



**ESMTC**

Escola de Medicina  
Tradicional Chinesa



# Alimentando o animal normal

Eduardo Lobo

# Medicina Ocidental

- **Basicamente podemos dividir a composição dos alimentos em:**
  - **Fontes de carboidratos - arroz mas que pode ser substituído → batata doce, mandioca, mandioquinha, abobora, inhame e vários outros alimentos.**
  - **Fontes de proteínas – carne → boi, frango, porco ou pescado. Ou num modelo mais vegetariano cogumelos frescos, proteína de soja em especial o tofu e o leite de soja, ovos e outros derivados animais usados como alimentos.**

# Medicina Ocidental

- **Fontes de fibras – uma forma de carboidrato, porem mais complexos → legumes e verduras.**
- **Fontes de gorduras – fonte de energia e da palatibilidade → óleos de peixe e as sementes oleaginosas. As gorduras das carnes são essenciais no fornecimento deste nutriente.**
- **Fontes de sais minerais e vitaminas – fornecedor de substrato para o funcionamento das reações enzimáticas orgânicas e a fabricação das próprias enzimas → leguminosas e verduras + temperos.**

# As Proporções Básicas

Podemos ter como regra geral:

- 40 % de carboidratos / 20 % nos gatos
- 40 % de proteínas / 60 % nos gatos
- 20 % de vitaminas , sais minerais e fibras



# E a energia ?



- Esta no gosto...
- Esta no cheiro...
- Esta na visão ...

QUEM FORNECE ESTES  
ELEMENTOS?

- Elementos básicos

QUANTO DEVEMOS  
ACRESCENTAR NA DIETA  
?



## Um Pouco dos Alimentos

# Os Grãos



- **Painço (Milhete)**
  - Doce, salgado e refrescante
  - **Ações**
    - Nutre o BP e o R; alivia a sede e induz a micção.
    - Acalma o Shen e trata insônia (ou outros comportamentos noturnos alterados)
- **Aveia**
  - Doce e morna
  - **Ações**
    - Aquece o rim Yang, tonifica o Qi e para a hemorragia
    - Diminui o colesterol sanguíneo e triglicérides
    - Baixa a pressão arterial
  - **Indicação:**
    - Deficiência de Yang e Qi
    - Hiperlipemia e hipertireoidismo

# Os Grãos

## Trigo

- Doce e frio
- Ações:
  - Reverte o Qi contra corrente
  - Fortalece o BP e retira umidade
- Indicações:
  - Estagnação de alimento, preenchimento ou dor no abdômen
  - Diarreia , leucorreia , desintéria
  - 18 % de fibra prevenindo câncer colo retal
  - Diminui a pressão sanguínea, glicemia e colesterol

## Milho

- Doce e neutro
- Ação:
  - Desintoxicante e diurético
  - Regula o BP , melhora o apetite
- Indicações:
  - Estomago deficiente
  - Diminuição da micção
  - Hepatite
  - Edema
  - Previne pressão alta



# Os vegetais



- **Batata doce**
  - Doce e neutra
  - Ação – tonifica o BP/E, auxilia na movimentação intestinal
- **Indicações**
  - Deficiência de Qi / fadiga
  - Constipação/ perda de fezes
  - Previne diabete
  - Absorve água
  - Absorve açúcar e gordura
  - Absorve toxinas

# Os Vegetais

- **Cenoura**
  - **Doce e neutra**
  - **Ações**
    - **Tonifica o BP, auxilia a digestão**
    - **Tonifica o fígado , melhora a visão**
    - **Fortalece o Pulmão e nutre a pele**
    - **Retira calor e desintoxica**
  - **Indicações:**
    - **Indigestão, estagnação de alimento**
    - **Visão borrada, cegueira noturna**
    - **Previne gripe e tosse**
    - **Deficiência de vitamina A**



# Os Vegetais



- **Abobora e Abobrinha**

- **Doce e quente**

- **Ação:**

- **Tonifica o aquecedor médio e o BP**
- **Transforma a fleuma e promove a descarga de pus**
- **Expele vermes**

## **Indicações**

- **Deficiência de BP ou doença crônica intestinal**
- **Diabete ( estimula a liberação de insulina**
- **Tosse com fleuma**
- **Parasitas gastrointestinais**

# Os Vegetais

- **Tomate**
  - **Azedo, doce e frio**
  - **Ação**
    - **Retira calor e desintoxica**
    - **Esfria o sangue e retira calor do fígado**
  - **Indicações**
    - **Hipertensão**
    - **Glaucoma, sangramento ocular**
    - **Deficiência geral de vitaminas**
    - **Prevenção do câncer**



# Os Vegetais

- **Alho**

- **Picante, doce e quente**

- **Ação**

- **Aquece o jiao médio, reforça o estomago.**

- **Indicações**

- **Auxilia a digestão**
- **Mata parasitas**
- **Estagnação de alimento**
- **dor na parte baixa do abdômen**
- **Intoxicação alimentar**
- **Uso prolongado pode danificar olhos e a visão**



# Formulando uma Alimentação Natural







## **Dietas de desintoxicação**

# Tipos de dietas

- Dieta a base de frutas-
- Dieta a base de cevada
  - Fibras
    - lignanas
    - beta glucanas - imunidade
  - selênio
- Cevada = carboidrato → substitui o arroz
  - cevada – 50 %
  - carne de peixe (salmão ou sardinha) ou peru – 30 %
  - legumes e verduras – 20 % (cenoura, couve, espinafre, trigo - 5% de cada).
  - temperos – coentro (++++), cebolinha (++), salsinha (++), açúcar (++), sal (+++), vinagre (+).
  - Oferecer por 10 a 30 dias conforme a necessidade de desintoxicação.
- Rica em glicose e B1 → câncer



# Dietas de Desintoxicação

- Dieta a base de uvas
  - Fibras
  - Quercitina
  - Reverastrol
- Relatos de caso de insuficiência renal aguda em cães
- Dieta a base de missô
  - Missô – derivado da soja fermentada → modula o sistema digestivo
  - Missoshiro – misso + caldo de peixe
  - Atua na desintoxicação e nível SNC aumentando a inteligência em ratos
  - Em uso prolongado causa alteração no metabolismo de cálcio ( relação Ca/ P) e deficiência de vitamina B 12



# Diets de Desintoxicação

- Dietas a base de legumes / legumes, frutas e verduras
  - Fibras
  - Vitaminas
  - Agua
  - Flavonoides
- Pode ser usada por curtos espaços de tempo – vitamina B 12 (ideal complementar com uma fonte proteica ...)



# Dietas de tonificação



# Dieta tonificação – Sopão de Xue

- Ingredientes:
  - uma cabeça de peixe , uma rã ou um peito de frango
  - uma xícara de arroz integral
  - uma cebola cortada em grumos
  - três talos de salsão
  - 1 alho poro
  - água mineral
  - Coloque tudo em uma panela de pressão, cubra com água e deixe no fogo por 40 minutos. Desligue e deixe a pressão sair naturalmente. Abra junte salsinha , cebolinha e sal. Coar e oferecer o caldo morno ( não aquecer no micro-ondas) entre 7 e 9 horas da manhã.. O restante pode colocar na comida . Retira a cebola se for dar ao animal a parte solida.
  - Pode ser usada por até 3 dias na geladeira

# Tonico Para gatos

- Panela de pressão com 4 dedos de agua
- 2 sardinhas com barrigada e cabeça
- Cozinhar por 20 a 40 minutos
- Coar
- Oferecer morno varias vezes ao dia.

**Que cheiroso...  
Que gostoso...  
Que visão maravilhosa...**



**ESMTC**

Escola de Medicina  
Tradicional Chinesa

**OBRIGADO**