre por vezes seja demasiado lenta (se compararmos com o álcool) para que percebamos as mudanças que ocorrem. Assim, fica fácil de perceber que o que comemos não afecta só o nosso corpo físico, afecta todos os outros. E os outros acabam por afectar também o nosso corpo físico.

Observemos as emoções. O nosso corpo emocional tem uma influência directa sobre a forma como pensamos. O mesmo acontecimento pode ser percebido de forma diferente dependendo do nosso estado emocional. Costumo dar um exemplo de viajante. Imaginem que estão num país distante e que visitam uma série de ruínas. Para alguém que esteja alegre, estas visitas podem ser encaradas como um momento de aprendizagem de como viviam outras culturas no passado. Se estivermos tristes, podemos ver com pesar a visita e não perceber qualquer utilidade nela, pois são apenas um monte de pedras velhas. Se estivermos zangados, podemos até achar que é uma imprudência da nossa parte visitar ruínas, pois, além de não ter interesse, pode colocar alguém em perigo. O mesmo acontecimento pode provocar mil e uma percepções. E aqui falamos apenas da forma como o nosso corpo emocional afecta o corpo mental (como pensamos), mas ele afecta todos os outros.

Actualmente, é muito comum ouvirmos falar de fome emocional e de como as emoções influenciam a nossa alimentação. É óbvio que essa relação existe; no entanto, seria interessante falar-se também da relação inversa, sobre o modo como os alimentos influenciam o nosso funcionamento emocional e intelectual. É verdade que as nossas emoções têm um efeito poderoso na escolha dos alimentos e nos nossos hábitos alimentares, mas o contrário também é verdade.

Existe uma correlação entre as alterações da alimentação, nomeadamente com a industrialização e processamento excessivo da mesma, e a prevalência de doenças do foro mental, por exemplo. Aparentemente, existe uma ligação entre determinadas carências nutricionais e algumas perturbações emocionais e mentais. Por exemplo, a falta de ferro e de ómega 3 parece que aumenta a vulnerabilidade para depressão e ansiedade. O excesso de açúcar, por sua vez, tende a provocar agitação e falta de concentração.

O que comemos influencia o que sentimos, o que pensamos e como nos comportamos. Com os açúcares simples, ou de absorção rápida, é

demasiado evidente. A glicose, vulgo açúcar, é o principal combustível do cérebro. Quando em excesso ou em carência, acaba por se traduzir em desequilíbrios emocionais e do comportamento. As farinhas e açúcares refinados, além de serem pobres nutricionalmente, por terem perdido fibras, vitaminas e minerais, são açúcares de absorção muito rápida. Estes açúcares entram muito rapidamente na circulação sanguínea, tal como o álcool, e vão levar a uma libertação brusca de insulina que armazena quase de imediato este açúcar dentro de cada uma das células. O resultado são células com uma carga energética (açúcar) muito alta, o que conduz, por exemplo, a sintomas de hiperactividade em crianças e a ansiedade nos adultos.

Este armazenamento no interior das células tem o reverso da medalha — leva a que a glicose saia da circulação sanguínea repentinamente, pelo que o organismo começa a produzir glicagina, que provoca sensação de fome voraz, irritabilidade, falta de concentração e diminuição da capacidade cognitiva. É praticamente um ciclo vicioso!

Todos nós temos determinadas tendências, por exemplo quando estamos tristes. Muitos deixam de comer, outros comem desmesuradamente para compensar essa tristeza. As nossas emoções têm um efeito poderoso na escolha dos alimentos e nos nossos hábitos alimentares. O que comemos afecta a forma como nos sentimos, assim como o que sentimos afecta a nossa forma de comer. O que observo na minha prática profissional, enquanto consultora de alimentação consciente e natural, é que o vínculo entre emoção e alimentação é mais forte nas pessoas obesas e nas que fazem dieta do que nas pessoas magras e nas que não fazem dieta. Mas esse vínculo existe em todos, mesmo todos.

O nosso corpo mental é mais um dos nossos corpos que deve ser nutrido, alimentado com sapiência. Não é à toa que vemos uma influência directa entre o consumo de determinado produto e o *marketing*, a publicidade que se faz a esse produto. Não vou aqui questionar se é bom ou é mau, cada um deve tirar as suas próprias conclusões. O que observo é que o que vemos, lemos, ouvimos, tudo o que se traduz como um pensamento influencia as nossas escolhas, nomeadamente as alimentares. Tudo isso influencia as nossas crenças e essas influenciam a nossa forma de sentir e de agir no mundo. Um exemplo muito giro é o meu sogro. O António, quando acredita que algo lhe irá fazer bem fisicamente, estabelece logo um plano para começar a consumir esse algo. Por exemplo, há uns tempos percebeu que a curcuma é recomendada como anti-inflamatório, a partir daí começou a comer curcuma com regularidade e só o facto de a consumir leva a



que a sua percepção seja de que está a cuidar bem de si e isso deixa-o alegre. Mas o contrário também ocorre: quando, por exemplo, não bebe a água que tinha planeado beber, fica «preocupado».

O que vemos na televisão, por exemplo, mesmo sem ser anúncios, pode ser um filme, ou notícias, afecta também a nossa vibração, a forma como sentimos e como pensamos. Cenários mais positivos tendem a criar uma vibração mais positiva, enquanto cenários mais negativos tendem a criar vibrações mais negativas, mais densas. É o mesmo princípio que Masaru Emoto explica com as mensagens escondidas na água. O Dr. Masaru Emoto foi um pesquisador japonês que, através das suas fotografias de cristais de água, nos fez ver que a água era muito mais do que moléculas de H<sub>2</sub>O. A sua abordagem não foi unicamente científica. Foi mais abrangente e abriu novas possibilidades para se perceber a água, a vibração e o poder do pensamento de forma diferente. Durante o seu trabalho, descobriu que a água tem uma relação íntima com a consciência do indivíduo ou grupo e que ela é sensível a vibrações e informações, como, por exemplo, a música, as palavras, a vibração que emanamos quando temos determinado pensamento.

Isto leva-nos para o corpo espiritual. O menos denso, com uma maior vibração e que é a nossa ligação ao todo, ao nosso eu superior ou eu maior, à fonte de todas as coisas. Essa ligação só ocorre em boas condições se a nossa vibração estiver uma oitava acima, como diz o meu querido amigo Luís Martins Simões. Essa vibração que emanamos e nos liga a vibrações semelhantes é influenciada por todas as outras formas de nos alimentarmos. E essa condiciona também a forma como nos alimentamos, seja por que via for. Sendo o corpo espiritual a ligação à fonte, se a ele estivermos ligados podemos criar o mundo que queremos. É mesmo assim. Se ficaram com interesse nesta matéria, aconselho a frequentarem as aulas do Luís Martins Simões. Ele é muito mais sabedor destas matérias que eu. O que vos posso dizer é que tudo é vibração (mais ou menos densa) e por isso tudo antes de o ser já o é.

Ainda acerca do nosso corpo espiritual, é fácil perceber que possuímos, em simultâneo com todos os outros, e que este é ainda maior do que nós o percebemos. Todos nós temos a capacidade de auto-observação. Temos a capacidade de «sair» do corpo físico, de observar as nossas reacções, as nossas acções, os nossos pensamentos, as nossas emoções. Experimentem. Observem-se. E podemos ir mais longe e observar que estamos a observar. E observar que estamos a observar estar a observar que estamos a observar.

Muito haveria para dizer sobre estas matérias, poderíamos até escrever um livro para cada um dos nossos corpos e muito ficaria por dizer, até

porque não conseguimos ter o entendimento para ver o todo, deste lado que estamos.

Contudo, podemos afirmar que vivemos nestes quatro corpos em simultâneo e o objectivo é alterar a nossa vibração, a nossa ligação ao nosso eu superior, e dessa forma viver uma vida mais vibrante.

Assim sendo, seria muito redutor ver a alimentação apenas como o alimento físico, o que ingerimos através da boca. Na minha perspectiva, devemos considerar como alimento tudo o que ingerimos através dos sentimentos, dos pensamentos, do que vemos, da leitura, do que ouvimos, do que vibramos. Tudo na nossa vida, todas as actividades que têm interacção connosco, podem e devem ser considerados como uma forma de alimentação. O que pensamos influencia e determina como comemos, como sentimos, como nos relacionamos com o mundo e com o todo. Tudo o que nutre o nosso corpo mental vai também alimentar o nosso corpo físico e vice-versa.

A melhor forma de nos nutrirmos de uma forma equilibrada e sã é dar atenção a todos os nossos corpos. Proporcionar uma alimentação consciente e natural para todos eles. O alimento físico é o mais fácil e mais imediato de gerir e modificar. No entanto, pela minha experiência, este apenas nos conduzirá aos outros, através de hábitos de vida equilibrados, conscientes e naturais, que englobem exercício físico, a escolha do que queremos que seja o alimento para todos os outros corpos, como são exemplos as escolhas das leituras, do que ouvimos e das actividades que fazemos.

O ditado «corpo são, mente sã», na minha perspectiva, deveria ser alterado para «corpo são, mente sã, emoções sãs e espírito são». Que é como dizer vamos começar por colocar o corpo físico são, para chegarmos aos outros e vivermos saudáveis e em harmonia.

Neste ponto surge a questão: O que comer? Quem me conhece, sabe que esta resposta é simples e fácil. Abordarei agora a alimentação de uma forma mais genérica e abrangente, sem ter em consideração as emoções (tema-chave deste livro). Há considerações genéricas que são comuns a todos os seres vivos, neste caso a todas as pessoas. Primeiro é necessário saber o que o corpo precisa para saber o que o prato deve conter. Só depois desta aprendizagem conseguimos fazer escolhas mais diferenciadas.

Existem três elementos fundamentais para nutrir o nosso corpo físico. Se os tivermos sempre presentes e servirem como guia na nossa alimentação, o nosso organismo terá menos probabilidades de ter carências e excessos, o que inevitavelmente se traduzirá numa tendência para uma maior estabilidade emocional.

Os elementos fundamentais são três macronutrientes, que passo a identificar: cereais integrais (combustível das nossas células), frutos e produtos hortícolas (fonte de fibras e vitaminas) e leguminosas (como fonte de proteína, mas podemos utilizar outras). Todas as outras coisas que ingerimos vêm enriquecer a nossa alimentação e munir o nosso organismo de alternativas para que nenhum nutriente falte.

Tendo em mente o que devemos ingerir, passamos às outras regras que não devemos descurar. A minha primeira regra é comer local e sazonal, com ênfase em produtos de origem vegetal, preferencialmente de agricultura biológica. A segunda regra é variar, dentro do que a sazonalidade nos oferece, para o espectro de nutrientes ser maior. Não existem alimentos que sejam proibidos, existem apenas alimentos que vão sempre interagir com os nossos corpos. O mais importante é perceber as nossas escolhas do que comer de uma forma consciente, percebendo o que cada alimento fará em todos os nossos corpos.

A pirâmide alimentar que uso é apenas um guia. Nela tudo está contemplado; no entanto, a frequência e a quantidade do que se come é que é diferente do que se pratica e pode ser opcional, ou não.



### *A minha Pirâmide*

(adaptada da pirâmide macrobiótica de Michio Kushi, para climas temperados)

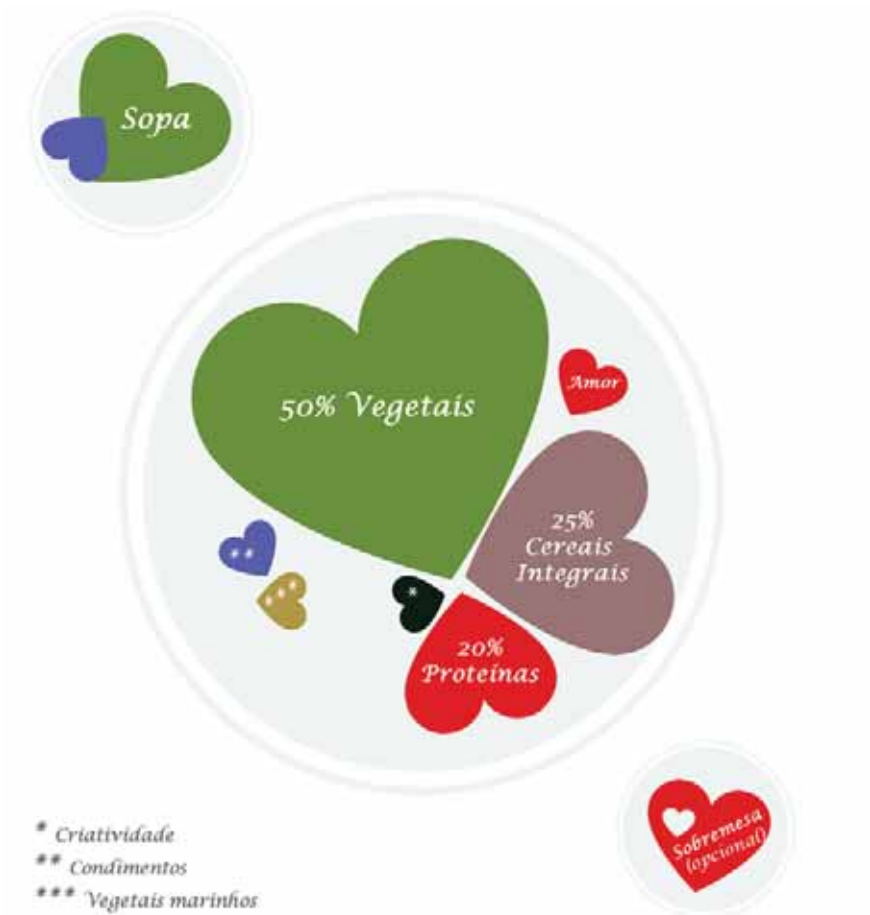


Genericamente, uma alimentação tendencialmente de origem vegetal é melhor para a nossa saúde e para o ambiente. Principalmente se os alimentos que escolhemos forem provenientes de agricultura biológica ou permacultura, porque nos garante alimentos ricos em nutrientes e respeita o ambiente, não promovendo o desgaste e a erosão dos solos.

Mesmo em viagem, uma das minhas preocupações é sempre a de comer o local e sazonal. Nem sempre é possível, e infelizmente nem sempre consigo manter o princípio de comer biológico. Em viagem, tento fazer as melhores escolhas possíveis, alinhadas sempre com os meus princípios. É algo que tenho sempre em mente e em consideração.

Nos próximos capítulos, viajaremos pelas 5 transformações, pelas 5 emoções básicas por alimentos e estilos culinários a ter em consideração para cada uma dessas transformações. Que órgãos estão associados a cada transformação e consequentemente a cada emoção. Já sabem que todas as receitas não são mezinhas milagrosas e que só uma alimentação consciente e natural equilibrada como estilo de vida pode produzir emoções equilibradas.

A forma como preparamos o nosso prato e o que colocamos dentro dele é muito importante. É importante receber todos os macro e micronutrientes de uma forma equilibrada e ajustada às necessidades do nosso organismo. Na minha opinião, a nossa refeição deveria ser constituída da seguinte forma:



### *Uma refeição equilibrada*

(baseada na minha observação das necessidades humanas)

Todos nós temos percepção de que o equilíbrio é fundamental. O ideal é fazer refeições correctas e equilibradas, com porções equilibradas, como indico na figura anterior. Trilhar o caminho para uma vida mais saudável, na maioria dos casos, não precisa de ser um processo rígido e de um rigor absoluto. Mas é preciso manter o equilíbrio ao longo dos dias. Ter as proporções do que deve colocar no prato é um óptimo guia, que nos ajudará dentro ou fora de casa.

Um prato equilibrado, deve ser confeccionado com muito Amor e estar dividido da seguinte forma: 50% de vegetais, 25% de cereais integrais,



20% de proteína, preferencialmente vegetal, e 5% de criatividade e condimentos que tornam a alimentação e a vida mais apetitosa.

Um prato com uma composição deste género fornece ao nosso organismo todos os macro e micronutrientes de que necessitamos.

***Hidratos de carbono, os açúcares*** — são o nosso «combustível». A sua função é fornecer energia calórica para todas as células do nosso corpo. Existem bons hidratos de carbono, como os cereais integrais (*millet*, arroz integral, aveia, quinoa, amaranto, cevada, espelta, trigo-sarraceno,...), leguminosas, frutos, vegetais e sementes, e não tão bons hidratos de carbono, como os doces, as farinhas refinadas, os refrigerantes, o açúcar, os alimentos processados. Tudo depende da velocidade a que são absorvidos e do valor acrescentado dessas calorias, isto é, se trazem consigo outros nutrientes (micro) como vitaminas, minerais e oligoelementos.

Apesar de vulgarmente considerarmos que os cereais são as fontes de hidratos de carbono, todos os alimentos os possuem na sua composição. É importante referir que as leguminosas possuem uma grande quantidade, embora o seu papel principal seja o proteico. Os frutos e os vegetais são outra fonte importante de hidratos de carbono, neste caso uma mescla de simples e complexos, mas que nos providenciam fibras, minerais e vitaminas. Não existem alimentos integrais, isto é, inteiros, íntegros, que sejam apenas proteína, hidrato de carbono, fibra, ou outra denominação qualquer. Todos são uma mescla. Para facilitar, dividimos por grupos, destacando o que está presente em maior quantidade.

***Fibras*** — na realidade, não são um nutriente típico, mas são indispensáveis para o bom funcionamento do tracto digestivo. As fibras solúveis, como as que estão no interior das maçãs (não na casca), favorecem o bom funcionamento intestinal e reduzem o colesterol, o que por si só leva à diminuição de muitas doenças. As fibras insolúveis, ou fibras cruas, como as da casca da maçã, absorvem água, ajudam a prevenir a obstipação (prisão de ventre) e aceleram a passagem dos alimentos através do nosso tracto digestivo, pois funcionam como uma escova. As fibras estão

presentes em todos os alimentos integrais como os cereais, os frutos, os vegetais, as leguminosas (com casca) e sementes.

**Proteínas** — são nutrientes importantes, mas, uma vez na idade adulta, não precisamos de uma grande quantidade, como nos fazem crer. As proteínas são compostas por cadeias de aminoácidos essenciais e ajudam a construir e a reparar tecidos musculares e novas células, auxiliam o sistema imunitário e nas funções básicas do corpo através da produção de neurotransmissores. As grandes fontes de proteínas são as leguminosas, oleaginosas e sementes, e, claro está, todos os produtos de origem animal. Existem 20 aminoácidos principais, sendo denominados aminoácidos primários ou padrão. Destes, nove são ditos essenciais: isoleucina, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano, lisina e histidina. O organismo humano não é capaz de os produzir, e por isso é necessária a ingestão através dos alimentos para evitar deficiência no organismo. As proteínas de origem animal contêm os nove aminoácidos essenciais. No caso das proteínas de origem vegetal, tal não acontece, pelo que é necessário conjugar leguminosas, oleaginosas, sementes e cereais integrais para que a cadeia fique completa. A variedade é sempre a chave. Quanto mais variedade, maior o leque de nutrientes à disposição do nosso corpo. A célebre mistura brasileira de feijão com arroz (integral) fornece a cadeia de aminoácidos completa como a que encontramos num pedacinho de carne. A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo máximo de carne seja de 70 g por dia para homens e 55 g por dia para mulheres. O que, dividido por duas refeições, dá um pedacinho bem pequeno, que eu costumo comparar a uma peça de dominó. É uma peça e não o dominó inteiro!

**Gorduras** — apesar de habitualmente se fazer um consumo superior ao que está recomendado, com todas as consequências que daí possam advir, a ingestão adequada de gordura alimentar é essencial para a nossa saúde, mas não de todos os tipos de gordura. As gorduras são um nutriente importante na nossa alimentação porque: fornecem alguns tipos de ácidos gordos essenciais

a vários processos hormonais e metabólicos, que não conseguimos produzir e cuja única fonte reside na alimentação; são o veículo transportador das chamadas vitaminas lipossolúveis, que apenas se dissolvem nas gorduras, como as vitaminas A, D, E e K; são o substrato energético para a manutenção da temperatura corporal (daí que seja mais fácil emagrecer no Inverno do que no Verão). As gorduras alimentares podem ser divididas em três famílias, as gorduras saturadas, insaturadas e trans.

As gorduras saturadas são as que encontramos em maior abundância nos produtos de origem animal, como as carnes, o queijo, os laticínios, a manteiga, alguns cremes para barrar sólidos à temperatura ambiente, os óleos de coco e os de palma. Quando ingeridos em excesso, são prejudiciais à saúde, favorecendo as doenças coronárias e cardíacas através do entupimento dos vasos sanguíneos.

As gorduras insaturadas são as mais saudáveis e que beneficiam em vários aspectos a saúde, podendo subdividir-se em monoinsaturadas e polinsaturadas. As monoinsaturadas (como as ómega 9) promovem a diminuição do colesterol LDL (mau colesterol), mantendo o colesterol HDL (bom colesterol), e assim conferem protecção contra as doenças do aparelho cardiovascular.

São abundantes nos produtos de origem vegetal como são, por exemplo, alguns dos frutos secos (o amendoim) e a azeitona. Daí que o azeite e os óleos de amendoim sejam também ricos em ácidos gordos monoinsaturados.

A gordura polinsaturada é também uma gordura existente nos produtos de origem vegetal. Existe com abundância nas sementes de girassol, no trigo, no milho, na soja e em alguns frutos secos. Encontram-se facilmente no peixe, sendo em maior quantidade nos chamados peixes gordos como são a sardinha, o salmão, a truta, o arenque. A estas gorduras polinsaturadas (os famosos ómeas 3 e 6) são reconhecidas diversas capacidades terapêuticas, nomeadamente o combate e prevenção de várias doenças como a diabetes, melhorando a tolerância à glicose e doenças cardiovasculares, promovendo o aumento do bom colesterol e diminuição dos triglicéridos.

As gorduras trans ou hidrogenadas, produzidas industrialmente, são altamente prejudiciais à saúde, e servem para conferir maior

estabilidade à gordura que está a ser produzida industrialmente. São encontradas em quase todos os produtos processados e de pastelaria, nas margarinas, bolachas, entre outros. O melhor mesmo é evitar a sua ingestão, uma vez que a factura, no nosso corpo, é sempre alta.

***Vitaminas e minerais*** — são micronutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo. Na prática não precisamos de saber o nome de todos eles e para que servem, apenas ter presente que são essenciais para uma alimentação saudável e que têm funções específicas e indispensáveis para o bom funcionamento do organismo e equilíbrio do nosso corpo emocional. Da ingestão de vitaminas e minerais depende a execução de uma série de tarefas vitais, como fortalecer o sistema imunológico, regenerar a pele e regular o metabolismo. O mais interessante é que, apesar de serem tão importantes, não é preciso consumi-los em altas doses. Pelo contrário: em excesso, alguns desses nutrientes até fazem mal. Mas como o corpo não é capaz de produzir por si só a maioria dessas substâncias, é essencial garantir que elas sejam integralmente ingeridas por meio da alimentação. Existem apenas algumas exceções: a vitamina D, que pode ser sintetizada durante a exposição ao sol; K, B6 (piridoxina) e a biotina, produzidas por bactérias intestinais, a famosa microbiota. No que respeita aos minerais, a regra é ainda mais restrita: nenhum deles é naturalmente produzido pelo corpo. Quanto mais variada for a nossa alimentação, mais diversificados serão os nutrientes que absorvemos, entre os quais vitaminas e minerais.

# [ 2 ]

## ***O que são emoções?***

**E**timologicamente, a palavra emoção tem origem no latim, em *ex movere*, que significa «mover para fora». O que significa para mim que é algo que movemos de dentro para fora de nós próprios. Segundo o meu professor da Escola da Espiritualidade na Matéria, o Luís Martins Simões, uma emoção é algo que brota sem controlo de dentro para fora, de uma forma natural.

Isto pode ser explicado pelo facto de uma emoção ser provocada por reacções que ocorrem na região subcortical do cérebro e podem produzir mudanças corporais como resposta a um estímulo exterior.

Ao ser exposto a determinados estímulos, emoções, o cérebro produz hormonas que alteram a pessoa, podendo ocorrer reacções físicas, como palpitações, choro, transpiração e até mesmo dores sem explicação.

Existe alguma confusão entre emoção e sentimento. Muitas vezes são confundidos e são considerados sinónimos, mas não o são na realidade, apesar de ambos estarem relacionados. Como foi dito anteriormente, uma emoção é algo que brota de dentro para fora, involuntariamente, uma reacção física e química. Um sentimento é a percepção que temos dessa emoção, é a sua intelectualização, e isso depende da experiência de vida de cada um e das suas crenças. A mesma emoção pode gerar sentimentos diferentes. Isto explica porque em alguns casos certos indivíduos respondem de maneira diferente a determinados acontecimentos.

Resumindo, as emoções são reflexos naturais diante de acontecimentos, são uma resposta física ou química comandada pelo cérebro humano. Os sentimentos são uma consequência das emoções e são sentidos por cada pessoa de acordo com a sua experiência, personalidade, cultura e criação, podendo ser definidos como a observação das emoções e das reacções provocadas por elas. As emoções são reflexos inconscientes do ser humano e os sentimentos são mais conscientes e relacionados com a avaliação das



emoções. São complementares porque as emoções vividas dão origem aos sentimentos.

Existem muitas, mas muitas teorias acerca das emoções e da quantidade de emoções básicas que cada ser humano vive.

O psicólogo Robert Plutchik é autor de uma das teses mais populares acerca deste assunto. Ele diz que o ser humano possui oito emoções: confiança, alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, aversão e antecipação.

Paul Eckman, outro psicólogo muito conhecido, diz que são seis as emoções básicas: alegria, tristeza, medo, surpresa, desgosto e ira.

As teorias tentam explicar quais são as emoções básicas, mas isso não quer dizer que só essas possam ser sentidas. As emoções como raiva, medo, alegria e tristeza são consideradas básicas e ligadas ao instinto de sobrevivência. Mas cada pessoa pode sentir as emoções de uma forma diferente ou mesmo um misto de emoções.

Eu vou utilizar o ciclo das 5 transformações como modelo para explicar as emoções básicas, que na minha perspectiva são 5: alegria, nojo, tristeza, medo e ira, uma para cada transformação ou cada elemento, podendo ser combinadas umas com as outras, pois nunca estamos numa fase estática, estamos sempre em constante transformação, em movimento.

# [ 3 ]

## ***A nossa relação com a Natureza***

**A** Natureza é como um mecanismo de um grande relógio, afirma Peter Wohlleben no livro *A Sabedoria Secreta da Natureza*. Tudo está interligado, todos têm uma função. Todos obedecem a uma ordem. Ora, nós somos seres vivos, como as demais espécies animais, e deveríamos por isso estar alinhados com a Natureza. E estamos, embora tenhamos a percepção de que não, porque vivemos muito afastados dos seus ciclos, dos seus ritmos.

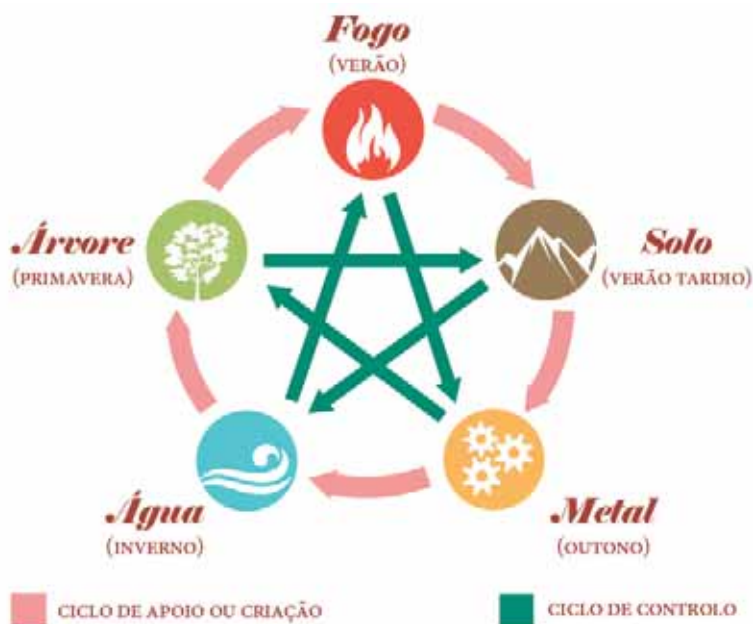
A Natureza tem um ritmo, aliás como tudo no Universo. Nós percebemos e percebemos sem dificuldades o ciclo dia-noite, o ciclo anual da Terra através do seu movimento de translação, os ciclos das estações. Tudo no Universo obedece a um ciclo, a um ritmo. Para que a nossa vida seja equilibrada, é fundamental que estejamos alinhados com o ritmo e com o nosso ritmo. O Vasco Daniel, especialista em Daoísmo, diz que os sábios enfatizam que esse ritmo é presenteado quando nos alinhamos com a Natureza. Entender o ritmo permite-nos perceber o nosso corpo, as nossas necessidades, diagnosticar e tratar doenças e sintomas de acordo com o ritmo circadiano, com o nosso relógio biológico. Podemos perceber que o ciclo biológico influencia o estado de espírito, as emoções, a saúde e outras questões relacionadas com o nosso ser.

Para que consigamos perceber um dos ciclos, o ritmo circadiano, é de vital importância que percebamos o ciclo das 5 transformações, onde todos os outros encaixam.

### ***Ciclo das 5 transformações***

**O**ciclo ou teoria das 5 transformações é geralmente traduzido por Teoria dos 5 Elementos. Na filosofia oriental considera-se que todos

os fenómenos estão em mutação constante e infundável, e que essa mudança é governada pelos dois pólos a que chamaram Yin e Yang. Genericamente, Yin é a força centrífuga, dispersa, mais leve, mais fria. Yang é a centrípeta, concentrada, mais pesada e mais quente. Entre as fases do máximo de expansão (Yin) e do máximo de contracção (Yang), os orientais, de acordo com a observação da Natureza, consideram existir cinco etapas intermédias de movimento da energia a que chamam as 5 transformações.



### *Ciclo das 5 Transformações*

Essas etapas de mudança energética são energia *Árvore* (ou *Madeira*, como se conhece na medicina chinesa), energia *Fogo*, energia *Solo* (ou *Terra*), energia *Metal* e energia *Água*. Cada uma dá origem à seguinte. Por exemplo, a *Árvore* apoia o *Fogo*, o *Fogo* apoia o *Solo*, o *Solo* apoia o *Metal*, o *Metal* apoia a *Água* e a *Água* apoia a *Árvore*. E reinicia-se o ciclo a que se chamou de Apoio ou de Criação. Existe um outro ciclo, em simultâneo, denominado de Controlo, no qual as energias opostas se controlam ou anulam: a *Árvore* controla o *Solo*, o *Fogo* controla o *Metal*, o *Solo* controla a *Água*, o *Metal* controla a *Árvore*, a *Água* controla o *Fogo*.

O ciclo das 5 transformações é de extrema importância para a compreensão das emoções e dos órgãos relacionados com essas emoções. A sua compreensão é essencial para que haja percepção da necessidade de adaptação da alimentação e da aquisição de novos hábitos, de novos ritmos. Neste ciclo das 5 transformações encontramos o ritmo do planeta, as diferentes estações do ano, encontramos também a representação do ciclo do dia/noite seguindo o movimento energético de cada transformação. Percebemos que a **Árvore** corresponde ao movimento ascendente, a manhã, que logo se expande e tem o seu pico expansivo de energia ao meio-dia, passando a energia Fogo. À medida que avançamos para o entardecer, a luz e a energia começam a cair transformando-se em energia Solo. Esta vai-se concentrando cada vez mais, passando a noite cerrada, impulsionada pelo movimento energético do Metal, que é muito contractivo. E assim a noite ocorre, parecendo que nada se passa, quase parada manifestando a energia ondulante da **Água**, até que um novo ciclo se inicia.

Para que comecem a perceber um pouco melhor, explicarei de seguida o movimento energético de cada fase e algumas das associações que são importantes reter, embora as vá referir novamente adiante.

A **Árvore** representa um movimento ascendente de energia e representa fenómenos como, por exemplo, a evaporação, a manhã, a Primavera, a cor verde, e está associada ao Fígado e à Vesícula Biliar.

O **Fogo** representa um estágio energético muito rápido e expansivo e é revelado por fenómenos como o meio-dia, o Verão, o vermelho, e está associado ao Coração e ao Intestino Delgado e a funções chamadas de Governador do Coração e Triplo Aquecedor (que não vamos explorar neste livro, embora sejam funções importantes para o equilíbrio do nosso organismo).

O **Solo** é uma energia mais estável e descendente, representando a condensação, a tarde, o fim do Verão, assim como a cor amarela, e está associado ao Baço, Pâncreas e Estômago.

O **Metal** é um estado energético mais concentrado e por muitos considerado o modelo da materialização e organização, o anoitecer, o Outono, o branco, e está associado aos Pulmões e ao Intestino Grosso.

A **Água** é um estádio onde parece que nada acontece, que tudo está parado, mas na verdade é aqui que a energia começa a mover-se, a flutuar; a água representa a liquidificação, a noite, o Inverno, o preto, e está associada aos Rins, à Bexiga e aos Órgãos Reprodutores.



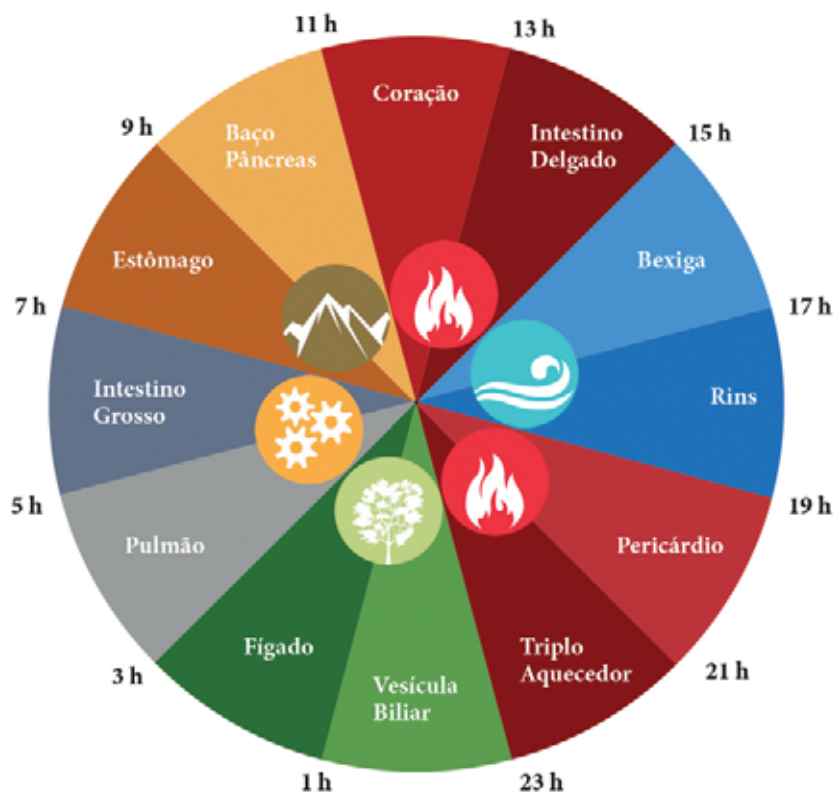
### *5 Energias e os 5 Movimentos Energéticos*

Existem muitas mais associações para cada uma das energias que referi, a lista é interminável. Estes são pontos e associações que considero importantes para a compreensão do que pretendo transmitir.

Em medicina oriental, considera-se que uma pessoa é saudável física e emocionalmente quando estes estágios mantêm entre si um equilíbrio dinâmico; começamos a adoecer quando o nosso padrão físico e de comportamento começa a tornar-se mais rígido, denotando um desequilíbrio nestas 5 fases.

## *Ciclo Circadiano*

Os orientais, nas mais diversas disciplinas, sistematizaram ainda com mais pormenor este ciclo, quando começaram a estudar os meridianos do nosso corpo. Uma rede energética invisível que afecta todo o nosso ser e que tem correspondência com os nossos órgãos. É esta rede energética, os meridianos, que é utilizada na acupunctura e no shiatsu (acupressão). Este é um desses relógios biológicos, ou ciclos circadianos, baseados no ciclo das 5 transformações e nos principais meridianos energéticos e seus órgãos correspondentes.



*Ciclo Circadiano*  
(5 transformações — órgãos — Horas do dia)

O ciclo circadiano, relógio biológico ou ciclo energético dos órgãos é algo presente nos mais distintos sistemas de medicina, em todo o Mundo. Eu, como enfermeira, desde cedo aprendi que existia um ciclo circadiano e que muita da medicação que administrávamos aos nossos clientes deveria ser segundo esse ciclo. Não aprendi na escola de enfermagem as horas dos órgãos. Isso foi mais tarde, quando comecei a estudar shiatsu, com o objectivo de ajudar os meus clientes a ultrapassar dificuldades como a náusea e os vómitos, causados pela quimioterapia. Nessa altura abriu-se todo um mundo novo. E foi aí que tive o primeiro contacto com o ciclo circadiano. Foi aí que percebi que os órgãos têm picos de acção e que é por isso que, por exemplo, os enfartes de miocárdio ocorrem com mais frequência entre as 11 horas e as 13 horas, que corresponde à hora do coração, que a maioria dos nossos clientes que apresentavam dificuldades respiratórias pioravam entre as 3 e as 5 horas da manhã, a hora do pulmão. Foi aí que percebi que a cada órgão está associada uma emoção e, dependendo do estilo de vida que levamos, pode estar em equilíbrio ou não.

O nosso ciclo circadiano surgiu como uma adaptação a este planeta onde vivemos. Todos os seres vivos possuem um, de acordo com os seus hábitos, a sua forma de vida. Nós, humanos, durante milhões de anos, fomos animais que se levantavam com o nascer do Sol e iam dormir pouco depois de este se pôr. O nosso corpo apercebeu-se disso e criou um ciclo interno de funções para conceder o melhor desempenho ao corpo, tendo em conta o grande sistema do qual somos parte — o Universo, os nossos hábitos quotidianos e as nossas necessidades de auto-regulação internas. O corpo ajustou-se tendo em conta que este planeta roda sobre si continuamente, o que faz com que cada ciclo tenha 24 horas por dia.

A vida na Terra já conta com 3900 milhões de anos a seguir e a reagir ao ciclo anual de rotação da Terra, do Sol e da Lua e ao ciclo diário de rotação sobre si mesma. Como animais humanos que somos, contamos com cinco milhões de anos de evolução seguindo este ritmo diurno. O ciclo que todos deveríamos seguir.

Até podemos criar artimanhas para alterar o nosso comportamento para sermos nocturnos em vez de diurnos, como acender lâmpadas de noite, impedir a entrada de luz de dia, tomar estimulantes e regularmo-nos ao ritmo que nos apetecer. O que só nos desregula. Falo com conhecimento de causa, por ter experimentado no meu próprio corpo. Durante vinte anos fui enfermeira e trabalhei por turnos. No início parecia que este trabalho não me afectava em nada. À medida que os anos foram passando, fazer o turno



da noite começou a ser cada vez mais custoso, pois não conseguia «recuperar» tão rapidamente como fazia antes. Apesar de conhecer o ciclo circadiano, confesso que nunca associei a estar desregulada do ciclo, mas sim a cansaço. Enfim, a desculpa que todos nós quando nos tornamos adultos arranjamos para várias situações das nossas vidas. A conclusão chegou bem mais tarde, quando comecei a viajar com o Luís Baião. O primeiro sinal de que estava fora do ritmo foi que eu nunca sentia o famoso *jet lag*. Até achava que era uma mariquice das pessoas, mas respeitava as suas observações. Só mais tarde, quando deixei a profissão e comecei a viver segundo o ciclo circadiano, segundo o ritmo, é que percebi que a minha vitalidade aumentava e que o *jet lag* não era um mito, mas algo real que acontece quando nos desregulamos. O trabalho por turnos é tão desregulador que foi preciso deixar de os fazer para perceber isso mesmo.

Muitos devem perguntar-se se existe a possibilidade de eu não ter sentido essa desregulação antes por estar adaptada. A minha resposta é não, não estava. Uma adaptação deste género nunca é assim tão rápida. O que os estudos sugerem até à data é que isso simplesmente não se verifica a nível biológico e que na tentativa de adaptação as primeiras alterações biológicas tendem a ter repercussões prejudiciais para os organismos regulados de uma forma desregular. Como enfatiza o Vasco Daniel, nas suas dissertações sobre este assunto, que é uma das suas paixões e objecto de estudo, basta observar os inúmeros casos de animais em cativeiro que, tendo os padrões de luz alterados, desenvolvem mais doenças e a esperança de vida desce a pique.

Tudo parece sugerir que os sistemas envolvidos no ritmo biológico são extremamente profundos e ancestrais, e que envolvem mais do que conseguimos captar, envolvem e englobam o macrossistema em que estamos inseridos.

No que se refere à saúde dos nossos órgãos e emoções, este é um relógio a que devemos dar particular importância, por exemplo se começamos a acordar sempre à mesma hora, sem motivo aparente, ou se determinado sintoma acontece sempre à mesma hora. Estas sincronidades podem indicar algo profundo no nosso organismo, ou uma tendência que podemos corrigir atempadamente, se soubermos para onde olhar.