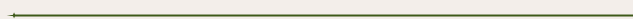


# AS ESTAÇÕES FORA E DENTRO DE NÓS



# Índice

Introdução.....	03
Inverno.....	06
Estio.....	24
Primavera.....	34
Verão.....	42
Outono.....	48
Ficha Técnica.....	57



Este material foi produzido com recursos da Lei Paulo Gustavo, do governo federal e o apoio do governo do estado de Minas Gerais.

Esta cartilha complementa a série de Vídeos Poema “As Estações Fora e Dentro de Nós” ambas disponíveis no Youtube:

<https://www.youtube.com/@sementeiras> e em nosso site:

[www.sementeiras.net](http://www.sementeiras.net)

Esperamos que desfrutem deste conteúdo e que possa ser uma guia para cuidados cotidianos de saúde durante o ciclo de cada estação.



# Introdução

Nosso corpo é o corpo da Terra. Enquanto ela vai se transformando, nos transformamos também. A luz se move, a Terra se move, nós nos movemos. Cada movimento é um processo de adaptação: nascer, crescer, amadurecer, morrer.

Expandir, contrair. Dizer, calar. Sair, guardar. Tudo o que existe na natureza, também existe em nossos corpos. Rios, mares, montanhas, vales. A própria ideia de natureza para alguns existe e para outros não, esse nome que nos distingue de algo que no fim das contas nós também somos.

Tudo o que tem na Terra, também nos habita interiormente, somos feitas das mesmas moléculas, construídas pelos mesmos minerais, alimentadas por nutrientes similares e por fim, vivemos os mesmos processos. Cada uma na dimensão que lhe cabe, a Terra no macro, nós no micro. O macro e o micro também são sempre relativos, entre nós e uma bactéria, nós vivemos o macro e ela o micro. Entre a Terra e o universo, ela vive o micro, ele o macro.

O importante dessa história toda para o que aqui se segue é observarmos como os processos que afetam a Terra enquanto planeta, também nos afetam enquanto gente. E nosso olhar aqui será conduzido a observar isso nas estações do ano.

As estações ditam processos, ritmos, possibilidades e desafios, muitas vezes os observamos como fenômenos naturais como o calor de verão, o vento da primavera, o frio no inverno e a secura no outono.

Esses fenômenos ou movimentos da natureza também incidem sobre os nossos corpos e saber isso é a premissa das medicinas da natureza, essas que atuam prioritariamente a partir da prevenção, do cultivo de saúde, como quem cultiva uma agro floresta e busca seu equilíbrio dinâmico, sua harmonia e não como quem combate ‘pragas’ em uma monocultura, ou somente remedia enfermidades sem observar o ser que as desenvolveu e seu estado de harmonia ou desarmonia.

Medicinas da natureza cuidam de seres, não de doenças.  
Regeneram, restauram, refazem e não concentram toda sua  
energia em combater, essa diferença é fundamental.

Observar e acompanhar as estações do ano, atuar em nossos corpos de acordo com o que elas propõem e necessitam é uma possibilidade fecunda de cultivar saúde, de manter a vitalidade, de desenvolver um sistema equilibrado, harmonioso, forte, saudável. Essa saúde só é possível em relação, nunca como um sistema isolado, mas sim reconhecendo os espaços de pertencimento, o primeiro deles, nosso pertencimento à Terra, nossa parecência íntima com ela, já que não há nada em nossos corpos, que não tenha vindo dela e como se diz por aí, também não há nada em nossos corpos que a ela não vá voltar.

Sem mais delongas, essa é uma cartilha, um pequeno recordatório de cuidados possíveis com a saúde para melhor adaptarmos nossos corpos a cada uma das estações do ano. É uma proposta de saúde e de saúde como algo que nós cultivamos e cuidamos cotidianamente e que se constrói em rede e a partir do reconhecimento de nossas conexões. Por exemplo, não há como a Terra adoecer e nós, que somos feitas dela, mantermos um estado de saúde. Não há como ela ser degradada, suas montanhas carcomidas, seus minérios retirados, seus rios poluídos, seus mares imundiçados, suas matas queimadas e nós ficarmos intactas. Como se nada disso ocorresse em nossa própria pele, ossos e vísceras.



Nesses últimos dias, por aqui, na Serra do Cipó, estamos passando por um grande incêndio, distribuído por vários pontos do espinhaço, comendo plantas, animais, nascentes tanto no Parque Nacional da Serra do Cipó, quanto nas áreas de proteção ambiental adjacentes a ele (estamos em meados de agosto de 2024). É impossível estar no meio do fogo e não sentir e não saber na mais íntima das células que também estamos queimando, que a vida dentro de nós também morre um pouquinho, que nossas águas ressecam.

Quem não percebe, talvez seja por um estado exacerbado de desconexão com o chão em que pisa, mas nem por isso os olhos deixarão de arder, coçar e ficar vermelhos. Nem por isso estará isento de ter dificuldades para respirar e sentir o nariz ressecado, nem por isso deixará de ter a boca seca, a pele seca, insônia. Pensar a saúde de forma ampla e efetiva, não é, repetimos porque é importante, um processo individualizado, separado, tem a ver com o todo. Tem a ver com cuidar de nós e daquilo que nos cuida, pessoas, plantas, nascentes, rios, animais.

E só para garantir que consigamos chegar até aos mais céticos, que não se sentem cuidados, nutridos ou pelo menos em relação com a natureza, o que seria de nós sem as nascentes, mananciais e rios que oferecem água. Sem as plantas que são a base de nossa alimentação e remédios, sem as plantas com sua imensa capacidade de renovação, inteligência para dispersar sementes e manter a vida, sem o oxigênio que elas produzem. Sem insetos polinizadores, ou animais. Sem os fungos e tudo mais?

Essa pequena cartilha é simultaneamente uma proposta de atenção e intenção de cuidado coletivo e claro que não estamos falando só de nós humanas. Ela é complemento de um conjunto de pequenos vídeos que produzimos com intuito de reconhecer as estações do ano, suas influências nas paisagens e em nossas paisagens internas. Tudo isso parte dos princípios e fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa, que nos oferece uma possibilidade fecunda de observarmos a natureza fora e dentro da gente, como possibilidade de reconhecermos nossos laços íntimos e de construirmos sistemas mais harmônicos, diversos e equilibrados a partir daí.






Inverno é tempo de escuro e de frio, os dias ficam menores, as noites maiores, as manhãs geladas e o final do dia também. Claro que em cada lugar e região isso varia, há lugares em que a noite fica muito mais longa que os dias, por exemplo na Finlândia, durante o inverno pode-se ter dias nos quais há 20 horas de escuridão e apenas 4 horas de luz. Em outras regiões, como por aqui no Cerrado Mineiro, na Serra do Cipó, essa diferença não é tão grande, mas o certo é que o sol nasce mais tarde e se põe mais cedo em relação ao período do Verão. Quem acorda cedo sabe que no inverno 6h ainda é noite, enquanto no verão 4:40 já é dia.

Essas variações de horas de luz e de escuridão por dia, de temperatura, provocam mudanças significativas no funcionamento de nosso organismo, bem como no de todos os outros, aves, árvores, montanhas, rios, abelhas, formigas, cochonilhas. Por exemplo, pelos dias mais frios, há uma constrição maior dos capilares sanguíneos periféricos, com eles mais contraídos, menor a passagem de sangue, mais frias ficam as mãos e os pés. Por isso meias e luvas são bem vindas no inverno!

Sendo o inverno o tempo do frio, um dos primeiros cuidados a serem tomados é para que esse frio exterior não adentre nosso corpo e passe a fazer morada nele de forma desordenada, excessiva. Nesse tempo é necessária uma atenção especial e cuidado atento aos ossos, aos rins e à qualidade do sono. É preciso atenção para não ficar excessivamente exposta ao frio, frio em excesso machuca o corpo, dá dor nos ossos, piora artrites e artroses, bem como as dores lombares e as cólicas menstruais. Frio em excesso lentifica nosso organismo, a energia para de fluir como deveria, fica estancada, estancamento gera dor e outras coisas mais. Frio quando vem pra dentro do corpo tira o ânimo, nós só queremos ficar paradas, diminui a disposição e o tesão pela vida, em todos os sentidos.

A primeira medicina do inverno é justamente o calor: escalda pés, chás, banheira de ervas, bolsinhas de água quente, luvas, toucas, cobertor, caldos, sopas, tudo isso é bem vindo e ajuda a temperatura do organismo a se manter equilibrada e a energia circulando com qualidade. E claro, um bocadinho de sol por dia faz muito bem ao coração também!



Além disso, outro importante cuidado no inverno é a atenção com o sono. Inverno é tempo de reparação, de regeneração das energias, de repouso para o corpo, que não significa ficar parado ou não fazer nada, mas sim recuperar a capacidade de descansar e reparar o que é necessário. Inverno é tempo propício para recarregar as forças e portanto rotinas que tenham poucas horas de sono, sono de pouca qualidade, excesso de estresse e ansiedade devem ser revistas.

O estresse é outro fator ao qual devemos estar atentas no Inverno (e em qualquer outro momento, ô trem danado pra adoecer!), ele desgasta excessivamente o Inverno dentro da gente. É como se ele destruísse nossas sementes antes mesmo de serem plantadas. Sem semente não tem planta, sem planta não tem comida (pra ir pelo mais simples), sem comida não tem nutrição, sem nutrição nada de energia e aí já vimos que boa coisa não vai dar.

Então vamos lá, para alguns cuidados, simples, que dá pra fazer em casa! Cuidados para estarmos em harmonia com o inverno, para manter a saúde, a vitalidade, a disposição em boa medida.



# Escalda pés

Escalda pés é cuidado simples e ancestral, vem de muito longe e se mantém até hoje porque é muito eficaz. Para quem pensa que medicina da natureza não é eficaz é porque não testou com seriedade. É eficaz sim! Mas é eficaz dentro de uma lógica de cuidado constante e não em uma na qual podemos andar por aí sem cuidado algum e na hora que tudo dá errado queremos uma solução divina, extraordinária para resolver a confusão que nós mesmas criamos.

Quem não conhece, tem que conhecer.  
Quem nunca fez, tem que fazer. De verdade!



### Para um escalda pés precisamos de:

- 1 balde ou bacia (em que os pés caibam);
- 1 toalha, para secar os pés quando saem da água;
- 1 meia, para calçar os pés depois de secos;

Se quiser melhorar a história, pode ter um creme ou óleo de massagem para massagear os pés depois de secos.

*Preparar o escalda pés pode ser um ritual, cheio de sentido, como uma oração.*

Colocar a água para ferver, pelo menos um caneco de 1,5L, acrescentar as plantas na água.

*Começar a sentir o cheiro se espalhando pela casa...*

Depois, transferir esse líquido para o balde ou bacia e temperar com água fria.

Temperar aqui significa que acrescentamos água fria até que a temperatura chegue em um ponto suportável para os pés.

Esse ponto não é de água morninha, não, como o nome diz: escalda pés, a água fica mo, mas claro, não pode gerar queimaduras.





Uma forma de avaliar se a temperatura está boa é colocar a mão na água, se ela conseguir permanecer por 5 segundos, os pés já podem entrar. À princípio parece incômodo mesmo, mas passa logo. Pode até dar calafrios pelo corpo, uns arrepios. Se isso acontecer é porque o frio que já estava se instalando para fazer morada em nós começa a ir embora, vai sendo varrido para fora pelo calorzinho que entra pelos pés.

Os pés vão ficar na água até ela amornar, mas não pode ficar fria. Depois disso há que secá-los com cuidado, vesti-los com a meia e não colocá-los mais no chão frio. O melhor depois do escalda pés é já ir deitar para dormir, esse cuidado simples tem uma incrível capacidade de melhorar a qualidade do sono.

Além de melhorar a qualidade do sono, o escalda pés é bastante eficaz em dores no corpo, na lombar, cólicas menstruais, estresse, ansiedade, gripes, resfriados. É excelente para relaxar e acalmar a mente!

Para fazer um bom escalda pés é necessário que a água cubra no mínimo o tornozelo, mas ele é ainda mais eficiente se colocado em um balde no qual cubramos até próximo ao joelho.

Isso acontece porque nos nossos pés passam muitos canais de energia, aqueles nos quais ficam os pontos de acupuntura. Esses canais se relacionam a órgãos e a outras partes do corpo.

Atuar sobre eles, os canais é também atuar sobre as diferentes partes do corpo. Quanto mais cobrirmos os pés, mais poderemos ativar esses canais. Além disso, o frio, de um modo geral tende a descer e a se guardar na parte baixa do corpo, os pés, as pernas, podendo gerar retenção de líquidos e dores.

Por isso, o escalda pés é tão eficiente, pois pega o frio na casa que ela gosta de invadir e ocupar e vai logo colocando ele para fora e fazendo a reintegração de posse.



Algumas plantas indicadas para a feitura de escalda pés são:



- Canela: para aquecer, revigorar, trazer de volta o ânimo, acalmar a dor na coluna.
- Gengibre: para esquentar, acalmar as dores, desinflamar.
- Erva cidreira: para reduzir o estresse e relaxar.
- Casca de laranja: para trazer alegria.
- Alecrim: acalma as dores, faz a energia fluir.
- Lavanda: acalma, reduz o estresse, melhora o sono.
- Manjeriço: acalma e ajuda a reduzir o estresse.
- Louro: para aquecer e relaxar.
- Cravo: quando estiver com muito frio.
- Semente de sucupira: para aquecer e acalmar as dores



No caso da canela, do gengibre e das sementes de sucupira, eles devem ser fervidos por pelo menos 10 minutos com a água, as outras plantas não precisam ficar fervendo.







# Chá de Gergelim preto

Além de aquecer, é fundamental nutrir e regenerar no Inverno. É a estação propícia para entrarmos em harmonia com a noite, para recuperarmos tempos de descanso, para nos conectar com o que promove refazimento, nutrição e fortalecimento da nossa essência.

Quando perdemos a nutrição e a essência, quando não damos atenção a reparar nosso organismo com qualidade ele se enfraquece, perde força e vitalidade.

Ficamos constantemente cansadas, os cabelos podem cair, ou ficar brancos de forma precoce, temos insônia, suamos à noite, os dentes enfraquecem e podem bambejar, mesmo que seja só aquela sensação de que estão bambos na hora que acordamos. Passamos a ouvir mal, ou a ouvir zumbidos, a memória fica fraca, pode até mesmo dar tonteira.

Nutrir a essência é fundamental para manter a saúde, para sustentar a vida. A essência em nosso corpo está relacionada ao elemento Água, o qual está relacionado à cor preta e às sementes, por isso uma semente muito especial quando falamos de cuidar do nosso inverno interior é o *Gergelim Preto*!

O Gergelim Preto reforça a essência, fortalece os Rins e o Fígado, nutre e fortalece o sangue. É uma planta muito bem vinda para harmonizar o nosso inverno de dentro, a nossa água interna.

Como é uma semente dura, para preparar esse chá, nós usamos a decocção, ou seja, colocamos 1 colher de chá de sementes de gergelim preto em aproximadamente 500mL de água e colocamos para ferver. Deixamos ferver por cerca de 10 a 15 minutos e depois disso o chá está pronto! É só beber. Quem quiser melhorar ainda mais a intensidade do chá pode pilar o gergelim antes de ferver.

Se quiser, pode acrescentar alguma outra erva, com um sabor que goste para que fique mais saboroso, como por exemplo a melissa, o alecrim, capim cidreira, manjerição. Se a intenção for acalmar e melhorar a qualidade do sono, sugerimos que acrescente algumas dessas plantas (ou todas):

Mulungu - *Erythrina mulungu*



Erva Cidreira - *Lippia alba*



Melissa - *Melissa officinalis*





# Chá... pra esquentar o peito!



Tem hora que mesmo cuidando o frio entra na gente e aí vem os resfriados, as gripes, nariz escorrendo, essa sinfonia de inverno.

Se der bobeira com o frio, não demore muito a fazer um chá para aquecer o peito, um chá *sudadô* como se chama por aqui. Isso evita que o quadro se agrave, que as coisas fiquem piores, começou a espirrar, o nariz começou a escorrer, a garganta deu uma doidinha, arregace as mangas, encontre as plantas e prepare logo um remédio dos bons:

Para isso, coloque para ferver:

- Casca de mexerica ou laranja
- Canela
- Gengibre
- Maçã



Depois que ferver por uns 10 a 15 minutos, desligue o fogo e acrescente as seguintes ervas:



• Erva cidreira



• Orégano



• Tomilho



• Guaco

Se quiser, adoce com mel. E nesse caso pode colocar o suco de um limão e ou laranja também.

Caso não tenha todas as plantas em casa, faça com as que tiver, mas quando for chegando o período do frio, já coloque essas plantas na lista de compras para que não falem remédios importantes ao longo da estação.

Se adaptar e cuidar da saúde ao longo das estações altera consideravelmente a lista de compras que faremos no mercado. Se nada se altera em sua alimentação ao longo do ano todo, tem alguma coisa por aí fora do lugar. Dê uma olhada nas cores e sabores que vão surgindo nos mercados a cada estação, veja o que a estação produz, os frutos que amadurecem na mesma. E claro, essa variação não dá para perceber nos produtos que vêm empacotados, quanto menos empacotada for a alimentação, melhor. Uma boa frase que ouvi esses dias é:

*Descascar mais, desembulhar menos.*

E voltando ao nosso chá *suadô*, mesmo que não tenha resfriado algum, considere um chazinho de alguma dessas plantas como um bom movimento para passar bem pelo inverno.



# Preparo do sono

Se preparar para o sono pode parecer algo estranho. Porque precisamos nos preparar para um processo que é natural? Porque preparar se toda noite eu durmo?

Talvez em outros tempos, ou mesmo em outros lugares essa ideia de preparação para o sono não fizesse sentido.

Por aqui, nos pequenos e grandes centros urbanos, o preparar-se para o sono passou a ser imprescindível. E só passou a ser assim porque as cidades não foram projetadas para a noite, mas para o dia, não foram pensadas para o descanso, mas para o trabalho e para a produção. Não foram pensadas para acolher o escuro, mas para iluminar cada cantinho.

E se antigamente nosso corpo se preparava para dormir naturalmente, simplesmente porque a noite ia chegando, a luz ia reduzindo, a moleza ia batendo, os hormônios começavam a trabalhar para nos levar ao estado de descanso, hoje em grande parte do planeta já não é mais assim.

Quando a noite chega, a cidade não se apaga, não escurece. Letreiros luminosos brilham, as luzes das casas se acendem, as televisões, computadores, celulares se ligam e tudo se mantém bastante iluminado. A noite se enche de animação, festa, som alto, luzes que piscam e mais uma série de coisas. E não é que essas coisas não possam existir, ou que sejamos contrárias à luz elétrica por exemplo. Não é este o ponto, mas sim o fato de que esse modo de vida, no qual a noite não chega naturalmente, nos pede para que a qualidade do sono seja preservada com um outro tipo de cuidado. Por termos tantas luzes, sons, movimentos artificiais, precisamos nos preparar para vivenciar algo tão simples e natural como o sono.

Se preparar para o sono tem a ver com entrar em contato com a noite, que por sua vez tem a ver com reduzir a agitação, reduzir as luzes, acalmar um pouco, sair da lógica de produção e movimento. Por isso é tão importante que um pouco antes de dormir, pelo menos 30 minutos ir reduzindo as atividades e luzes da casa, ir desligando os aparelhos eletrônicos, celulares, televisão, a luz forte das lâmpadas. Se não quiser ficar na escuridão total, talvez utilizar um luzinha mais fraca, ou mesmo uma vela. A simples vivência do escuro já começa a preparar o nosso corpo para dormir.

Além disso, deixar de lado os aparelhos eletrônicos, que atualmente são um dos maiores problemas quando pensamos em qualidade de sono, já começa a desconectar o corpo dos problemas do dia, da agitação constante e a criar um pequeno espaço de vazio. Esse vazio que a princípio pode parecer incômodo, que em geral é preenchido pela tela do celular, pode ser o segundo passo para uma boa noite de sono. Aproveitar o vazio, descobrir outras coisas que podem ser feitas nesse momento, sem recorrer aos celulares (só para lembrar) e a nenhum outro aparelho eletrônico.

Quem sabe ler um livro, fazer uma massagem nos pés, fazer um pequeno alongamento para limpar os encurtamentos do dia, as más posturas, as posições e ações repetitivas. Quem sabe só respirar um pouquinho, ou mesmo escrever um diário. Enfim, são muitas as possibilidades que existem para esse momento. Tomar um chá, conversar com alguém que more na mesma casa.

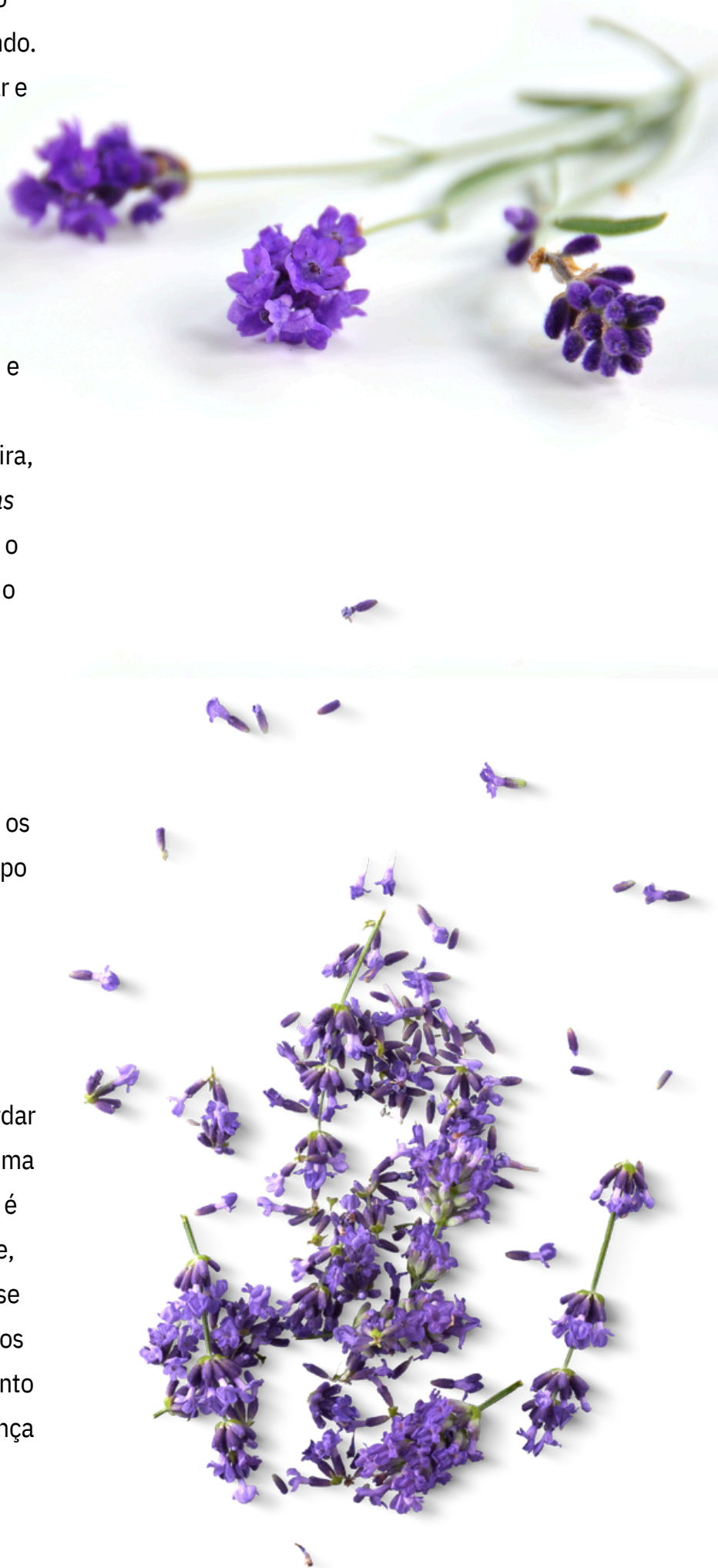


Esse ritual, seja qual for, pode ajudar o organismo a ir se acalmando, se desligando. Vai convidando a sonolência para chegar e dizendo a ela que a casa está aberta.

Há alguns chás e mesmo cheiros que podem favorecer essa entrada no sono e uma noite de qualidade, como por exemplo, o chá de melissa ou erva cidreira, o chá de mulungu (*já falamos de alguns deles agora a pouquinho*), a camomila, o hortelã, o gergelim preto. Assim como o óleo essencial de lavanda.

Outra possibilidade são banhos de ervas, os quais podem ajudar-nos a preparar o corpo para a noite como de rosas, alecrim, manjerição.

O que importa no fim das contas é recordar o quão importante é o tempo de sono, uma noite de qualidade e dormir bem. Isso é fundamental para manter nossa saúde, durante o sono o organismo se limpa, se desintoxica, se regenera, vale à pena nos prepararmos para viver bem esse momento que é tão importante e faz toda a diferença na saúde.



# Leites vegetais

Mais um pequeno cuidado que pode estar presente ao longo do período do inverno favorecendo nosso processo de adaptação a ele de forma saudável são os leites vegetais. Como falamos anteriormente, as sementes são a parte da planta que corresponde ao inverno e à água.

Os leites vegetais são feitos justamente dessas sementes e por isso são uma grande nutrição para nosso inverno interior, além de serem uma alternativa interessante em relação aos leites de origem animal que geram uma série de toxinas e desajustes no nosso corpo físico e emocional.



Alguns leites vegetais que gostaríamos de sugerir por aqui são: leite de côco e de castanhas de caju (mas várias outras sementes também podem ser utilizadas para o preparo de leites vegetais como o gergelim, abóbora, melão, girassol, amêndoas).



# Leite de coco

Para preparar o leite de coco, consiga um côco seco, retire sua água e quebre-o. Existem algumas possibilidades para soltar a polpa da casca:

retirar cuidadosamente com uma faca  
colocar o coco, após a retirada da água no forno por 30 minutos colocar os pedaços do coco, após retirar a água e quebrá-lo para cozinhar por 15 minutos no vapor.

Depois disso, retire a polpa, coloque no liquidificador e acrescente água até cobrir todo o coco. Bata até os pedaços de coco serem reduzidos e fiquem fininhos, como o coco ralado. Quanto maiores estiverem os pedaços, significa que menos leite se extraiu, por isso é bom bater por alguns minutos dando intervalos para não danificar o liquidificador.

Depois disso, passe o conteúdo por um voal ou peneira, apertando bem para retirar a maior quantidade de leite. Está pronto!

O coco que restou ainda pode ser utilizado em bolos, pães, cremes, granolas ou como preferir.



# Leite de castanha de caju

Coloque 1 xícara de castanhas de molho em água filtrada à noite e deixe até o dia seguinte.

Retire a água e coloque as castanhas no liquidificador. Acrescente 3 xícaras de água. Bata por alguns minutos, até as castanhas se desfazerem.

E pronto! Esse leite é muito simples de fazer e não deixa resíduos.

Caso deseje fazer de outras castanhas, o processo é basicamente o mesmo, o que pode aumentar é o tempo de molho necessário para as castanhas amolecerem. E a outra diferença é que as outras castanhas deixam um pouquinho de resíduo, então após bater, o leite deve ser passado por um voal ou peneira.

Assim como no leite de coco, isso que chamamos de resíduo é na verdade alimento precioso e pode ser transformado em bolos, biscoitos, pães, granolas etc.

O limite é a imaginação e criatividade culinária de cada uma.





# Outras pequenas sugestões para Tempos de inverno

Alimentos que fortalecem o sangue são  
super bem-vindos e necessários, como  
ora pro nós, espirulina, chlorella,  
beterraba, couve.



Rizomas e raízes são excelentes para fazer  
caldos nessa época, mandioca, inhame, batata  
doce, bardana, raiz de bardana, cenoura,  
beterraba.



Caso sinta muita falta de energia no inverno, algumas plantas podem ser bem vindas  
como guaraná, catuaba, ginseng, fáfia. Mas muita atenção, devem ser usadas com  
discernimento, em pequenas quantidades, por períodos curtos e sempre cuidando de  
fortalecer o sangue e descansar.

Usar essas plantas para manter a energia e passar dos limites, negligenciar a  
necessidade do descanso e outras coisas nesse sentido não é uma boa pedida, isso  
pode prejudicar bastante o organismo.





Essa é uma estação curiosa, na verdade nem pode ser considerada exatamente uma estação, ou pelo menos não uma estação como as outras, é uma ideia diferente e a princípio difícil de definir. O estio é tudo que está entre, a força das mudanças, aquele momento em que vamos mudar e no qual há uma mistura singular entre o antes e o depois, entre o que éramos e o que seremos. É um momento precioso.

O estio não tem um tempo definido, como tem o verão, entre dezembro e março. Ou a primavera, entre setembro e dezembro (no hemisfério sul). Ele está disperso ao longo do ano, ocupa o espaço sempre que uma estação precisa se transformar na outra. Sem o estio essa transformação não seria possível.

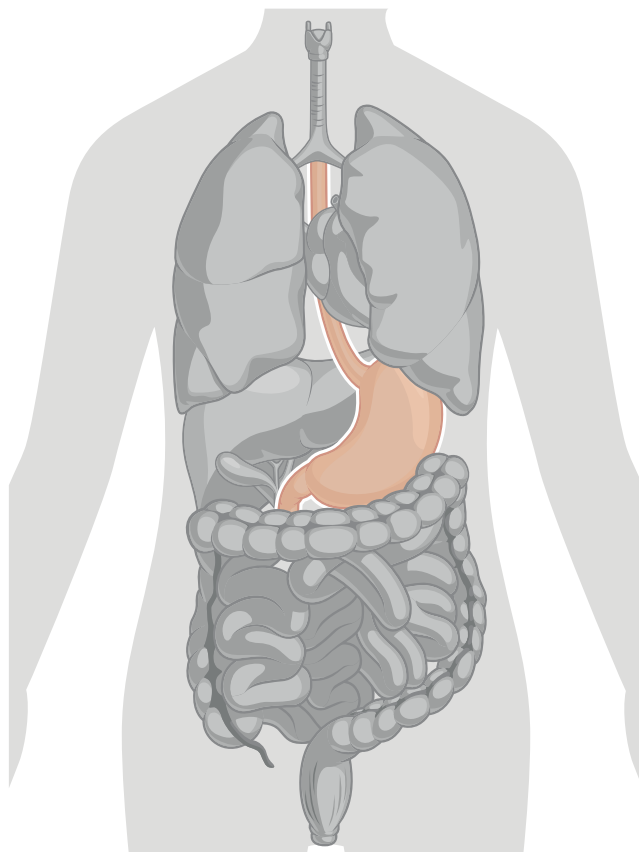
O Estio corresponde ao elemento Terra, em nosso corpo é Estômago e Baço pâncreas, esses órgãos digestivos, responsáveis por ajudar os alimentos a se transformarem em nós, em nosso corpo, sangue e nutrição. O estio dentro da gente cuida da digestão e da absorção, isso é fundamental.

Como o Estio está nas mudanças, está entre. Entre a primavera e o verão, entre o verão e o outono (que inclusive é quando ele fica mais forte), entre o outono e o inverno, entre o inverno e a primavera. Para a Medicina Tradicional Chinesa ela ocupa os 9 dias finais de uma estação e os 9 dias iniciais da outra, por exemplo os últimos 9 dias de inverno e os primeiros 9 dias da primavera. Esses dias são considerados dias de estações misturadas, sem tanta definição de uma ou outra. Por essa razão pedem cuidados especiais.

Os dias de estio, por serem instáveis, com características misturadas de temperatura, umidade, vento são dias nos quais há alto índice de adoecimento, resfriados, rinites, sinusites, inflamações gerais, tendinites, bursites. Por essa razão, seguem aqui alguns cuidados preciosos para esses períodos, mas também, lembre-se para todo e qualquer período de mudanças!

# Recuperar e fortalecer o centro e a digestão

O Estio é regido pelo centro, essa é sua direção. Por isso, um dos cuidados preventivos adotados nele é justamente essa recuperação do nosso centro, fortalecimento da capacidade digestiva, recuperação da nutrição e capacidade de transformação.



Em termos de alimentos, todos os frutos são do estio, se alimentar com os frutos da época ajuda a recuperar o centro. Cada coisa dá num tempo, a natureza é assim, aproveitar essa riqueza de cada tempo é fundamental.

Recuperar o centro e a capacidade de digerir com qualidade é ainda a possibilidade de potencializarmos as transformações e movimentos.



Para isso algumas plantas, para além dos alimentos da época são bem vindos:



- Alcachofra



- Boldo

Plantas amargas e que favorecem bastante o processo digestivo, podem ajudar a descongestionar a digestão e mesmo os pensamentos e sentimentos estagnados. Fortalecem nossa capacidade de transformar e nos mover com qualidade.

Para quem não gosta tanto dos amargos mas está com dificuldades de digestão, sejam gases, diarreias, empachamento ou pensamentos repetitivos, estagnados, emoções que não se transformam. Essas 3 plantinhas são muito especiais, fortalecem o sistema digestivo, fortalecem a energia do Baço-pâncreas e ajudam a recuperar o centro.



- Erva Doce



- Capim Cidreira



- Anis estrela

Essas 5 plantas podem ser utilizadas juntas ou separadas, podem ser preparadas em forma de chás. Uma atenção aqui é que a erva doce e o anis estrelado, como são partes duras das plantas precisam passar pelo processo de decocção para que o chá tenha efeito, as outras três, capim cidreira, boldo e alcachofra podem ser preparadas em forma de infusão mesmo.



# Infusão

Para cada xícara de chá, separe até 1 colher de sopa de planta seca picada. Caso a planta esteja fresca, use o dobro de planta. Coloque 1 xícara de água para ferver. Assim que ferver, desligue o fogo, acrescente as plantas, misture e abafe por cerca de 10 minutos.

Coe e está pronto!

# Decocção

Para cada xícara de chá, separe até 1 colher de sopa de planta seca. Coloque 400mL de água para ferver e já acrescente as plantas.

Deixe ferver por 10 a 15 minutos, de preferência tapado para que os óleos essenciais não fujam.

Coe e está pronto!





# Suco de batata doce

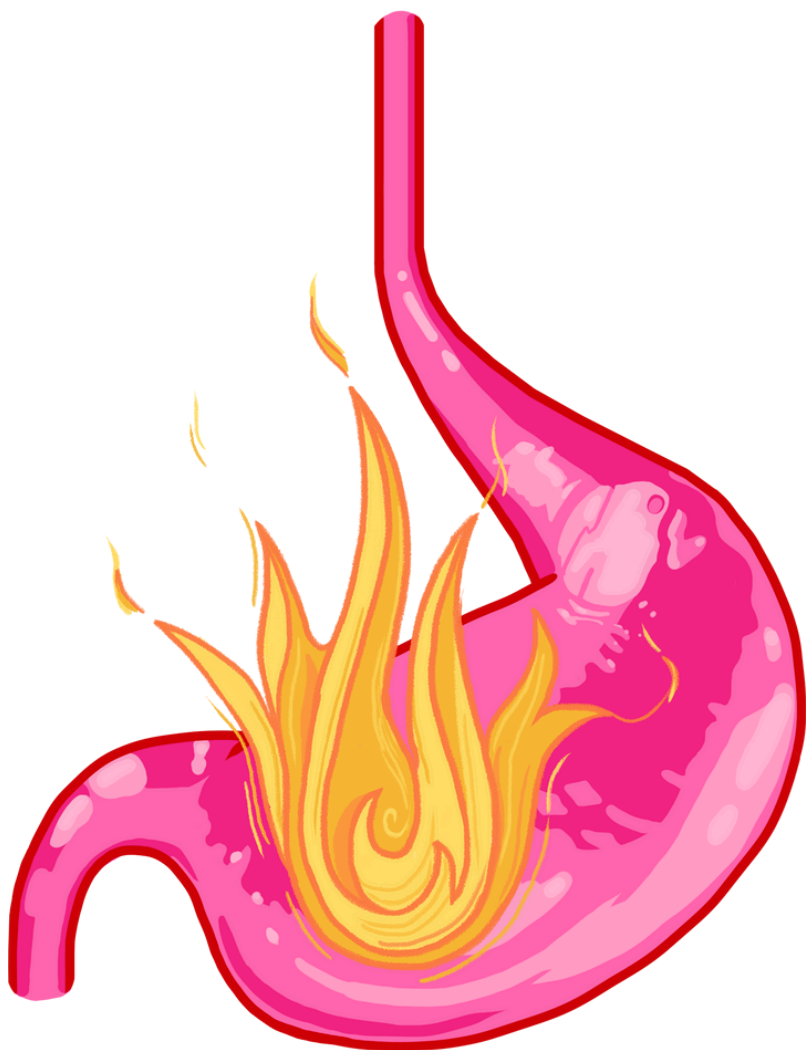




Para quem só conhecia a batata doce na sopa, no purê ou frita, vai aqui uma nova versão imperdível dela! Esse suco feito com a batata doce crua é excelente para cuidar do estômago e intestinos, muito eficaz em casos de inflamação, como gastrites e colites. Muito eficaz também para cuidar, regenerar e proteger as mucosas.

Isso é importantíssimo, imagine o estômago por exemplo, que para trabalhar libera um ácido fortíssimo em seu interior. A mucosa é uma proteção que impede que esse ácido gere feridas, inflamações, dores, se a mucosa vai se desfazendo, ficando fraca, perdendo algumas partes, o estômago fica desprotegido.

Pode ser daí que venha aquela queimação logo após comer.



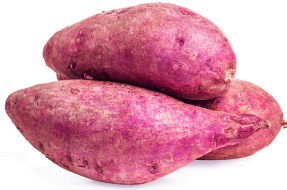
A batata doce ajuda a mucosa a ficar supimpa!

Em bom estado! Boa mesmo!

E até quando já provocamos algumas feridas nela, a batata doce, nesse suco que está logo abaixo, junto com os outros ingredientes é capaz de promover a regeneração da parede estomacal, da mucosa estomacal. Isso é maravilhoso!



- 1 xícara de batata doce (crua)
- 1 xícara de maçã picada com casca
- ½ xícara de couve picada
- 1 pedacinho de gengibre (pequeno)
- 400mL de água



Bata todos os ingredientes no liquidificador. O ideal é tomar esse suco sem coar, para garantir a manutenção de todas as suas propriedades medicinais.

## *Regular e reduzir o consumo de açúcares e farinhas processadas*

Um cuidado fundamental no estio é controlar e regular o consumo de açúcar branco, farinhas brancas, leite e seus derivados. Em realidade o consumo desses alimentos deveria ser regulado ao longo de todo o ano, em excesso, como é normal na alimentação contemporânea eles são altamente inflamatórios e tóxicos para o organismo.

No Estio, ou nos Estios a intensidade desse potencial inflamatório e tóxico é elevada. Dizer que são tóxicos e inflamatórios para a Medicina Chinesa quer dizer que tornam o corpo propenso a se esquentar demais e a reter umidade em lugares inapropriados gerando, por exemplo, excesso de mucos, seja numa rinite ou corrimento vaginal. Pode gerar inflamações e infecções diversas como bursites, sinusite, candidíase, tendinite, inchaço nas pernas ou braços. Também podem trazer a sensação de cabeça pesada, corpo cansado, memória fraca, pensamentos repetitivos e obsessivos, é muita coisa que pode acontecer.



Em contrapartida aos açúcares, farinhas processadas e laticínios, são bem vindos os cereais como aveia, centeio, arroz, milho, dentre outros. Sempre são melhores os integrais e agroecológicos.

O doce é o sabor correspondente à Terra e ao Estio, mas é esse doce das papas, mingaus cozidos sem açúcar, milho sem sal. Esse doce que chamamos de insosso, mas que tem a função fundamental de distribuir corretamente os nutrientes pelo nosso corpo.







## Atenção à alimentação

Para quem sente que a alimentação precisa daquele cuidado e atenção especial, essa é a hora. E isso não quer dizer fazer dietas malucas ou querer emagrecer a qualquer custo.

Estio é tempo bom para criar consciência sobre a importância de nos alimentarmos bem, escolher nossos alimentos. Afinal de contas o que comemos é aquilo que entregamos para o nosso estômago digerir e ao final do processo transformar em nós.

É com o que retiramos dos alimentos que construímos nossas células, tecidos, órgãos e etc, isso é muito importante!

Imagine só um corpo construído só com bolachas recheadas e refrigerantes.

Coisa boa não dá.

# Primavera ~



“No período de três meses da primavera, é que se encontra o momento apropriado de nascimento e expansão. A grama e as árvores se tornam vívidas e todas as coisas vivas no mundo florescem com uma atmosfera dinâmica nova.”



Por aqui, no Cerrado mineiro, quando cai a primeira chuva após o período da seca é que de fato a primavera brota nos campos. Essa chuva é muitíssimo esperada, muitas vezes é a primeira depois de meses. Ou a que anuncia o início do período chuvoso, no qual a água do céu cairá com mais frequência trazendo fertilidade ao campo, força de crescimento, muitos brotos, flores e frutos. O tempo de primavera é marcado pela força do crescimento e da expansão. Na natureza é assim, em nós também.

No nosso corpo a primavera assume algumas formas: de Fígado, Vesícula Biliar, músculos, tendões, olhos, sonhos, unhas, raiva, criatividade. Ainda pode parecer estranho falar assim, mas esperamos que vocês já venham se acostumando com essa ideia de que nós e a natureza somos a mesma coisa, a energia que forma é a mesma e as formas de expressão variam um pouco, como por exemplo dizer que do lado de fora temos primavera e de dentro temos um Fígado, que fora temos um furacão e dentre sentimos raiva. Para a Medicina Chinesa é assim mesmo, uma série de correspondências.

Então bom, primavera é tempo de vento, de movimento, de renovação. A chance de transformar o que precisamos para manter o que é importante, para plantar o que é relevante, para ver crescer o precioso. Estancar a primavera não é bom negócio, deixar a energia e o corpo parado menos ainda, logo vem um vento e tira tudo do lugar!

Os nossos músculos e tendões são uma parte da primavera dentro de nós, só por aí já é possível perceber a relação da mesma com o movimento, afinal de contas essas duas estruturas corporais estão intrinsecamente conectadas às nossas habilidades de nos movermos. Mover, diz respeito tanto aos movimentos físicos quanto a qualquer outra faceta, como por exemplo, em alguns momentos da vida podemos ter grandes movimentos emocionais, que não necessariamente são movimentos físicos também.

A primavera traz pra gente a força do movimento, a beleza e a necessidade de nos mantermos em movimento. Esse movimento não é desordenado, exagerado, excessivo mas um movimento harmonioso, preferencialmente conjugado com a respiração.

Mover-se traz benefícios múltiplos para nossa saúde, mover-se com cuidado, com atenção, com intenção. Preservar a capacidade e habilidade de se mover fisicamente, mentalmente, emocionalmente.

Esse movimento libera nossos canais de energia, possibilita o livre fluxo energético pelo corpo e isso por si só já traz uma série de benefícios, as emoções ficam mais harmoniosas e equilibradas, sentimos menos dores pelo corpo, a menstruação flui com mais naturalidade, sem coágulos, sem dores, sem tensão, até a digestão é favorecida e melhora.

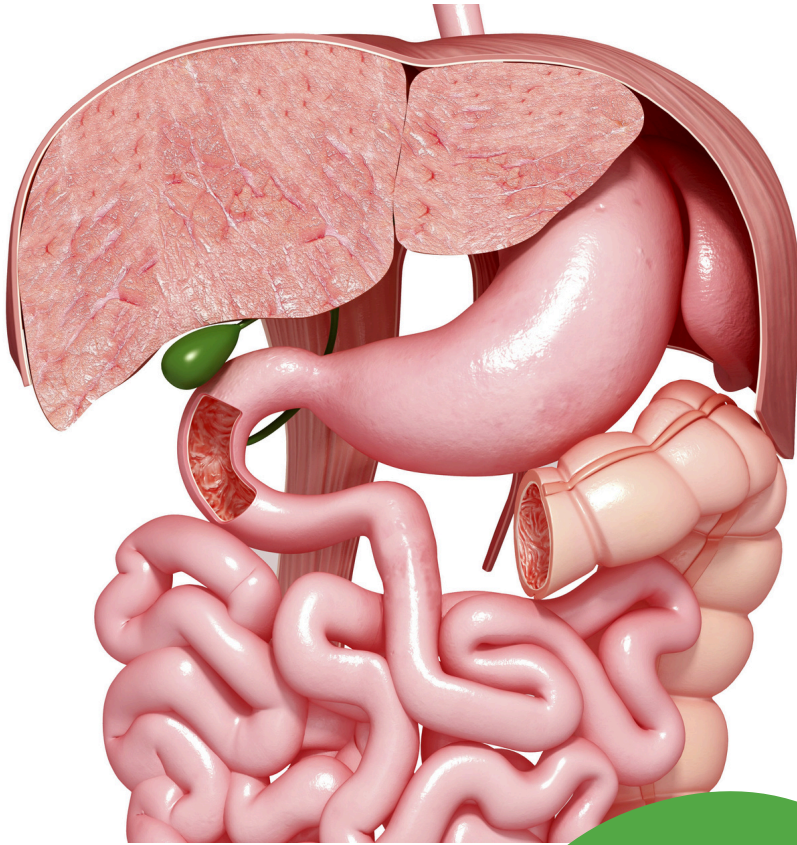


Aqui vale fazer um alerta, que de algum modo está feito anteriormente também, quando falamos dos benefícios dos movimentos, não falamos dos movimentos excessivos, com cargas e intensidades que nos colocam no limite e buscam sempre ultrapassar esses limites.

A cultura do movimento vai sendo construída aos pouquinhos no corpo, é importante respeitá-lo, acolhê-lo, caminhar com ele e não contra ele, quando adotamos perspectivas de movimentos excessivos há uma tendência ao desgaste excessivo de músculos e tendões, uma tendência a lesões e não a um fluxo harmonioso de Qi ou energia.




# Fígado e Vesícula Biliar



Falando em movimento, o órgão responsável pelo livre fluxo da energia no nosso corpo é o Fígado, por isso diante desse movimento harmonioso ele se compraz, o trabalho dele é facilitado e também facilita o cultivo do movimento como hábito.

Por isso, também sempre que tivermos estancamentos nesses movimentos, seja movimento emocional, movimento físico, movimento digestivo ou movimento menstrual estamos falando também de um estancamento da energia do Fígado. Ela é que precisa ser liberada para as coisas voltarem a fluir.

Isso é muito importante!

- 
- Uso de antibióticos alopáticos;
  - Uso de anti-inflamatórios alopáticos;
  - Uso de corticóides;
  - Uso crônico de medicamentos alopáticos;
  - Frustração;
  - Consumo de álcool;
  - Sentir muita raiva;
  - Excesso de estresse;
  - Ausência ou excesso do sabor ácido na alimentação;
  - Excesso de gordura na alimentação;
  - Consumo de laticínios;
  - Etc...

Cuidar do Fígado coloca uma série de coisas no lugar no nosso corpo e por outro lado, não dar a ele a atenção devida, desordena uma série delas também. E na contemporaneidade é fácil machucar nosso Fígado, veja só alguns elementos e hábitos que podem machucá-lo:

Agora, também há uma série de ações que podemos realizar para favorecer e cuidar do nosso Fígado, ficam aqui algumas delas:

- Comer brotos e germinados;
- Tomar suco de limão com casca (principalmente nos dias quentes)
- Consumir vinagre de maçã,
- kombucha
- kefir com alguma regularidade;
- Consumir fermentados como chucrute, com regularidade;
- Tomar chás de sabor amargo;
- Comer alimentos frescos;
- Dar atenção aos nossos desejos;
- Mover o corpo;
- Fazer alongamentos laterais;
- Manter a flexibilidade e a generosidade.



E por fim, tem também a Vesícula Biliar por aqui, que trabalha juntamente com o Fígado para manter o livre fluxo das nossas emoções, da digestão e da menstruação. Além disso, é responsável por nossas intuições e decisões, ser capaz de decidir assertivamente e mover-se em direção às decisões é uma qualidade da Vesícula Biliar, por essa razão tanto a dificuldade em decidir pode indicar uma deficiência dela, quanto gerar muitas dúvidas pode danificar seu funcionamento.

A Vesícula se favorecerá basicamente dos mesmos elementos, alimentos e ações que favorecem o Fígado e também será ferida/intoxicada pelos mesmo elementos e ações que o intoxicam.



# Tonificar e desintoxicar o sangue

Esse é um dos cuidados mais fundamentais em tempos de primavera!



Algumas plantas e alimentos que nutrem nosso sangue e devem estar presentes na alimentação primaveril (e sempre que possível - nutrir o sangue nunca é demais).



- Espirulina
- Chlorella
- Alfafa
- Ora pro nobis
- Couve
- Beterraba
- Cenoura



Tem também alguns chás/plantas que podem nos auxiliar a desintoxicar o organismo. Acalmando o coração, melhorando a capacidade de absorção do intestino e melhorando o funcionamento do Fígado:




- Alcachofra (folhas)
- Boldo (folhas)
- Genciana (raiz)
- Mulungu (entrecasca)
- Dente de leão (folhas/caule)
- Picão preto (folhas, caule)



O chá pode ser preparado em forma de infusão, exceto o de mulungu e genciana, que necessita decocção para ter seus princípios adequadamente extraídos.





# *Liberar a raiva, impulsionar a criatividade ...*

Esse é o outro desafio do tempo primaveril, por vezes bastante difícil na atualidade, mas vale dizer que o Fígado e a Vesícula Biliar necessitam de nosso investimento nessa empreitada de liberar a raiva e impulsionar a criatividade.

Liberar a raiva não quer dizer quebrar coisas, estourar, chegar no limite e explodir. A raiva vai crescendo em nosso corpo até chegar nesses pontos e liberá-la tem a ver com ir liberando ao longo do caminho, não permitindo que se acumule.

De algum modo somos educadas, principalmente as mulheres, a não expressar nunca a indignação, a raiva, o descontentamento, mas um recado que o Fígado envia pra gente é: Expresse sempre que puder! Sempre que sentir! Como o canto de uma cigarra! Manter a indignação, o descontentamento, a raiva, a frustração dentro de nosso corpo estanca o movimento da energia do Fígado, paralisa seu fluxo, pode gerar dor nas mamas e até mesmo, nódulos.

Pode gerar explosões de raiva e até AVC. Pode gerar palpitações nos olhos e até paralisia facial, não é boa coisa guardar isso tudo do lado de dentro.

E na medida em que expressamos isso tudo podemos ir aprendendo também melhores formas de fazê-lo.



E juntamente com isso, trabalhar para encontrar formas criativas de habitar esse planeta é importante.

Trabalhar e desenvolver a criatividade, solucionar desafios, imaginar possibilidades.

A energia da primavera gosta dessa história, sente como se brotasse galhos novos numa árvore, como se expandissem as possibilidades e alcances de nosso pensamento e movimento.

E bom, para finalizar, a criatividade não tem a ver com um aspecto só da vida, não é só aprender a desenhar, pintar ou fazer teatro, ainda que essas coisas possam ser interessantíssimas e colaborar bastante com o processo.

Mas a criatividade que a madeira e a primavera gostam, com o toque de rebeldia que lhes é comum, é aparecer em qualquer lugar, no cotidiano, para cozinhar, para conversar com as pessoas, para cuidar das plantas, para resolver situações difíceis e as fáceis também.

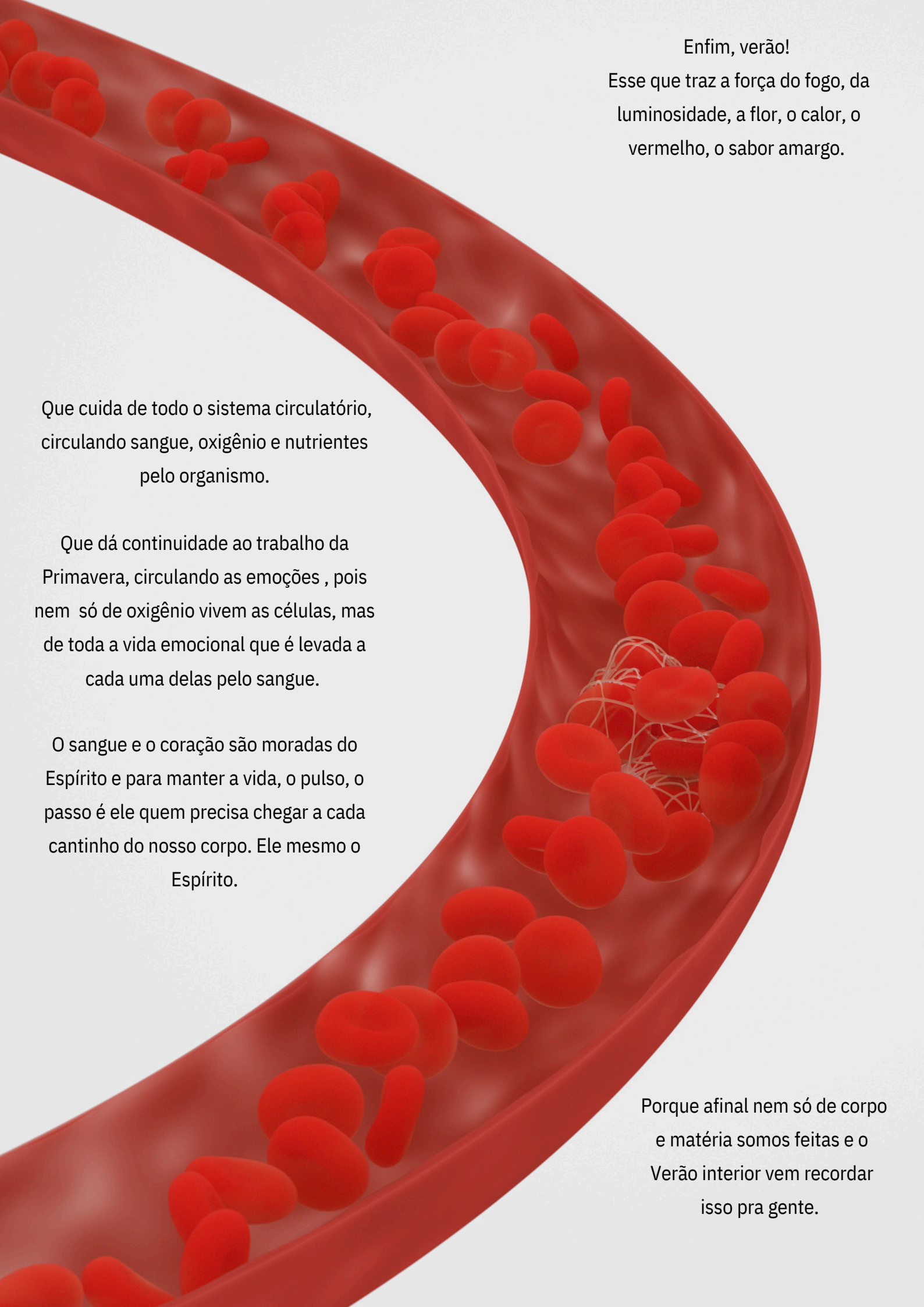
Enfim, é um treino de criatividade, uma disposição de reconhecer o novo a cada instante.





Verão





Enfim, verão!

Esse que traz a força do fogo, da luminosidade, a flor, o calor, o vermelho, o sabor amargo.

Que cuida de todo o sistema circulatório, circulando sangue, oxigênio e nutrientes pelo organismo.

Que dá continuidade ao trabalho da Primavera, circulando as emoções, pois nem só de oxigênio vivem as células, mas de toda a vida emocional que é levada a cada uma delas pelo sangue.

O sangue e o coração são moradas do Espírito e para manter a vida, o pulso, o passo é ele quem precisa chegar a cada cantinho do nosso corpo. Ele mesmo o Espírito.

Porque afinal nem só de corpo e matéria somos feitas e o Verão interior vem recordar isso pra gente.

Verão é tempo de beleza, tempo no qual a expansão atingiu o seu ápice, como chegar ao alto da montanha, lá mais perto do sol.

Os cuidados do verão tem a ver com esse calorão que faz mais perto do sol. Por aqui, no Cerrado Mineiro o tempo é de calor e chuva, e não é que a chuva refresque necessariamente, a chuva no verão às vezes só umedece mesmo, mas parece que já desce quente.

Calor e umidade formam um lugar propício pro desenvolvimento da vida, principalmente de algumas bactérias. No nosso corpo é assim também e às vezes o verão vira um show de viroses, de infecções e coisas do tipo. É que controlar esse calor e umidade toda não é fácil, principalmente porque dentro do nosso corpo vamos acumulando eles ao longo do ano.

Você não sabe como? Já te conto. O leite e o queijo vão ficando guardados no corpo e vão gerando calor e umidade, o álcool, o excesso de temperos e condimentos, o café em excesso, a pimentinha de cada dia também.

Os alimentos enlatados, a gordura em excesso e de baixa qualidade, aquelas dos chips e bolachas, tudo isso ao longo do ano vai se acumulando no nosso organismo como calor, umidade e no fim também como toxina. Pode até ser que ao longo das outras estações não percebamos tanto isso, mas no Verão a possibilidade disso nos trazer problemas é alta.

Então claro, não adianta cuidar só no Verão, será necessário um saneamento e cuidado alimentar ao longo de todo o ano, mas no tempo do calor ele precisa ser redobrado. Aqui será fundamental comer alimentos que refrescam, que depuram e que fortalecem o sangue, porque claro, o sangue é o porta voz do Verão dentro do corpo da gente. Se ele está sujo, nada bom. Se ele engrossa, nada bom. Se ele está quente demais e com toxinas, problema na certa.



E antes de contar alguns alimentos que podem nos ajudar nessa empreitada de saúde nessa estação, também preciso dizer que nem só dos alimentos vive a umidade, calor e toxinas no nosso corpo, mas também dos estresses emocionais, da tensão psicológica, do nervosismo, dos pensamentos e ideias obsessivas e muito mais, mas isso pra dizer que os aspectos sutis e emocionais também tem grande participação na construção da nossa saúde.

Agora sim, alguns alimentos para ajudar a refrescar e depurar no Verão:

- Melão
- Água de coco
- Melancia
- Pepino
- Chuchu
- Ora pro nobis
- Cenoura
- Beterraba
- Pera
- Salsinha
- Hortelã
- Limão (com casca e tudo)
- Hibisco
- Dente de leão



Um excelente cuidado com a saúde no Verão são sucos com alguns dos ingredientes acima, aproveitando para refrescar os dias quentes:

# Suco 1: para refrescar, desintoxicar e hidratar com qualidade



- Água de coco (ou água)



- Salsinha



- Melão (ou melancia)



- Limão (com casca)



- Pera ou maçã

# Suco 2: para fortalecer o sangue



- Melão



- Limão (com casca)



- Cenoura



- Beterraba



- Ora pro nobis

Esses sucos ajudam a reorganizar o organismo, evitando as infecções, acalmando o calor interno, aumentando o nível de hidratação.

Nessa estação, além de refrescar, comer alimentos frescos é importantíssimo reduzir aqueles que aquecem internamente como o café, os condimentos e a pimenta. Se você tem costume de consumi-los com frequência, seria bom reduzi-los por aqui.



Além de cuidar internamente, nessa estação pela grande exposição que costumeiramente se faz ao sol, vale à pena ter um protetor, hidratante e regenerador natural da pele. Algumas plantas são especialmente eficazes nessa função:

- Babosa
- Óleo essencial de lavanda
- Óleo de coco
- Ora pro nobis



Para preparar esse hidratante e regenerador da pele, excelente para reduzir o efeito de queimaduras e ressecamentos por calor, você vai bater a ora-pro-nobis com a babosa no liquidificador e coar.

Depois, aqueça 100mL óleo de coco em banho maria, até derreter (isso caso já não esteja no estado líquido só com o calor de verão), misture os ingredientes, acrescente 20 gotas de óleo essencial de lavanda e está pronto.


Esse preparo pode ser deixado à temperatura ambiente, mas será mais duradouro se armazenado na geladeira.

Ele pode ser passado na pele para hidratar, bem como para reduzir os danos após exposição ao sol, principalmente em casos de queimaduras e insolação. Até as crianças podem usar!









E depois de chegar ao topo da montanha, lá perto do sol e com muita luz é necessário descer novamente.

Esse caminho de retorno e de descida do alto da montanha é iniciado pelo Outono.

Essa é a sua função e não há porque pensar que ela é menos importante do que subir o morro. Essa descida, esse retorno são imprescindíveis à manutenção na vida, ao aprimoramento interior, à qualificação das ações.

O outono marca o tempo da avaliação de todo o processo vivido, também pode ser lido como o tempo da colheita e da seleção.

Colher o que se plantou e o que eventualmente foi plantado em sua terra, observar a colheita, avaliar a colheita, selecionar da colheita o que será alimento, o que será adubo, quais sementes serão plantadas, quais serão dadas aos animais, todo esse processo é fundamental.

No nosso corpo, o Outono corresponde ao Pulmão e ao Intestino Grosso. Eles são responsáveis pela regência da energia, mestre da Energia é como o Pulmão é chamado. Portanto quem sabe coordená-la, movê-la, levá-la onde é necessário. O resultado de quando isso corre bem é um sistema imunológico forte, saudável. Quando não ocorre bem, podemos adoecer por qualquer coisa, como dizem por aí.



Para reger a energia o Pulmão utiliza-se principalmente da respiração, uma boa respiração é fundamental pra tudo correr bem e claro, como disse antes, ele está juntinho com o Intestino Grosso, pra dizer que também é fundamental evacuar. Respirar e evacuar são duas bases muito importantes do nosso sistema imunológico. Reter o coco, para quem acha que não estou falando sério, faz com que o organismo reabsorva toxinas que ele já havia decidido botar pra fora, assim o processo de limpeza do corpo fica prejudicado e a casa está sempre suja.

Outra analogia é que depois de fazer uma separação das sementes boas e das ruins, não tenhamos onde levar as ruins e acabemos por misturá-las nas outras, perdendo assim todo o trabalho anterior e prejudicando certamente o que vem pela frente, seja o novo plantio ou a alimentação.

No Outono, a ordem do dia em termos de saúde é hidratar e fortalecer o sistema imunológico. Hidratar pois é o tempo da secura, da poeira, da pele seca, do nariz ferindo por dentro. Anteriormente já falamos de alguns alimentos que contribuem muito com a hidratação e aqui ainda acrescentamos um que é excepcional: a linhaça! Sim a linhaça, essa sementinha dourada, mucilaginosa, cheia de ômega 3, rica em magnésio e fibras. Ela é essencial para o outono, sejam suas sementes (sempre bem mastigadas, por favor), ou o seu óleo. O qual pode ser utilizado no alimento ou na forma de cápsulas de 1000mg (só uma por dia já é suficiente, mais que isso o organismo já começa a ter dificuldades de digerir).

E algumas substâncias para fortalecer o sistema imunológico e que são bem especiais no Outono são: Jatobá (seja a casca do fruto, a entrecasca do tronco, as sementes), ipê roxo, equinácea, cúrcuma, alho, cebola, cogumelo do sol.

Eles podem aparecer nos chás, ou nos alimentos.



Além disso, como o outono está relacionado ao Pulmão, à respiração e nessa época são muito comuns os problemas respiratórios de diversas ordens, deixaremos por aqui mais dois cuidados preciosos:  
1 xarope e 1 inalação.

# Xarope

O xarope, para quem não sabe é uma forma de preparar remédio docinho e de fácil uso com as crianças e com os adultos de paladar adocicado. O doce do xarope pode ser dado pelo açúcar, em suas diversas variáveis, pela rapadura, pelo melaço ou pelo mel. Esse xarope que vamos sugerir aqui é excelente para início de resfriados, tosses persistentes, gripes.



Para prepará-lo leve ao fogo:

- 1L de água gengibre
- 3 sementes de sucupira
- canela
- guaco
- folhas de mangueira
- casca de mexerica
- ipê roxo
- tomilho
- casca de jatobá
- erva cidreira
- erva baleeira
- hortelã

Deixe ferver por alguns minutos. Coe esse chá e acrescente ao mesmo 300g de açúcar, rapadura ou mel! Se armazenado na geladeira e sem colocar a colher babada ou suja nele (e nem o dedo, é claro) vai durar a estação inteira. Se quiser, pode acrescentar nessa quantidade 5 gotas de óleo essencial de tea tree.

Ele pode ser usado ao menor sinal de resfriado ou tosse, na dosagem de 3 a 5 colheres de sopa para adultos. Ou na dosagem de 3 a 5 colheres de sobremesa para crianças.

Já a inalação é maravilhosa para quando o tempo está seco, quando o nariz congestiona, quando estamos resfriando também. Para isso aqueça de 1 a 2L de água em uma panela, quando levantar fervura acrescente uma das seguintes ervas (ou, caso você tenha, pode acrescentar as duas)



- hortelã



- alfavacão

Depois pegue uma toalha, ou coberta, cubra sua cabeça e fique ali respirando o vapor que sai da panela com a água e as ervas. Muito cuidado para não se queimar! Muito cuidado também com o local no qual fará a inalação, não pode ter vento, depois não pode colocar o pé no frio. Quando finalizar, seque o rosto com uma toalha, mas o mantenha coberto por alguns minutos até que esfrie um pouco e os poros se fechem.

Se puder, o melhor a fazer após a inalação é ir deitar-se. A inalação melhora muito a qualidade respiratória, favorece o processo de limpeza e fortalecimento dos Pulmões e os ajuda nessa tarefa de ser mestre da energia. Sendo assim, não precisa esperar a gripe, o resfriado ou o nariz entupido para fazê-la, é um cuidado preventivo para o outono.





E por último, e para dizer que é realmente importante ir ao banheiro com regularidade, ter as fezes bem feitas, bem formadas e de qualidade. Para aqueles que tem o intestino um pouco ou muito preso, ficam aqui alguns alimentos para favorecer o trânsito intestinal e a liberar, botar pra fora, desenfezas!

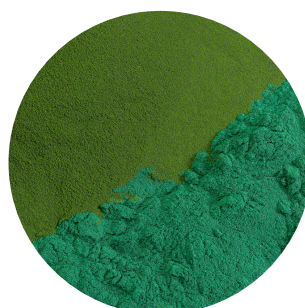
- Gergelim preto
- Linhaça (o óleo de linhaça é maravilhoso)
- Ora pro nobis
- Alfafa
- Espirulina ou clorela



O gergelim preto, a alfafa e ora-pro-nobis podem e devem ser consumidos, diariamente, seja na forma de suco, de chá, ou no próprio alimento. A linhaça pode ser consumida na forma das sementes, ou o óleo como já dissemos acima.



Todos eles ajudarão na formação do bolo fecal e no trânsito intestinal, ajudarão na hidratação dos intestinos, evitarão o ressecamento tanto dos mesmos quanto das fezes e isso faz toda a diferença na hora da saída.





E para aqueles que tem o intestino muito solto, fezes mal formadas, diarreia matinal, experimente um chazinho diário de erva doce!

Regulando a entrada pela respiração e a saída pelas fezes é possível regular a energia pelo corpo. Assim regulamos também todo nosso processo de descer a montanha, avaliando como foi a subida, incorporando e interiorizando as experiências, construindo a partir delas bases e fundamentos para a vivência interna da espiritualidade e de tudo que é valioso.

O Outono é esse tempo, das pedras preciosas!





# E vamos chegando ao fim...

Claro que essa pequena cartilha não é um guia completo de saúde, uma poção mágica que resolverá todos os problemas, primeiro porque de nada adianta lê-la se não colocar em prática algumas de suas sugestões e segunda porque nela falamos de algumas situações, e de algumas possibilidades preventivas, mas não de todas.

De todo modo, podemos dizer que para quem ler com atenção e incorporar as sugestões que por aqui estão a probabilidade de encontrar-se em estados mais saudáveis é grande, construímos ela com bastante carinho e fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa, em sua fitoterapia, em sua dietoterapia além de trazer elementos de nossa experiência na atuação clínica com a mesma.

Esperamos semear algumas boas sementes de saúde por aí. Dessa que cada uma cultiva em si e dessa que cultivamos juntas, em comunidade e em comunhão com a Terra que nos acolhe em seu corpo.

Mais que saúde, esperamos semear possibilidades de cuidado a partir da sensibilidade e do afeto, tanto por essa cartilha, quanto pelos vídeos que a complementam e que são uma tentativa de sensibilizar o olhar e os sentidos tanto para as estações dentro e fora de nós, quanto para o Cerrado que nos acolhe em seu seio. Que saúde seja a nossa e seja a dela, bem como dos outros biomas que compõem esse planeta maravilhoso, savanas, mata atlântica, campos rupestres, amazônia, com suas plantas, bichos, pedras, águas, ventos, elementais.



Por aqui seguiremos semeando cuidados. E você?

# Ficha Técnica

## **Texto**

Luísa Cecília Belotti Oscar

**Produção e Arte gráfica:**  
Luciana Pereira

**Ilustração:**  
Helô Barbi

**Realização:**

