

LOURENÇO DE AZEVEDO

# Regenerar



MANUAL DE BEM-ESTAR  
PARA VIVER DE ACORDO  
COM AS ESTAÇÕES  
DO ANO

MARCADOR

### Aviso legal

O autor e a editora fizeram todos os esforços no sentido de garantir que as informações deste livro fossem completas e fidedignas. No entanto, tanto a editora como o autor não atuam na área da prestação de serviços ou aconselhamento profissional a leitores particulares. As ideias, os procedimentos e as sugestões neste livro não visam substituir as suas consultas médicas. Todas as questões relativas à sua saúde implicam uma supervisão médica personalizada. O autor e a editora não poderão ser responsabilizados por qualquer dano ou prejuízo supostamente decorrentes de quaisquer informações ou sugestões contidas nesta obra. Embora o autor tenha empregado todos os esforços para fornecer informações, números de telefone e endereços de Internet corretos no momento da publicação, não poderá assumir qualquer responsabilidade por erros ou alterações que possam ter surgido após essa data. Além disso, o autor e a editora não tem qualquer tipo de controlo sobre os sites e produtos referenciados, não podendo assumir qualquer responsabilidade em relação a estes e ao seu conteúdo.

A presente edição segue a grafia do  
Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt  
www.marcador.pt  
facebook.com/marcadoreditora

© 2017

Direitos reservados para Marcador Editora  
uma empresa Editorial Presença  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *Regenerar – Manual de bem-estar para viver de acordo com as estações*

Autor: Lourenço de Azevedo

Revisão: Silvína de Sousa

Capa e layout miolo: Marina Costa / Marcador Editora

Paginação: Gráfica 99

Ilustrações figura humana: Vanessa Éffe

Imagens capa e miolo: © Shutterstock

Fotografia do autor: © Pau Storch — magma.pt

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-301-2

Depósito legal: 425 472/17

1.ª edição: junho de 2017

# ÍNDICE

## PREFÁCIO

---

9

## AGRADECIMENTOS

---

11

## CURAR COM A NATUREZA

---

OS MÉTODOS E OS PRINCÍPIOS 17

## COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

---

20

### 1. VIVER SEM ESFORÇO

---

ERA UMA VEZ, HÁ QUATRO MIL ANOS	25
O QUE NOS TORNA ÚNICOS?	28
A ARTE DE REGULAR A ENERGIA VITAL COM SUCESSO	29
RESPIRAR COM O YIN E COM O YANG	36
QUE ESTAÇÃO DO ANO PREFERE?	38
FATORES CLIMATÉRICOS, ALIMENTAÇÃO E EMOÇÕES	39
O QUE É A MACROBIÓTICA?	41
O QUE ACONTECE QUANDO «MORREMOS»?	42
A RELAÇÃO DO CORPO COM AS EMOÇÕES	47
AS EMOÇÕES, SEGUNDO AS ESTAÇÕES	50
HÁ QUANTO TEMPO NÃO DÁ UM MURRO FORTE NO TAMPO DA MESA?	51
OS CINCO ELEMENTOS	54
APROFUNDAR OS CINCO ELEMENTOS	55
CHEGOU AO FIM DESTE CAPÍTULO	59

### 2. PRIMAVERA: RENASCER E GERMINAR

---

QUANDO COMEÇA A PRIMAVERA?	64
A PRIMAVERA – TEMPO DE LIMPEZA E DESINTOXICAÇÃO	66
O QUE SIGNIFICA DEITAR-SE CEDO?	66
O SONO E A ILUMINAÇÃO	67
DORMIR PARA PERDER PESO	68
EXERCITAR-SE NA PRIMAVERA	69
O SABOR DA PRIMAVERA	70
COMER PARA ALONGAR	70
TESTE A SUA FLEXIBILIDADE	72



O QUE SIGNIFICA RELAXAR?	73
AVALIE A QUALIDADE DO SEU FÍGADO	75
AVALIE A QUALIDADE DA SUA VESÍCULA BILIAR	75
A ALIMENTAÇÃO NA PRIMAVERA	77
DESINTOXICAR O FÍGADO	78
COMA E DESINTOXIQUE-SE – OS CEREAIS	80
AS SALADAS NA PRIMAVERA	83
FLUIR, FLUIR – AS SOPAS NA PRIMAVERA	84
BEBER CHÁS NA PRIMAVERA PARA DESINTOXICAR	85
AS ALERGIAS DA PRIMAVERA	88
ALÉM DA COMIDA E DA BEBIDA	92
DESINTOXICAR PELO MOVIMENTO – AS NOVE PÉROLAS	92
TRATAR AS EMOÇÕES DO FÍGADO	96
ROTINAS DE DESINTOXICAÇÃO PRIMAVERIL	99
TRANSITAR DA PRIMAVERA PARA O VERÃO	103
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE CHI KUNG PARA A PRIMAVERA	105
AS CARACTERÍSTICAS DA PRIMAVERA	106

### 3. FLORESCEM NO VERÃO



QUANDO COMEÇA O VERÃO?	110
E QUANDO O VERÃO NUNCA MAIS CHEGA?	112
RECOLHER A ENERGIA VITAL	117
PORQUE PODE SER TÃO DESAFIANTE IR CEDO PARA A CAMA?	119
O QUE LHE CUSTA QUANDO TRANSPIRA NO VERÃO	120
A ATIVIDADE FÍSICA NO VERÃO	121
HIDRATAR E RECUPERAR SAIS MINERAIS	123
DE NOVO, A RAIVA	124
A CIÊNCIA POR DETRÁS DA SESTA	126
A ALIMENTAÇÃO NO VERÃO	131
O SABOR DO VERÃO	132
A COR DO VERÃO	133
COMER COM OS OLHOS	135
OS CEREAIS DO VERÃO	135
O OÁSIS DAS SALADAS À MESA	138
SOPAS – A NUTRIÇÃO LÍQUIDA	139
PREVENIR E TRATAR AS CONSTIPAÇÕES DE VERÃO	141
FAZER MAIS COM MENOS	144
VIAJAR NO VERÃO	145
ATIVAR A CIRCULAÇÃO EM VIAGEM COM O CHI KUNG	149
A VIAGEM COMO CAMINHO DE DESCOBERTA DE SI	152
TRANSITAR DO VERÃO PARA O OUTONO	153
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE CHI KUNG PARA O VERÃO	155
AS CARACTERÍSTICAS DO VERÃO	156

## 4. REFLETIR, DIGERIR E ORGANIZAR



O QUE DEFINE A ESTAÇÃO TERRA OU DE TRANSIÇÃO?	160
QUANDO COMEÇA A ESTAÇÃO DE TRANSIÇÃO?	162
COMECE POR APRENDER A SENTIR A TERRA	164
SOBRE OS PÉS	166
CONHECER O SEU SISTEMA DIGESTIVO E A SUA RELAÇÃO COM A TERRA	166
COMO DIAGNOSTICAR O SEU SISTEMA DIGESTIVO OU ELEMENTO TERRA	168
EXERCÍCIO PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA DIGESTIVO	171
O GOSTO AMARGO DO AÇÚCAR	171
TODOS A BORDO... DA MONTANHA-RUSSA EMOCIONAL	174
O MELHOR EXERCÍCIO DO MUNDO	178
COMER PARA CENTRAR	179
QUANDO A SOPA CENTRA, NUTRE E SATISFAZ	181
FORTALECER O SISTEMA DIGESTIVO... COM ÁGUA	183
QUANDO A FARMÁCIA ESTÁ NO FRIGORÍFICO	183
ALÉM DAS PROTEÍNAS E VITAMINAS	185
FORTALEÇA O SISTEMA DIGESTIVO COM A PRÁTICA DO CHI KUNG	185
DEIXAR-SE NUTRIR (SEM ESFORÇO) NÃO POR AQUILO QUE FAZ, MAS PELO QUE NÃO FAZ	186
TRANSITAR PARA A ESTAÇÃO SEGUINTE	188
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE <i>CHI KUNG</i> PARA AS ESTAÇÕES DE TRANSIÇÃO	191
CARACTERÍSTICAS DA ESTAÇÃO DE TRANSIÇÃO	192

## 5. SIMPLIFICAR, SIMPLIFICAR, SIMPLIFICAR...



QUANDO COMEÇA O OUTONO?	196
O OUTONO: TEMPO DE SIMPLIFICAÇÃO E REFLEXÃO	198
ALGUMAS DAS ATIVIDADES DIÁRIAS QUE PODE PRATICAR PARA SE CONECTAR COM	
ESTE PERÍODO DO ANO	201
O OUTONO E AS EMOÇÕES	202
<i>CHI KUNG</i> SENTADO PARA ALINHAR CORPO, RESPIRAÇÃO E MENTE	203
APRENDER A DIAGNOSTICAR O PULMÃO	207
LIMPAR A PELE EM PROFUNDIDADE	209
CINCO RECOMENDAÇÕES QUE PODEM FORTALECER O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO	211
O ESPAÇO ONDE HABITA	214
AS FRONTEIRAS COM O MUNDO	215
QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE CHOROU?	216
SUAVIZAR A MENTE TRATANDO TAMBÉM DO CORPO	216
OS SABORES DO OUTONO	217
O ABC DA ENERGÉTICA ALIMENTAR	219
QUANDO CONTRAIR É NUTRIR	225
NO OUTONO, CULTIVAR UMA OSMOSE SAUDÁVEL COM AS SOPAS	226
QUANDO O OUTONO TAMBÉM REPRESENTA OS RESFRIADOS	227
ALIMENTOS QUE ACELERAM O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO	229
MANTER O ORGANISMO NUTRIDO DURANTE OS RESFRIADOS	232
TRANSITAR PARA O INVERNO	234
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE <i>CHI KUNG</i> PARA O OUTONO	236
CARACTERÍSTICAS DO OUTONO	237

## 6. RECOLHER, MEDITAR E CLARIFICAR

---



QUANDO COMEÇA O INVERNO?	240
E QUANDO O INVERNO NÃO ACONTECE?	242
ACEDER OU FORTALECER O SEU PROPÓSITO DE VIDA	244
O INVERNO: TEMPO DE ALINHAMENTO	246
A SUA COLUNA E A SUA MENTE	247
OS DESAFIOS DE ALINHAMENTO COM O INVERNO	250
QUAL A SUA RELAÇÃO COM O FRIO?	255
FORTALECER GRADUALMENTE A VITALIDADE DOS RINS	255
CABELO EM QUANTIDADE E QUALIDADE?	260
QUANTAS VEZES VAI À CASA DE BANHO DURANTE A NOITE?	262
PELAS ESCADAS OU PELO ELEVADOR?	264
FORTALEÇA AS COSTAS E AS PERNAS UTILIZANDO UMA PAREDE	265
A COZINHA NO INVERNO	268
APERFEIÇOAR A PRESERVAÇÃO DA SUA ENERGIA VITAL	276
TRANSITAR PARA A PRIMAVERA	277
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE CHI KUNG PARA O INVERNO	280
AS CARACTERÍSTICAS DO INVERNO	281

## BIBLIOGRAFIA

---

# PREFÁCIO

O Lourenço de Azevedo é um bom amigo e um professor regular do Instituto Macrobiótico de Portugal, do qual sou fundador e diretor, e é com o maior prazer e orgulho que escrevo este Prefácio para o seu livro *Regenerar*.

Conheci o Lourenço em 1999, quando, ainda estudante de medicina tradicional chinesa, bateu à porta do IMP e propôs dar aulas regulares de *chi kung* no nosso espaço. Gostei da sua humildade, combinada com uns olhos profundos e vivos de quem está entusiasmado com a vida e trata os assuntos de forma séria.

O Lourenço estava tão determinado, que durante metade do ano deu aulas de *chi kung* a si mesmo, porque não tinha alunos, e na outra metade ensinou a apenas uma aluna. Sem que isso lhe causasse o mínimo problema. Fazia o que tinha a fazer, e se havia alunos, ótimo. Se não, também não existia qualquer inconveniente.

Continuámos a trabalhar juntos, o número de alunos começou a aumentar e a sua reputação como professor de *chi kung* e como praticante de medicina tradicional chinesa (particularmente na vertente de acupuntor) foi crescendo de forma gradual e segura. Os seus pacientes teciam sempre os maiores elogios à sua paciência, empatia e nível de conhecimento técnico. Começou também a dar aulas sobre diferentes matérias nos nossos cursos curriculares.

Há cerca de dois anos perguntaram-me se conhecia alguém que pudesse escrever um bom livro na área das terapias naturais, e a primeira pessoa de quem me lembrei foi do Lourenço. Fiquei muito contente por ele aceitar o desafio com agrado e lançar mãos à obra para produzir o *Regenerar*.

Este é um livro que o vai ensinar a adaptar-se melhor aos ciclos naturais, de forma a viver com mais consciência, maior energia e flexibilidade e mais alinhado com a natureza.

O estudo da natureza e dos seus ciclos e a forma como estes influenciam a vida humana é crucial no estudo das medicinas tradicionais. A nossa saúde física e emocional, longevidade e harmonia com o mundo que nos rodeia depende do quão bem nos adaptamos aos ciclos sazonais e diários. Por exemplo, o *Nei Ching (Clássico de Acupuntura do Imperador Amarelo)*, o mais antigo livro médico conhecido (com mais de 2000 anos), faz recomendações exaustivas de como devemos viver cada estação de forma a prevenir e tratar os principais problemas de saúde.

No *Regenerar*, o Lourenço de Azevedo consegue combinar a erudição de um sábio oriental com os estudos científicos modernos, de forma a ajudar o leitor a perceber como as diferentes estações influenciam as diferentes áreas da nossa vida e o que fazer de forma a aproveitar ao

máximo o fluxo sazonal. Através de exercícios, estratégia de vida, expressão emocional, sono, alimentação e muito mais.

Estou seguro de que este livro será uma ferramenta muito útil para qualquer pessoa que o leia e decida pôr em prática as recomendações filosóficas e técnicas nele contidas.

Francisco Varatojo

Lisboa, 5 de fevereiro de 2017



# AGRADECIMENTOS

O monge vietnamita Thich Nhat Han escreveu, num dos seus ensinamentos, que tudo se encontra numa folha de papel. Desde o sol, a água e os elementos que alimentaram a árvore que depois de processada deu origem a essa mesma folha até ao lenhador que a cortou, ao trigo e a quem fez o pão que o alimentou, assim como aos seus pais – sem os quais a folha de papel que seguramos nunca teria existido.

Terminado este livro, é esta interdependência que sinto: que tudo aqui presente está inevitavelmente ligado a pessoas, locais e experiências que permitiram – todos eles, independentemente de mais agradáveis ou desafiantes – a criação desta obra e que pelos quais nutro a mais profunda gratidão.

Tudo o que escrevo nas próximas linhas é apenas a ponta do icebergue da multitude de relações que me permitiram embarcar nesta aventura.

Se tivesse de dar uma data para a germinação do livro, seria no ano de 2003, quando, na Escola de Medicina Tradicional Chinesa, me foi proposto ensinar uma disciplina com a abreviatura de ADSL – A Arte da Saúde e Longevidade. Foi nessa escola que iniciei o meu percurso, em 1998. Tenho um especial apreço – por ordem de aparição – pelos professores que aí me acolheram na altura, no meu novo começo de vida. O professor Carlos Cid, que me iniciou na prática do *chi kung* terapêutico, o professor José Faro, a professora Deolinda e o professor Juvenal Branco, que durante cinco anos me acompanharam e nutriram com a sua paixão pela medicina tradicional chinesa (MTC) como arte que não é para ser estudada, mas sim para ser vivida e integrada no dia a dia.

Se estes professores foram a minha primeira família, a segunda surgiu ainda durante o decorrer dos meus estudos, com o contacto com o Instituto Macrobiótico de Portugal. Aí foi-me dada a possibilidade de aplicar no terreno, de forma intensiva, no ensino e na terapia, os princípios da MTC. Agradeço aqui a confiança que me foi dada pelo Francisco Varatojo (autor também do Prefácio deste livro) e pela Eugénia Varatojo, que me têm acompanhado na vida de forma presente – o que significa a partilha dos momentos mais felizes e dos mais desafiantes. O Instituto Macrobiótico de Portugal é, sem dúvida alguma, a minha segunda casa, não só pela presença do Francisco e da Eugénia, mas também de todos os que ali exercem ou exerceram funções, aos quais expresso uma especial gratidão por estar a partilhar ou ter partilhado o meu percurso com eles – mesmo que às vezes de forma breve.

Para além das famílias que qualquer ser humano pode ter, existem pessoas que nos marcam e complementam a nossa educação. Na minha paixão pelo *chi kung* terapêutico, alimentação e acupuntura encontrei inspiração noutras escolas e abordagens que enriqueceram este percurso e contribuíram para a sua coesão. No *chi kung*, o mestre Li Nei Guang teve o papel

fundamental de me ensinar a distinguir entre os dois estilos que, segundo ele, existem de *chi kung*: o bom e o mau, de como ambos são complementares e podem servir para moldar o nosso caminho na prática desta arte. Foi com o mestre Li que me foi dada a possibilidade de viver histórias e situações que me trouxeram, e ainda trazem, ensinamentos profundos em relação à vida e à minha prática diária.

Neste percurso, surgiu outra família na Holanda, com o professor Peter Den Dekker, e na Inglaterra, com o mestre Lam Kam Chuen, que me ensinou que estar em quietude no *chi kung* não é estar sem fazer nada e que a quietude e a prática diária são a parte mais importante do dia, sejamos nós praticantes experientes ou estejamos mesmo, mesmo a começar. Aqui, encontrei os meus irmãos de prática – Rebecca, Suzanne, Remco, Thomas, Patrick, John e William – e sem os quais o caminho seria possível mas decerto muito menos divertido.

Neste percurso de prática de *chi kung* e na minha busca pela compreensão da quietude e a sua aplicação no dia a dia, devo ainda agradecer ao mestre Cui Rui Bin e a todos os que comigo se cruzaram na sua academia, perto da cidade de Pequim. Ali passei dois meses no verão de 2016, num regime intensivo de escrita e de cultivo da quietude. Este livro, enraizado nestas práticas milenares, deve muito ao facto de me ter sido possível estar a escrever o que vivia e a viver o que escrevia.

Amesterdão, além de ser um marco na minha vida em termos de *chi kung*, foi também a segunda fase do meu percurso como acupuntor, com a prática da acupuntura japonesa *toyohari*. A inspiração e o apoio do professor Stephen Birch e da sua companheira, Junko Ida, permitiram-me compreender como o alinhamento do corpo, da mente e da respiração do terapeuta pode afetar drasticamente o resultado do tratamento e como isso mudou tudo. Em Portugal, agradeço aos pioneiros desta prática de acupuntura, sem os quais esta teria caído no esquecimento, e que continuam ativamente envolvidos em levar esta ciência oriental para um nível que nunca teria, no início da minha prática, julgado ser possível. Obrigado, Ana Sofia Pacheco, Carlos Chan e José Cardal.

Neste movimento de aprendizagem, que é um movimento de absorção, existe depois o contraponto necessário – o da partilha. Este livro não seria possível sem os meus alunos e pacientes, que me têm dado a inspiração necessária para refinar cada vez mais a minha aprendizagem, de modo a que a partilha possa ser o mais adaptada e direcionada possível para quem procura as minhas aulas ou consultas. Não existem palavras para agradecer a todos os que continuam a acreditar no trabalho que desenvolvo, como uma possibilidade de inspiração e transformação para os seus dias.

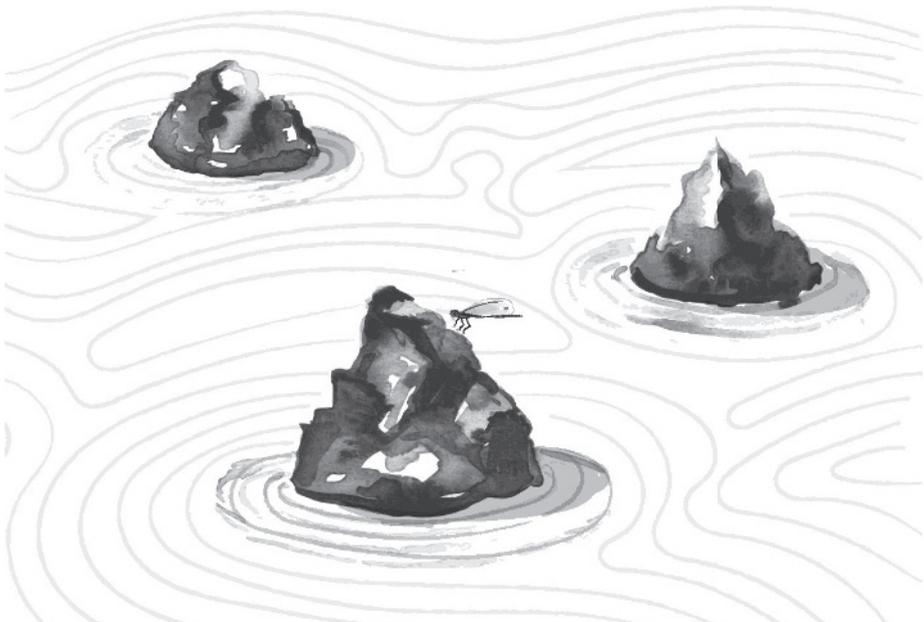
A família biológica teve sempre para mim aquele papel de suporte e a dualidade de sanidade e insanidade que qualquer família que se preze tem. Além do agradecimento aos meus pais, a quem dedico também este livro, que me nutriram com o amor e com os desafios necessários para ser quem sou, agradeço também à minha irmã, que, com a sua insistência constante e teimosa, ofereceu a motivação necessária para que o seu desejo de ter um irmão se realizasse. Obrigado. Este é núcleo que permitiu e permite o conforto e casulo necessário para refletir e clarificar o corpo, a mente e a respiração – em tempos em que mais nenhum local do mundo oferece estas condições. Este agradecimento estende-se também a todos os membros da família que de mais perto ou mais longe me vão inspirando e motivando a ser uma pessoa

melhor todos os dias – embora, como qualquer ser humano, nem sempre seja bem-sucedido. Quando um homem escreve um livro, pode ter uma experiência muito semelhante a uma gravidez, com todo o processo de acompanhamento que é necessário por parte de quem trata do percurso de trazer este livro à luz do dia. Aqui, agradeço ao João Gonçalves e à Marina Oliveira e a toda a equipa da Editora Marcador – muitos dos quais não conheci pessoalmente, mas sem eles também não seria possível estar agora a ler este livro.

Já quase no fim, deixo um agradecimento muito especial à Marta, a minha companheira de viagem que serviu pacientemente de modelo para as imagens dos exercícios e que teve um papel fundamental na revisão de algumas secções deste livro. Na colaboração e sabedoria que permitiram que as receitas culinárias ficassem ainda mais surpreendentes e saborosas, e também por toda a compreensão, nutrição e carinho na fase de finalização e revisão do livro, em que eu basicamente comia, treinava, escrevia e dormia. Ter alguém assim ao meu lado, nestas circunstâncias, foi decisivo no terminar desta obra com a tranquilidade e o foco necessários.

Termino com a noção de que estas ou outras famílias fazem parte a humanidade com a sua sabedoria milenar. O meu agradecimento final vai para este conhecimento e potencial que toda a humanidade transporta, que nutre, ou nutriu, todos os que de alguma forma habitam, ou habitaram, este planeta. Quando este conhecimento é por nós tocado, pode transformar as nossas vidas, mas encerra também a mensagem que permite transformar as vidas de todos os que tocamos. Para que este ciclo não tenha fim e acompanhe a imortalidade do Céu e da Terra.

Lourenço de Azevedo  
Aldeia, concelho de Vila Verde, fevereiro de 2017





# REGENERAR

*A arte de viver com as estações do ano*

**Os princípios de uma vida saudável  
de acordo com os ciclos da natureza.**

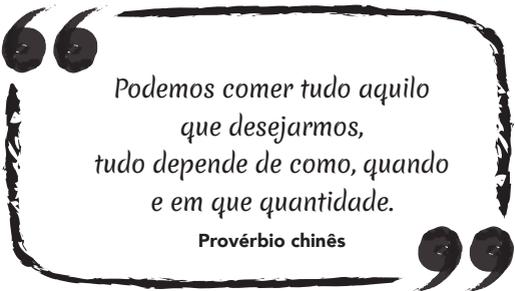
“ À possibilidade de a cada momento podermos  
transformar a nossa vida – e de permitir  
que ela também nos transforme. ”



# CURAR COM A NATUREZA

## *Os métodos e os princípios*

Cada um de nós, como ser único que é, possui ritmos próprios, preferências, expectativas e observa o mundo como mais ninguém tem capacidade para o observar. É, assim, natural que as suas necessidades individuais variem consoante os seus estados físicos e emocionais, com os períodos do dia, com as estações do ano e as fases da vida que vai percorrendo. Durante esses períodos, encontra alegrias e desafios, alguns momentâneos e outros que lhe fazem companhia durante vários estágios da sua vida.



*Podemos comer tudo aquilo  
que desejarmos,  
tudo depende de como, quando  
e em que quantidade.*

**Provérbio chinês**

Como seres humanos que somos, está inerente em nós também a busca do conforto, da felicidade, da saúde e do bem-estar. Esta procura, ao longo da história da humanidade, tem sido abordada de diferentes perspetivas. Existem pelo menos duas abordagens possíveis que podemos adotar.

A abordagem pelos métodos, que resulta numa busca humana de felicidade e estabilidade pela procura de uma fórmula ou de uma receita – um caminho seguro – que permite com alguma fiabilidade e certeza atingir os nossos propósitos de uma vida mais plena. Esta abordagem, na minha experiência como praticante de medicina tradicional chinesa, permite-me observar:

- Que todos os anos existe uma dieta ou fórmula «da moda» que promete – sem esforço – perder rapidamente peso e que põe a dieta do ano anterior em causa.
- Que todos os meses é descoberto um superalimento com cada vez mais (super)propriedades antioxidantes, desintoxicantes, regeneradoras e anticancerígenas. Deixando aquele que no mês anterior era a descoberta mais fiável para a saúde e longevidade com propriedades muito semelhantes a uma água comum da torneira.
- Que as tendências do que é saudável para o corpo humano, em termos de exercício físico e movimento, mudam de geração em geração. Tudo depende dos testes realizados e que nos vão informando como é bom correr longas distâncias ou como é melhor correr curtas distâncias, como é bom correr descalço ou como pode ser importante correr calçado, como é bom fazer um treino intensivo ou como é melhor ainda fazer períodos de recuperação.
- Que a alimentação ideal para o ser humano tem uma oscilação muito semelhante às marés. As teorias oscilam entre o cru, o cozinhado, as dietas dos pós, dos sumos, do jejum, as

dietas dos homens do Paleolítico, as dietas dos grupos de sangue, as dietas sem carboidratos, as dietas destinadas a erradicar a acidez do organismo, as que erradicam o glúten, as que identificam as histaminas como alvo a abater, umas vezes com mais suplementos; outras, totalmente puristas.

- ...

Além de se poder tornar confusa, a maioria destes métodos – apesar da sua eficácia a curto prazo –, a longo prazo, não sobrevive ao teste do tempo. É uma questão de semanas ou meses até que um novo estudo seja publicado. Surge então outra fórmula que lhe garante perder ainda mais peso, que lhe proporciona os nutrientes ainda mais adequados, que lhe dá a capacidade de ser ainda mais rápido, forte e flexível, e que lhe permite viver ainda mais tempo.

Na citação que abre este capítulo encontramos a segunda abordagem à busca de saúde, felicidade e bem-estar: o estudo dos princípios universais que tocam qualquer ser humano do planeta. Nesse excerto são definidos os princípios de uma alimentação e de uma vida saudáveis. Não são indicados que alimentos deve consumir, quantas refeições deve fazer por dia, nem as calorias e os gramas que cada prato deve ter. No entanto, a frase sobreviveu ao teste do tempo e continua a ser aplicável em qualquer lugar do mundo. Vamos analisá-la em pormenor:

- **Como** significa o método culinário para a sua confeção: cru, aquecido, cozinhado no vapor, escaldado em água, estufado em água, estufado em óleo, salteado em óleo ou em água, frito, desidratado ou seco, no forno, na panela de pressão, em sumo, em chá, triturado, em sopas, sólido, fresco, quente, com molhos, sem molhos, caramelizado, com ou sem condimentos...
- **Quando?** De manhã, ao almoço, ao jantar, antes de dormir, em jejum, antes das refeições, entre refeições, no meio das refeições, no princípio, no meio ou no final do verão, no outono, na primavera ou no inverno, na infância, adolescência, idade adulta, meia-idade, velhice, durante a gravidez, em estados de doença, fraqueza, quando existe vitalidade, quando estamos de férias, com trabalho intenso, quando é necessário foco, relaxamento, criatividade, energia de arranque ou energia de resistência...
- A **quantidade**, que poderá ser pouca, suficiente ou muita, depende dos aspetos anteriores. Cada alimento poderá ter proporções diferentes segundo o efeito pretendido, idade, estilo de vida, necessidades individuais e estação do ano ou da vida.

O exemplo aqui apresentado pode ser facilmente transposto para outros aspetos da sua vida diretamente relacionados com a alimentação. Em que **como os realiza, quando os realiza** e em que **quantidade os realiza** podem ser o fator-chave para uma vida mais equilibrada e plena.

À medida que lê esta introdução, é-lhe dada a oportunidade de fazer uma escolha consciente: escolher viver a vida em busca constante da fórmula ou do método ideal para ser feliz, ou investir o tempo, recursos e energia em compreender os princípios da natureza e das estações do ano que podem trazer-lhe recursos e uma melhor compreensão da vida. É essa compreensão que lhe permite autorizar-se a criar o seu próprio projeto de saúde e bem-estar – à sua

medida e que respeita o potencial e as características do ser único que é. Este ser não está sujeito às caixas ou aos rótulos que os métodos lhe propõem e que, por mais eficazes que se demonstrem, logo à partida, lhe criam limitações – porque, embora pareçam, não foram feitos a pensar em si e nas suas necessidades pessoais. A diferença entre os métodos e os princípios é semelhante a aprender uma língua estrangeira por frases-chave – que só funcionam em determinadas situações –, ou mergulhar profundamente na estrutura linguística do idioma que quer aprender. Isto permite-lhe – às vezes até com menos recursos – aplicar a linguagem em qualquer situação de forma contextual e inteligente.

Este livro não foi escrito para fornecer mais métodos e fórmulas além dos já existentes. Foi escrito para quem quer aprender uma linguagem universal para o dia a dia – onde quer que esteja e para onde quer que vá. Esta linguagem de fortalecimento da sua energia vital serviu a humanidade pelo menos durante mais de 2000 anos e assenta na tradição terapêutica oriental. Esta tradição chegou aos dias de hoje apenas por uma razão: foi útil ao longo de milhares de anos aos grupos ou indivíduos que a adotaram e, por ser útil, transmitida e refinada geração após geração. Este conhecimento foi desenvolvido numa época em que não haveria soluções rápidas e em que a saúde e a longevidade não eram paliativas, mas sim de natureza preventiva – *em que o médico superior era aquele que tratava as doenças antes de estas se instalarem*. Era por isso essencial dominar os princípios desta linguagem, e desse domínio dependiam as probabilidades de sobrevivência e de uma longevidade saudável.

Ao virar esta página, não lhe garanto que possa estar a embarcar na viagem da sua vida, mas estará a dar um passo que pode tornar a viagem que faz neste momento mais nutritiva e transformadora. Para si, para os outros e para o planeta onde habita.

*O homem que integra os princípios pode com sucesso selecionar os seus próprios métodos. O homem que tenta os métodos, ignorando os princípios, vai de certeza ter problemas.*

**Harrington Emerson**

