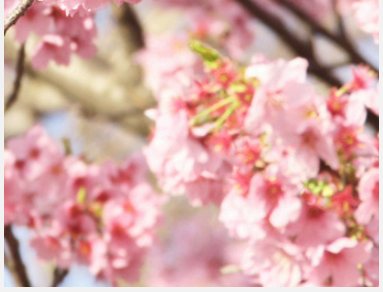

Ritmos Sazonais

PRIMAVERA

- Método de cozedura: recomenda-se alimentos cozidos a vapor, refogados rápidos (em lume alto) e crus em moderação.
- Evitar alimentos pesados/gordurosos/fritos, assados, estufados e grelhados.
- Reduzir o consumo de alimentos salgados e amargos.
- Recomenda-se alimentos picantes, de cor verde e de natureza morna, neutra e fresca.

VERÃO

- Método de cozedura: recomenda-se alimentos crus, cozimento a vapor, refogado rápido em lume alto, branqueamento, grelhados rápidos e sopas frias.
- Evitar alimentos pesados/gordurosos/fritos, assados, estufados e grelhados.
- Recomenda-se reduzir o consumo de alimentos salgados e amargos. Coma menos carne, ovos, sementes, oleaginosas, café e sal.
- Recomenda-se alimentos picantes e de natureza fia e fresca
- Evitar comer em demasia.

OUTONO

- Método de cozedura: recomenda-se assar, estufar, métodos de cozedura lenta, sopas, picles e ensopados.
- Reduzir o consumo de alimentos picantes e crus e evite comer muita carne e lacticínios.
- Recomenda-se alimentos brancos, de sabores ácido, amargo e salgado e de natureza neutra (são diuréticos).
- Adicionar mais oleaginosas, sementes e proteína à dieta.

INVERNO

- Método de cozedura: recomenda-se assar, estufar, métodos de cozedura lenta, sopas.
- Reduzir o consumo de alimentos ácidos e picantes e crus.
- Recomenda-se alimentos amargos e salgados e de natureza morna e quente.

Sabor dos Alimentos

	Picante	Salgado	Ácido	Amargo	Doce
Propriedade	• Aquece • Dispersa / Centrifugo • Promove a circulação	• Arrefece • Faz descer, Centrípeto • Humedece • Dispersa massas • Melhora a digestão • Desintoxica • Purgativo (intestinos)	• Arrefece • Contrai • Adstringente • Previne/reverte a perda de fluídos • Seca	• Contrai, Faz descer • Antipirético (baixa a febre) • Seca fluidos • Purgativo (intestinos)	• Efeito para cima e para fora • Humedece • Nutre o sangue no geral

Uso	• Promove a digestão
	• Dispersa muco
	• Diaforético (Promove a transpiração)
	• Elimina parasitas
		• Amolece quistos e massas
		• Para obstipação
		• Para problemas de pele
			• Para transpiração excessiva
			• Para flacidez e prolapsos
			  ◦ hemorroidas
			  ◦ prolapsos uterinos
			• Para perdas de urina
				• Para inflamação
				• Para infeções
				• Para retenção de líquidos e edemas
				• Para obstipação
					• Efeito calmante
					• Utilizado em doenças crónicas

Funções	• Elimina expectoração
	• Melhora a digestão
	• Reduz flatulência
	• Promove a circulação sanguínea
	• Desintoxica o Fígado
		• Nutre os Rins
		• Melhora o metabolismo digestivo
		• Melhora a concentração
			• Nutre o Fígado
			• Metaboliza gorduras e proteínas
				• Nutre o Coração
				• Reduz o colesterol
				• Reduz Fígado Gordo
				• Utilizado no caso de:
				  ◦ Candida
				  ◦ Fungo
				  ◦ Quistos
				  ◦ Edema (inchaço)
				  ◦ Erupções cutâneas
				  ◦ Obesidade
				  ◦ Parasitas
					• Calmante:
					  ◦ ansiedade
					  ◦ irritabilidade
					  ◦ insónia
					• Para tosse seca - hidrata os tecidos

Constituição	• Fadiga • Excesso de Peso	• Magro • Secura • Nervoso	• Memória Fraca • Falta de concentração	• Excesso de Peso • Com calor • Fadiga • Irritabilidade	• Com Frio • Com Secura • Fadiga • Falta de concentração
Precauções	• Magreza • Com secura • Nervosismo • Agitação	• Edema • Excesso de Peso • Colesterol alto • Diarreia • Expectoração	• Sensação de peso na cabeça e corpo • Obstipação • Expectoração	• Fraqueza • Com frio • Secura • Nervosismo	• Queda de cabelo • Problemas de pele • Expetoração
Estação	• Primavera	• Inverno	• Outono	• Outono / Inverno	• Todas, mas ◦ especialmente no final do verão e na mudança de estação

Natureza dos Alimentos

As seguintes diretrizes gerais podem ajudar a avaliar a natureza de um alimento:

- Plantas que levam mais tempo a crescer (vegetais de raiz, gengibre) tendem a ser mais quentes do que alimentos de crescimento rápido (alface, curgete).
- Alimentos com alto teor de água tendem a ser mais frios (melancia, pepino, alface).
- Alimentos secos tendem a ser mais quentes do que os seus equivalentes frescos.
- Alimentos cultivados com fertilizantes químicos, que são forçados a crescer rapidamente, tendem a ser mais frios do que seus equivalentes cultivados naturalmente.

Picante | Doce | Salgado | Ácido | Amargo

Fria	Fresca	Neutra	Morna	Quente

VEGETAIS

Fria	Fresca	Neutra	Morna	Quente
Tomate	Couve flor	Couve	Couve portuguesa	Cebola cozida
Espargos	Rabanete	Couve chinesa	Cebola crua	
Bambu	Chicória	Batata doce(laranja)	Batata-doce	
Dente de leão	Pepino	Batata	Cebolinho	
Rebentos feijão mungo	Beringela	Beterraba	Alho Francês	
Alga nori	Alface	Cenoura	Funcho	
Outras algas marinhas	Espinafres	Nabo	Abóbora	
	Brócolos	Abóbora menina	Couve-flor	
	Alga kelp	Rabano	Cheróvia	
	Aipo	Rebentos de alfafa	Couve Bruxelas	
	Agrião	Azeitonas	Alcaparra	
	Cogumelos	Cogumelos shittaki	Folha de mostarda	
	Curgete		Agrião	
	Pimentos			
	Alcachofra			
	Acelga			

*todas exceto vermelhas
** branco e integral

CEREAIS E LEGUMINOSAS

Fria	Fresca	Neutra	Morna	Quente
Trigo	Trigo	Milho	Quinoa	
Gérmen de trigo	Espelta	Espelta	Espelta	
Tofu	Cevada	Lentilhas*	Lentilhas(vermelhas)	
Cerveja	Trigo-sarraceno	Aveia	Aveia	
	Arroz selvagem	Arroz**	Feijão preto	
	Feijão branco	Favas		
	feijão mungo	Feijão azuki		
	Amaranto	Feijão-frade		
	Feijão de soja branco	Feijão de soja preto		
		Feijão verde		
		Grão		
		Ervilhas		
		Millet		
		Centeio		
		Linhaça		

*cavala, sardinha, carapau, anchovas
**truta, salmão, peixe espada preto, enguia, arenque
***pescada, dourada, robalo, linguado, cherne, garoupa, corvina, carpa, esturjão...

CARNES E PEIXES

Fria	Fresca	Neutra	Morna	Quente
Polvo	Coelho	Coelho	Borrego	Borrego
Lulas	Lebre	Lebre	Peixes gordos**	Peixes gordos**
Sapateira	Pato	Pato	Camarão	
Ameijoa	Sapo	Porco	Lagosta	
	Fígado de ovelha	Vaca	Vaca	
		Mexilhão	Mexilhão	
		Peixes azuis*	Peixes azuis*	
		Peixes brancos***	Frango	
		Choco	Galinha	
		Fígado de vaca	Peru	
		Ostra	Fígado de galinha	
		Pombo	Fígado de porco	
		Codorniz	Cabrito	

www.clinicaholotus.pt

FRUTAS, FRUTOS SECOS E SEMENTES

- Laranja
- Toranja
- Manga
- Banana
- Melão
- Kiwi
- Melancia
- Groselha
- Limão/Lima

- Laranja
- Toranja
- Tangerina
- Maçã
- Melão
- Ananás/Abacaxi
- Morangos
- Groselha
- Limão/Lima
- Pêra
- Abacate
- Mirtilo
- Diospiro

- Pinhões
- Amendoim (cru)
- Ameixa
- Maçã
- Damasco/ Diospiro
- Ananás/Abacaxi
- Morangos
- Pistachios
- Tâmaras
- Alperce
- Uvas
- Figos
- Avelãs
- Côco
- Papaia
- Romã
- Framboesa
- Sementes abóbora
- Sementes sésamo
- Sementes girassol

- Pinhões
- Amendoim(torrado)
- Ameixa
- Nozes
- Damasco/Diospiro
- Amêndoa
- Avelã
- Pêssego
- Tâmaras
- Alperce
- Castanhas
- Cerejas
- Côco desidratado
- Leite de côco
- Amora
- Lichia
- Café
- Vinho

LACTICÍNIOS

*queijos azuis

- Iogurte

- Iogurte
- Leite de vaca
- Queijo de vaca
- Ovos de pato

- Manteiga e Natas
- Leite de vaca
- Queijo de vaca
- Queijo de ovelha
- Queijo de cabra

- Manteiga e Natas
- Leite de ovelha
- Queijo de vaca*
- Queijo de ovelha
- Queijo de cabra
- Leite de cabra
- Ovos de galinha

TEMPEROS

- Sal
- Molho de soja
- Alga agar-agar

- Manjericão
- Hortelã Pimenta
- Óleo de sésamo
- Manjerona
- Urtigas
- Beldroegas
- Alga kozu

- Azeite
- Cacau
- Mel
- Óleo de milho
- Óleo de girassol
- Óleo de amendoim
- Açúcar branco
- Alcaçuz

- Vinagre
- Pimenta preta
- Canela
- Maltose/Melaço
- Alho (cozido)
- Gengibre fresco
- Açúcar mascavado
- Coentros
- Salsa
- Óleo de soja
- Anis estrelado
- Manjericão
- Cominho
- Cardamomo
- Alfarroba
- Orégão
- Noz-moscada
- Alecrim
- Tomilho
- Açafrão
- Louro
- Miso

- Pimenta branca
- Pimenta preta
- Pau de Canela
- Mostarda
- Alho (cru)
- Gengibre seco
- Chili
- Pimenta caiena

www.clinicaholotus.pt

Métodos de Cozedura

ARREFECE	SALMOURA
	CRU
	BRANQUEAR
	DEFUMAR POR UM PERÍODO CURTO
NEUTROS	COZER A VAPOR
	SALTEAR
AQUECE	DEFUMAR POR UM PERIODO LONGO
	COZER EM GRANDES QUANTIDADES DE ÁGUA E/OU POR MENOS TEMPO
	COZER NO FORNO
	COZER EM PEQUENAS QUANTIDADES DE ÁGUA E/OU POR MAIS TEMPO
	ESTUFAR / GUISAR
	REFOGAR
	FRITAR NA FRIGIDEIRA COM MENOS GORDURA
	COZER NA PANELA DE PRESSÃO
	ASSAR NO FORNO
	GRATINAR
	FRITAR EM ÓLEO
	FLAMBEAR
	CHURRASCO / GRELHAR

O MÉTODO DE COZEDURA AQUECE OU ARREFECE A NATUREZA DO ALIMENTO.

- Se o alimento for de natureza fria e utilizar-se um método de cozedura quente, o alimento passa a ter propriedades neutras ou mornas. Se o alimento for de natureza quente e utilizar-se um método de cozedura quente ele passa a ser muito quente e pode causar danos (pode secar os líquidos orgânicos e causar obstipação, tosse seca, secura pele, olhos, boca, etc.).
- Se o alimento for de natureza fria ou fresca e utilizar-se um método de cozedura que arrefece abranda o metabolismo e pode causar danos tais como inchaço abdominal, retenção de líquidos, diarreia, fadiga, dores menstruais, etc.