

PRINCÍPIOS GERAIS

O papel da alimentação na MTC

- Tonifica ou dispersa padrões
- Atua diretamente sobre Qi, Sangue, Yin e Yang
- Influencia os Zang Fu (órgãos)

🔍 Princípios base:

Temperatura energética (frio, fresco, neutro, morno, quente)

Sabor (ácido, amargo, doce, picante, salgado, aromático)

Direção (ascendente, descendente, centrífugo, centripeto)

Vazio de Qi

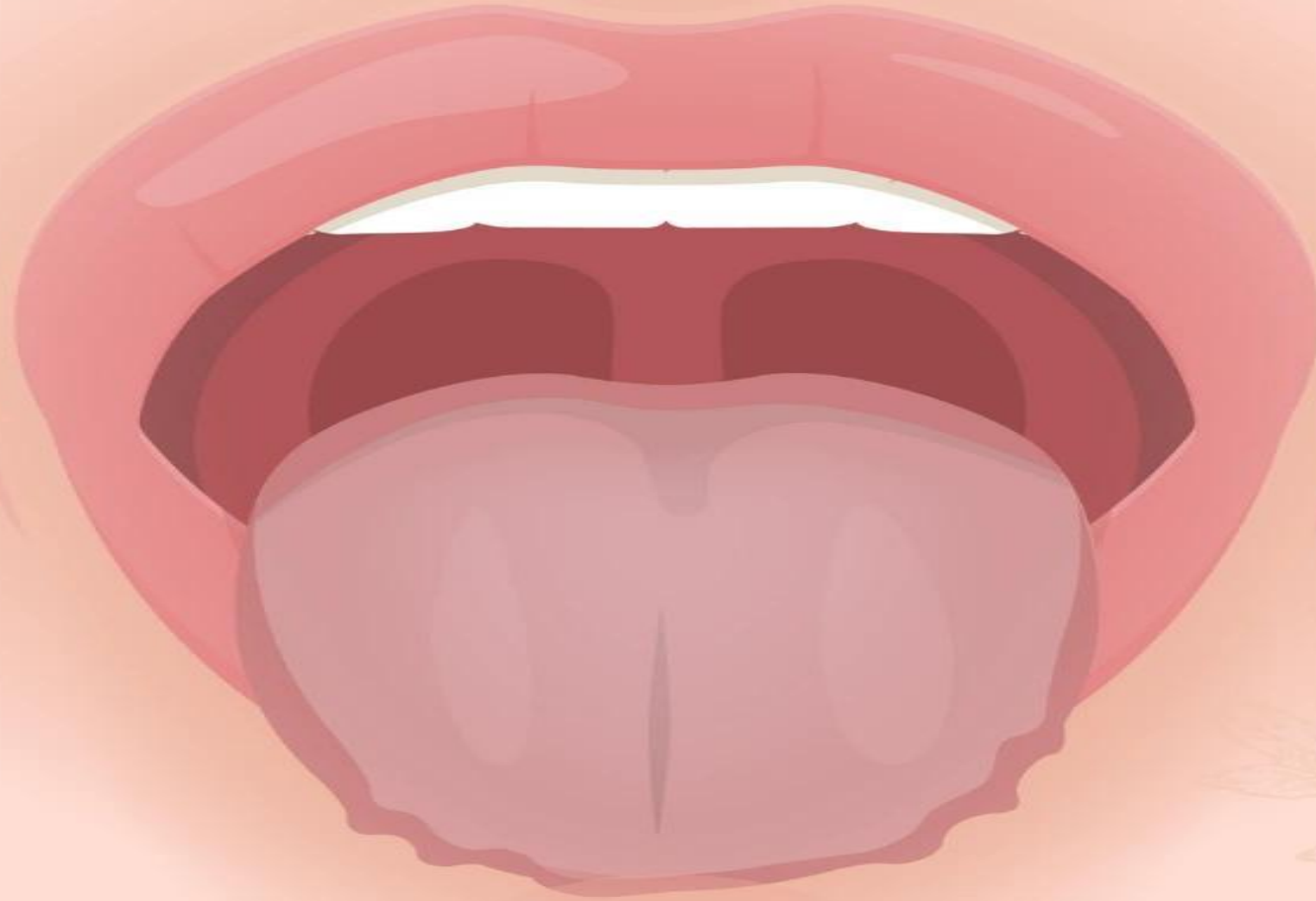
✓ □ Indicado

- Cereais cozidos: arroz, millet, aveia
- Legumes doces: abóbora, cenoura, batata-doce
- Proteínas leves: frango, peru
- Tónicos: tâmara chinesa (Da Zao), gengibre

✗ Evitar

- Crus e frios
- Lacticínios
- Açúcar refinado
- Excesso de fruta crua
- Sumos de fruta

'Qi' Deficient



Pale, with teeth marks
on the sides

Vazio de Sangue

✓ □ Indicado

- Beterraba, espinafre, agrião, grelos
- Fígado de galinha e vaca
- Carne vermelha moderada
- Ovos
- Bagas goji, tâmaras

✗ Evitar

- Café, chá verde e preto, diuréticos
- Picantes (malagueta, pimenta)
- Dietas restritivas

Vazio de Yin

✓ □ Indicado

- Alimentos hidratantes, emolientes, com mucilagem
- Pera, maçã cozida, nabo cozido
- Tofu, sementes de sésamo preto, linhaça
- Caldos nutritivos
- Peixe

✗ Evitar

- Álcool, café, chá verde e preto, diuréticos
- Picantes, fritos, alho
- Grelhados, churrasco

Vazio de Yang

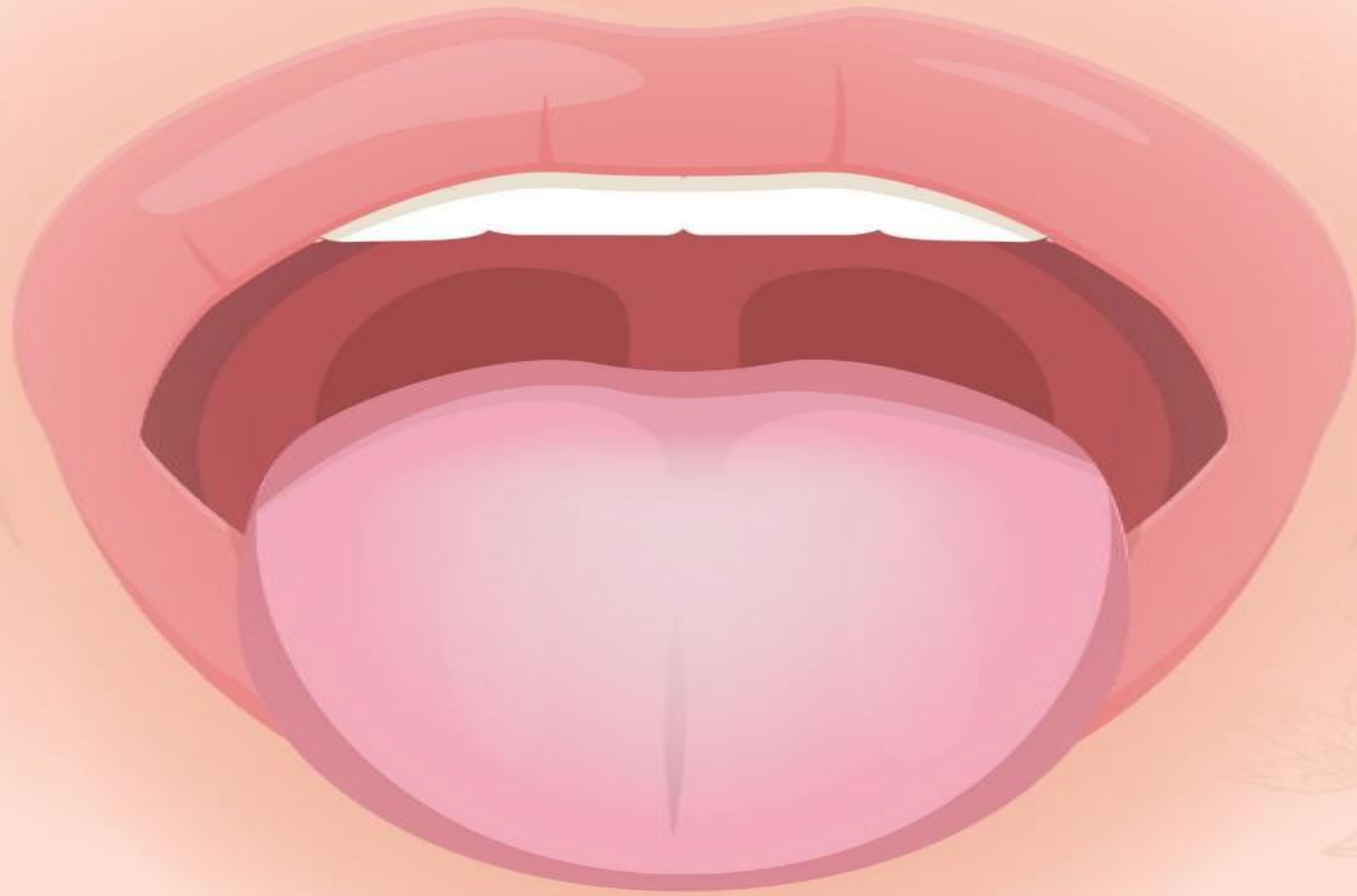
✓ □ Indicado

- Especiarias quentes: gengibre seco, canela, pimenta, cardamomo
- Carne de cordeiro, vaca
- Nozes, castanhas

✗ Evitar

- Crus
- Frios
- Excesso de líquidos

'Yang' Deficient



Pale & swollen with
a wet surface

Estagnação de Qi

✓ □ Indicado

- Hortelã, casca de citrinos (Chen Pi), salsa, cenoura crua
- Alimentos e ervas aromáticas
- Preparações leves, escaldados, salteados, cozidos

✗ Evitar

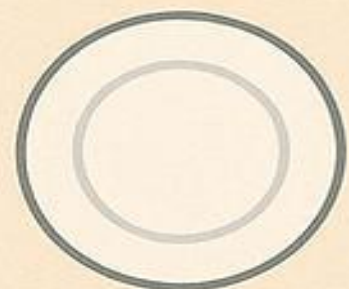
- Alimentos gordurosos
- Comer sob stress
- Excesso alimentar
- Má combinação alimentar
- Álcool, drogas, fármacos

ALIMENTAÇÃO POR ÓRGÃO E PADRÃO

SPLEEN QI DEFICIENCY

脾气虚

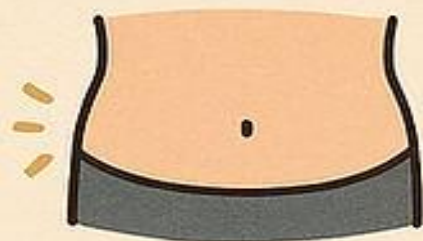
IN CHINESE MEDICINE



Poor Appetite



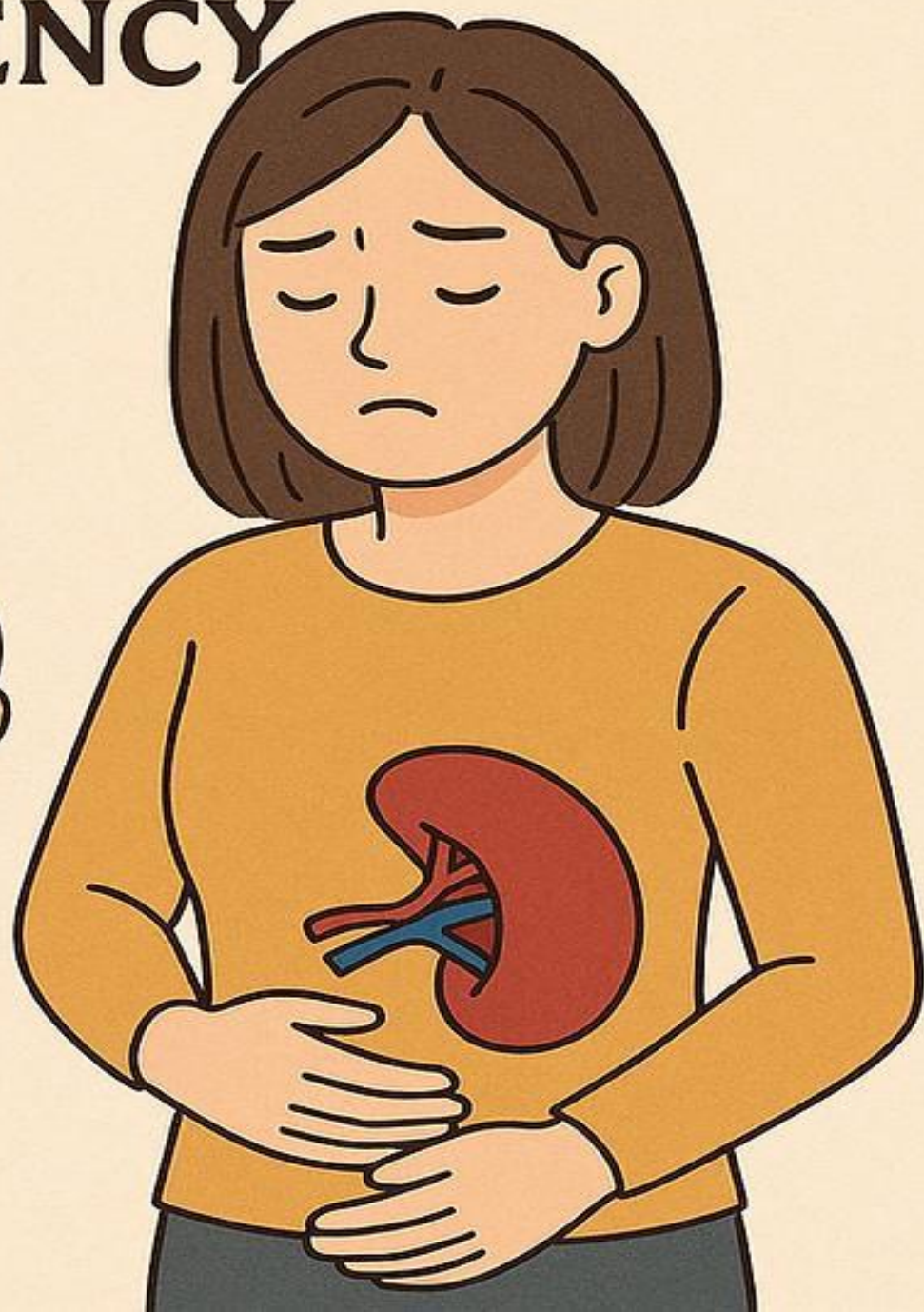
Fatigue



Abdominal
Distension



Loose
Stools



Vazio de Qi / Yang do Baço (BP)

Sintomas principais

- ▶ Fadiga, cansaço após comer
- ▶ Falta de apetite
- ▶ Distensão abdominal pós-prandial
- ▶ Fezes moles ou diarreia
- ▶ Sensação de peso no corpo
- ▶ Edemas ligeiros (sobretudo membros superiores e cara)
- ▶ Tendência a acumulação de humidade/mucosidade
- ▶ Prolapso (casos mais avançados de Qi vazio)

Se evolui para Yang do Baço

- ▶ Frio abdominal
- ▶ Preferência por bebidas quentes
- ▶ Diarreia matinal (clássico)
- ▶ Extremidades frias

Vazio de Qi / Yang do Baço (BP)

Língua

- ▶ Pálida
- ▶ Inchada
- ▶ Bordos com marcas de dentes
- ▶ Saburra branca
- ▶ **Yang vazio** → mais húmida/molhada

Pulso

- ▶ Vazio (Xu)
- ▶ Fraco (Ruo)
- ▶ Moderado (Huan)
- ▶ **Yang vazio** → profundo (Chen) e lento (Chi)

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Objetivo: tonificar Qi/Yang

Cereais são a base energética (fundamentais)

- ▶ Arroz (fácil digestão)
- ▶ Aveia (fortalece Qi)
- ▶ Millet (tónico da terra e seca humidade)
- ▶ Arroz glutinoso (quando há mais frio ou debilidade forte)

☞ Devem ser a base diária

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Legumes que fortalecem o centro

- ▶ Abóbora (hokaido, menina, manteiga)
- ▶ Cenoura
- ▶ Batata-doce
- ▶ Alho-francês
- ▶ Couve cozida
- ▶ ☞ Sempre cozinhados (evitar crus)

Proteínas leves e mornas

- ▶ Frango, Peru, Ovos
- ▶ ☞ Fortalecem sem sobrecarregar digestão

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Leguminosas e oleaginosas

- Castanhas
- Tâmaras (jujuba)
- Lentilhas
- Grão-de-bico (bem cozido)

- ▶ **Especiarias digestivas (essenciais!)**
- ▶ Gengibre fresco
- ▶ Canela
- ▶ Erva-doce
- ▶ Funcho

☞ Ajudam a aquecer o Yang e eliminar humidade

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

ALIMENTOS A EVITAR (ENFRAQUECEM A TERRA)

Frios e crus (principais inimigos)

- ▶ Saladas cruas
- ▶ Smoothies, sumos
- ▶ Iogurtes
- ▶ Bebidas geladas
- ▶ Crus a noite

Apagam o “fogo digestivo”

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Açúcar e doces

Açúcar refinado
Bolos e pastelaria
Doces em excesso

☞ Criam humidade e enfraquecem o Baço

Humidade alimentar

Laticínios (leite, queijo, iogurte)
Fritos
Comida gordurosa

☞ Produzem mucosidade e peso corporal

Excesso de trigo refinado

Pão branco, massas → criam humidade e estagnação

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

REGRAS DE OURO PARA O BAÇO

- Comer **sempre quente e cozinhado**
- Comer em horários regulares
- Mastigar bem (fundamental!)
- Evitar comer tarde à noite
- Não beber líquidos frios durante refeições
- Não comer alimentos frios e crus a noite

RESUMO TERAPÊUTICO

☞ Para tonificar Baço:

- Simples, quente, doce natural (arroz, abóbora, aveia)
- Evitar extremos (jejum ou excesso)

☞ Para tonificar Yang:

- Adicionar especiarias (gengibre, canela)
- Evitar frio alimentar

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Receitas terapêuticas

- Sopas quentes
- Cozidos e estufados
- Assados no forno

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Sopa de abóbora e gengibre (clássico do Baço)

▶ **Ingredientes:**

- ▶ Abóbora
- ▶ Cenoura
- ▶ Gengibre
- ▶ Cebola

☞ Tonifica Qi, aquece e seca humidade

☞ Ideal para cansaço e digestão lenta

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Congee (arroz terapêutico)

- ▶ **Ingredientes:**
- ▶ Arroz integral ou vermelho ou preto
- ▶ Água (cozedura longa)
- ▶ Pode adicionar: cenoura, frango, gengibre

☞ Extremamente digestivo → recupera o Baço

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Frango estufado com legumes

▶ **Ingredientes:**

- ▶ Frango
- ▶ Cenoura
- ▶ Batata-doce
- ▶ Gengibre

☞ Tonifica Qi e Yang sem criar humidade

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

Papas de aveia com canela

Ingredientes:

- ▶ Aveia
- ▶ Água ou bebida vegetal morna
- ▶ Canela
- ▶ Tâmaras

☞ Pequeno-almoço ideal para fortalecer o centro

Vazio de Qi/Yang Baço-Pâncreas

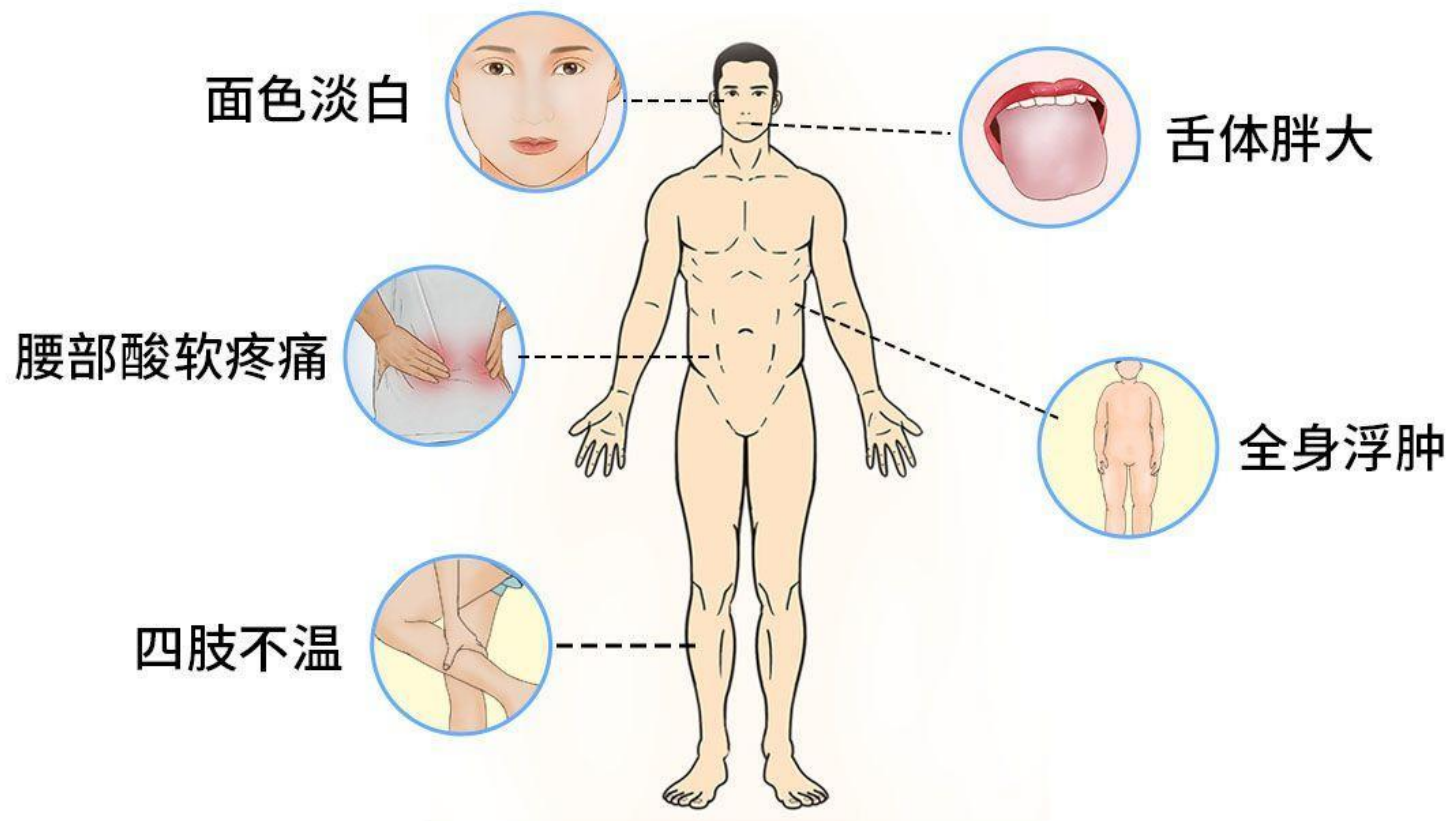
Lentilhas estufadas digestivas

- ▶ **Ingredientes:**
- ▶ Lentilhas
- ▶ Cenoura
- ▶ Cominhos + gengibre

☞ Fortalece Qi e ajuda a transformar humidade

Vazio de Qi/Yang do Rim

肾阳虚水肿症状



Vazio de Qi/Yang do Rim

Sintomas principais (Qi do Rim)

- ▶ Cansaço profundo (mais estrutural)
- ▶ Falta de força de vontade
- ▶ Urina frequente e clara
- ▶ Incontinência leve
- ▶ Voz fraca

Yang do Rim (mais profundo)

- ▶ Frio intenso (especialmente lombar e joelhos)
- ▶ Lombalgias crônicas
- ▶ Fraqueza dos joelhos
- ▶ Impotência / baixa libido
- ▶ Infertilidade
- ▶ Edema importante (sobretudo tornozelos)
- ▶ Diarreia ao amanhecer (5am)
- ▶ Sensação de frio interno profundo

Vazio de Qi/Yang do Rim

Língua

- ▶ Pálida
- ▶ Inchada
- ▶ Muito húmida / molhada
- ▶ Pode ter saburra branca espessa

- ▶ Em casos graves: língua “brilhante” de excesso de líquidos

Pulso

- ▶ Profundo (Chen)
- ▶ Fraco (Ruo)
- ▶ Lento (Chi)
- ▶ Especialmente nas posições do Rim (Chi bilateral)

DIFERENCIAÇÃO CLÍNICA RÁPIDA

Característica

Baço Qi/Yang Xu

Rim Qi/Yang Xu

Origem

Digestiva

Constitucional / profunda

Fadiga

Pós-prandial

Constante e profunda

Fezes

Moles

Diarreia ao amanhecer

Frio

Abdómen

Lombar + corpo inteiro

Edema

Ligeiro

Mais marcado

Urina

Normal ou ↓

Frequente e clara

Língua

Pálida + dentes

Pálida + muito húmida

Pulso

Fraco/moderado

Profundo e lento

Dica clínica importante

- ▶ **Baço** → raiz da produção de Qi e Sangue (pós-natal)
 - ▶ **Rim** → raiz do Yang (pré-natal)
- ☞ Muitas vezes aparecem juntos:
- ▶ Baço vazio crônico → afeta Rim
 - ▶ Rim Yang vazio → não aquece Baço → agrava digestão

Vazio de Qi/Yang do Rim

Objetivo: tonificar Qi

Proteínas e alimentos de natureza morna/quente

- ▶ Cordeiro (top para aquecer o Rim Yang)
- ▶ Carne de vaca, frango do campo
- ▶ Caldos de ossos (essencial para Jing do Rim)
- ▶ Mariscos (camarão)

Sementes, frutos secos

- ▶ Nozes (clássico para Rim), Sésamo preto, castanhas

Cereais e leguminosas

- ▶ Feijão preto (principal alimento do Rim)
- ▶ Arroz integral, aveia, millet, lentilhas

Vazio de Qi/Yang do Rim

Legumes que fortalecem o Rim

- Legumes de raiz (cenoura, nabo, beterraba)
- Batata-doce
- Abóbora
- Algas (nutrem profundamente o Rim)
- Alho e cebola (aquecem)

Especiarias e tónicos energéticos

- Gengibre fresco
- Canela
- Erva-doce
- Cravinho

☞ Ajudam a aquecer o Yang do Rim

Vazio de Qi/Yang do Rim

ALIMENTOS A EVITAR (ENFRAQUECEM O QI DO RIM)

Frios e crus

Saladas cruas em excesso
Smoothies frios
Bebidas geladas
Frutas tropicais em excesso

☞ Danificam o Yang e o Qi do Rim

Estimulantes e drenantes

Café, chá verde e preto
Álcool
Açúcar refinado
Ultraprocessados
Diuréticos

☞ Consomem o Jing do Rim

Excesso de sal

Apesar do sabor salgado entrar no Rim, em excesso **enfraquece-o**
Sal refinado

Vazio de Qi/Yang do Rim

PRINCÍPIOS ESSENCIAIS

- ▶ Comer quente e cozinhado
- ▶ Preferir cozeduras longas (sopas, estufados)
- ▶ Evitar extremos (jejum prolongado, dietas frias)
- ▶ Comer em horários regulares
- ▶ Descansar → o Rim recupera com repouso
- ▶ Dormir cedo e despertar cedo.

RECEITAS TERAPÊUTICAS VAZIO QI/YANG RIM

Sopa tonificante de Rim (clássica)

Ingredientes:

- ▶ Feijão preto
- ▶ Cenoura, cebola
- ▶ Alho
- ▶ Alga kombu
- ▶ Azeite + gengibre

Função: tonifica Qi e Jing, aquece o Rim

☞ Ideal para fadiga, frio interno, lombalgias

RECEITAS TERAPÊUTICAS VAZIO QI/YANG RIM

Caldo de ossos com gengibre

Ingredientes:

- ▶ Ossos de vaca ou galinha
- ▶ Gengibre
- ▶ Vinagre de maçã (extrair minerais)
- ▶ Cenoura + alho
- ▶ **Cozinhar 8-12h**

☞ Fortalece profundamente o Rim e medula

RECEITAS TERAPÊUTICAS VAZIO QI/YANG RIM

Papas de aveia com nozes e goji

Ingredientes:

- ▶ Aveia
- ▶ Leite vegetal ou água
- ▶ Nozes
- ▶ Bagas goji
- ▶ Canela

☞ Excelente para pequeno-almoço energético e tonificante

RECEITAS TERAPÊUTICAS VAZIO QI/YANG RIM

Cordeiro estufado com raiz

Ingredientes:

- ▶ Cordeiro
- ▶ Cenoura, nabo
- ▶ Gengibre + vinho de arroz (opcional)

☞ Forte tónico de Rim Yang

Arroz negro com sésamo preto

Ingredientes:

- ▶ Arroz negro
- ▶ Sésamo preto tostado
- ▶ Um pouco de mel

☞ Nutre Jing e sangue do Rim

Plano terapêutico completo de 7 dias para TONIFICAR BAÇO + RIM (Qi e Yang)

Este tipo de protocolo é muito potente clinicamente para:

- ✓ fadiga crónica
- ✓ infertilidade / baixa vitalidade
- ✓ frio interno
- ✓ digestão fraca + retenção de líquidos
- ✓ emagrecimento com fraqueza

☞ Estratégia:

- ▶ Baço = produzir Qi (digestão forte)
- ▶ Rim = armazenar e sustentar energia profunda

→ □ Trabalhamos os dois ao mesmo tempo

DIA 1 (ativar digestão + base energética)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Papas de aveia + nozes + canela
- ▶ **Almoço**
Sopa de abóbora + arroz + feijão preto
- ▶ **Jantar**
Frango estufado com cenoura e gengibre
- ▶ **Extra**
Chá de gengibre

DIA 2 (nutrir Rim + aquecer)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Ovos mexidos + pão integral de aveia
- ▶ **Almoço**
Caldo de ossos com legumes
- ▶ **Jantar**
Cordeiro estufado com nabo
- ▶ **Extra**
Castanhas

DIA 3 (secar humidade + fortalecer Baço)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Papas de millet
- ▶ **Almoço**
Sopa de lentilhas com gengibre
- ▶ **Jantar**
Peixe com batata-doce
- ▶ **Extra**
Chá de erva-doce

DIA 4 (reconstrução profunda)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Congee (arroz cozido longo)
- ▶ **Almoço**
Sopa de feijão preto
- ▶ **Jantar**
Caldo de galinha com legumes
- ▶ **Extra**
Nozes

DIA 5 (fortalecer Qi + sangue)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Aveia com tâmaras e canela
- ▶ **Almoço**
Sopa de abóbora + millet ou arroz integral
- ▶ **Jantar**
Carne de vaca estufada + abóbora ou cenoura + gengibre + cardamomo
- ▶ **Extra**
Chá de canela

DIA 6 (recuperação digestiva)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Congee com gengibre
- ▶ **Almoço**
Caldo leve + arroz integral ou preto
- ▶ **Jantar**
Peixe estufado com legumes
- ▶ **Extra**
Bagas goji

DIA 7 (tonificação geral)

- ▶ **Pequeno-almoço**
Arroz preto + sésamo preto

- ▶ **Almoço**
Sopa de feijão preto

- ▶ **Jantar**
Frango com gengibre + couve

- ▶ **Extra**
Castanhas

REGRAS DE OURO (MUITO IMPORTANTES)

✓ Fazer SEMPRE

- ▶ Comer quente
- ▶ Sopas e caldos diariamente
- ▶ Pequeno-almoço nutritivo
- ▶ Horários regulares

✗ Evitar completamente

- ▶ Frios e crus
- ▶ Laticínios
- ▶ Açúcar
- ▶ Excesso de pão/trigo
- ▶ Bebidas geladas

AJUSTES CLÍNICOS

☞ Mais frio / Yang baixo

- ▶ ↑ cordeiro, gengibre, canela
- ▶ ↓ alimentos neutros

☞ Mais humidade / peso

- ▶ ↑ millet, sopas leves
- ▶ ↓ feijão em excesso

☞ Mais deficiência de Rim

- ▶ ↑ caldo de ossos + feijão preto + sésamo

ROTINA TERAPÊUTICA (chave do sucesso) vazio qi/yang rim/BP

- ▶ Dormir antes das 23h
- ▶ Manter lombar quente
- ▶ Comer com calma (sem stress)
- ▶ Evitar excesso de trabalho mental

RESUMO

- ▶ Baço → cria energia (Qi)
- ▶ Rim → armazena e sustenta (Jing/Yang)

☞ Juntos = aumento real de vitalidade profunda

Vazio yin

Conceito Geral de Vazio de Yin

- ▶ O Vazio de Yin corresponde à deficiência dos aspectos nutritivos, hidratantes e refrescantes do organismo

Funções do Yin:

- ▶ Nutrir tecidos e órgãos
- ▶ Hidratar e lubrificar
- ▶ Arrefecer e conter o Yang
- ▶ Quando o Yin está em déficit → surge Calor por deficiência.

Sintomas Gerais de Vazio de Yin

Sintomas principais:

- ▶ Sensação de calor à tarde/noite
- ▶ Calor nos 5 centros (palmas, plantas, peito)
- ▶ Suores nocturnos
- ▶ Boca e garganta secas
- ▶ Sede com vontade de pequenos goles
- ▶ Insónia
- ▶ Agitação leve / ansiedade
- ▶ Emagrecimento

Sinais clínicos:

- ▶ Língua vermelha, sem saburra ou com saburra fina

Alimentação no Vazio de Yin

Objetivo terapêutico:

- ▶ Nutrir o Yin, gerar líquidos e arrefecer calor vazio

Alimentos indicados:

- ▶ Frutas hidratantes: pêra, maçã, melão, uvas
- ▶ Vegetais: espinafre, pepino, courgette
- ▶ Proteínas leves: ovo, peixe, tofu
- ▶ Cereais: arroz, espelta
- ▶ Sementes: sésamo preto
- ▶ Outros: mel, caldo de ossos leve

Alimentação no Vazio de Yin

Alimentos contraindicados:

- ▶ Picantes (pimenta, gengibre em excesso, malagueta)
- ▶ Álcool
- ▶ Café
- ▶ Fritos e gordurosos
- ▶ Carnes vermelhas em excesso
- ▶ Alimentos secos e muito tostados

Vazio de Yin do Fígado

Sintomas:

- ▶ Olhos secos
- ▶ Visão turva
- ▶ Tonturas
- ▶ Irritabilidade
- ▶ Cãibras musculares

Sinais:

- ▶ Língua ligeiramente vermelha, seca

Alimentação vazio yin fígado

Alimentos indicados:

- ▶ Bagas (mirtilos, goji)
- ▶ Espinafre
- ▶ Cenoura
- ▶ Sementes de sésamo
- ▶ Fígado (em pequena quantidade)
- ▶ Espelta, kamut

Evitar:

- ▶ Álcool
- ▶ Alimentos muito quentes/picantes
- ▶ Fritos
- ▶ Farináceos

Vazio de Yin do Coração

Sintomas:

- ▶ Insónia
- ▶ Ansiedade
- ▶ Palpitações
- ▶ Sonhos vívidos

Sinais:

- ▶ Língua vermelha na ponta

Vazio de Yin do Coração

Alimentos indicados:

- ▶ Tâmara
- ▶ Sementes de lótus
- ▶ Arroz
- ▶ Espargos
- ▶ Chá de camomila

Evitar:

- ▶ Café
- ▶ Estimulantes
- ▶ Cacau

Vazio de Yin do Estômago

Sintomas:

- ▶ Fome sem vontade de comer
- ▶ Boca seca
- ▶ Prisão de ventre
- ▶ Dor epigástrica leve

Sinais:

- ▶ Língua seca com fissuras

Vazio de Yin do Estômago

Alimentos indicados:

- ▶ Sopas
 - ▶ Papas (arroz)
 - ▶ Batata crua e cozinhada
 - ▶ Pêra cozida
 - ▶ Mel
- Evitar:**
- ▶ Alimentos secos (tostas, bolachas)
 - ▶ Picantes
 - ▶ Café
 - ▶ Cacau

Vazio de Yin do Rim

Sintomas:

- ▶ Suores noturnos
- ▶ Calor nos 5 centros
- ▶ Lombalgias
- ▶ Tonturas
- ▶ Zumbidos

Sinais:

- ▶ Língua vermelha sem saburra

Vazio de Yin do Rim

Alimentos indicados:

- ▶ Sésamo preto
- ▶ Feijão preto
- ▶ Nozes, amêndoa
- ▶ Ovos
- ▶ Peixe
- ▶ Algas
- ▶ Choco

Evitar:

- ▶ Excesso de atividade
- ▶ Alimentos muito salgados ou estimulantes

Conclusão Vazio Yin

O Vazio de Yin é um padrão comum na prática clínica

A alimentação é uma ferramenta essencial para:

- ▶ Nutrir o Yin
- ▶ Reduzir calor vazio
- ▶ Prevenir agravamento do padrão

Vazio de sangue

Gerais

- ▶ Palidez (rosto, lábios, conjuntiva)
- ▶ Tonturas ou sensação de cabeça leve
- ▶ Fadiga, especialmente após esforço mental
- ▶ Insónia ou sono leve
- ▶ Ansiedade leve, dificuldade em relaxar

Sinais

- ▶ Língua pálida, fina

Vazio de sangue

Coração (Xin Xue Xu)

- ▶ Palpitações
- ▶ Ansiedade, nervosismo
- ▶ Memória fraca
- ▶ Sono agitado / sonhos excessivos

Vazio de sangue

Fígado (Gan Xue Xu)

- ▶ Visão turva ou seca
- ▶ Olhos secos
- ▶ Cãibras musculares
- ▶ Dormência nos membros
- ▶ Tremores leves

Ginecológico

- ▶ Menstruação escassa ou ausente
- ▶ Sangue menstrual pálido
- ▶ Atrasos no ciclo

Vazio de sangue

- ▶ O Vazio de Sangue surge muitas vezes por:
- ▶ Alimentação insuficiente
- ▶ Dietas restritivas (vegan mal planeado, jejuns prolongados)
- ▶ Falta de alimentos nutritivos (pouco ferro/proteína)
- ▶ Má digestão (Baço fraco → não produz Sangue)

Alimentos que TONIFICAM o Sangue

Fortemente recomendados

- ▶ Fígado (especialmente de frango ou vaca)
- ▶ Carne vermelha (moderadamente)
- ▶ Caldos de ossos
- ▶ Ovos

Vegetais e outros

- ▶ Espinafres, couves escuras
- ▶ Beterraba
- ▶ Cenoura
- ▶ Leguminosas (lentilhas, feijão)

Alimentos que TONIFICAM o Sangue

Tonificantes clássicos da MTC

- ▶ Tâmaras vermelhas (Da Zao)
- ▶ Bagas goji (Gou Qi Zi)
- ▶ Sementes de sésamo preto

Forma ideal de consumo

- ▶ Sopas e caldos (melhor absorção)
- ▶ Cozidos longos
- ▶ Evitar excesso de crus (prejudica o Baço)

O que piora o Vazio de Sangue

- ▶ Jejum prolongado
- ▶ Excesso de alimentos crus ou frios
- ▶ Açúcar em excesso (enfraquece o Baço)
- ▶ Stress mental prolongado (consome o Sangue do Coração)

Estagnação de qi

A estagnação de Qi (气滞), especialmente do Fígado (Gan Qi Yu Jie), é um dos padrões mais comuns na Medicina Chinesa

Padrão muito ligado ao stress, emoções reprimidas e estilo de vida irregular

Estagnação de qi

Sintomas emocionais

- ▶ Irritabilidade, frustração fácil
- ▶ Oscilações de humor
- ▶ Suspiros frequentes
- ▶ Sensação de opressão emocional (como “preso por dentro”)

Sintomas físicos gerais

- ▶ Sensação de distensão (abdômen, peito, hipocôndrios)
- ▶ Dor que muda de localização (característica chave)
- ▶ Sensação de “nó na garganta”
- ▶ Aperto no peito ou dificuldade em respirar fundo

Estagnação de qi

Sistema digestivo

- ▶ Inchaço após comer
- ▶ Eructações (arrotos) frequentes
- ▶ Alternância entre obstipação e diarreia
- ▶ Sensação de digestão lenta

Sistema ginecológico

- ▶ Tensão mamária antes da menstruação
- ▶ TPM com irritabilidade
- ▶ Ciclo irregular ou com dor (especialmente antes do fluxo)

Outros sinais clínicos

- ▶ Língua: normal ou ligeiramente vermelha nas bordas

Estagnação de qi

Alimentos que movem o Qi

- ▶ Hortelã, Casca de tangerina, Funcho
- ▶ Gengibre (em pequena quantidade)
- ▶ Curcuma

Alimentos leves e verdes

- ▶ Espinafres
- ▶ Couve
- ▶ Rúcula, agrião
- ▶ Brócolos

Sabores ligeiramente ácidos

- ▶ Limão
- ▶ Vinagre de maçã, umeboshi (em moderação)

☞ ajudam o fígado a regular o fluxo de Qi

Estagnação de qi

Bloqueiam ainda mais o Qi

- ▶ Comida muito gordurosa ou frita
- ▶ Laticínios em excesso
- ▶ Açúcar e doces
- ▶ Álcool
- ▶ Comida processada

Hábitos que agravam

- ▶ Comer rápido ou sob stress
- ▶ Saltar refeições
- ▶ Comer em excesso

Estagnação de qi

Dicas terapêuticas simples

- ▶ Chá de hortelã + casca de limão após refeições
- ▶ Caminhadas (movimento físico = move Qi)
- ▶ Respiração profunda
- ▶ Evitar reprimir emoções (fundamental neste padrão)

Nota clínica (importante)

A estagnação de Qi, se persistir, pode evoluir para:

- ▶ Estagnação de sangue
- ▶ Calor do fígado
- ▶ Humidade-mucosidade

Estagnação de qi

- ▶ **Regras terapêuticas (muito importantes)**
- ▶ Comer a horas regulares
- ▶ Mastigar bem (fundamental para mover Qi)
- ▶ Preferir comida **morna/cozinhada** misturada com alguns crus
- ▶ Incluir sabores:
 - ▶ ligeiramente picante (move Qi)
 - ▶ ligeiramente ácido (regula Fígado)

Estagnação de qi

Evitar

- ▶ Comer sob stress ou a correr
- ▶ Excesso de:
 - ▶ fritos
 - ▶ açúcar
 - ▶ álcool
 - ▶ lacticínios
- ▶ Comer tarde à noite

Estagnação de qi

Dia 1

Pequeno-almoço

- ▶ Papa de millet com maçã cozida + canela

Almoço

- ▶ Peixe ao vapor com gengibre
- ▶ Brócolos salteados + arroz integral

Jantar

- ▶ Sopa leve de legumes (curgete, cenoura, alho francês)
- ▶ Chá de hortelã

Estagnação de qi

Dia 2

Pequeno-almoço

- ▶ Ovos mexidos com espinafres

Almoço

- ▶ Frango salteado com curcuma e legumes
- ▶ Quinoa

Jantar

- ▶ Sopa de abóbora + sementes de funcho
- ▶ Infusão de funcho

Estagnação de qi

Dia 3

Pequeno-almoço

- ▶ Papa de arroz com pera cozida

Almoço

- ▶ Salmão no forno com limão
- ▶ Rúcula + cenoura + azeite

Jantar

- ▶ Legumes salteados + tofu ou ovo

Estagnação de qi

Dia 4

Pequeno-almoço

- ▶ iogurte vegetal + sementes de chia + fruta

Almoço

- ▶ Arroz integral + legumes verdes + ovo escalfado

Jantar

- ▶ Sopa leve + chá de gengibre

Estagnação de qi

Dia 5

Pequeno-almoço

- ▶ Torrada de pão integral + abacate + limão

Almoço

- ▶ Peru salteado com gengibre
- ▶ Legumes variados

Jantar

- ▶ Sopa de cenoura e curgete
- ▶ Chá de hortelã

Estagnação de qi

Dia 6

Pequeno-almoço

- ▶ Papas de millet com canela

Almoço

- ▶ Peixe grelhado + limão
- ▶ Legumes ao vapor

Jantar

- ▶ Caldo leve + ovo

Estagnação de qi

Dia 7

Pequeno-almoço

- ▶ Panquecas de aveia com maçã e canela
- ▶ Chá hortelã pimenta

Almoço

- ▶ Frango no forno com ervas
- ▶ Legumes assados

Jantar

- ▶ Sopa leve + infusão relaxante

Humidade calor . Calor em excesso

Sintomas e sinais clínicos

- ▶ Sensação de peso corporal
- ▶ Náuseas
- ▶ Amargor na boca
- ▶ Tonturas
- ▶ Sensação de opressão torácica

Língua

- ▶ Língua com saburra espessa e pegajosa

Princípio terapêutico

- ▶ Eliminar humidade, transformar mucosidade, drenar vesícula

Humidade calor . Calor em excesso

Receitas terapêuticas

- ▶ Chá de dente-de-leão
- ▶ Sopa de rabanete e algas
- ▶ Infusão de hortelã e gengibre leve

▶ Plano 7 dias

- ▶ Dia 1: Sopa de rabanete
- ▶ Dia 2: Chá de dente-de-leão
- ▶ Dia 3: Caldo com algas
- ▶ Dia 4: Sopa de legumes leves
- ▶ Dia 5: Chá digestivo
- ▶ Dia 6: Caldo depurativo
- ▶ Dia 7: Sopa leve sem gordura

Vazio de Yang (Coração e Rim)

- Cordeiro
- Canela
- Gengibre seco

Receita:

- Ensopado de cordeiro + gengibre + canela

Estase de Sangue (Fígado e Coração)

- Cúrcuma
- Gengibre
- Angelica sinensis
- Visceras galinha e vaca
- Canela

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

- ▶ ◻ ♀◻ Natureza energética:
- ▶ Morna e neutra
- ▶ Tonificante, levemente mobilizadora
- ▶ Fácil digestão → ideal para Baço fraco

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

▣ Ingredientes (2-3 doses)

▶ Base:

▶ ½ chávena de lentilhas vermelhas

▶ ⅓ chávena de millet (painço)

▶ 1 litro de água ou caldo vegetal

▶ Vegetais (Terra + Sangue):

▶ 1 cenoura (tonifica sangue e Baço)

▶ 1 batata-doce pequena (fortalece Qi do Baço)

▶ ½ abóbora (harmoniza Terra)

▶ 1 punhado de espinafres ou couve (nutre sangue do fígado)

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

- ▶ **Especiarias (chave terapêutica):**
- ▶ 2-3 fatias de gengibre fresco (温中散寒)
- ▶ ½ colher chá de cominho
- ▶ ½ colher chá de funcho
- ▶ 1 pitada de curcuma
- ▶ 1 folha de louro
- ▶ opcional: 1 tâmara chinesa (Da Zao) → tonifica Baço e sangue
- ▶ **Final:**
- ▶ Azeite ou óleo de sésamo (pequena quantidade)
- ▶ Sal q.b.

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

Preparação

- ▶ Lava bem o millet e as lentilhas.
- ▶ Numa panela, adiciona:
 - ▶ água/caldo
 - ▶ lentilhas + millet
 - ▶ gengibre + especiarias
- ▶ Cozinha por 10 minutos.
- ▶ Adiciona os vegetais cortados pequenos.
- ▶ Cozinha mais 15-20 minutos até tudo ficar macio.
- ▶ Nos últimos 5 minutos, junta os espinafres.
- ▶ Finaliza com um fio de azeite ou óleo de sésamo.

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

Textura ideal: ligeiramente cremosa (quase tipo papa → melhor para o Baço)

Função energética dos principais ingredientes

- ▶ **Millet (painço)**
→ Tonifica Baço, seca humidade, harmoniza digestão
- ▶ **Lentilhas**
→ Fortalecem Qi e sangue, sem gerar humidade excessiva
- ▶ **Batata-doce + abóbora**
→ Tonificam Qi do Baço (elemento Terra)
- ▶ **Cenoura + folhas verdes**
→ Nutrem sangue do fígado

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

- ▶ **Gengibre + cominho + funcho**
→ Aquecem o centro, melhoram transformação e transporte
- ▶ **Tâmara chinesa (Da Zao)**
→ Tonifica Baço, acalma Shen, harmoniza fórmula

Indicações (MTC)

- ▶ Cansaço, fraqueza digestiva, Inchaço após comer, Fezes moles
- ▶ Palidez, tonturas leves
- ▶ Menstruação escassa
- ▶ Ansiedade leve por deficiência de sangue

Sopa/Estufado Terapêutico de Lentilhas e Millet para o Baço e Sangue do Fígado

Ajustes terapêuticos

- ▶ ➡ Mais deficiência de sangue:
acrescenta beterraba ou um pouco de **bagas goji**
- ▶ ➡ Mais humidade:
retira batata-doce e reduz quantidade de lentilhas
- ▶ ➡ Mais frio interno:
aumenta gengibre e adiciona canela

Vazio de Sangue (Coração e Fígado)

- Fígado
- Beterraba
- Espinafre

Receita:

- Caldo de galinha + goji + espinafre

VAZIO DE SANGUE (Fígado / Coração)

Receita 1 — Caldo de Galinha com Goji

Ingredientes

- 200 g galinha
- 1 colher sopa bagas goji
- 1 cenoura
- 1 L água

Preparação

- 1.Cozer lentamente 1 hora.
- 2.Adicionar goji nos últimos 10 min.

VAZIO DE SANGUE (Fígado / Coração)

Receita 2 — Fígado Salteado com Espinafres

Ingredientes

- 150 g fígado de galinha
- 1 molho espinafres
- 1 dente alho
- 1 colher azeite

Preparação

1. Saltear fígado 5–7 min.
2. Adicionar alho e espinafres.
3. Cozinhar mais 3 min.

VAZIO DE YIN (Rim / Fígado / Coração)

Receita 1 — Pera Cozida com Mel

Ingredientes

- 2 peras
- 1 colher chá mel
- 300 ml água

Preparação

- 1.Cozer as peras 20 min.
- 2.Adicionar mel no final.

VAZIO DE YIN (Rim / Fígado / Coração)

Receita 2 — Sopa de Tofu e Cogumelos

Ingredientes

- 150 g tofu
- 100 g cogumelos
- 750 ml água
- 1 fio óleo sésamo

Preparação

- 1.Ferver água.
- 2.Adicionar ingredientes e cozinhar 15 min.

Vazio de Qi/Yang do Coração

- ✓☐ Arroz (preferência o vermelho, glutinoso), aveia, jujuba (Da Zao)
- ✓☐ Chá canela



Receita:

- Papa de arroz + jujuba + canela

ESTAGNAÇÃO DE QI (Fígado)

Receita 1 — Chá de Hortelã e Casca de Laranja

Ingredientes

- 1 colher hortelã
- Casca de 1 laranja
- 300 ml água

Preparação

1. Infusão 10 min.
2. Beber após refeições.

Receita 2 — Salteado Leve de Legumes

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 curgete
- 1 fio azeite
- gengibre q.b.

Preparação

1. Saltear rapidamente (5–7 min).
2. Manter crocante.

ESTASE DE SANGUE (Fígado / Coração)

Receita 1 — Chá de Gengibre e Cúrcuma

Ingredientes

- 1 colher chá cúrcuma
- 2 fatias gengibre
- 300 ml água

Preparação

- 1.Ferver 10 min.
- 2.Beber morno.

Receita 2 — Beterraba Estufada

Ingredientes

- 2 beterrabas
- 1 fio azeite
- 100 ml água

Preparação

- 1.Cozinhar tapado 20 min.
- 2.Temperar no final.

Excesso de Yin alimentar

- ▶ Laticínios
- ▶ Açúcar
- ▶ Crus excessivos
- ▶ Sumos frios

- ▶ Consequência:
Humidade, fleuma, fadiga.

Excesso de Yang alimentar

- ▶ Álcool
 - ▶ Picantes fortes
 - ▶ Grelhados frequentes
 - ▶ Queijo, manteiga
 - ▶ Fritos
-
- ▶ Consequência:
Calor interno, secura, irritabilidade.

O Pequeno-Almoço na Dietética Chinesa

- ▶ Quente
- ▶ Cozinhado
- ▶ Fácil digestão
- ▶ Proteína com vegetais e cereal integral
- ▶ Caldos, sopas ou papas

O Pequeno-Almoço na Dietética Chinesa

Exemplos:

- ▶ Papa de millet
- ▶ Arroz cozido com maçã
- ▶ Sopa leve

Evitar:

- ▶ Iogurte, leite, queijo
- ▶ Smoothies frios
- ▶ Pão com manteiga
- ▶ Farináceos
- ▶ Açúcar

