

Distribuirea meselor pe parcursul zilei

Dimineața este considerată perioada de ascensiune a principiului *yang*, cu apogeul la amiază ; începând din acest moment, energia se deplasează spre *yin* până noaptea, considerată maximum *yin*. În intervalul mai *yang* al zilei, corpul are nevoie de energie și e capabil să metabolizeze total și rapid alimentele ingerate. Seara e un moment de reculegere, care ne pregătește pentru noapte, faza maximă de *yin* și perioada în care corpul intră în imobilitatea fizică a somnului, când se pot desfășura procesele de purificare, fizică și psihică, a acumulărilor de peste zi. Aproape la fel ca într-un birou foarte activ în timpul zilei, unde seara sosește personalul care face curățenie, astfel încât în dimineața următoare totul să fie gata pentru o nouă zi. Noaptea, energia se canalizează în interior pentru a detoxifia toate organele, iar prin mecanismul viselor ne „detoxificază” și de emoțiile neelaborate complet pe parcursul zilei.

Alimentele au în esență funcția de a ne da energie și de a reconstitui cantitatea energetică pentru desfășurarea activităților cotidiene. Nu ne miră așadar indicația de a asigura un aport alimentar mai consistent la începutul și în miezul zilei și de a-l reduce spre seară. O masă copioasă seara va impune, în schimb, corpului să petreacă o parte din noapte digerând, ba încă într-o stare de imobilitate, care nu favorizează, desigur, digestia. Drept rezultat, corpul nu va avea posibilitatea de a îndeplini celelalte funcții specifice nopții, iar dimineața se va trezi cu senzația de oboseală și epuizare.

În majoritatea țărilor de pe glob, micul dejun și prânzul sunt două mese importante, pe când seara se servește o gustare foarte ușoară, consumată relativ devreme. Asta nu doar în China, ci și în India și multe țări europene ; în Anglia, de pildă, există

expresia „mic dejun de rege, prânz de prinț și cină de calic”. Bazinul mediteranean face excepție de la această regulă, tinzând spre un mic dejun inexistent și o cină consistentă, luată foarte târziu, mai ales în sud.

Firește, e destul de greu să schimbăm reguli cu care suntem deprinși de generații, însă dacă am încerca, am înțelege, după un anumit interval, semnificația profundă a acestei norme universale care ne îngăduie să mergem la culcare nu pentru a ne prăbuși în somn sub povara digestiei, ci simțindu-ne ușori. Evident, o cină frugală ne va face să ne trezim dimineața cu poftă de mâncare, pe când o cină grea și servită foarte târziu ne face să dorim doar o cafea, care să ne trezească după o noapte care nu ne-a regenerat pentru a înfrunta noua zi.

Fără să intrăm prea mult în detalii legate de alimentele cele mai indicate pentru diverse ore ale zilei, putem considera că dimineața e o perioadă foarte *yang* care ajunge la apogeu la amiază, moment în care *yin* începe să crească, ajungând să prevaleze la căderea serii. Așadar, dimineața ar trebui să consumăm alimente care stimulează principiul *yang*, aducându-l la suprafață, care să ne dea energia de care dispun, precum cerealele (carbohidrați în termenii medicinei occidentale, „care dau carburant”) îmbinate cu mirodenii. În tradiția chineză, de exemplu, se consumă orez bine fiert (*congee*) în care se adaugă câteva frunze de ceapă verde; în cea nord-europeană avem terciurile. Și apoi, la jumătatea dimineții, fructe ce stimulează nivelul *wei-qi*.

La prânz, momentul în care încep declinul *yang* și ascensiunea *yin*, ar trebui să le susținem pe amândouă, însă gândindu-ne să hrănim deja principiul *yin*, nu doar să susținem *yang*-ul. Am putea servi leguminoase sau carne cu cereale, totul combinat cu legume care ajută la distribuirea energiei nutritive în corp.

Cina ar trebui să fie masa cea mai *yin*, cea mai alcalină de peste zi, dar și cea mai ușoară, având în vedere că după aceea

mergem la culcare ; o masă relaxantă, alcătuită, de pildă, din germeni (dar în cantitate limitată, deoarece tind să ridice nivelul energetic), o supă de legume, eventual câteva cereale și leguminoase, dar tot în cantitate redusă, întrucât prea multe ar putea stimula excesiv energia Ficatului ; ocazional carne (sau mai bine pește, cel mai *yin* din această categorie), însă în cantități mici și preparată în modalități *yin*.

Acestea sunt doar indicații generale, care au în primul rând rolul de a ne face să înțelegem dinamica diverselor alimente pe parcursul zilei, și pot suferi o infinitate de variații în funcție de exigențele zilei de lucru, de angajamentele noastre și de alți factori. Cel mai bun mod de a înțelege cu adevărat calitatea energetică a mâncărilor și combinațiilor lor e să testăm, atenți să percepem efectele pe care diferite alimente le au asupra noastră în diferite momente ale zilei.

În ce privește seara, este important să nu confundăm relaxarea cu îngreunarea. O farfurie copioasă de paste cu patru tipuri de brânză și o prăjitură consumate la 10 seara pot da cu siguranță ideea de relaxare, însă o fac aruncând un bolovan pe eventualele griji ; greutatea mesei ne liniștește temporar. Altceva e o masă lejeră care să ne pregătească pentru somn, lăsându-ne poate și o senzație de poftă pe care o vom putea satisface dimineața la trezire.

Anotimpurile și fazele Lunii

În ce privește ciclul lunar de 28 de zile, ne limităm aici la expunerea a două faze : faza crescătoare și Luna plină, pe de o parte, și cea descrescătoare și Luna nouă, pe de altă parte.

Faza Lunii noi este o perioadă în care dispunem de mai puțin sânge și de aceea sunt importante alimentele care hrănesc sângele,

ca leguminoasele (în primul rând linte și fasolea azuki) sau carnea. Dimpotrivă, faza Lunii pline corespunde unui maxim de sânge disponibil, așadar mai importantă devine mișcarea sângelui – de exemplu, putem întrebuința condimentele sau zarzavaturile cu frunză lată.

Alimentația în funcție de anotimpuri este relativ intuitivă: primăvara e momentul creșterii *yang*, cu multă energie de mișcare și schimbare. Este momentul ideal pentru purificarea Ficatului, de exemplu, prin utilizarea (moderată) a lămâii și gustului amar. Alimentele acre și amare au calități depurative.

Vara, maximul de *yang* necesită alimente și gusturi care să echilibreze această calitate energetică a naturii. Sunt indicate legumele crude mai mult decât în alte anotimpuri, utilizarea fructelor (alimentele mai *yin*) și o reducere a cantității de carne (alimentele mai *yang*).

Toamna, momentul adunării energiilor, sunt importante legumele „închise”, ca varza sau broccoli, dar și tuberculii.

În opoziție cu vara, iarna va necesita alimente încălzitoare prin natura lor (carne, cereale și leguminoase), dar și prin modul de preparare (gătite îndelung, ca legumele fierte, sau mâncărurile înăbușite ori tocănițele). De asemenea, iarna impune o prezență mai semnificativă a alimentelor din nivelul *yuan-qi* și mai generic a grăsimilor, în termeni occidentali, care conferă o energie de rezervă și izolează de frig: semințe, moluște și crustacee, dar și carne, pește de apă rece și, eventual, brânzeturi.

Băuturile

I – Când și cât să bem

Un aport adecvat de apă constituie, evident, o cerință fundamentală în alimentație. Când și cât bem variază în funcție de trăsăturile individuale, însă și aici putem schița câteva reguli generale, ca de obicei, nu absolute.

Ar fi de preferat să nu bem în timpul meselor – din punct de vedere energetic, pentru a nu stinge Focul în Stomac, necesar digestiei ; în termeni occidentali, pentru a nu dilua prea mult sucurile gastrice. Dacă o persoană s-a hidratat adecvat înainte de servirea mesei, iar masa conține alimente bogate în fluide, nu va simți nevoia de a bea. Însă dacă o masă e foarte „uscată” (de exemplu, pâine cu brânză sau biftec și cartofi prăjiți), va fi necesar un anumit aport de apă pe durata ei. Și persoanele care au o stare de căldură internă puternică au nevoie de apă în timpul meselor.

II – Ce să bem

Celălalt aspect de analizat e ce anume să bem pentru a ne hidrata.

1. Apa

Este, sau ar trebui să fie, principalul lichid pe care îl bem. Ape diferite au acțiuni diferite asupra corpului. Facem referire aici doar la caracteristicile principale.

- Apa minerală : după cum spune și numele, e bogată în minerale sub forma oligoelementelor și de aceea e considerată alcalinizantă și hidratantă ; este utilă în tratarea afecțiunilor cauzate de căldură. Se poate spune că are o acțiune mai *yin*. Atenție însă la nivelul mineralelor prezente în ea ; unele ape minerale disponibile în comerț pot fi efectiv grele din cauza concentrației ridicate de minerale.
- Apa fiartă : are un efect deshidratant, ajută corpul să miște spre exterior, așadar e mai diuretică și favorizează îndepărtarea toxinelor sau a acumulărilor de fluide din corp ; are deci o acțiune mai *yang*. Asta înseamnă că ceaiul și cafeaua tind să deshidrateze, după cum vom vedea în curând.
- Apa carbogazoasă : e și mai *yang* și acționează puternic asupra procesului de eliminare.

În orice caz, să ținem minte că tot ceea ce e puternic deshidratant, mai ales dacă e încălzitor și amar (ca de exemplu cafeaua), poate fi contraindicat în cazul Rinichilor slabi, deoarece procesul de eliminare necesită activarea acestor organe.

2. Vinul

Vinul stimulează circulația *qi*-ului și Sângelui, însă în cantități mari produce efectul opus, creând o stagnare a Umezeli și blocaj în circulația sanguină. Vinul stimulează în special Ficatul, întrucât, dintre fructe, strugurii sunt asociați cu acest organ, însă un consum excesiv îi dăunează, cauzând blocaje. Cantități mici înseamnă o jumătate de pahar în timpul meselor. În orice caz, vinul e contraindicat în toate afecțiunile legate de Căldură, deși acțiunea lui nu e încălzitoare. De fapt, alcoolul tinde mai mult decât alte băuturi să deplaseze Căldura internă la suprafață (vasodilatația capilarelor), dând o senzație pasageră de căldură care în realitate consumă Căldura internă.