

## Dietoterapia Energética

### Elemento Madeira

Quando perturbado, o elemento madeira pode produzir confusão emocional e sensações de compressão, com aperto no diafragma, peito e garganta. Uma insuficiência no elemento madeira também pode causar problemas de coluna, articulação dos membros e flexibilidade de movimento.

No nível emocional, o equilíbrio entre os elementos produz paciência e bom humor. Um desequilíbrio resulta em agressão, dificuldade para controlar a raiva e tendência para descarregar a raiva sobre qualquer coisa que estiver ao alcance.

Embora todas as pessoas fiquem zangadas de vez em quando, se essa condição for constante é muito provável a existência de um desequilíbrio no elemento madeira.

### Dietoterapia:

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

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

Carnes: fígado de galinha e de boi;

Estação: Primavera

Clima: Vento

Órgãos: Fígado,  
vesícula biliar

Órgãos dos sentidos:

Olhos

Partes do corpo:

Músculos, tendões

Manifestações físicas:

Unhas

Emoção: Agressividade,  
ódio e cólera

Sabor: Ácido

Cor: Verde

## Elemento Fogo

Uma pessoa com um forte elemento fogo será cordial, atenciosa e capaz de grande entusiasmo.

Por outro lado, uma deficiência neste elemento, poderá manifestar-se como falta de entusiasmo ou uma incapacidade para demonstrar cordialidade em relação a outras pessoas.

No que diz respeito às emoções, este elemento relaciona-se com o amor, a felicidade, a bondade e a generosidade.

É especialmente no verão que surgem problemas com o elemento fogo.

Problemas do coração, intestino delgado, ouvidos e de transpiração, bem como defeitos de articulação de voz e de pele, estão relacionados com este elemento.

### Dietoterapia:

Vegetais: beterraba, couve, aspargos, chicória, acelga;

Cereais: aveia, trigo;

Temperos: noz moscada;

Carnes: de boi;

Estação: Verão

Clima: Calor

Órgãos: Coração,

intestino, circulação

Órgãos dos sentidos:

Língua

Partes do corpo: Vasos  
sanguíneos

Manifestações físicas:

Rosto

Emoção: Alegria,  
felicidade

Sabor: Amargo

Cor: Vermelho