





**Promovendo Saúde e Relaxamento**  
**Durante as Quatro Estações**  
**Gao Lian, Séc. XVI**

*Introduzido e traduzido por* Heiner Fruehauf

Versão em Português: **Paulo Henrique Pereira Gonçalves**

Supervisão e Revisão : Ephraim Ferreira Medeiros

[www.medicinachinesaclassica.org](http://www.medicinachinesaclassica.org)

*O que se segue é a apresentação de quatro famosos retratos sazonais feitos por Gao Lian, um poeta do séc. XVI e médico, ardente proponente da arte de se nutrir à vida. Surgiram originalmente no livro de Gao, *Zunsheng bajian* (Eight Pieces on Observing the Fundamental Principles of Life), o qual médicos chineses utilizam como fonte de informação relacionada ao estilo de vida. Reiniciando um dos principais temas do Neijing, tais retratos das estações podem ser lidos como uma típica tentativa de traduzir os ensinamentos tão densamente esculpados nos textos clássicos para uma linguagem mais contemporânea.*

*Gao Lian exemplifica o tipo clássico de literários chineses que viram o cultivo da arte, música e poesia como uma passagem para os mistérios do corpo e da mente. Enquanto reconhecia a medicina da poesia, também se tornava intrigado com a poesia da medicina. Seu deleite com os ricos aspectos culturais da medicina chinesa e seus esforços em coletar receitas medicinais, prescrições fitoterápicas, e exercícios terapêuticos o colocaram em companhia de outros famosos poetas devotos à busca dos estudos médicos, como o mestre e lírico da Dinastia Song, Su Dongbo. Para ambos os literários, a medicina representava a realização da jornada artística no reino físico, nomeada a velha busca da humanidade pela re-conexão e ressonância com suas origens cósmicas. Os escritos de Gao refletem então a convicção da classe de poetas-filósofos da China dinástica de que não se pode tocar música, criar arte, governar um país ou tártara um paciente sem que se cultive esta conexão vital com o macrocosmo. Mais especificamente, os quatro trechos que se seguem pretendem lembrar o médico de que no Neijing, a medicina era primariamente introduzida como a arte de celebrar um corpo saudável e prevenir a dissociação dos ciclos vitais que compõem o fluxo universal.*

## Primavera

Os três meses da primavera são o período de renovação: o velho e gasto se dissipa, céu e terra retornam à vida, e tudo floresce. Descanse de noite e levante-se cedo, caminhe livremente pelo jardim, relaxe e desfrute da agradável sensação de um passeio matinal; esta é a forma como deve despertar o seu espírito na primavera. Favorecer toda a vida e não matar, ser generoso e agradável, dar livremente e não punir. Esta é a maneira de honrar o qi da primavera e nutrir a vida durante esta época. Ir contra essas características do fluxo sazonal terá efeitos prejudiciais sobre o fígado.

O saber de fígado/Madeira é ácido. Madeira pode sobrepor a terra, a qual na dinâmica dos elementos governa o baço, o qual por sua vez é influenciado pelos sabores adocicados. Na primavera, portanto, deve-se comer menos alimentos ácidos e se alimentar de alimentos mais ou menos doces para nutrir o qi do baço.

Os raios quentes do novo sol da primavera incita para que tudo brote, inclusive certas doenças que estiveram escondidas sob a superfície do corpo. O tempo é um tanto quanto irregular durante o primeiro e Segundo mês lunar (Fevereiro a Abril), frio em um momento e quente em seguida, e visto que muitos dos mais velhos sofrem de algum tipo de enfermidade crônica, o qi ascendente da primavera pode levar essas pessoas a se sentirem cansadas e fracas. Enfermidades crônicas se manifestam facilmente sob essas condições. Também, durante os meses do inverno as pessoas tendem a rodear os fogões a lenha e se alimentar de comida processada, e tais influências negativas gradualmente se acumulam no corpo até que finalmente se manifestam na primavera.

Elas farão o corpo sentir-se quente e a cabeça tonta, o diafragma ficará obstruído e a boca ficará pegajosa, os braços perderão força e as pernas e parte inferior das costas se tornarão fracas. Todas essas são doenças que se acumularam durante o inverno. Quando o corpo apresenta sinais de mudança e sente-se que uma doença pode estar chegando, seria errado usar simplesmente ervas que mobilizam para corrigir aparente estagnação, porque os remédios desta natureza podem realmente prejudicar as redes de órgãos neste momento, e outras doenças podem surgir. A forma adequada seria a utilização de remédios que extinguem o vento e harmonizam o qi, resfriar o diafragma e transformar a doença latente. Se alguém opta por empregar medidas dietéticas deve-se selecionar os alimentos que são energeticamente nem muito quentes nem muito frios, possivelmente de natureza um pouco mais fria, e que impedem a estagnação, beneficiando a transformação suave de comida e bebida. Desta forma, todos os processos do corpo fluirão naturalmente. Se não houver sinais de doença, não há necessidade de tomar qualquer medicamento.

Primavera é a estação de harmonia. Este é o tempo para caminhar pelos jardins e florestas, para se sentar calmamente nos quiosques pela paisagem e aproveitar as tranquilas imagens da natureza. Abra seu coração, livre-se de toda a energia estagnada e, assim, incentivar o qi de nascimento, vida e renovação de fluxo. Neste momento, seria contra a dinâmica da natureza se sentar ao redor de coisas interiores e crescer estagnado e deprimido. Evite beber muito álcool, e mostrar uma certa contenção com aqueles alimentos comumente feitos de farinha que têm uma tendência para prejudicar o baço e o estômago. Eles são realmente difíceis de digerir.

Especialmente as pessoas de idade não devem ceder à tentação transitória do prazer oral e comer em excesso quando de estômago vazio, caso contrário, sua saúde irá certamente sofrer. Além disso, visto que o tempo muda de frio para quente e de quente a frio, seria um erro deixarem suas roupas de inverno de lado. Os idosos geralmente têm qi fraco, ossos frágeis, e um corpo frágil que é altamente suscetível ao vento frio. Visto que sua superfície é facilmente invadida, eles devem sempre ter um conjunto extra de roupas prontas que podem ser postos de lado quando o sol sai. Remova camada por camada, não se livre de tudo de uma vez!

## Verão

Os três meses do verão são governados pela energia do fogo, e por isso se encarregam do processo de crescimento e maturação. O qi do coração é abundante de energia de fogo, e está associado ao sabor amargo. De acordo com as relações do ciclo de controle entre as cinco fases da energia, fogo agride metal; a energia de metal governa os pulmões, e o sabor associado ao pulmão é o picante. Durante o verão, por isso, deve-se diminuir os alimentos amargos e aumentar os alimentos picantes para se nutrir os pulmões. Ao mesmo tempo, deve-se usar o som “haaaa” para mobilizar o qi estagnante do coração, e “shhhhh” para harmonizar seu fluxo.

Durante os “três dias do cão” quando as quentes temperaturas do verão estão no seu máximo, o abdômen tem naturalmente uma tendência para se tornar frio. Durante este período seria especialmente danoso sucumbir às diarreias, visto que tal desordem drena nosso precioso yin qi. Caso isso aconteça, não utilize os métodos de grande dispersão da acupuntura ou moxabustão, mas sim ervas sudoríferas. Seria melhor olhar a frente e prevenir isso e outras desordens ao se ingerir algumas substâncias que aquecem durante o solstício de verão, quando as forças de inverno da energia yin começam a retornar, escondidas na meia-noite. Também, uma decoção que seja tônica de rim deve ser tomada neste período. O coração é exuberante durante os meses de verão, mas os rins encontram-se em seu estado mais fraco. Apesar do calor, no entanto, seria impróprio preencher o estômago com petiscos congelados, bebidas frias ou cereais frios. Tais hábitos podem facilmente levar a um frio no abdômen, o qual por sua vez pode levar à cólera ou outras formas de diarreias infecciosas do verão. Sob tais circunstâncias, não se alimente de berinjela, vegetais crus ou outros alimentos excessivamente yin, visto que em tal circunstância já existe uma grande quantidade de yin qi presente no abdômen, e a ingestão de alimentos coagulantes como esses podem promover a formação de massas abdominais. Idosos, em particular, e pessoas com tendência a formação de fleuma-calor que se devem na verdade à sua constituição fria, devem se conformar com tais princípios e evitar tais alimentos.

Pela mesma razão, não busque o alívio do calor do verão em locais com corrente de vento e muito cheios. Embora possa encontrar um resfriamento temporário sob um abrigo, são em corredores, em jardins externos ou próximo de janelas quebradas que os ventos nocivos podem mais facilmente invadir o corpo. Busque a tranqüilidade de uma sala ampla e vazia, ou a energia yin pura de uma fonte de água para alcançar um estado natural de resfriamento.

Mais importante ainda, regule sua respiração e acalme seu coração. Tenha em mente que segurar cristais de gelo próximos de seu coração e estômago farão com que o fogo ascenda, ao invés de diminuí-lo. Não presume que coisas quentes aquecem e por isso irão alimentar um calor já abundante. Mais do que isso, crie o hábito de tomar regularmente tônicos que aquecem em forma de pílulas ou pó durante os meses do verão, de forma que se garanta um fluxo suave do qi. Beba líquidos mornos e alimente-se de alimentos quentes; nunca se alimente até o limite, mas coma porções menores em intervalos mais curtos. Beba chá de canela, cozinhe com cardamomo, utilize água fervida ao invés de água fresca, e evite pratos gordurosos.

Também, evite dormir sob a luz de estrelas e da lua, pois caso acampe em lugares abertos, estará propenso à invasão de vento. Embora você possa sentir uma certa euforia inicial. O vento irá certamente fazer o seu caminho através de seus poros. Este tipo particular de invasão de vento é de fato o tipo que causará os sintomas mais penosos. Alguém, por exemplo, que ingere alimentos frios e então descansa seu corpo suado em um local com corrente de vento irá facilmente contrair a síndrome de bloqueio do vento, resultando em dormência das mãos e pés, incapacidade de falar e paralisia dos membros. Na verdade, nem todo mundo irá contrair esta doença, pode-se dizer que há pessoas que irão tornar-se afetadas imediatamente, enquanto outras parecem dificilmente afetadas. Isto porque se uma pessoa jovem e forte faz isso durante a lua cheia, ele / ela é apoiado por forças cósmicas da natureza e muito provavelmente vai ficar livre dos sintomas. Se, no entanto, uma pessoa idosa e fraca faz isso durante a lua nova quando as forças da natureza relacionadas não só são incapazes de compensar o comportamento insalubre, mas estão colocando o stress adicional no sistema, então ele / ela certamente sofrerá as conseqüências.

Visto que a cabeça é o ponto de encontro de todos os canais yang, um cuidado especial deve ser tomado para protegê-la da influência nociva do vento. Todas as pequenas rachaduras na parede de seu quarto devem ser remendadas, para prevenir agressões à cabeça. Além disso, penteie seus cabelos 100~200 vezes por dia durante os meses de verão, tomando cuidado para não ferir o couro cabeludo e escolher um local livre de correntes. Este é um método natural para se eliminar o vento e dar mais brilho aos olhos.

## Outono

Os três meses do outono estão encarregados de secar e desacelerar o impulso do crescimento. O órgão associado a esta estação é o pulmão; este órgão estará cheio de qi, e possui uma afinidade particular com sabores picantes. Quando analisar o pulmão no contexto dos demais órgãos, é importante notar que o metal pode sobrepujar a Madeira. Visto que o órgão associado à Madeira é o fígado, e visto que tal sistema é particularmente afetado por sabores ácidos, deve-se diminuir a ingestão de alimentos picantes no outono enquanto se aumenta a quantidade de alimentos ácidos, visto que assim se nutre e protege o qi do fígado.

Se a rede do pulmão se encontra em estado de excesso patológico, deve-se usar o som “sssssss” para drenar este excesso do sistema. Durante os três meses que seguem o início do outono, é importante manter o corpo e a mente em um estado de harmonia silenciosa e não dispersar a energia. Tanto a primavera quanto o outono são estações de mudança, é particularmente nestas situações que as doenças irão aparecer. Portanto, deve-se dar uma atenção especial às práticas mais tranqüilas de nutrir a vida durante estes períodos, e conduzir tanto sua vida pessoal quanto o tratamento de pacientes de acordo com a energia predominante da respectiva estação. No outono, por exemplo, seria inapropriado usar terapias dispersantes como eméticas ou provocar fortes diaforeses, já que medidas como esta levarão as pessoas a se sentirem esgotadas e causará agitação nos órgãos. No caso de diarreia, por exemplo, deve-se usar apenas acupuntura/moxabustão e algumas decocções ou pós que auxiliem o yang qi do paciente.

As pessoas, aliás, que sofrem de grande fadiga ou hemorróidas ou Síndrome da Sede Devastadora [diabetes], etc., devem evitar comer arroz frito, frituras e carne de vacas que morreram sem serem abatidas, bem como peixe cru, frango, porco, vinho, alimentos fermentados, alimentos salgados, vinagre, e todas as outras coisas que são pegajosas e difíceis de digerir. Pessoas com essas condições devem também evitar legumes crus, sementes, grãos e produtos fermentados de soja. O mesmo é verdade para as pessoas que sofrem de síndrome de frio devido ao vento qi, ou pessoas com massas abaixo da caixa torácica.

Também é aconselhável que se pratique o seguinte exercício após se levantar pela manhã: feche seus olhos, bata seus dentes vinte e uma vezes, engula sua saliva, esfregue suas mãos e permita que o calor das palmas penetre nos seus olhos. Esfregue suas mãos e cubra seus olhos repetidamente. Caso pratique este exercício regularmente durante os três meses do outono, os olhos se tornarão brilhantes e iluminados.

O *Neijing* afirma: No outono, “vá para a cama cedo e levante-se com as galinhas [ao alvorecer]. Isso fará com que todas as faculdades mentais se tornem calmas e pacíficas, e irá moderar o sopro descendente do outono. Faça com que sua energia mental se ligue em harmonia com a qualidade condensadora do qi do outono. Não disperse suas energias, e o qi do pulmão se tornará puro. Está é a maneira de se nutrir à vida de acordo com o qi nutritivo e constrictivo da temporada de colheita do outono. Ir contra tais princípios irá ferir os pulmões, eventualmente causando diarreia no inverno, quando as coisas deveriam estar de fato em estado de armazenamento, e não de vazamento. O qi do outono é seco, então é aconselhável consumir um pouco de gergelim úmido para contrabalancear a secura. Evite bebidas frias, e não utilize roupas úmidas e frias próximas da pele.”

## Inverno

Durante os três meses do inverno, céu e terra “se desligam” e entram em um estado de armazenamento. A água se torna gelo e a terra racha, e o yang qi da natureza se torna tranqüilo. Vá para a cama cedo, e então, levante-se apenas depois que os raios aquecidos do sol aparecerem pela manhã. Evite o frio e busque o calor, e cuidado para não purgar a camada de pele do corpo [com medidas sudoríferas]. Caso contrário, danos aos rins irão ocorrer, e conseqüentemente as forças germinadoras da primavera se tornarão alteradas. Durante a estação da primavera, então, aqueles que foram agredidos podem sofrer de doenças como atrofia muscular, paralisia, ou derrame.

No inverno, o yang se submeteu ao interior. Se alguém sofre de alguma enfermidade, portanto, é aconselhável se dispersar os patógenos existentes no corpo por meio de medidas eméticas. A diaforese não deve ser utilizada excessivamente durante este período, visto que ela facilmente irá drenar nosso precioso yang qi; o coração e a região do diafragma, por isso, tendem a acumular facilmente calor no inverno. Esta é a estação para tomar uma combinação de materiais tônicos embebidos em vinho, ou para beber 1-2 copos pequenos de vinho de shanyao (*Dioscorea*) todos os dias para promover o yang qi. À noite, não se jogue de uma vez na cama, mas deite-se com calma. Use roupas de inverno acolchoadas durante o tempo mais frio, mas acrescente-as gradualmente e não de uma vez, parar de aumentar as camadas apenas quando você tiver adicionado o suficiente para não sentir mais frio. Não se aqueça na frente de uma lareira, uma vez que este hábito no inverno pode trazer conseqüências particularmente nocivas. As mãos e os pés, a saber, têm uma afinidade com a rede de coração, e nunca deveriam ser aquecidos diretamente pelo fogo. Caso contrário, o fogo poderá ser atraído diretamente pelo coração e criar sintomas de inquietação. Pelas mesmas razões, evitar alimentos grelhados sobre um fogo direto. Tenha em mente que, assim como medicamentos refrescantes não são eficazes contra as doenças extremamente quentes, medicamentos que aquecem não funcionam para doenças extremamente frias - a natureza da água é úmida, enquanto o fogo é seca.

Deve-se nutrir o qi do coração diminuindo os alimentos salgados e aumentando os amargos. Isso se deve pelo fato dos meses de inverno estarem associados à água dos rins a qual por sua vez é afetada pelo sabor salgado. Para evitar que a água exerça uma influência excessiva sobre o fogo e com isso levar o coração a um estado de desarmonia, o melhor a se fazer é nutrir o qi do coração de uma forma preventiva. Além disso, é melhor retirar-se para uma casa hermeticamente fechada no inverno, e se certificar de que a ingestão de alimentos é regulada e as roupas ajustadas às mudanças de temperatura. Não tente ser ousado e se expor ao vento frio, especialmente se você está velho, porque o inverno representa um risco maior de se apanhar vento frio, o que irá resultar em sintomas como tosse, dormência nas extremidades, tontura, etc.

No inverno, o yang qi da terra reside no interior, enquanto o yin qi está na superfície. Idosos que tendem a apresentar sintomas de calor acima e frio abaixo devem evitar tomar banhos quentes durante este período. Em um período onde o yang se encontra no interior, transpiração excessiva pode ocorrer quando se é exposto a um calor agudo. Em uma idade avançada, os ossos são frágeis e a musculatura também, e o corpo se torna então facilmente influenciado por estímulos como este.

Visto que o inverno é o período em que desordens externas são facilmente contraídas, não saia de casa cedo, ou correrá o risco de ser agredido pelo frio. Beba um pequeno copo de vinho pela manhã para expelir o frio; de noite, tome algumas ervas que eliminam calor interno. Desta forma, irá harmonizar o qi do coração e prevenir que o calor patológico surja. No inverno, evite: sexo, consumo excessivo de alimentos assados, carne, produtos farináceos, bolinhos won-ton, etc

*Retirado de Gao Lian, Zunsheng bajian (Eight Pieces On Observing the Fundamental Principles of Life), fl. 1575*