

INTRODUÇÃO

Este é um livro de receitas. Mas não apenas de receitas saborosas, saudáveis e variadas. É um livro de receitas desenhadas para as mulheres, especialmente aquelas que sofrem com os sintomas da TPM.

Pessoalmente, demorei mais do que deveria para entender que a aparente instabilidade feminina nada mais é que um reflexo da oscilação hormonal que temos durante o ciclo menstrual. Fulana não “é de lua”, e você e eu também não. Somos mulheres. Durante um único mês passamos por uma verdadeira turbulência hormonal que num homem pode durar a vida toda para acontecer. Aliás, nas últimas gerações, nos preparamos para fazer muitas coisas que antes eram exclusivas dos homens. Fomos educadas como nossos irmãos, nossos primos, nossos amigos. Por outro lado, as questões relacionadas ao feminino (e não feminismo) talvez tenham ficado um pouquinho de lado na nossa criação. Um famoso obstetra conta que é comum passarem pelo seu consultório mulheres que encaram com a maior naturalidade pegar um voo para fazer uma reunião em Nova York, voltar para São Paulo no mesmo dia, demitir meia dúzia de funcionários da empresa onde trabalham em razão da contenção de despesas, mas que ficam de cabelos em pé quando descobrem que, finalmente, estão grávidas. Trocar fralda é um bicho-de-sete-cabeças, mesmo quando o bebê já está com um mês! A própria menstruação hoje é passível de escolha. Uma cápsula de hormônios aplicada sob a pele, e adeus, ciclo menstrual.

Será mesmo que precisamos ser lineares como os homens? Não seria essa oscilação hormonal justamente uma das características mais marcantes da feminilidade? Certamente essa variação nos deixa mais criativas e flexíveis. Por outro lado, não podemos ser escravas dos hormônios, e, em alguns casos, até deixar de realizar tarefas cotidianas por conta da TPM. Eu confesso: cansei de sentir aquela angústia dois ou três dias antes de a menstruação chegar. Sei que não são todas as mulheres que padecem de TPM, mas quem tem sabe do que estou falando. Não necessariamente da angústia – afinal, os sintomas são variados: inchaço, esquecimento, insônia,



compulsão por açúcar, dor de cabeça e depressão, entre outros. Estou me referindo à vulnerabilidade de não saber se estamos agindo por vontade própria ou simplesmente obedecendo aos comandos dos nossos hormônios.

Por recomendação de uma amiga, comprei o livro *Inteligência hormonal da mulher*, do ginecologista Eliezer Berenstein. Li, e aprendi duas coisas que fizeram uma revolução na minha vida. A primeira é que o autoconhecimento é crucial para tratar a tensão pré-menstrual. E a segunda é que a alimentação é uma poderosa arma no combate à TPM.

Essa descoberta não poderia ter vindo em melhor hora. E não só por motivos pessoais! Há algum tempo queria fazer no site Panelinha uma seção que se dirigisse exclusivamente às mulheres. Exatamente por produzir um site de receitas, sei que as mulheres não têm mais tempo para cozinhar por cozinhar, mas que estão preocupadas com a própria alimentação e com a alimentação da família. Afinal, não é de hoje que nutrir faz parte da essência feminina. Está na hora de percebermos que as diferenças entre homens e mulheres também precisam se refletir na alimentação. Gravidez, aleitamento, menopausa, cada etapa requer um tipo de dieta (atenção: dieta não quer dizer regime, mas sim a alimentação habitual de uma pessoa), todas sempre com o mesmo objetivo: manter-nos saudáveis. Porém, especialmente entre as mulheres, a imposição pela magreza não nos tem deixado pensar com clareza. Como é que podemos trocar um suco natural por um refrigerante diet, apenas pelo fato de este ser menos calórico? Pense bem, não é óbvio que o suco é mais saudável? Mesmo assim, dá-se preferência ao segundo sem levar em conta o que, de fato, é relevante: a saúde a longo prazo.

Em novembro de 2005, nasceu o “S/TPM, Culinária para bem estar”, o primeiro canal do Panelinha dedicado exclusivamente às mulheres. Para realizar o projeto, reunimos profissionais das áreas de nutrição e de gastronomia e desenvolvemos uma dieta antiTPM, com receitas que seguissem à risca seus critérios nutricionais. A cada mês, inúmeras receitas eram testadas, e 10 eram publicadas no canal. Após seis meses, 60 receitas foram testadas e aprovadas por 200 mil mulheres que acessaram o canal. Para comemorar, decidimos lançar este primeiro livro eletrônico do Panelinha, que pode ser impresso em duas versões: com fotos lindas, ou na versão “só texto”, mais econômica, porém tão saborosa quanto.

Entender os princípios da dieta antiTPM não basta para tratá-la. O autoconhecimento é o ponto-chave até para escolher a melhor dieta para o seu tipo de TPM. Aliás, não é ele o ponto-chave para entendermos e escolhermos tudo na vida?

Para finalizar esta introdução (e entrar logo nas saborosas páginas das receitas), quero expressar o meu desejo de que, além de acabar com os sintomas da sua TPM, este livro sirva de inspiração para que você encontre uma alimentação mais saudável e mais saborosa, e estas receitas despertem em você a sua feminilidade. “Longa vida para a rainha”, seja ela da Inglaterra, do lar ou da sua própria vida!