



**Madera:** Es el elemento que según la **Medicina Tradicional China** se relaciona con la **primavera**. Su energía se caracteriza por el viento, con el crecimiento hacia fuera, la expansión y la dilatación. Tiene afinidad con el hígado, la vesícula biliar, cartílagos, tendones, uñas, ojos y vista. La primavera es muy adecuada para **limpiar el organismo, en especial para depurar el hígado y la vesícula biliar**. Es la mejor época del año para hacer dietas depurativas o ayunos.

## ¿Qué debemos incluir en nuestra dieta durante la primavera?

-**Alimentos de naturaleza fresca** que estimulen y asciendan la energía, como los germinados, fermentados y algunos picantes suaves (rábanos, menta, berros...). Cereales neutros como el mijo o frescos como el centeno.

-**Sabores ácidos de buena calidad** como los limones, vinagre de manzana, umeboshi, vinagre de umeboshi, chucrut...

-**Alimentos de color verde** ricos en clorofila, como las microalgas (espirulina o klamath) y verduras de hoja verde (espinacas, alcachofas...) o brotes.

-**Aceite de oliva de primera presión.**

-**Jalea real fresca** si hay cansancio (astenia primaveral).

**Alimentos neutros**, que deberían formar parte de nuestra dieta básica durante todo el año: Arroz, cebada, mijo, quinoa, nabo, calabaza, judías verdes, patatas, zanahorias, col, brócoli, coliflor, guisantes, remolacha, garbanzos, lentejas, azukis, soja negra, pescado blanco, sardinas, alga kombu, sésamo, pollo, aceite de oliva...

### Alimentos de naturaleza fresca:

Trigo, centeno, maíz, mijo, judías verdes, apio, espárragos, berenjenas, acelgas, lechugas, endivias, escarolas, pepinos, alfalfa, rábanos, berros, espinacas, tomates, champiñones, calabacín, alcachofas, tofu, leche de soja, naranjas, peras, manzanas, higos, moras, fresas, mandarinas...

### Tipos de cocciones templadas:

Cocciones al vapor, hervidos y salteados o escaldados.

### Espicias calientes:

Ajo, jengibre fresco, tomillo, orégano.

### Recetas de primavera:

Platos con verduras de hoja verde escaldados, hamburguesas o croquetas de cereal y verdura, Tabule, empanadillas de espinacas, ensaladas de verduras prensadas, ensaladilla rusa de mijo, salteados de verduras...