

Dietética Chinesa



Prof^ª. Tânia Mara Annichini Flôres

CONCEITO, ORIGEM E DESENVOLVIMENTO DA TERAPIA DIETÉTICA NA MEDICINA CHINESA TRADICIONAL

O CONCEITO DE TERAPIA DIETÉTICA EM MEDICINA CHINESA TRADICIONAL

1

A Terapia Dietética em MCT trata as propriedades dos alimentos, seus efeitos na saúde e o uso terapêutico de alimentos na preservação de saúde e na prevenção e tratamento de doenças.

A Terapia Dietética MCT tem se desenvolvido principalmente por meio da referência aos livros sobre matéria médica dietética e vários livros médicos. Na China antiga, os termos que mais representam o conceito de Terapia Dietética MCT são SHI LIAO ou SHI ZHI, significando terapeutas dietéticos. Porém o que os antigos quiseram representar pelos termos não foi realmente tratar de doenças pelo uso de alimentos, mas o uso de alimentos para manter a saúde ou ajudar na gerência de doenças. As palavras LIAO e ZHI (manejar, tratar ou curar) derivaram talvez da crença de que "o alimento tem a mesma ação para tratar de doenças como a medicina herbal e é baseado nos mesmos princípios" e não deve ser tomado tão literalmente.

No seu livro *Prescrições que valem Mil Moedas de Ouro*, Sun Simiao, da dinastia Tang, categorizou as propriedades e aplicações de frutas, legumes, cereais, aves e animais, insetos e peixes, enquanto no prefácio do livro ele tratou o significado e princípios da Terapia Dietética e alimentos desejáveis e indesejáveis para doenças específicas. O conteúdo de suas obras insere-se principalmente no ramo de matéria médica dietética.

Terapia Dietética em MCT é diferente de Terapia de Medicinal Herbal. A primeira usa principalmente alimentos como cereais, carnes, frutas e legumes, os quais são servidos como alimento e bebida, enquanto o último utiliza principalmente medicamentos na forma de ervas. A primeira tem uma variedade maior de aplicação e é administrada principalmente à população saudável e, em segundo lugar, aos pacientes, como uma maneira de auxiliar a medicação de outras terapias, enquanto o último

tem uma aplicação menor, dirigida principalmente aos pacientes e, em segundo lugar, à população saudável como uma maneira importante para o tratamento e a prevenção de doenças.

A Terapia Dietética não somente preserva e melhora a saúde, previne e trata doenças, mas também é uma fonte de prazer sensível aos órgãos sensoriais e à mente. A Terapia Dietética é muito diferente, neste aspecto, do que Medicinas Herbais, que normalmente têm um gosto desagradável. É claro que a Terapia Dietética e a Medicina Herbal têm vantagens e desvantagens, mas ambas são indispensáveis na prevenção e no tratamento de doenças.

A ORIGEM E O DESENVOLVIMENTO DE TERAPIA DIETÉTICA MCT

Os antigos dizem que "o alimento é a necessidade primária para qualquer povo". Para manter a vida e a saúde, humanos devem procurar alimentos e explorar suas funções na preservação da saúde, na preservação e no tratamento de doenças. Discutindo este ponto de vista, podemos dizer que o estudo da Terapia Dietética tem existido conscientemente ou inconscientemente desde o surgimento da raça humana.

A destilação foi inventada na dinastia Xia, nos séculos XXI - XVI a.C. e, durante as dinastias Yin e Shang, a destilação e aplicação de álcool foram difundidas. O álcool além de ser usado como uma bebida, também foi muito usado na medicina. Durante a dinastia Zhou (século II a.C. até 771 a.C.) houve profissionais oficiais da dietética trabalhando na corte real e o cozimento começou a ficar mais diversificado.

Com a acumulação de experiência e conhecimento, a teoria de Terapia Dietética desenvolveu-se. Nas primeiras obras da China sobre teoria medicinal, O *Clássico Interno de Huangdi* - incluindo *As Questões Simples*, datado do século II a.C. - já houve boas teorias sobre Terapia Dietética. Por exemplo, em *As Questões Simples* menciona-se que "medicamentos são usados para combater os males; cereais são usados para nutrir o corpo e frutas, carnes e legumes para ajudar os esforços - todos os gostos trabalhando juntos para reforçar o Qi Vital e a Essência", e também diz que "cereais, carnes, frutas e legumes têm todos que ser tomados para providenciar nutrição". Isto é, alimentos têm que ser consumidos para ajudar os esforços de medicamentos no

tratamento de doenças, e que humanos devem tomar todos os tipos de alimentos. Isto é consistente com a idéia moderna de uma dieta balanceada.

Os clássicos também tratam com as características fisiológicas dos órgãos internos e sua relação com as propriedades e gostos dos alimentos, colocando uma base para a Terapia Dietética Chinesa.

Na dinastia Han Oriental (25- 220 d.C.), apareceu o primeiro livro especializado na China sobre matéria médica, Herbal Classic de Shennong, que contém um número de alimentos com a função de melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Estes incluem de loto, raízes chinesas, tâmaras, feijões, frangos, a gordura do ganso silvestre, mel, rizoma de loto e uvas. O médico da dinastia Han, Zhang Zhongjing, usou alimentos nas suas receitas medicinais e formulou a Decocção de casca de canela, a Sopa de carne de carneiro com angélica chinesa e a Sopa de gengibre e pele de porco, que são receitas terapêuticas muito boas. Seus métodos para o tratamento de síndrome de "Frio exógeno" e "Síndrome de Deficiência Exterior" pela indução de transpiração espontânea usando Decocção de casca de canela seguida por uma papa quente é uma prática dietética muito boa. Esses métodos, junto com suas opiniões higiene dos alimentos, foram uma contribuição valiosa para a medicina.

Nas dinastias Jin ocidentais e orientais e dinastias Sul-Norte (265 - 589 d. C.), houve um crescimento significativo no conhecimento da prevenção e tratamento de doenças com a alimentação. Na dinastia Jin, Ge Hong, em seu *Prescrições para Emergências*, relata um número de receitas simples e provadas, muitas das quais são terapêuticas.

Houve também recomendações detalhadas sobre higiene de alimentos e alimentos desejáveis e proibidos para doenças específicas. Em *Canon de Matéria Médica*, escrito por Tao Hongjing da dinastia Sul, foi dada a devida atenção à especialidade dos alimentos. Ele classificou frutas, legumes e cereais com ervas a plantas arborizadas. No capítulo sobre Medicamentos para Doenças Gerais, por exemplo, para edema no abdome superior, ele enumerou alimentos como alga marinha, feijão vermelho, feijão de soja, peras, carpa e tainha, enquanto, para diabetes, ele recomenda alimentos como leite de égua e trigo.

Na dinastia Song (960 -1129 d. C.) foi uma prática geral usar alimentos na prevenção e no tratamento de doenças. Por exemplo, em ambos, o formulário publicado oficialmente, *Prescrições Cheias de Paz e Benevolência*, a Terapia Dietética foi tratada em capítulos especiais que contém mais de 100 receitas de dieta, especialmente para doenças geriátricas.

Durante a dinastia Yuan (1206- 1368 d. C.), a Terapia Dietética teve mais desenvolvimento. O livro *Essência da dieta*, de Hu Sihui, que foi um médico de dieta da corte, enfatizou interesse particular na combinação racional de alimentos diários e adição de medicamentos corretos nos alimentos para a preservação da saúde e tratamento de doenças. Há relatórios bastante detalhados e práticos no preparo de alimentos.

Na dinastia Ming (1368- 1644 d.C.), com o desenvolvimento de medicina e Terapia Dietética, mais alimentos eram relatados em obras de matéria médica. Por exemplo, *O Grande Compêndio de Matéria Médica* relata cerca de quinhentos tipos de alimentação, incluindo cereais, legumes, frutas, peixes e répteis, aves e animais.

Pela dinastia Qing (1616- 1911 d. C), a Terapia Dietética tem sido conhecida extensivamente por todos os médicos. As obras mais valiosas incluem *Coleção de Ervas Dietéticas*, de Shen Lilong, *Receitas de Comidas e Bebidas*, de Wang Shixiong e *Um Estudo de Dietas e Alimentos Corretos*, de Zhang Um. Essas obras cobrem uma variedade de conhecimentos fundamentais e aplicações práticas; alimentos para a gerência de doenças e aqueles para o uso diário.

A Terapia Dietética MCT, portanto, tem uma história de mais do que três mil anos e um conteúdo muito rico, que é não somente relatado na literatura, mas também tem sido passado de geração em geração.

Nos anos recentes, com o melhoramento dos padrões de vida e o desenvolvimento da medicina chinesa, a Terapia Dietética tem ganhado força e atraído a atenção internacional. Significantes realizações têm sido feitas na pesquisa científica, e a aplicação clínica e ensinamentos da Terapia Dietética MCT vai, com certeza, desenvolver-se fazer uma contribuição útil à saúde e a longevidade da humanidade.

PROPRIEDADES GERAIS DO ALIMENTO

A Terapia Dietética é baseada num entendimento das tendências ou propriedades dos alimentos. Neste contexto, as principais propriedades de um alimento são, por sua natureza, seu gosto, sua propensão pelo canal e suas funções.

É claro que a moderna compreensão científica de nutrientes e os efeitos fisiológicos do alimento são parte da base da Terapia Dietética. Entretanto, embora consideremos importante a informação nutricional sobre alimentos, a ênfase que fazemos nas descrições em termos de MCT são derivadas de observações dos efeitos dos alimentos que comemos. Por exemplo, os efeitos benéficos ao fígado de animal e cenoura no olho podem ser relacionados à vitamina A ou pró-vitamina A que eles contêm. Em termos de MCT, fala-se em benefício ao Fígado que cuida do olho; os efeitos de amendoins e feijão de soja de nutrir o Baço e aliviar edema podem ser atribuídos à vitamina B1 que eles contêm; e os efeitos de tomates, nabos e hortelã de esfriar o Sangue e para sangramento podem ser relacionados à vitamina C.

A NATUREZA E O GOSTO DO ALIMENTO

Natureza e gosto são as mais importantes propriedades da alimentação. A natureza do alimento é classificada em **Frieza**, **Frescor**, **Morno** e **Calor**, que são chamadas de "*As Quatro Naturezas*". Na prática, essas naturezas são divididas em dois tipos básicos, **Frio** ou **Quente**. A natureza de um alimento é definida na mesma base que a medicina chinesa, isto é, pela observação de seus efeitos no corpo humano. Estes são vistos em ambos os efeitos terapêuticos intencionais e nos efeitos laterais. Geralmente, quando um alimento funciona como um antipirético ou um tranqüilizante, ou quando ele pode acalmar o Fígado e prejudicar Yang Qi (ex. Yang Qi do Baço e Estômago ou do Coração e do Rim), é Frio em Natureza. Melancias, peras balsamo, nabos peras e mariscos são alimentos deste tipo. Entretanto, quando um alimento tem os efeitos de aquecer o Aquecedor Médio para dissipar Frio, fortalecer Yang Qi, reabastecer Yang Qi, reabastecer o Fogo e nutrir o Qi ou quando ele pode nutrir o Calor e induzir Fogo ou prejudicar os Fluidos Corporais, como aqueles do Estômago, do Fígado ou dos Pulmões, é considerado como tendo uma natureza Morna. Alimentos típicos deste tipo são gengibre, cebolas de primavera, cebolinhas-capim, alho, pimenta-

malagueta e carne de carneiro. Somente poucos alimentos têm uma natureza extremamente Quente ou Fria; alguns têm somente pouca tendência ao Frio ou Calor e são descritos como Neutros em Natureza.

De acordo com a classificação da matéria médica dietética, alimentos também têm sabores, como medicamentos herbais. As categorias principalmente empregadas são os "Cinco Sabores"- **azedume, amargor, doçura, apimentado e salinidade**. Estes são principalmente sentido pelos órgãos gustativos, mas também são inferidos pelas ações dos alimentos. Este conceito é consistente com o princípio de MCT de que sabores diferentes têm ações diferentes. Por exemplo, algumas carnes e órgão internos de animais podem ser rotulados como doces por sua função de nutrição, embora, de fato, eles não tenham um gosto doce. Semelhantemente, alga marinha, mariscos ou ostras não têm gosto salgado, mas são classificados como alimentos salgados porque eles têm os efeitos de amaciar e dissolver massas duras. Portanto, o gosto dado a um alimento pode indicar suas ações.

Geralmente, azedume (que inclui azedume combinado com adstringência) pode agir para transpiração, parar diarreia ou curar emissão seminal. Exemplo são as ameixas e alimentos azedos ou doces e azedos, como ameixa, tamarindos e vinagre, que têm os efeitos de promover a produção de Fluidos Corporais, saciar a sede e assistir o sistema digestivo. Amargor tem um efeito antipirético e pode aliviar asma e tosse, ou agir com um purgante. Alimentos dessa descrição incluem peras bálsamo, azeitonas, broto de bambu e dente-de-leão. A doçura pode remediar debilidade, regularizar o Estômago, aliviar espasmos e dores. Castanhas, caroços de damasco doce, abóbora, uvas tâmaras, maltose e carne de animais e vísceras são todos exemplos de alimentos que têm esses efeitos. Alimentos com uma doçura leve podem agir como um diurético e remover Umidade; exemplo é a semente de loto. O gosto pungente incorpora alimentos de uma natureza quente e picante, que são, muitas vezes, aromáticos em sabor e podem induzir transpiração, promover a circulação de Qi e Sangue, dissipar o Calor e assistir a digestão. Alimentos dessa natureza incluem cebola de primavera, gengibre, cebolinha capim, pétalas de rosa, flores de jasmim e pimentas em grão. A função principal de salinidade é amaciar e dispersar massas duras. Alimentos deste tipo incluem alga marinha e ostra.

Além disso, o azedume do vinagre, a doçura do açúcar, a natureza pungente

de especiarias e a salinidade de molho de soja são temperos indispensáveis em nossa culinária diária e somos acostumados a temperar alimentos e torná-los mais apetitosos.

PROPENSÃO DO ALIMENTO PELO CANAL DE ENERGIA

As propriedades de um alimento também são expressas na sua propensão pelo canal de energia, o que significa que um alimento tem um efeito claro num canal particular ou canais particulares (i.e., os Órgãos Internos e seus canais principais e colaterais), mas têm pouco ou nenhum efeito nos outros canais. A propensão pelo canal de energia é derivada dos efeitos de um alimento no corpo humano, considerado em combinação com as características fisiológicas e patológicas dos Órgãos Internos e seus canais.

Exemplos são dados a seguir:

- Gengibre e casca de cássia são capazes de promover o apetite; nabos e melancias podem promover a produção de fluidos corporais. Como o estômago é responsável pela ingestão, gosta de umidade e não gosta de aridez. E condições como perda de apetite, desidratação e sede são categorizadas como sintomas de Estômago. Os quatro alimentos mencionados acima podem ser classificados por terem uma propensão para o canal do Estômago.
- Caqui e mel podem nutrir Yin, umedecer a Secura e aliviar tosse; folhas de mostarda e castanha de água podem dissolver Muco. Como o Pulmão é um órgão frágil, responsável pela respiração e, ao mesmo tempo, é vaso para os Mucos, sintomas como garganta seca, tosse e tosse com escarro são atribuídos aos pulmões.
- Cenoura e fígado de porco podem curar cegueira noturna e visão turva; coroa crisântemo de margarina pode aliviar vermelhidão, inchaço e dor nos olhos. Como o fígado está relacionado aos olhos, quem tem visão turva e não está recebendo Sangue suficiente, os sintomas como vermelhidão, inchaço e dor nos olhos são atribuídos ao Calor subindo do Fígado. Por isso, esses alimentos têm uma propensão para o canal do Fígado.

- Nozes, amêndoas e bananas não somente umedecem a Secura e param tosse, mas também ajudam moções intestinais. Como esses sintomas são atribuídos aos Pulmões e ao Intestino Grosso, esses alimentos têm uma propensão para os canais do Pulmão e Intestino Grosso.
- Finalmente, a maioria dos alimentos contém substâncias essenciais ao corpo e fontes para geração e transformação de Qi e Sangue. Muitos alimentos têm efeitos certos na digestão e absorção de alimentos e movimento de substância corporal. Portanto, esses alimentos têm uma propensão para os canais do Baço Estômago e Intestino Grosso. Exemplo desse tipo são nabos, inhame chinês, semente de loto, feijões, sementes de "coix", espinafre e amêndoas.

Como natureza e gosto, propensão pelo canal de energia é somente um aspecto das propriedades dietéticas. Todos esses aspectos devem ser considerados juntos para dar uma descrição compreensível das propriedades de um alimento. Por isso, a cebolinha-capim chinesa é descrita como doce e pungente em gosto, com uma natureza morna e tendo uma propensão para os canais do Rim, Estômago e Fígado. Quando olhamos para estes separadamente, é difícil dizer qual função irá realizar. Mas quando olhamos para os quatro aspectos juntos, podemos estimar que este alimento tenha as seguintes funções:

- Como ele tem um gosto doce e pungente, uma natureza Morna e uma propensão para o canal do Rim, pode fortalecer o Rim e beneficiar o Yang;
- Como é pungente, Morno e tem uma propensão para o canal do Estômago, pode aquecer o Estômago e restaurar o apetite;
- Como é pungente e tem uma propensão para o canal do Fígado, pode dispersar Sangue extravasado.

Se nós sabemos a natureza e o gosto de um alimento, mas não a propensão pelo canal de energia, nós não podemos dizer quais funções irá realizar. Por isso, o gosto pungente e Calor da cebolinha-capim não funcionam no canal do Pulmão e não podem dispersar Frio ou induzir transpiração. No entanto, não podemos dizer quais funções um alimento irá realizar quando não sabemos nada além de sua propensão pelo canal. No caso da cebolinha-capim, embora ela tenha uma propensão para o ca-

nal do Rim, ela não nutre o Rim Yang e, embora tenha uma propensão para o canal do Estômago, ela não fortalece o Estômago e promove a produção de Fluidos Corporais. Portanto, a propensão pelo canal precisa ser considerada junto com a natureza e gosto.

DIETÉTICA ENERGÉTICA

Doce = tonifica, equilibra e acalma. É utilizado para tonificar a deficiência e interromper a dor.

Azedo = produz fluidos e yin. É adstringente e pode controlar a respiração e a diarreia.

Picante = dispersa sendo utilizado para expelir os fatores patogênicos externos.

Salgado = flui em descendência e amacia a rigidez.

Amargo = elimina o calor, seda e enrijece, elimina a umidade, calor e domina a rebelião do Qi

<i>Doce</i>	<i>Azedo</i>	<i>Pungente</i>	<i>Salgado</i>	<i>Amargo</i>
Mel	Limões	Gengibre	Sal	Aipo
Tâmaras	Tomates	Alho	Alga marinha	Rabanete

Alimentos Yang

Pimenta do reino, gengibre, alho, camarão, carne de carneiro, cebola, cenoura, coentro.

Ovo de codorna, abóbora, mostarda, cenoura, cereja, cravo, canela.

Alimentos Yin

Amora, beterraba, caqui, melancia, melão, ostra, ovo de galinha, pato, pêra, tomate, uva, polvo, porco, tomate, uva.

OS CINCO ELEMENTOS - O MODELO VIVO DE UM MUNDO INTERLIGADO

Madeira, fogo, terra, metal e água - todas as manifestações do nosso mundo formam uma composição de cinco características específicas. Há muitos séculos, os sábios da antiga China tentavam descrever o mundo perceptível por meio de um modelo. Nele, cada elemento forma uma espécie de "gaveta" na qual os seres vivos, os objetos e as manifestações do mundo visível, com as características do respectivo elemento, têm o seu lugar. Os elementos se influenciam mutuamente e são ligados entre si por um jogo permanente de interatividade.

O modelo dos cinco elementos também reflete o desenvolvimento e o crescimento. Na política, na história evolutiva do homem, na observação das estações do ano, na arte ou na terapêutica, em todos os campos existem processos rítmicos que se repetem a intervalos. O objetivo do modelo dos cinco elementos é aprender com as repetições e encontrar a correspondência.

"Em cima e embaixo, dentro e fora" - semelhanças e diferenças descrevem o homem com parte do todo cósmico. As interações entre homem e cosmo se refletem no jogo conjunto de seus níveis individuais de ser. Tudo está interligado. Uma observação independente ou isolada é sempre uma ilusão. Essas afirmações básicas do modelo tradicional dos cinco elementos são confirmadas pela visão sistêmica, quer dizer, da interligação, defendida pelas ciências mais modernas.

Tudo está interligado

Cientistas já afirmaram que o simples fato de uma borboleta bater as asas pode levar uma nuvem a precipitar uma tempestade. Todas as manifestações e ações estão interconectadas! Nosso corpo e nossa alma reagem às mudanças climáticas, às fases da Lua e até a um terremoto no outro lado do mundo.

No interior de nosso corpo todos os níveis também estão ligados entre si.

Estou deprimido porque estou doente há tanto tempo? Ou fiquei - e estou -

doente porque estou deprimido e não sinto alegria de viver? Essa típica pergunta ocidental da causa original de uma doença não é formulada na filosofia chinesa.

Em vez disso, os chineses consideram a simultaneidade de diversas manifestações e agrupam-nas. Uma energia desarmônica no elemento Metal pode se expressar, por exemplo, pela tristeza e depressão. Um suspiro nos remete ao órgão relacionado ao elemento Metal, o pulmão; a respiração fica tensa e a liberação do ar torna-se difícil, tanto corporal quanto emocionalmente.

Um planejamento alimentar muito especial

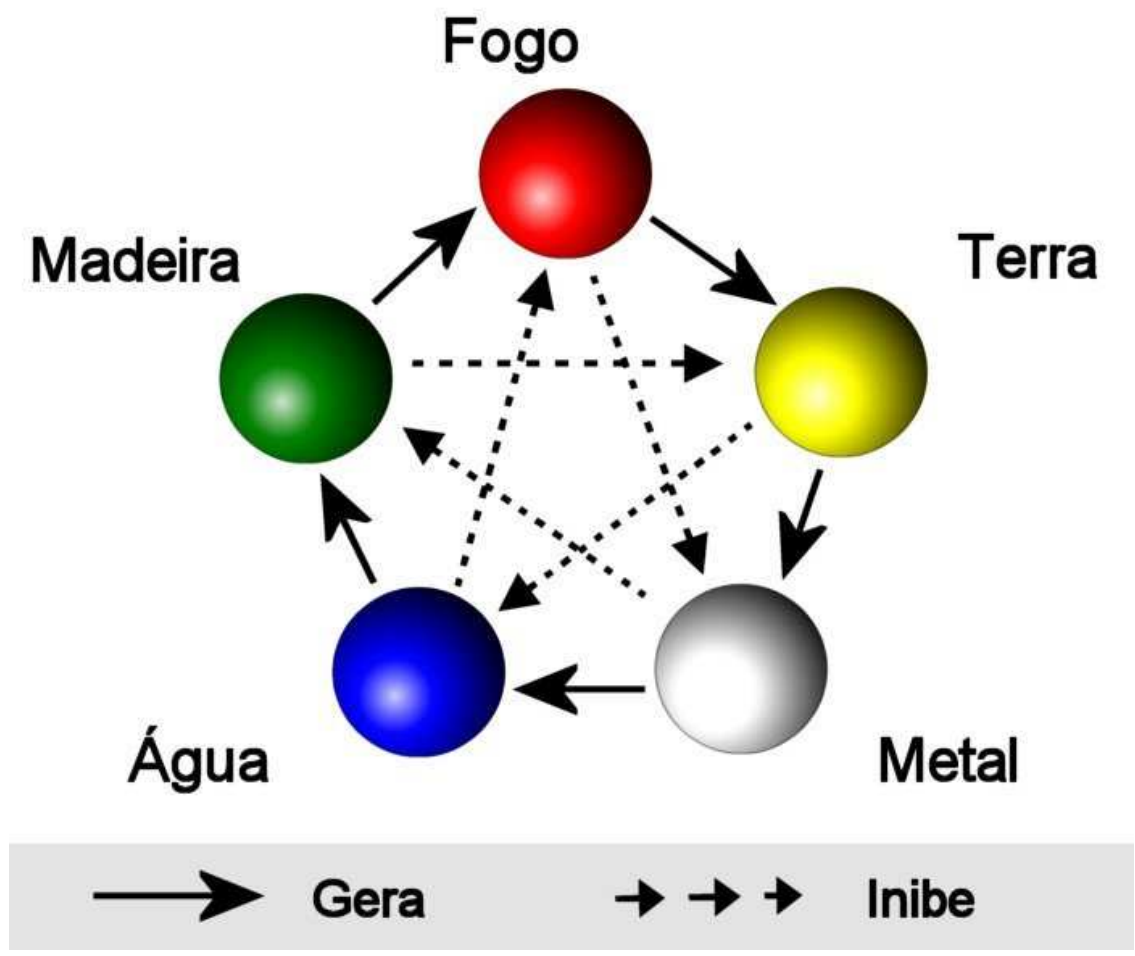
Essa visão da vida leva em conta as condições de força e seus inter-relacionamentos. A vida é energia, e os processos vivos produzem condições de equilíbrio dinâmico. O modelo da idéia energética da alimentação não se preocupa com as calorias ou com os nutrientes contidos num alimento, como minerais, gorduras, carboidratos ou albuminas. O que interessa é só efeito de uma comida; sinto-me aquecido e fortalecido depois da refeição, ou me encontro à mercê da "moleza total"? O cardápio segundo os cinco elementos torna bastante simples para você a manutenção da energia equilibrada. Medir, pesar e contar porções, calcular calorias, pertencem ao passado. O importante é só conhecer a condição térmica e a energia adequada ao seu corpo. Se a sua energia corporal está em ordem, é porque a composição alimentar está equilibrada.

O ciclo da alimentação e do controle

Os cinco elementos estão interligados num circuito contínuo. Nesse circuito cada elemento alimenta o seguinte, no sentido horário (o elemento Madeira alimenta o elemento Fogo; este por sua vez, alimenta o elemento Terra, e assim por diante). Ao mesmo tempo, os elementos se controlam mutuamente.

Este sistema garante a todos os elementos seu espaço justo, como os membros de uma comunidade harmônica ligados pelo constante dar e receber, sempre no fluxo e no controle, na imposição de limites, com assistência mútua.

Cada um dos cinco elementos possui, no sistema de ciclos, seu lugar e sua função.



Os cinco elementos se "alimentam" e se controlam mutuamente, zelando por um equilíbrio sadio.

Fogo

Verão – Sol do meio dia – Alegria – Calor – Cor vermelha – Paixão – Coração

“Quando desabrochamos nos mostramos para o mundo”

Órgãos: coração, intestino delgado

Sensibilidade na língua (espelho do coração)

Sabor **amargo** nutre o Coração, acalma o Fogo dos sentimentos

“A semente virou planta”

Calor humano. Relacionamentos abertos (gosta do toque). Hiper excitados (ri à toa) ou fechados (não ri). Fala demais ou não se exprime

Sempre do contra. Não tem muitos amigos, resmunga. Digestão difícil, insônias, hipertensão, dores de cabeça. Face corada – Transpira muito – palpitações – Atropela os outros – Tem dificuldade para concluir – Lamentações das perdas da vida, mágoas. Excesso de prazer ou privação

Vitaminas B3 e B6

Elemento Fogo

Horários: C: 11-13h
ID: 13-15hs
CS: 19-21 hs
TA: 21-23hs

Sabor amargo é digestivo – café, chá verde, banchá, carqueja, jiló, couve, chicória, escarola, água tônica.

Usar mais verduras e chás amargos

Desejo de chocolate (esgota o Rim – tira o apetite): necessidade do corpo de amargo. Frutas suculentas, saladas cruas, com limão, milho, broa, canjica, maçã (calmante) e leite.

Minerais: Sódio e Potássio (Na, K) – equilíbrio ácido-básico do corpo e volume de líquidos. Participam das funções nervosas e musculares do corpo. O K ativa as enzimas.

Alimentos ricos em Na – Missô, macarrão Soba (trigo serraceno), sardinha, bacalhau, linguado, leite de cabra, vaca, aipo, ostras, cabrito, queijos, e carnes. Em excesso aumenta a pressão.

Alimentos ricos em K – tomate, feijão, leguminosas secas, tâmaras, damascos, frutas secas, amêndoas, semente de girassol, salsa, gergelim, amendoim, castanha do Pará, caju, nozes, abacate, banana, broto de bambu, alho, inhame, mariscos, cogumelo, batata. Carências – fraqueza muscular, apatia, confusão.

Verão – aumentar água, diminuir o amargo, aumentar o picante, o salgado (protege água) que modera Fogo e nutre Madeira. Usar alimentos de Natureza fresca e neutra para esperar o Outono.

Fogo

Amargo

Natureza yin – Acalma fogo – Acalma calor – Refresca sangue – Umedece calor do Intestino Grosso – Dissolve estagnação Qi Fígado – Refrega calor do Estômago – Refresca o aumento do yang Fígado e do Coração

15

Pouco amargo

Tonifica o Coração – Seca a umidade (excesso de yin) – Move para baixo (comidas gordurosas)

Excesso

Danifica yin Pulmão, Intestino Grosso – Gera tosse – Pele seca – Estreitamentos

Amargo quente e morno – Tonifica o yang do Coração e
Tonifica o Qi e yang do Baço/Pâncreas
Seca a umidade (excesso de yin)
Não usar nas deficiências de yin e sangue

Amargo gelado e frio – Acalma o calor e fogo interior
Refresca calor do sangue
Refresca yang Fígado e Coração
Refresca calor e Estômago
Tira umidade calor no Intestino
Tira estagnação Qi Fígado

Cardápio Fogo – Coração

Legumes	Temperos	Bebidas e chás
Alcachofra-F	Açafrão – Q	Café – M
Beterraba-F	Alcaparra – M	Chocolate amargo – M
Chicória-F	Alecrim – M	Dente de leão – G
Alface-F	Páprica – N	Capim cidreira – Q
Cogumelo Fungi-F	Orégano – M	Folha do limão – Q
Conde de Bruxelas-M	Noz moscada – Q	Cerveja – F
Nabo-G	Manjericão – M	Conhaque – Q
Palmito-G		Suco de cereja –F
Pepino-G	Frutas	Vinho bordeau – F
Rúcula-G	Cereja-N	Vinho do porto – Q
	Cereja preta-F	Vinho Madeira- Q
Lanches	Marmelo-F	Vinho tinto-Q
Damasco –M	Romã-G	
Patê de frango – G	Nêspera-M	Carnes
Aveia-G		Cabrito –M
Trigo sarraceno-M		Cordeiro –M
		Carne grelhada – Q
		Fígado de galinha – M

Madeira

Primavera – a árvore que brota – faz movermos com firmeza – Mais sujeito a desequilíbrios – Criatividade – Problemas ligados aos músculos, membros, articulações.

Sabor ácido

Raiva, irritação, dificuldade para criar, pânico. Ficamos mais ácidos em nossos humores

Órgãos: fígado e vesícula biliar. Dores nas costas do lado esquerdo

Sensibilidade: unhas frisadas e olhos amarelados - a janela da alma

Vitaminas A e B12,

Minerais: Cobre e ferro

Elemento Madeira

Horários: VB: 23 -1hs

F: 1 – 3 hs

Relaciona-se com os olhos – Dificuldade de pegar no sono – Olhos congestionados

Minerais: Ferro e Cobre. Combinam-se com a proteína – hemoglobina (componente da célula vermelha – estocada no Fígado, Baço Pâncreas e Medula)

18

Alimentos ricos em Ferro: espinafre (100 gr – 2x mais), cominho, curry, tahine, coentro, açaí, semente de abóbora, gergelim, pimenta, soja, fígado, feijões, tremoço, pinhão, missô, caruru, gema, amêndoa, ervilha seca, ovo de codorna, aveia, castanha do Pará.

Alimentos ricos em Cobre – ostras, fígado. Usar alimentos mornos de movimento ascendente, brotos e folhas miúdas, salsa, coentro, cebolinha, manjeriço, orégano, alho poro, alcachofra (elimina toxina do F), algas (desintoxica) beterraba crua, maxixe (limpa), legumes no vapor, mingau de aveia com gersal, sopa de cevadinha com cebola e aipo, pão integral.

Chá de dente de leão, boldo.

Temperar saladas com limão, caldo de algas com missô, shoyo no lugar do sal. Temperos fortes estagnam o Fígado.

logurte, coalhada. Extrato de alcachofra e levedo de cerveja, 50 gramas de fígado (amplia a capacidade do Fígado de se livrar das toxinas). Evitar frituras, aumentar proteínas.

Estação Primavera – diminuir ácido, aumentar doce (protege a Terra), aumentar picante (protege a Madeira, nutre Água). Alimentos quentes para receber a estação do Calor.

Madeira

Ácido

Natureza yin – Estimula a secreção biliar – Contraí – usa-se nas perdas líquidas (suares, diarreias, vômitos e hemorragias). Melhora a digestão das gorduras. Desintoxica

Pouco ácido – Tonifica Fígado e Coração

Excesso – Danifica Baço Pâncreas gerando umidade

Cardápio Madeira – Fígado

Deficiência de yin – aumento de yang

Lanches	Folhas e legumes	Frutas
Creme de leite – C	Espinafre – G	Kiwi – G
Azedo – F	Grãos verdes – N	Ananás –G
Iogurte – G	Moranga – N	Carambola – G
Ricota – G	Pepino – G	Amora – F
Coalhada – G	Rúcula – G	Laranja – F
Chá de dente de leão – G	Vagem – F	Maçã – F
Chá de hibisco – F	Acelga – G	Tangerina – N
Chá de malva – F	Aipo –F	Morango – F
Avelãs – M	Alface – F	Ameixa – N
	Broto de bambu –G	
Bebidas	Broto de feijão – F	Carnes
Vinho Mocela – G	Chucrute –F	Coelho – G
Vinho Riesling – G	Gergelim – M	Fígado – N
Vinho Seletto – N		Galinha de granja – G
Vinho branco gelado – M		Lagosta – Q
Champanhe – G		Pato – F
		Siri – Q

Terra

Alto verão – a colheita – O chão, dela vem a força da base, o sustento, estabilidade, centralização – Comanda a formação do sangue no baço – Sabor doce – boca, lábios (estômago) – insatisfação com a comida – Ciclos reguladores – excesso ou baixo peso. Gera preguiça, queda de cabelos, varizes, flacidez, libido baixa. O centro do nosso corpo. É o centro das atenções – fala de si

Órgãos: estômago, pâncreas, baço

Capacidade de reflexão – idéias – opiniões – concentração – Racional – crítica – Passividade – idéia fixa – mesquinho. Em paz consigo mesmo ou não

Substituir o açúcar pelo mel

Minerais: Zinco – fome por doce – Manganês – manchas nas unhas

Elemento Terra

Horários: E: 7 -9h

BP: 9-11 h

Está relacionado com o ato de comer – Boca e lábios

Zinco – Fome de doce

Guslina – paladar (insatisfação)

Dietas vegetarianas – Fibra – diminui a assimilação

Alimentos – ostras, fígado, carne, frango, peixe, tofu, queijo cheddar, nozes, lentilhas, feijões, cereais integrais, ovos e sementes.

Carência: manchas brancas nas unhas

Manganês – arroz e cereais integrais, farelo de trigo, gema, nozes, sementes, verdes e temperos (louro, coentro, açafrão, hortelã, cominho, alecrim, .tomilho, louro) **Temperos** – sabor forte é a concentração de sais minerais que a Terra precisa.

Alimentos para a Terra

Carboidratos complexos – cereais, feijões, raízes, cebola, abóbora, nabo, beterraba, inhame, maxixe (veg. Redondos favorece a Terra), painço, frutas, maçã, mamão, laranja lima, limão, maracujá.

Chás: camomila, erva doce, cidreira, capim limão, café de cevada, adoçante maltose (cevada germinada)

Mastigar para equilibrar

Alto Verão – 18 dias finais de cada estação (Mistura das 4 estações)

Diminuir o doce, aumentar o salgado (protege a Água), aumentar o ácido (a Madeira tempera Terra e nutre Fígado).

Caprichar em alimentos frescos porque o Outono vem aí!

Terra

Doce

É o sabor que harmoniza todos os outros sabores. É o mais comum, representa o centro da dieta. Natureza yang

Pouco doce – Tonifica o Baço. Promove líquidos e sangue. Tonifica o yin do Pulmão e Intestinos umedecendo

Excesso – Danifica o Baço gerando umidade. Diminui a energia yin do Rim (açúcar e gelados debilitam ossos e dentes). Diminui a energia yin do Fígado gerando aumento do yang do Fígado – agressividade. É energia ascendente, leva a excesso no TA superior (cefaléias, acnes) e deficiência no TA inferior. Lentifica o físico e o mental. Dispersa o Coração. Diminui os líquidos e o sangue. Favorece a acidez, desmineralizando os ossos (o corpo recorre às reservas alcalinas)

Doces quentes e mornos – Deficiência de yang Baço
Frio no Estômago
Deficiência de energia

Doces frios e gelados – Deficiência yin Pulmão, Estômago e Fígado

Exercícios físicos – usar alimentos doces frescos e neutros antes (trigo, cereais, relaxa o Fígado e aumenta a resistência)

Cardápio Terra – Baço/Pâncreas

Frutas	Legumes	Lanches
Abacate – F	Abóbora – G	Castanhas – N
Banana – G	Abobrinha – N	Tofu – N
Coco – F	Alface – F	Pão de centeio – F
Damasco – M	Batata – N	Pão de cevada – F
Maçã – F	Batata doce – N	Manteiga – F
Mamão – F	Brócolis – N	Marmelada – M
Manga – G	Cenoura – N	Mel – Q
Melancia – G	Cogumelo – G	Nozes – M
Pêra – F	Cogumelo Shitake – G	Painço – N
Uva – M	Couve – G	Queijo – F
Passas pretas – M	Couve de Bruxelas – M	Tâmaras – N
Figo – N	Couve-flor – N	Amêndoas – M
Caqui – F	Ervilha – F	Geléias – M
	Milho – N	
Chás e bebidas	Pimentão – M	Leguminosas
Cabelo de milho – N	Quiabo – M	Soja – F
Anis – Q	Salsa – N	Grão de bico – F
Licor – Q	Inhame – N	Grãos verdes – N
Sucos – F	Cará – F	Lentilha – F
Vinho Moscatel – Q		
Erva doce – M	Carnes	Cereais
Chocolate – M	Carne bovina – M	Arroz branco – M
Leite – F	Vitela – N	Espaguete – F
Funcho – M	Coração – M	
	Gema de ovo – M	
	Peru – N	

Metal

Quando o Sol se põe a vida se recolhe – Outono – Hora de assimilar o essencial e descartar o inútil

Órgãos: pulmões e intestino grosso

Sensibilidade: nariz, pele, pelos – Alergias, problemas de pele

Sabor picante dissolve mucos, dá movimento (abre o peito) – Facilita trocas com a vida – é antidepressivo

Nostalgia, depressão, amor impossível, tosse nervosa (saída das emoções acumuladas) – Problemas respiratórios, indisposição – Dores no lado direito das costas – Diarria (perda dos recursos) ou prisão de ventre (retém os excessos)

Evitar dormir de bruços

Vitaminas **E** e **Fósforo**

"Somente aceitando as perdas haverá renovação"

Elemento Metal

Horários P: 3 - 4 hs

IG: 5 -7 hs

Mineral: Fósforo – Ajuda a formar ossos e dentes, também depende da Vitamina D .

Carência – fraqueza muscular, dor nos ossos.

26

Alimentos – alimentos ricos em cálcio, semente de abóbora, gergelim, nozes, castanhas, leguminosas , aveia, cevada, carne de coelho. Cenoura, nabo (muco), bardana, batata baroa, lótus (tosse), alho, cebola, gengibre, aipo, caldos com misso (limpa o Pulmão e beneficia a flora). Chá verde, de lótus, banchá para os intestinos. Arroz integral – fibras para o intestino.

Não usar açúcar, laticínios, farináceos - aumentam o muco.

Usar Mel com um pouco de iogurte (doce e picante) fluidifica o Muco e limpa o intestino – umedece a secura – Nutre o Yin

Aumentar a água, porque Metal é seco

Café – move a energia descendente, favorecendo o peristaltismo. Fogo regulando o Metal.

Outono – diminuir picante, aumentar o ácido que protege Madeira, aumentar amargo para nutrir a Terra. Comer um pouco de alimentos frios para preparar para o Inverno

Metal

Natureza yang – Esquenta – Promove circulação de sangue e energia – Dissolve estagnações

Sabor picante**Um pouco de picante:**

Tonifica

Favorece a digestão

Bom para problemas de Frio no Estômago – digestão lenta

Em excesso:

Esfria o corpo pelo suor

Debilita sangue, líquidos e energia

Danifica Fígado

Usar em patologias de

Vento calor Externo – Os de Natureza fresca

Vento frio Externo – Os de Natureza quente

Um pouco de picante morno – Tonifica o yang dos Rins

Evitar os picantes quentes nas seguintes patologias:

Deficiência de yin dos Rins

Calor umidade no IG

Calor umidade no E

Estagnação do Qi do F

Deficiência de sangue e líquidos

Invasão de Vento Calor

Cardápio Metal Pulmão

Deficiência do Yin do P – invasão vento-frio

Legumes:	Temperos ou chás	Carnes
Nabo – F	Hortelã – G	Coelho – F
Agrião – F	Coentro – M	Ganso – N
Aipo – N	Cominho – M	Faisão – M
Alho poró – N	Cravo – M	Frango de leite – M
Cebola – F	Cury – Q	Galinha caipira – M
Rabanete – F	Gengibre – Q	Cabrito – M
Mandioquinha – F	Louro – Q	Codorna – M
Cebolinha – M	Canela – Q	Pato – M
	Capim-cidreira – Q	Perdiz – M
Lanches	Pimenta – Q	
Amendoim torrado sem sal – M	Anis – Q	Bebida
Queijo Roquefort – M		Saquê – M
	Fruta	
	Pêssego – N	

Água

Inverno – recolhimento – a semente aguarda (inércia) – Atitudes impróprias, medos da vida, bloqueios emocionais, falta de vontade própria

Afeta ossos e dentes e a parte sexual, cistites

Órgãos rins (celeiro da energia ancestral) e bexiga

Sabor salgado

Ativa e estimula a energia sexual, coragem, disposição

Em excesso causa edemas e estagnação de energia

Vitaminas D, Ca e Mg

Horários: B: 12-17hs

R – 16-19hs

80% do nosso corpo é composto por ela e renovado sempre. Tudo flui. Relaciona-se com o cabelo e o ouvido.

Minerais: Magnésio, Cálcio e Vitamina D

Magnésio – núcleo da clorofila (atrai o Ferro para a célula e gera glóbulos vermelhos) transportador de oxigênio e limpa o corpo ajudando os Rins.

Complementa as propriedades do Cálcio e ajuda a utilizar vit B, C, E

Carência – doenças renais, irritação, câimbras, TPM, problemas de Coração. O álcool, café, diuréticos diminuem a absorção.

Alimentos – algas marinhas, sementes em geral, amêndoas, nozes, castanhas e folhosos.

Vitamina D – sua absorção depende do Sol.

Alimentos ricos - farinha do peixe, caruru, folhas de abóbora, sardinha, manjuba, casca e gema de ovo, laticínios.

Carência – câimbras e nervosismo

O Cálcio – regula as funções musculares, nervosas, hormonais e sanguíneas. Depende da Vitamina D. Seu excesso – cálculos renais; sua deficiência ossos debilitados

Alimentos do Elemento Água

Pouca carne, mais pescado de água salgada (truta, sardinha, manjuba) e de água doce. Shitake – descarrega excesso de gordura e muco. Chá de cabelo de milho

Cenoura, nabo, abóbora, frutas secas (abacaxi e damasco), nozes, amendoim,

avelãs, castanhas, amendoins crus, tofu, gergelim, semente de girassol, feijões.

Ervas aromáticas – cebola, alho, gengibre

Retenção de líquidos – Feijão azuki

Urina concentrada – caldos de cebola, aipo e nabo ou sucos vegetais

Inverno – diminuir o salgado, aumentar o amargo, o doce, para moderar a Água e nutrir Metal

Usar alimentos mornos para preparar para a Primavera.

Salgado

Sabor intrínseco do alimento - Natureza yin – O mais humilde e o mais poderoso elemento. Representa a flexibilidade. Flexibiliza músculos e tendões duros. Umedece – Lubrifica – Suaviza estagnações de sangue

É laxante e purgativo

Estimula a digestão

Reforça ossos

Refresca sangue e acalma fogo

Pouco sal – Tonifica o yin dos Rins

Excesso de sal – Gera deficiência do yin dos Rins e Fígado. Gera aumento do yang F – tensão nos ombros e cervical. Lombalgia, olheiras. Danifica o Coração. Retém água (diminui o líquido). Aumenta o desejo pelo doce para compensar a diminuição do líquido. (Terra controla água)

Não há excessos nas Patologias de Rins, somente umidade calor na Bexiga

Salgados frescos e gelados – Umidade calor na Bexiga

Não usar nas deficiências de yang dos Rins

Tonifica o yang dos Rins – Picantes quentes e mornos

Doces neutros mornos e quentes

Ácidos neutros e mornos

Salgado neutro morno e quente

Tonifica a deficiência de yin – Doces neutros e frescos

Ácidos neutros e frescos

Salgados quentes – Secam e consomem o yin dos Rins

Frios – Debilitam o Baço e o sangue

Muito sal – Sobrecarrega os Rins

Amargo quente e morno – Seca o yin (café, tabaco).

Cardápio Água Rins

Legumes	Carnes	Lanches	Bebidas
Algas – N	Atum – M	Castanhas – N	Chá de erva doce – M
Berinjela – M	Bacalhau – M	Cevada – F	Leite de cabra – F
Cenoura – N	Badejo – F	Pão de gergelim – M	Groselha – F
Moranga – N	Camarão – Q	Manteiga – F	Água mineral – G
Repolho – G	Porco – M	Missô – G	
Repolho roxo – G	Linguado – F	Nozes – M	Frutas
Vagem – F	Mariscos – N	Presunto cru – Q	Ameixa – N
Inhame – N	Merluza – F	Queijo – F	Cereja – M
	Pato – F	Queijo Roquefort – M	Uva – N
Cereais	Salmão – Q	Salame – Q	Uvas passas brancas – M
Arroz integral – N	Sardinha – N	Sementes de abóbora – M	
Leguminosas – F	Siri – Q	Trufas – Q	
Feijão – F	Sopa de peixe – G	Temperos	
Soja – F	Truta – N	Molho de soja – G	
		Molho worchester – G	
Grão de bico – F		Cravo – M	
Lentilha – F			

Alimentos – Funções

Tonificam a essência

Carne de galinha, leite de ovelha, nozes, queijo de cabra, vaca e ovelha, rim de boi

Tonificam Qi

Agrião, alcaparra, anchova, beterraba, boi, cebola, cebolinha verde, cevada, codorna, coentro, erva doce, folha de mostarda, galinha, gengibre, germe de trigo, hortelã, inhame, louro, manjeriço, nabo, noz-moscada, painço, pêsego, repolho, sal

Tonificam sangue

Anchova, agrião, batata doce, berinjela, beterraba, boi, castanha portuguesa, cevada, espinafre, feijão azuki, fígado de boi, vitela, cordeiro, porco, leite de vaca, nabo, orégano, ostra, ovo de galinha, pêsego, queijo de cabra, vaca e ovelha, repolho, tartaruga, uva

Removem estagnações do sangue

Açafrão, açúcar mascavo, agrião, alcaparra, alho, arroz moti, berinjela, caranguejo, cenoura, cevada, coentro, couve-rábano, erva-doce, folha de mostarda, germe de trigo, hortelã, inhame, leite de coco, louro, manjeriço, morango, noz-moscada, orégano, papaia, tofu

Tonificam Yin

Amora, batata inglesa, beterraba, cação, caqui, cevada, feijão verde, gengibre, leite de coco, melancia, melão, ostra, ovo de galinha, painço, pato, pêra, polvo, porco, queijo de vaca, sal, sardinha, tartaruga, tomate, uva

Reduzem o Yin

Açúcar mascavo, alcaparra, alho, cebola, coentro, couve-rábano, erva-doce, fígado de galinha, folha de mostarda, gengibre, louro, manjeriço, manteiga, nabo, nozes, noz-moscada

Tonificam Yang

Abóbora, alcaparra, alho, alho-poro, anchova, arroz moti, batata doce, camarão, castanha portuguesa, cebola, cenoura, cereja, coentro, couve-rábano, cravo, erva-doce, fígado de galinha, folha de mostarda, gengibre, germe de trigo, leite de

coco, manteiga, morango, nabo, noz-moscada, orégano, ovo de codorna, pimenta do reino, rabanete

Reduzem Yang

Aipo, aspargo, berinjela, cevada, cogumelo, glúten, manga, pepino, pêra, tangerina, tofu, trigo- sarraceno

34

Reduzem umidade

Abóbora, alfaia, alho, alho-poro, anchova, camarão, castanha portuguesa, cevada, cogumelo, couve-rábano, feijão azuki, folhas de mostarda, galinha, milho, nabo, rabanete

Aumentam umidade

Açúcar mascavo, algas marinhas, aspargo, azeitona, broto de bambu, banana, frutas em geral, cana-de-açúcar, caqui, carambola, caranguejo, pato, porco, cenoura, espinafre, feijão soja, gergelim preto, leite e laticínios, leite de coco, maçã, marisco, mexilhão, nozes, ovo, pepino, pêssego, pinhão, polvo, repolho, sardinha, tangerina, tofu, tomate, trigo

Reduzem Calor

Alface, algas, aveia, banana, berinjela, broto de bambu, cana-de-açúcar, caqui, caranguejo, coelho, pato, cebolinha verde, clara de ovo, espinafre, leite de vaca, limão, frutas cítricas, maçã, melancia, melão, nabo, painço, papaia, pepino, pêra, tangerina, tofu, tomate, trigo

Reduzem Frio

Abóbora, açúcar mascavo, alho, anchova, canela, castanha portuguesa, arroz moti, cebola, cebolinha verde, cenoura, galinha, leite de coco, mexilhão, pêssego, rim

Classificação dos alimentos

Ser vegetariano puro ou carnívoro provoca distúrbios energéticos, principalmente do BP. Saber as necessidades do corpo e intervir com alimentos adequados são os preceitos da dietética energética

Os alimentos são de diferentes tipos.

A importância energética de cada um em combinação com outros fornece a

harmonia, o equilíbrio, dado o seu modo de ação e os efeitos sobre o corpo. Dependemos do reino vegetal, pois são os únicos capazes de transformar os produtos inorgânicos em orgânicos para a adaptação alimentar dos seres.

Classificação:

- Sementes: oleaginosas, grãos e feijões.
- Os de origem animal e derivados
- Peixes e crustáceos
- Vegetais terrestres: hortaliças, legumes, raízes, frutas e condimentos
- Vegetais marinhos: alga

I – Sementes

As sementes se classificam em:

Grãos – arroz integral, trigo, cevada, milho, gérmen de trigo

Os grãos não esbranquiçados artificialmente são ricos em sais minerais.

Mantém o sangue limpo melhorando a elasticidade dos vasos.

Aumentam a produção de glóbulos vermelhos

Melhoram a circulação facilitando o trabalho do coração

Melhoram a digestão e a assimilação

Aumentam a vitalidade dos órgãos

Favorece a eliminação de catabólitos

Feijões – preto, azuki, soja, ervilhas

Potencializam a ação dos grãos

Limpam o sangue, elimina sangue estagnado

Aumentam a vitalidade evitando esclerose das artérias

Eliminam a umidade calor

Tonificam o BP/E

Removem edemas, é diurético

Ativa o metabolismo da glicose

Sementes oleaginosas – amendoins, pistache, castanha, castanha de caju, nozes, amêndoas, gergelim, girassol

As sementes conservam a essência da planta, tem todos os nutrientes para

gerar nova vida, a vitalidade é mantida por anos e é transmitida para o Ser Humano.

Ao ingerirmos as sementes estamos ingerindo as características da planta toda.

Características – são a melhor fonte de óleo de fácil digestibilidade

Existem 3 ácidos graxos que não são sintetizados pelo nosso organismo, por isso chamados de essenciais:

Ácido linoléico, só existem nos vegetais, principalmente nas sementes

Linolênico, nas folhas.

Ácido araquidônico é encontrado nos produtos animais e o homem sintetiza-o a partir do linoléico.

Os óleos são indispensáveis as células e na formação dos órgãos.

As frutas e sementes nos proporcionam a quantidade de óleo necessário e facilitam a absorção das vitaminas lipossolúveis

Seu efeito é de alto poder desintoxicante, limpa o sangue das toxinas pela diurese.

Melhora a circulação sangüínea do encéfalo evitando escleroses cerebrais

Possuem grande quantidade de sais minerais e vitaminas e não despende energia para a absorção.

Lubrificam o intestino

Amornam o corpo, evitando a penetração do frio (os alimentos de estufa, com agrotóxicos e conservantes promovem o esfriamento do corpo diminuindo a defesa do corpo)

Contém pouca água

Podem ser armazenadas por um longo tempo

A maioria possui sabor doce e natureza neutra

Fortalecem Baço e Estômago

Removem umidade

As sementes e os feijões são mais nutritivos

Contém proteínas e óleos

Umedece os Intestinos

Os grãos são ricos em açúcar, contém proteínas e vitamina B

II - Frutas

A frutificação só ocorre quando as energias celestes e terrestres da planta atingem estado de equilíbrio entre si.

É harmonizadora energética das funções gastrintestinais

É fonte de vitaminas, sais minerais e água

A água das frutas é diferente da água terrestre. Em termos energéticos elevou-se as energias celestes por isso é mais yang

A maioria é de Natureza fria e fresca e de sabor doce e ácidas

Promovem a produção de fluidos corporais

Limpam calor

Umedecem a secura

Dissolvem mucos

São diuréticos

As mais doces e mornas (uvas e figos) reabastecem o sangue e fortalecem Fígado e Rins

São ricas em Vitamina C

III - Vegetais

Função energética – corrige os malefícios de se usar somente um tipo de alimento. Harmonizam e complementam a alimentação

Os desequilíbrios da energia yin e yang provocam desequilíbrios. Se a pessoa tem natureza yin deve comer vegetais yang e vice versa

Os vegetais obedecem ao ciclo das 4 estações. As plantas sazonais conservam a característica energética oposta a da estação correspondente (vegetal consumido no verão tem grande quantidade de energia fria para combater o calor) por isso tem características refrescantes a fim de manter o equilíbrio yin e yang.

O uso de pepino fora da estação gera doenças de frio

Os vegetais verdes aumentam a formação de sangue pelo seu teor de clorofila precursora da hemoglobina. Quem não ingere vegetais faz freqüentemente quadros de anemia.

Os vegetais também limpam o sangue das toxinas

Contém fibras que promovem o peristaltismo

Os animais carnívoros têm o intestino tem o intestino grosso mais curto, os herbívoros mais longo e o homem sendo onívoro possui um comprimento intermediária-

rio

Se ele comer só carne o alimento fica estagnado, fazendo putrefação. Acrescentando vegetais a alimentação, aumenta o bolo fecal.

Se ele comer só vegetais, leva a um aumento das evacuações, pois o intestino grosso é curto para esse tipo de alimentação, não absolvendo completamente os nutrientes levando a um estado de carência de determinadas substâncias

São fontes de Vitamina C, que fortalecem os vasos, aumenta o tônus muscular dos tendões e lubrifica as articulações

Fornecem fibras solúveis (mucilagem e pectina) e insolúveis.

A pectina promove eliminação de sais biliares, fazendo o organismo recorrer ao colesterol armazenado para formar mais sais diminuindo assim o colesterol LDL sanguíneo.

Usando a Vitamina C, ela ativa a enzima que converte o colesterol em sais facilitando ainda mais esse processo

A pectina também impede a passagem excessiva de glicose para os vasos evitando o endurecimento das artérias.

A maioria é de Natureza fria e fresca

Limpam o calor (vagem, favas)

Facilitam a peristalse e a diurese (espinafre)

Dissolvem mucos, alivia a tosse (quiabo)

Produzem fluidos e alivia a sede (nabo, brotos de bambu)

São fontes de Vit A,B e C

IV - Algas

As verduras do mar devido ao seu hábitat absorvem a energia constante e apresentam as mesmas características energéticas diferente das verduras terrestres que para ter uma ação integral no organismo deveríamos ingerir a planta toda ou vários tipos de vegetais (folha, raiz, flores, frutos, sementes e caules).

Contém grande quantidade de iodo fundamental para a tireóide

Aumenta o metabolismo geral

Mantém os níveis de colesterol e facilita a função dos vasos do C

Evita o desgaste cerebral

Dissolve toxinas

Atuam nos Rins, aumentando a vitalidade

Alto teor de Cálcio, melhor aproveitado que do reino animal, sais minerais e vitaminas (10 vezes mais A e D que o óleo de bacalhau) que fortalecem ossos e estabilizam o estado emocional

Aumenta a resistência dos órgãos

São mais alcalinos que as verduras da terra, promovendo a limpeza do sangue

São anti radicais, pois promovem o combate a poluição dentro do nosso corpo

Amolecem processos sólidos

Transformam muco

Eliminam calor

É diurético

São fontes de Iodo

Amaciam massas duras

Diuréticas

Inibem metais pesados como chumbo e elementos radioativos, permitindo que o corpo os elimine

IV - Cogumelos (Fungos)

Na China são encontrados facilmente. Aqui são encontrados em casas alimentícias orientais

Necessita de cuidados na escolha pois os venenosos são bastante semelhantes

São nutritivos e fortalecedores, previnem o Câncer

V – Produtos Animais e Derivados

Carnes e Aves

Enriquecem o Qi e o sangue

Fortalecem o Fígado e os Rins

O fígado, rins, coração, pulmões e rins de animais são usados na alimentação nutrindo o órgão correspondente no corpo

São ricas em proteína de alto valor biológico, gorduras (saturadas e colesterol)

Vit. B e minerais

Ovos – Nutrem Qi e sangue

Fígado – rico em Vitaminas A e B

Peixes e Frutos do Mar

Natureza Neutra – Fortalecem o Baço e o Estômago

Aliviam edemas e expulsa umidade

Camarão – Tonifica O Rim – Fortalece o yang

Tartarugas – Tonifica Fígado e Rins

Mariscos – São de Natureza fria – Nutrem o yin, contem Vitamina A (bom para a visão) e promovem fluidos

Caranguejos são tônicos, ricos em Vitamina B2

Peixes – contêm proteínas, aminoácidos, gorduras insaturadas e minerais (mais Ca que a carne)

Condimentos e Bebidas

São auxiliares na alimentação e usados em pequenas quantidades

Contem valores nutricionais (minerais)

Dão sabor ao alimento, tornando-o mais apetitoso e facilmente absorvidos

Vinho – ativa a circulação do sangue, dispersa frio

Chá verde – Natureza fria, limpa calor e é diurético

Flores aromáticas – dissolvem umidade, regulando TA médio (flor de laranjeira – vômitos e distensões, jasmim – umidade, rosa – menstruação irregular, mastite

Vinagre – contém ácido

Molho de soja – contém aminoácidos, vitaminas e minerais

Sal – contém minerais (iodo)

Seu valor está no efeito terapêutico



Meu elemento fogo está equilibrado?

1. Minha memória deixa muito a desejar
2. Muitas vezes acordo à noite com palpitações, inquietude e suores.
3. Quando estou ansioso minhas palavras se embaralham.
4. As outras pessoas acham que, às vezes, pareço forçado e gaguejo ao falar
5. Quando estou ansioso, logo fico irritado
6. Tenho muitos pesadelos
7. Gosto bastante de comidas e bebidas de sabor amargo
8. Muitas vezes sinto-me esgotado e nervoso ao mesmo tempo
9. Raramente sinto um relaxamento agradável
10. Comidas e bebidas de sabor amargo são desagradáveis para mim
11. Sofro muito de taquicardia sem causas orgânicas
12. Frequentemente fico com o rosto vermelho ou as faces coradas

Avaliação:

1-6 pontos: Escolha no mínimo um alimento refrescante do elemento fogo como complemento e use bastante líquido. Seu elemento fogo está numa fase de desequilíbrio.

7-12 pontos: Os alimentos neutros e refrescantes em todas as refeições. Seu elemento fogo precisa de um auxílio. Evite estimulantes (café, chá, tabaco, limonadas). Faça exercícios relaxantes.



Meu elemento metal está equilibrado

1. Sofro freqüentemente de doenças da via respiratória (corizas, tosses, sinusites, rinites)
2. Meu sistema imunológico está enfraquecido
3. Sinto-me constantemente triste e angustiado
4. Tenho grande necessidade de comidas apimentadas ou não suporto
5. Sofro muito de prisão de ventre ou diarréias
6. Minha digestão é irregular
7. Toda despedida é dolorosa para mim
8. Minha pele é seca e as mucosas ressecadas
9. Muitas vezes tenho excesso de muco, mesmo sem estar resfriado
10. Meus amigos dizem que suspiro com freqüência
11. Meu tom de voz é muito baixo

Avaliação

1-6 pontos: seu elemento metal está momentaneamente desarmonioso. Escolha os alimentos neutros e refrescantes e os outros como complemento. Caso se sinta muito cansado tempere os alimentos com condimentos apimentados que fornece energia ao seu elemento metal.

7-12 pontos: seu elemento metal está desequilibrado energeticamente. Tempere sua comida por algum tempo com condimentos fortes. Caso se sinta freqüentemente nervoso e intranquilo use alimentos neutros e frios. E se cansado e exaurido, neutros e mornos.



Meu elemento água está equilibrado

1. Eu costumo resfriar-me facilmente
2. Eu preciso de muito sal
3. Tudo o que é novo me assusta
4. Sofro de esgotamento crônico
5. Eu gostaria de ter mais desejos eróticos
6. Muitas vezes sinto dores na coluna
7. Urino freqüentemente
8. Quando sinto frio, minha bexiga fica logo irritada
9. Meus amigos dizem que sou medroso
10. Tenho suores noturnos seguidos de sensações de frio
11. Sinto frio rapidamente e preciso sempre de um agasalho
12. Amo temperaturas externas mais elevadas

Avaliação

1-6 pontos: seu elemento água está numa fase passageira de desequilíbrio. Coma todos os dias alimentos mornos, quentes e neutros e excepcionalmente frios e gelados.

7-12 pontos: seu elemento água precisa de um reforço. Coma em todas as refeições alimentos neutros, quentes e mornos. Renuncie aos frios e gelados.



Meu elemento terra esta equilibrado?

1. Sinto - me freqüentemente desanimado e cansado
2. Minhas mãos e meus pés estão sempre frios
3. Muitas vezes sofro de empanturramento e flatulências após as refeições.
4. É comum pensar nos problemas durante muitos dias, sem encontrar uma solução satisfatória.
5. Costumo ter acessos de fome exagerada
6. Sou capaz de comer doces sem parar mesmo que depois me sinta mal
7. Quando estou acordado a noite fico pensando nas coisas não resolvidas e não consigo adormecer
8. Em geral sinto fome de novo, logo depois de comer
9. Com freqüência minhas pernas ficam pesadas e inchadas
10. Depois das refeições sinto-me abatido e esgotado
11. Costumo estar acima do peso e nem com muita disciplina consigo perder peso
12. Para mim é difícil manter relações alegres e harmoniosas com outras pessoas, mesmo ansiando muito por isso.

Avaliação:

1-6 pontos: Coma mais alimentos neutros, mornos e quentes do elemento carne e evite os frios e gelados. Seu elemento está no momento desequilibrado.

7-12 pontos: Concentre-se nos alimentos neutros, mornos e quentes. Não use leite de vaca, derivados e frutas cruas.