

Curso dietético MTC



Dietética da Medicina Tradicional Chinesa

Rita Antão

Especialista de medicina tradicional chinesa

Química

Fitoterapeuta

Professora

Modulo 1

- ▶ Visão clássica da alimentação
- ▶ Yin Yang
- ▶ Cinco Elementos
- ▶ Classificação dos Alimentos

Visão Clássica da Alimentação

- ▶ O alimento é a nossa medicina
- ▶ Comer é regular o Qi
- ▶ A digestão é o centro da vitalidade

- ▶ Dietética: a escola do baço-pâncreas
- ▶ A dieta deve ser individualizada

Pensamento importante na dietética da MTC

▶ Na MTC não perguntamos:

“Este alimento é saudável?”

▶ Perguntamos:

↳ saudável para quem, quando e em que padrão energético?

Qi

- Anima /dá vida a todas as formas do universo
- Invisível mas presente em tudo
- Soma de todos os Qi do cosmo
- Através do Qi o ser humano liga-se ao cosmo (céu-Yang-ar, Humano-Qi, Terra-Yin-alimento)

Grão de arroz
proveniente da terra Yin



Vapor de agua resultado do
cozimento do arroz sobe ao
Ceú Yang

Gu Qi

- Energia do alimento (alimento e bebida)
- Primeiro passo da transformação do alimento em Qi
- Produto da acção de transformação do Baço/Pâncreas

Fontes necessárias para formação da energia verdadeira Zheng Qi

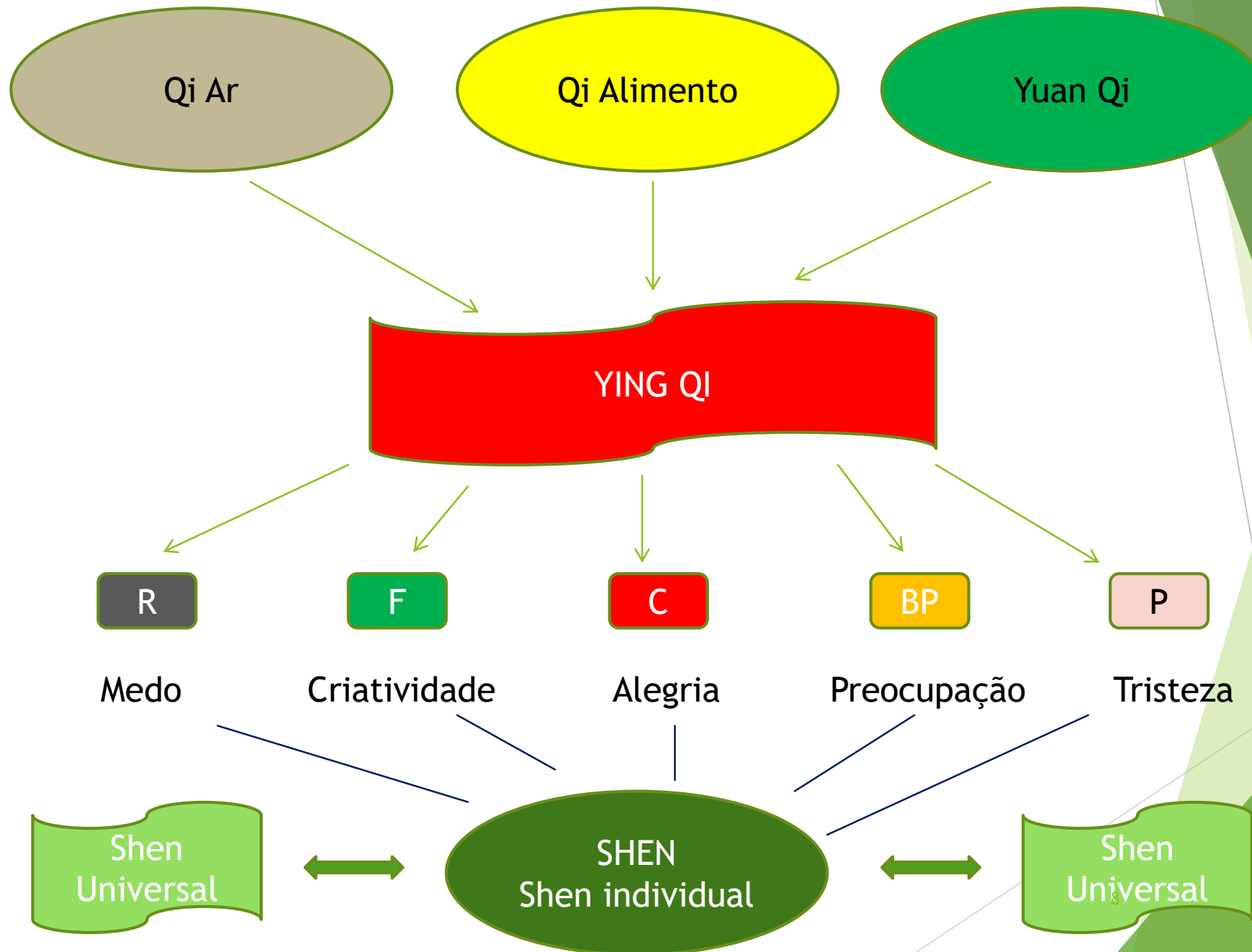
Qi ar

Qi alimento

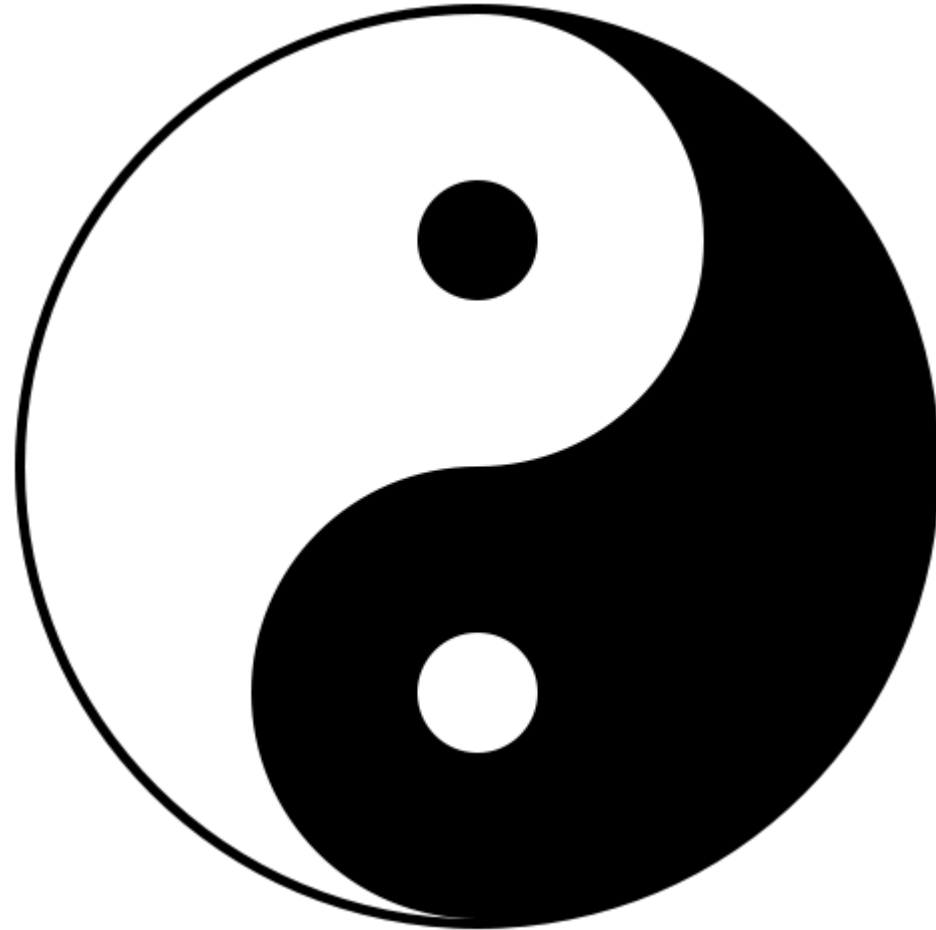
Jing congénito

Dieta

Preservamos e nutrimos a essência



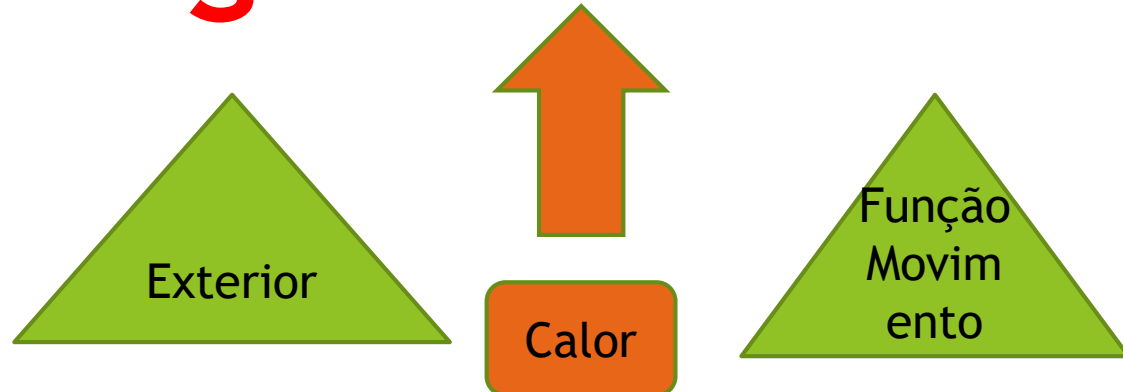
Yin Yang é um princípio da **filosofia chinesa**, onde yin e yang são duas energias opostas. Segundo os chineses, o mundo é composto por forças opostas e achar o equilíbrio entre elas é o essencial.



Yin e Yang

Yin e Yang são movimentos complementares da vida

Yang



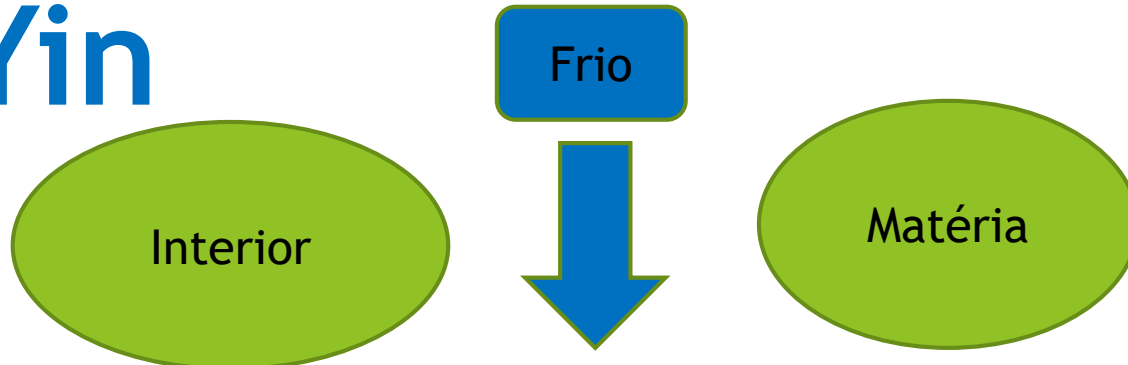
Yang move

Yin nutre

Yang sem o yin consome-se
Yin sem yang estagna

Um não existe sem o outro

Yin



Yin e Yang

yin	yang
Frio	Calor
Interior	Exterior
Substancia/nutrição/matéria	Função/transformação
Descida	Subida
Recolhimento	Expansão
Matéria(sangue, líquidos orgânicos, essência)	Energia(qi, actividade, movimento)

<i>Yin</i>	<i>Yang</i>
<p>Parte baixa do corpo (do umbigo aos pés)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zona anterior • Parte interna • Função nutritiva e de absorção <p><i>Órgãos compactos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rim • Coração • Fígado • Baço - Pâncreas • Pulmão <p>-Controla o sangue</p> <p>-Relacionado com a estrutura</p> <p>- Descanso, dormir</p>	<p>Parte de cima do corpo (do umbigo à cabeça)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zona posterior • Parte periférica e superficial • Função protectora, defensiva e de eliminação <p><i>Órgãos ocos :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bexiga • Estômago • Intestino Delgado • Intestino Grosso • Vesícula Biliar <p>-Controla a energia</p> <p>-Relacionado com a função</p> <p>- Actividade física ou mental</p>

SINTOMAS

<i>Yin</i>	<i>Yang</i>
<ul style="list-style-type: none">- Frio- Humidade, Mucosidade- Diarreia- Ausência de sede- Cansaço, sonolência, peso- Voz baixa, débil- Urina clara- Língua pálida- Cara pálida- Pouco apetite-Introvertido, sentimental	<ul style="list-style-type: none">- Calor- Secura- Prisão de ventre- Hiperactividade, nervosismo, agitação- Febre- Voz alta e forte- Urina escura- Língua vermelha- Cara vermelha- Muito apetite-Emotivo, passional, impulsivo
<p>- Excesso de Yin tem tendência a baixar, causando edema nas pernas, incontinência urinária, peso no baixo ventre...</p>	<p>- O Yang em excesso tem tendência a subir causando cefaleias, olhos inflamados, calor facial, hipertensão...</p>

Yin/Yang na Alimentação

- ▶ Nada é só Yin ou só Yang: tudo contém ambos.

☞ A saúde surge do **equilíbrio dinâmico** entre eles

- ▶ Na dietética isto traduz-se assim:

- ▶ Alimentos mais **Yin** → refrescam, hidratam, nutrem

- ▶ Alimentos mais **Yang** → aquecem, mobilizam, estimulam

- ▶ O erro moderno frequente é consumir **demasiado Yang artificial** (açúcar, café, álcool, fritos) sem Yin suficiente para sustentar.

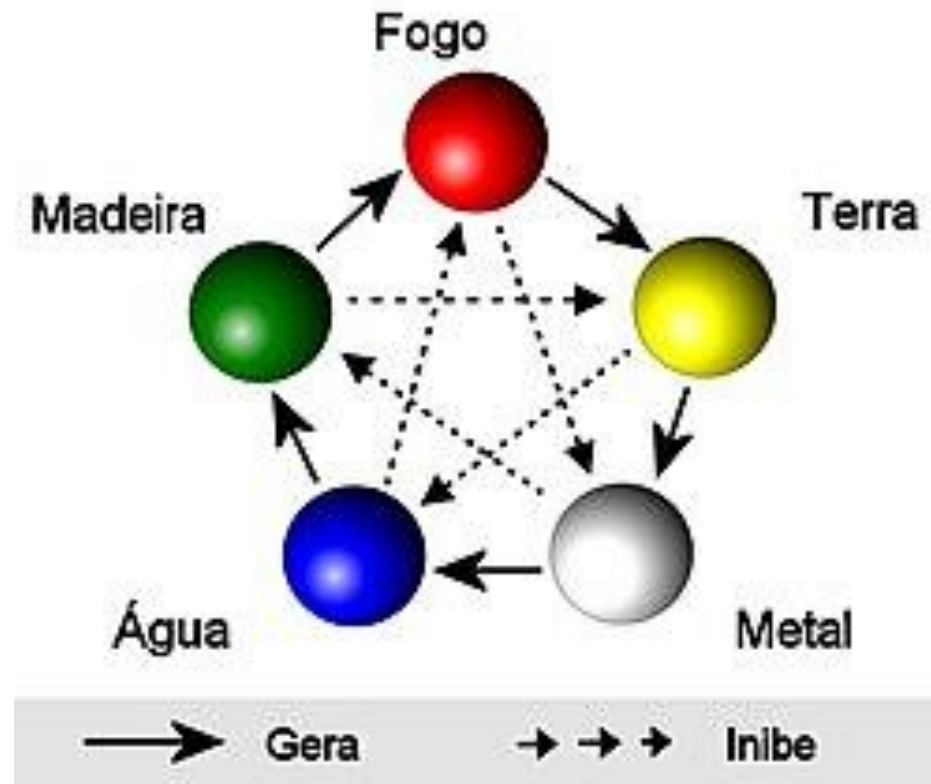
- ▶ **Exemplos:**

- ▶ gengibre → Yang

- ▶ pepino → Yin

- ▶ arroz → neutro

Os Cinco Elementos (Wu Xing)



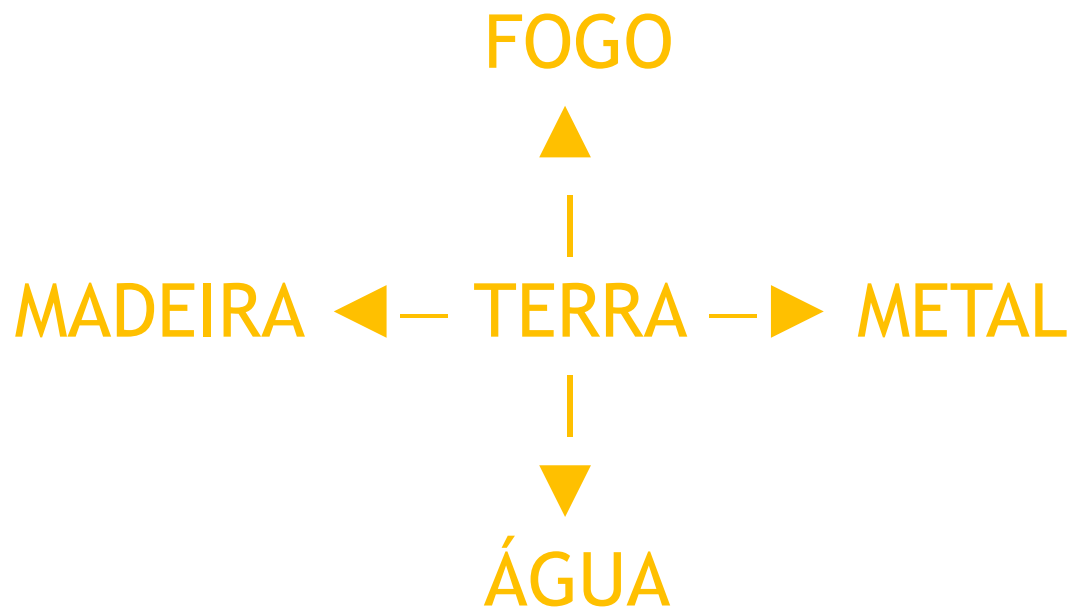
Tudo nasce, cresce, transforma, recolhe e guarda...
Como a vida

Os Cinco Elementos (Wu Xing)

	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
Estações	Primavera	Verão	Nenhuma *	Outono	Inverno
Horas	Madrugada	Meio-Dia	Tarde	Entardecer	Meia-Noite
Transformações	Germinação	Crescimento	Transformação	Colheita	Estocar
Cores	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Sabores	Azedo	Amargo	Doce	Picante	Salgado
Estados	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
Sistemas Yin (Zang)	Fígado (<i>Gan</i>)	Coração (<i>Xin</i>)	Baço (<i>Pi</i>)	Pulmão (<i>Fei</i>)	Rim (<i>Shen</i>)
Sistemas Yang (Fu)	Vesícula Biliar (<i>Gan</i>)	Intestino Delgado (<i>Xiaochang</i>)	Estômago (<i>Wei</i>)	Intestino Grosso (<i>Dachang</i>)	Bexiga (<i>Pangguang</i>)
Órgãos dos Sentidos	Olhos	Língua	Boca	Nariz	Ouvidos
Tecidos	Tendões	Vasos	Músculos	Pele	Ossos
Emoções	Fúria	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
Direções	Leste	Sul	Centro	Oeste	Norte
Notas Musicais	<u>jue2</u> 角 (mi)	<u>zhi3</u> 徵 (sol)	<u>gong1</u> 宮 (dó)	<u>shang1</u> 商 (ré)	<u>yu3</u> 羽 (lá)

Os Cinco Elementos (Wu Xing)

- ▶ Na visão antiga não são elementos mas sim fases de transformação do Qi
- ▶ A Terra é o eixo central que alimenta todos.



Baço-Pâncreas, digestão e centro vital

- ▶ BP transforma o alimento em Qi
 - ▶ Digestão
 - ▶ Assimilação
 - ▶ Produção de Qi e Sangue
 - ▶ O Baço é a raiz do qi adquirido (tudo o que não herdamos ao nascer vem da digestão)
 - ▶ A terra alimenta todos os outros órgãos
 - ▶ Terra forte proporciona estabilidade emocional e clareza mental
-
- ▶ **Sem Terra forte, não há recuperação profunda, não há energia, não há sangue**
 - ▶ **Sem terra forte nenhum elemento funciona bem**

Emoção-digestão

BP abriga o pensamento (Yi)

- ▶ Preocupação excessiva (pensamento ruminante)



- ▶ Baço enfraquece



- ▶ Humidade / Fleuma



- ▶ Cansaço + inchaço + desejo por doce

Terra / Digestão

Baço o sobe o puro
Estômago desce o impuro

- ▶ Estômago → recebe
Baço → transforma e transporta

- ▶ Qi puro sobe → Pulmões / Coração
Resíduos descem → Intestinos

O que lesa o Baço ?

- ▶ Alimentos frios / crus
- ▶ Açúcar
- ▶ Lacticínios
- ▶ Diuréticos (café, chá verde/preto, chás diuréticos)
- ▶ Excesso de líquidos
- ▶ Comer tarde
- ▶ Comer rápido
- ▶ Stress durante as refeições
- ▶ Preocupação crónica

Princípios dietéticos da Terra

- ▶ Alimentos cozinhados
- ▶ Temperatura morna
- ▶ Simplicidade
- ▶ Regularidade
- ▶ Mastigação
- ▶ Atenção ao acto de comer
- ▶ Calma e prazer no acto de comer e na vida

Clínica do Baço

- ▶ **Padrões comuns:**

- ▶ Vazio de Qi do Baço
- ▶ Humidade
- ▶ Fleuma
- ▶ Prolapso
- ▶ Baço não contém Sangue

- ▶ **Para cada padrão:**

- ▶ sintomas
- ▶ alimentos indicados
- ▶ alimentos proibidos

MTC vs MEDICINA OCIDENTAL

Medicina chinesa	Medicina ocidental
Baço transforma alimento em Qi	Digestão + metabolismo
Produção de Qi	Produção de energia celular
Produção de sangue	Hematopoiese funcional
Humidade/fleuma	Inflamação crônica/síndrome metabólico
Vazio qi baço	Fadiga crônica/disfunção digestiva
Baço governa os músculos	Massa muscular depende da absorção de nutrientes
Yi (pensamento)	Eixo intestino-cérebro

MTC vs MEDICINA OCIDENTAL

- ☞ A MTC descreve processos funcionais.
- ☞ A medicina ocidental descreve estruturas bioquímicas.
- ☞ Estão a falar do mesmo centro, em línguas diferentes

Quando a Terra enfraquece, vemos em termos ocidentais:

- ▶ resistência à insulina
 - ▶ intestino irritável
 - ▶ fadiga crónica
 - ▶ inflamação de baixo grau
 - ▶ ansiedade digestiva
-
- ▶ Na MTC:
 - ▶ Humidade
 - ▶ Fleuma
 - ▶ Vazio de Qi do Baço

Ciclo de geração (Sheng)

Madeira gera Fogo

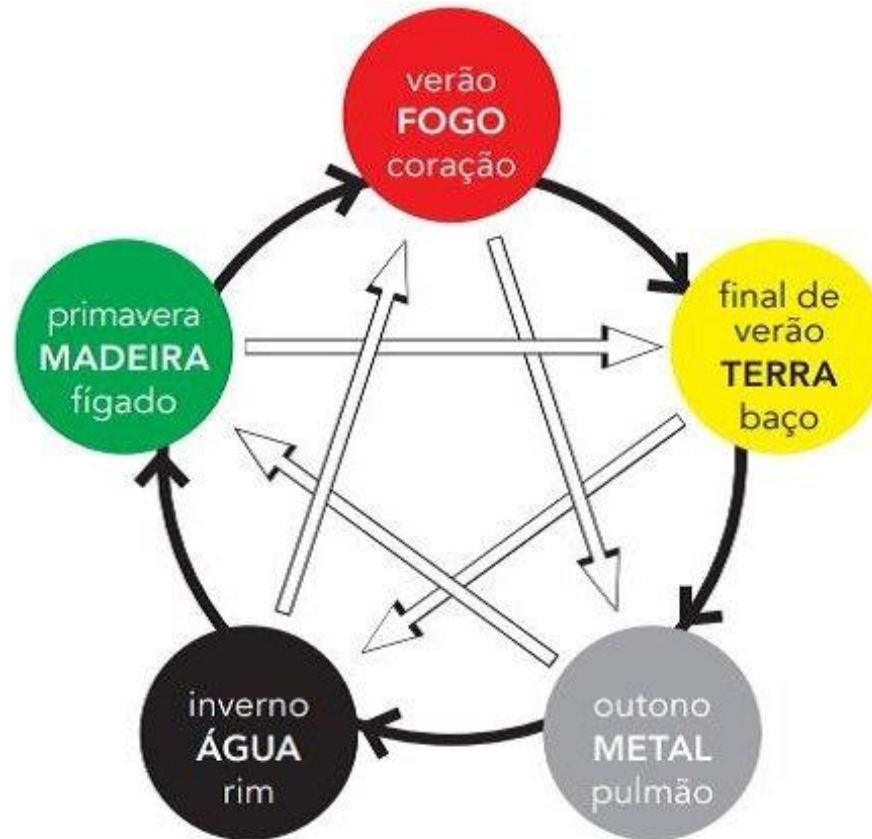
Fogo gera Terra

Terra gera Metal

Metal gera Água

Água gera Madeira

☞ Tudo se alimenta mutuamente



➔ Ciclo de geração
☞ Ciclo de dominância

Ciclo de controlo (Ke)

Madeira controla Terra

Terra controla Água

Água controla Fogo

Fogo controla Metal

Metal controla Madeira

O controlo mantém equilíbrio

Quando exagera → patologia



Exemplos clínicos por elemento

Madeira (Fígado)

Sintomas:

- ▶ irritabilidade
- ▶ tensão muscular
- ▶ TPM
- ▶ digestão irregular

Estratégia:

- ▶ alimentos ligeiramente ácidos
- ▶ verdes
- ▶ sabor fresco

Ex:

rúcula, limão, alcachofra, hortelã

Fogo (Coração)

Sintomas:

- ▶ insónia
- ▶ agitação mental
- ▶ boca seca
- ▶ Palpitações

Estratégia:

- ▶ amargo suave
- ▶ Refrescar

Ex:

chicória, alface, chá verde suave

Terra (Baço/Estômago)

Sintomas:

- ▶ cansaço
- ▶ inchaço
- ▶ fezes moles
- ▶ desejos por doce

Estratégia:

- ▶ morno
- ▶ cozinhado
- ▶ doce natural

Ex:

arroz, cenoura, abóbora, aveia

Metal (Pulmão)

Sintomas:

- ▶ tosse
- ▶ pele seca
- ▶ tristeza
- ▶ constipações frequentes

Estratégia:

- ▶ picante suave
- ▶ Humidificar

Ex:

pera cozida, cebola, rabanete

Água (Rim)

Sintomas:

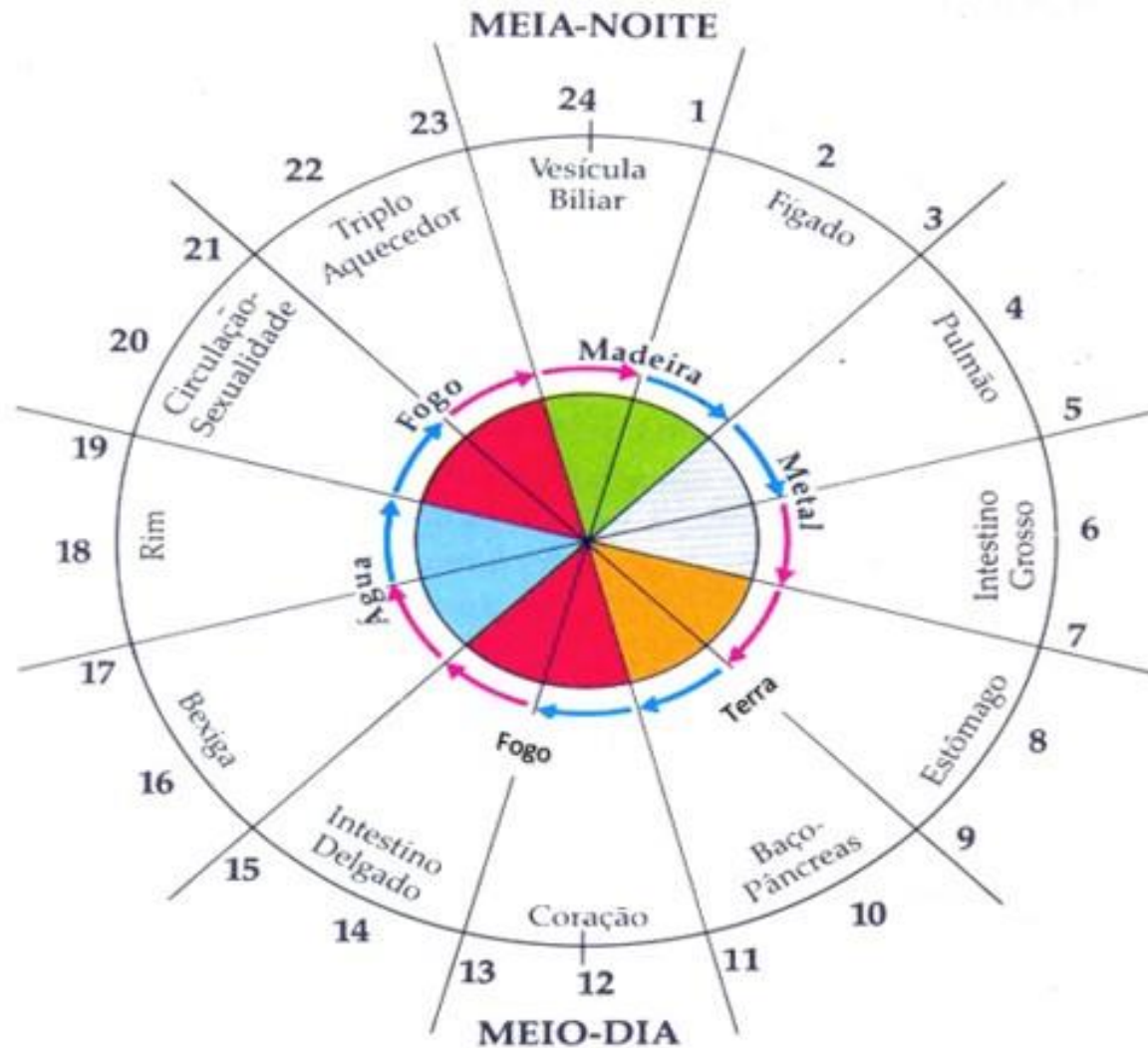
- ▶ lombalgias
- ▶ medo
- ▶ frio nos pés
- ▶ fadiga profunda

Estratégia:

- ▶ salgado suave
- ▶ alimentos de raiz

- ▶ Ex:
algas, feijão preto, sementes, caldo de ossos

Relógio biológico na MTC



Classificação dos alimentos na MTC

- ▶ Cada alimento é visto como um **agente terapêutico** e é classificado segundo 4 critérios principais
- ▶ Natureza térmica
- ▶ Sabor
- ▶ Tropismo (órgãos)
- ▶ Direção do movimento
- ▶ Cor

Natureza Térmica

- ▶ Refere-se ao efeito no corpo, não à temperatura física
- ▶ Frio - Fresco - Neutro - Morno - Quente
- ▶ Usada para corrigir:
 - ▶ Frio interno
 - ▶ Calor interno

- ▶ Exemplo:
 - ▶ pepino → frio
 - ▶ gengibre → quente
 - ▶ arroz → neutro
- ▶ ☞ Usamos isto para corrigir padrões de frio ou calor internos.

ALIMENTOS QUENTES / MORNOS

- Forte efeito de aquecimento no corpo
 - Tonificam Qi e Yang
 - Secam
 - Actuam, movem e transformam
 - Aumentam a energia e expandem-na para o exterior
 - Favorecem as funções metabólicas
-
- O excesso de alimentos quentes provoca fadiga porque esgota o Qi.
-
- Indicações:
 - Desordens frias
 - Estados “hipo”
 - Fadiga
 - Dores reumáticas tipo frio
 - Estagnação de Sg e Qi

ALIMENTOS NEUTROS

- Equilibram
- Estabilizam
- Harmonizam

- Não afectam a temperatura do corpo
- Centro estável de qualquer combinação, evitando grandes oscilações corporais

- Indicações:
 - Específicas para condições de temperatura neutra ou condições mistas de frio e calor

ALIMENTOS FRESCOS / FRIOS

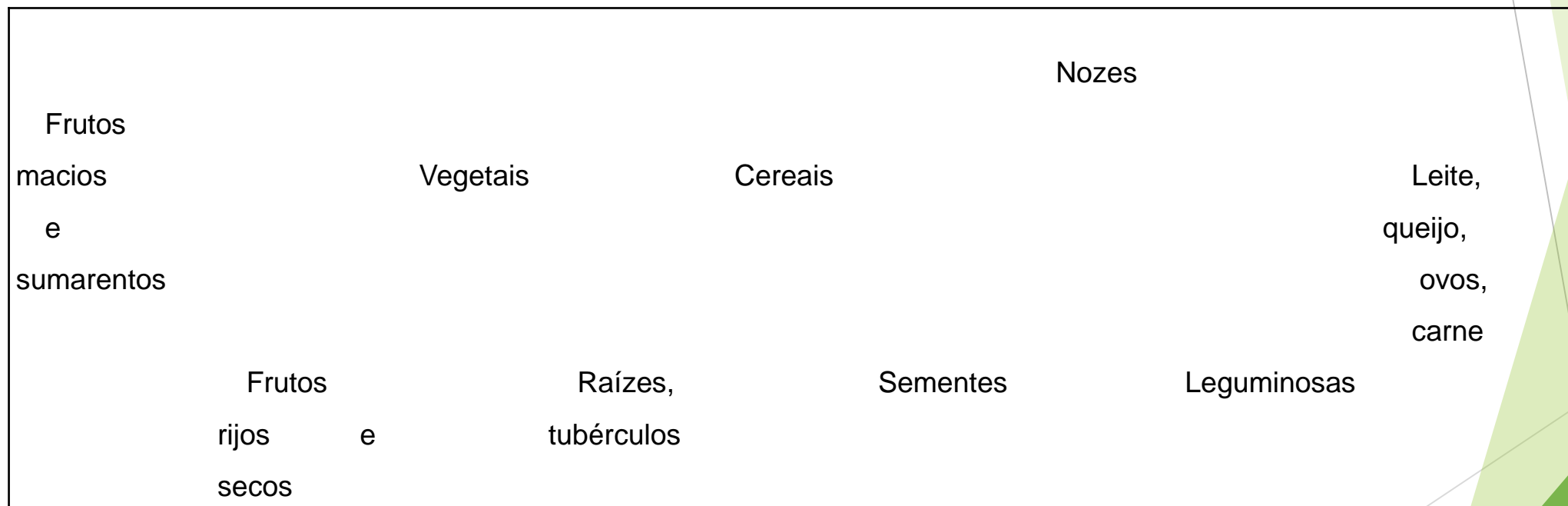
- Refrescam
- Tonificam o yin
- Hidratam
- Lubrificam
- Acalmam
- Nutrem
- Direccionam a energia para dentro
- Constituem a estrutura

- Indicações:

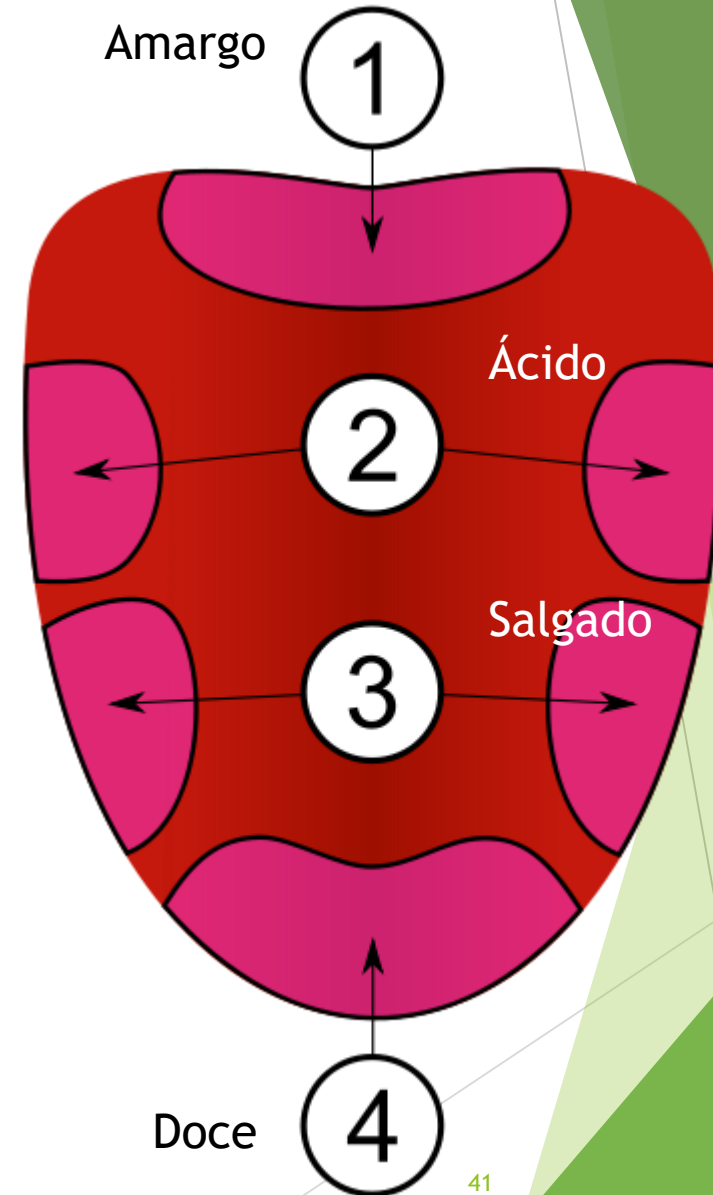
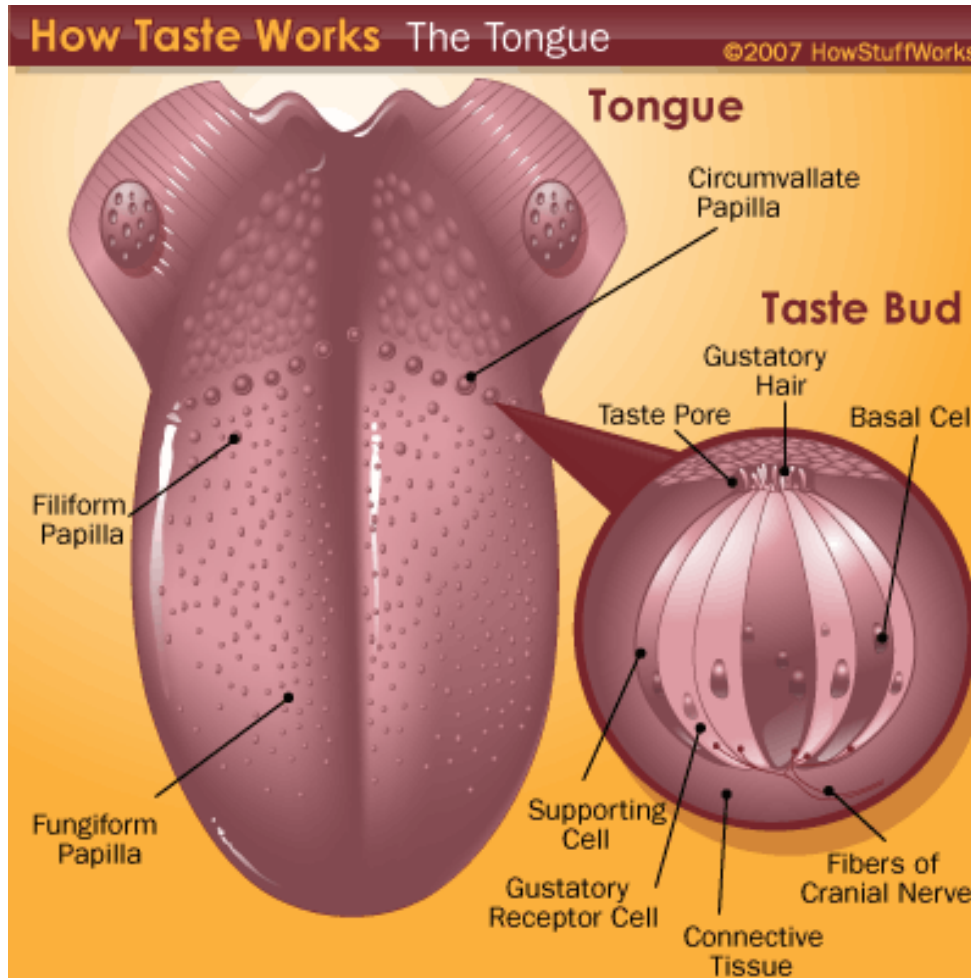
- febre
- Inflamação
- Calor
- Agitação
- Insónia
- Ansiedade
- Estados “Hiper”

Mais Frios

Mais Quentes



SABOR (Wei)



Sabores (Wei) e Funções

▶ Cada sabor tem uma ação específica:

▶ Ácido → contrai, retém (Fígado)

▶ Amargo → drena, seca (Coração)

▶ Doce → tonifica, harmoniza (Baço)

▶ Picante → dispersa, mobiliza (Pulmão)

▶ Salgado → amolece, desce (Rim)

▶ Importante:

o “doce” terapêutico é o doce natural (cereais, raízes), não açúcar.

SABOR ÁCIDO

- Tonifica o elemento Madeira (Fígado)
 - Yin
 - Centrípeto.
 - Função nutritiva - Estimula a contracção e a absorção
 - Desdobra as gorduras
 - Elimina a estase e ajuda a digestão.
 - Anti-acidifica (em pequenas quantidades) - Desintoxica
 - Estimula as secreções, especialmente a do pâncreas e da vesícula biliar.
 - Actua directamente nos tendões
-
- Estimula e tonifica o fígado, mas em excesso exacerba o fígado.
 - Em excesso provoca contracção excessiva e humidade.

SABOR AMARGO

- Tonifica o elemento Fogo.
- Yin.
- Descendente.
- Favorece a drenagem e a eliminação: evacuação e diurese.
- Drena Calor se for de natureza neutra, fresca ou fria.
- Seca Humidade-mucosidade.
- Estimula a digestão e aumenta o apetite.

- Actua no Coração e no sangue.

Sempre que se usa em excesso provoca um gasto de Qi e sangue.

SABOR DOCE

- Tonifica o elemento Terra.
 - Yang.
 - Ascendente.
 - Centro, umbigo.
 - Sabor mais comum, todas as comidas contêm algum grau de doce.
- Sabor do arroz ao ser mastigado na boca.
- É o centro da nossa dieta, harmoniza os outros sabores.
 - Nutre o sangue.
 - Tonifica as deficiências, tonifica e fortalece.
 - Humedece e hidrata, promove a produção de líquidos orgânicos.
 - Actua directamente sobre as carnes

Doce em excesso provoca fleuma. Evitar excesso de doce em qualquer condição de humidade.

SABOR PICANTE

- Elemento Metal.
- Yang.
- Centrifugo.
- Estimula a função de difusão do Qi do Pulmão e reforça o sistema superficial (Wei Qi).
- Move a estase e faz circular Qi e Sangue.
- Estimula a digestão.
- Elimina e desdobra Humidade-Mucosidades.
- Actua directamente no Qi

O Picante tem uma tendência diaforética, que é maior ou menor consoante o alimento, sendo esta tendência mais acentuada nos quentes, mas existe também nas outras naturezas.

Em excesso: hiper estimula, esgota Qi e sangue pela transpiração.

SABOR SALGADO

- Elemento Água.
- Sabor Yin com as características mais Yin de todos os sabores.
- Centrípeto
- Descendente.
- Humedece, acção emoliente.
- Desintoxica, laxante.
- Estimula função digestiva
- Regula o balanço hídrico do corpo (metabolismo dos líquidos orgânicos): ajuda a drenar o excesso de humidade e ajuda a humedecer o corpo em caso de desidratação.
- Actua directamente sobre os ossos

- Na quantidade certa tonifica o sangue (são minerais - Yin).

Em excesso - sobrestimula os rins danificando-os e debilita os ossos, o Sangue e o Coração.

Deve-se comer pouco sal à noite.

SABOR AROMÁTICO

- Sabor no qual o gosto e o cheiro mais intimamente se ligam
- Substância aromática - são substâncias voláteis à temperatura ambiente, e o seu efeito baseia-se na estimulação parcial dos receptores do gosto e do olfacto.
- Move e dispersa como o picante, mas de forma mais leve e penetrante. Dispersa suavemente, efeito calmante.
- Especialmente indicado quando o BP falha na sua função de transporte e transformação dos alimentos e das bebidas, resultando na acumulação de humidade e fleuma no organismo.

Tropismo

Cada alimento entra em meridianos específicos.

▶ **Baço / Estômago**

arroz, millet, aveia, abóbora, cenoura, tâmaras

▶ **Fígado**

verdes, limão, beterraba, alcachofra

▶ **Coração**

alface, chicória, bagas vermelhas

▶ **Pulmão**

pera, cebola, amêndoas, rabanete

▶ **Rim**

feijão preto, algas, nozes, sementes de sésamo

Tropismo

- ▶ Aveia → Baço + Coração
- ▶ Hortelã → Pulmão + Fígado

Isto permite escolher alimentos **direcionados ao padrão do paciente**

Direção do Movimento

- ▶ ↑ sobe
▶ ↓ desce
▶ ↔ entra
▶ ↔ sai
- ▶ Usado em:
- ▶ vômitos
- ▶ diarreias
- ▶ tosse
- ▶ Ansiedade

- ▶ picantes → fazem subir e sair
- ▶ sementes e raízes → fazem descer e entrar

CONFORME A SUA COR

A cor é vibração e energia. Cada alimento, segundo a sua cor, afectará de diferente forma o organismo.

Alimentos vermelhos:

Romã; vinho tinto, tomate, azukis, couve roxa, cereja, pimento vermelho, melancia, carnes cruas

- Têm afinidade com o Coração;
- Promovem a circulação do sangue
- Tonificam, aquecem, vitalizam
- Estimulam a sexualidade

Alimentos amarelos, cor de tijolo:

Cenoura, abóbora, melão, alperce, milho, milho painço, cereal integral, ananás, lentilha, grão de bico, sementes oleaginosas, carne cozida.

- Têm afinidade com o Baço/Estômago;
- Estabilizam, harmonizam, aquecem

Alimentos brancos:

Cebola, alho, nabo, pêra, couve-flor, gengibre, raiz de aipo, cereais.

- Reforçam o Pulmão e Intestino grosso
- Purificam

Alimentos negros (o negro é a cor mais Yin e a mais profunda):

Sésamo negro, tinta de choco; feijão preto, miso, algas, tâmara, uva negra, cereja.

- Têm afinidade com o Rim e a Bexiga;
- Nutrem a energia mais profunda do organismo (Jing) e o Sangue;
- Adstringem;
- Refrescam.

Alimentos verdes:

Espinafres, alface, alho francês, agrião, aipo, acelga, bróculos, dente-de-leão, couve, alface

- Têm afinidade para o Fígado e Vesícula
- Regulam o qi do Fígado
- Desintoxicam

MÉTODOS DE COZEDURA

1. Cru – Extremo yin / Ausência de método de culinária
2. Cozer a vapor – 20 minutos no máximo
3. Escaldado – 30 s – 1min, máximo 3 min
4. Cozido /Estofado / Sopa – preparação mais equilibrada
5. Salteado – em azeite ou óleo de sésamo
6. Assados (forno) – usar alimentos que não secam muito (ex. Peixe)
7. Frito - em azeite ou óleo de sésamo
8. Tostado – crocante
9. Grelhado - usar alimentos que não secam muito (ex. Peixe)
10. Churrasco – extremo yang

O método de cozedura também influencia a energia do alimento

YIN

Cru

Hidratado

Cozer a vapor

Escaldado

Estofado ou sopa

Cozido à pressão

Salteado

Assado

Frito

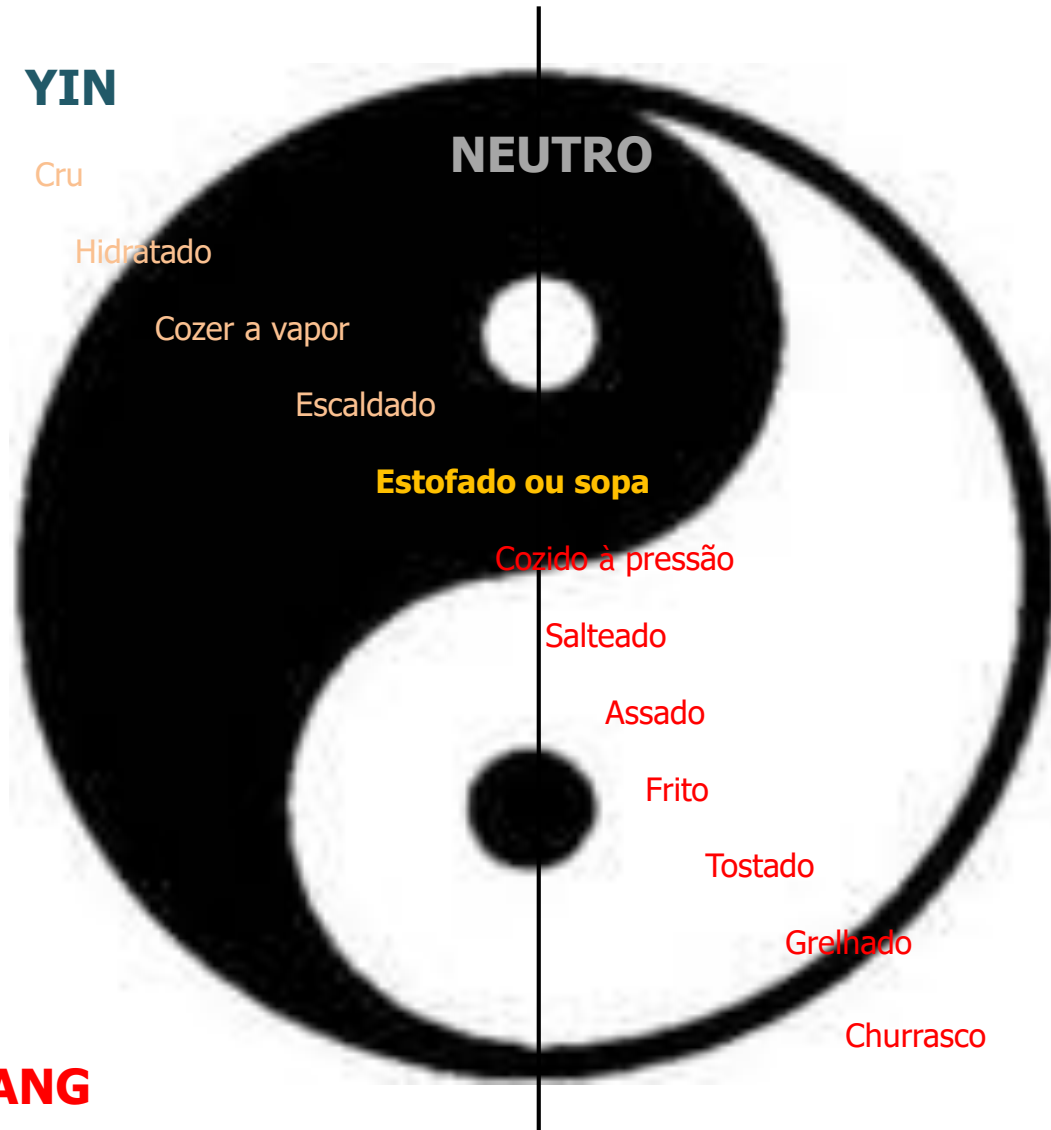
Tostado

Grelhado

Churrasco

NEUTRO

YANG



TIPOS DE COMBUSTÍVEL

- **Palha**
- **Lenha**
- **Carvão (vegetal, mineral)**
- **Gás**
- **Eléctrico**

Qualidade de energia

Yang



- ▶ Na Medicina Chinesa não se pergunta “o alimento é saudável?”
pergunta-se:
saudável para quem, em que momento e em que padrão energético?
- ▶ A dietética não é nutricional – é energética, funcional e individualizada.
- ▶ Combinamos sempre:
 - ▶ Yin/Yang
 - ▶ Cinco Elementos
 - ▶ Natureza térmica
 - ▶ Sabor
 - ▶ Tropismo
 - ▶ Direção
- ▶ para construir uma alimentação verdadeiramente terapêutica.