

## O alimento pode equilibrar seu estado emocional

As cinco formas de movimentos da energia da natureza são representados por Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água representam, segundo a MTC, tudo o que existe no universo, ou seja, a interação entre o micro e o macrocosmo. Portanto, esses cinco elementos estão intrinsecamente ligados à nossa personalidade e à nossa alimentação. Por essa ótica, a MTC considera que o ambiente, nosso estado físico e emocional em relação ao mundo e a nossa personalidade vão influenciar no que desejaremos comer.

Não se trata de uma mera vontade simplesmente, mas de uma necessidade do organismo em suprir a falta de um determinado tipo de energia ou de compensar o seu excesso. Por exemplo, se você estiver triste, deverá comer algo do elemento Fogo (alimentos de sabor amargo, como o jiló, por exemplo), já que o fogo \*controla o metal, que é o elemento que rege a tristeza. Mas se ficar com excesso do elemento Fogo, deverá ingerir alimento do elemento Água - alimentos salgados - já que a água controla o fogo.

## Os cinco elementos estão relacionados aos órgãos e aos temperamentos. Um se sobrepõe ao outro

- A energia do coração se relaciona com a alegria e ansiedade;
- A energia do pulmão se relaciona com a depressão e a tristeza;
- A energia do fígado se relaciona com a raiva e o rancor;
- A energia do rim se relaciona com o medo e o pânico;
- A energia do baço e do pâncreas se relacionam com a racionalização e a preocupação.

## \*Como os elementos se sobrepõem

O fogo controla o metal, o metal controla a madeira, a madeira controla a terra, a terra controla a água e a água controla o fogo.

Estado emocional e o seu elemento	Sabor para compensar o estado emocional	Para manter o equilíbrio (compensação do excesso)
Se estiver triste (Metal)	Coma alimentos de sabor amargo (elemento Fogo) que controlam o metal	Caso fique com excesso do elemento Fogo, coma alimentos do elemento Água: salgados
Se sentir raiva (Madeira)	Coma alimentos picantes (elemento Metal) que controlam a madeira	Caso fique com excesso do elemento Metal, coma alimentos do elemento Fogo: sabor amargo
Se sentir medo e pânico (Água)	Coma alimentos de sabor doce (elemento Terra) que controlam a água	Caso fique com excesso do elemento Terra, coma alimentos do elemento Madeira: sabor azedo
Se estiver preocupado (Terra)	Coma alimentos de sabor azedo (elemento Madeira) que controlam a terra	Caso fique com excesso do elemento Madeira, coma alimentos do elemento metal: sabor picante
Se sentir ansiedade (Fogo)	Coma alimentos de sabor salgado (elemento Água) que controlam o fogo	Caso fique com excesso do elemento Água. Coma alimentos do elemento Terra: sabor doce

Pessoas que têm predomínio da energia terra são mais racionais e gostam mais de sabor doce

Quem tem predominância da energia do metal gosta de sabores picantes como gengibre, alho

Quem tem predominância da energia da água gosta de alimentos salgados

Quem tem predominância da energia da madeira gosta de alimentos azedos

Quem tem predominância da energia fogo gosta de alimentos amargos

### **Os alimentos segundo os cinco elementos**

No artigo anterior publicamos as cinco formas de movimentos da energia da natureza representados por Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água. Segundo a MTC, representam tudo o que existe no universo, ou seja, a interação entre o micro e o macrocosmo.

Portanto, esses cinco elementos estão intrinsecamente ligados à nossa personalidade e à nossa alimentação. Por essa ótica, a MTC considera que o ambiente, nosso estado físico e emocional em relação ao mundo e a nossa personalidade vão influenciar no que desejaremos comer. Neste texto apresentarei os alimentos segundo estes cinco elementos, já que no anterior só especificamos os sabores - amargo, doce, azedo, salgado e picante - sem exemplificar quais seriam esses alimentos.

### **Elemento Madeira**

Esse elemento representa a oscilação de temperatura, onde ocorrem patologias como a alergia; representa também a TPM, climatério, problemas nas articulações e ligamentos musculares.

Em relação ao estado emocional pode ocorrer alteração do humor e irritabilidade.

### **Dietoterapia**

**Vegetais:** vagem, tomate, ervilha, salsa, alho-poró, alface e espinafre

**Frutas:** maçã, abacaxi, kiwi, ameixa e tangerina

**Carnes:** fígado de galinha, de boi e de ganso

Refogado de ervilha com espinafre é um bom prato

### **Elemento Fogo**

Representa a força transformadora que gera ansiedade e aquece o organismo; fortalece também a energia do coração. Portanto, esses alimentos são indicados para problemas do sistema circulatório, taquicardia, ondas de calor, bem como edemas, inchaço, aperto no tórax e até mesmo a insônia.

Em relação ao estado emocional e mental são indicados para nervosismo, irritabilidade e perda de memória.

### **Dietoterapia**

**Vegetais:** beterraba, couve e aspargo; aveia, trigo, noz-moscada; chicória, acelga

**Carnes:** vermelha grelhada sem gordura

Segundo A MTC, a gordura só faz mal se a energia do coração estiver alterada. Caso contrário essa gordura fará bem, pois dependemos dela para síntese hormonal e como fonte de energia. Ou seja, se você estiver agitado e ansioso com certeza essa gordura irá congestionar suas artérias e veias, caso contrário, ela será metabolizada e fará bem ao organismo.

### **Elemento Terra**

Representa a força nutritiva e as perturbações que costumam aparecer ligadas ao frio e à umidade, como o resfriado. Está ligado também aos problemas intestinais como

gases e flatulências, sensação de enjôo, pode aparecer acidez na boca como afta e problema do tecido conjuntivo, reumatismo e tendência à obesidade.

### **Dietoterapia**

**Vegetais:** erva-doce, alface americana que é adocicada, ervilha - aquela que vem dentro da casca

**Frutas:** tâmara, pêra, nozes

**Carnes:** carne bovina e carne de vitela, lombo

### **Elemento Metal**

Esse elemento representa (agrega) energia, portanto está ligado à sensação de fadiga cansaço e problemas nas vias respiratórias como a asma, bronquite, eczemas, coceiras e erupções da pele.

Na alteração do humor: depressão

### **Dietoterapia**

**Folhas picantes:** agrião, rúcula, aipo, cebola, aipo, alho, rabanete e mostarda

**Carnes:** galinha fortalece a energia do pulmão: ex: canja de galinha

### **Elemento Água**

Representa a energia do frio, está ligado às doenças de friagem, problemas no ouvido, como a dificuldade em escutar, dor na coluna vertebral, enfermidades das vias urinárias, infecção da bexiga e cálculos renais.

Está ligado ao estado emocional de angústia, temores e pânico.

### **Dietoterapia**

**Vegetais:** berinjela, cenoura, cevada e soja

**Peixes:** linguado, cavala, enguia e lula

**Frutas:** ameixa e abacate