

Dietética da medicina tradicional chinesa

Qual o significado do termo Gui Qi?

Refere-se à energia do alimento seja sólido ou líquido. É o primeiro passo da transformação do alimento em Qi, sendo o baço pâncreas o órgão responsável por esta acção no organismo. É o produto da principal etapa da digestão.

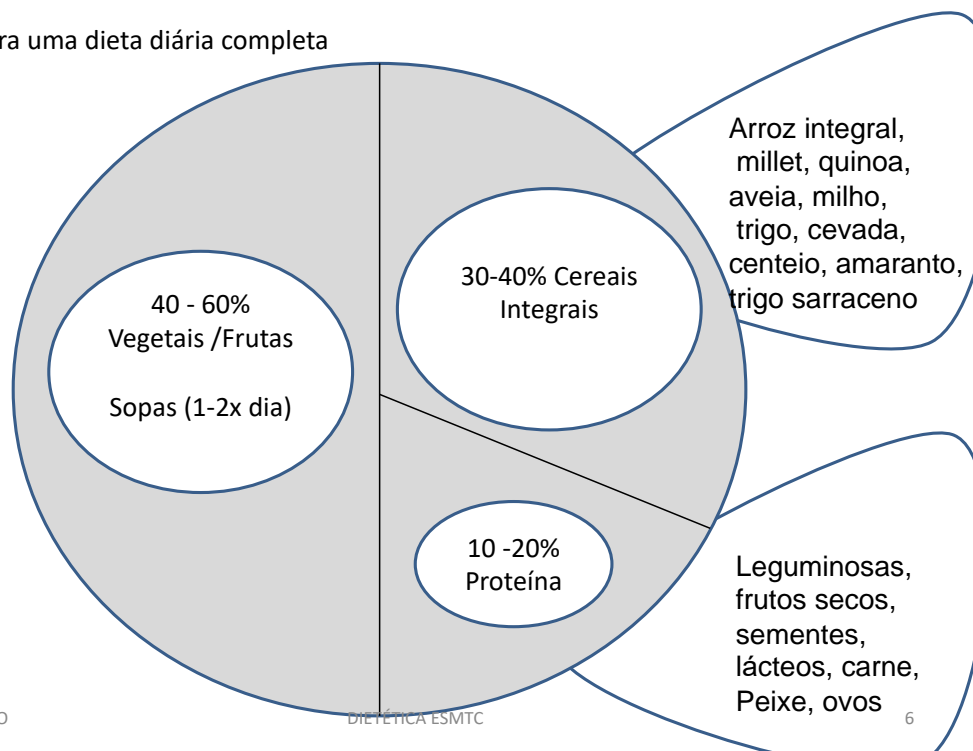
Fontes necessarias para formação da energia verdadeira Zheng Qi

- Qi ar
- Qi alimento
- Jing congénito

Para termos uma vida saudável e uma boa longevidade precisamos de uma boa alimentação e respiração. Se tivermos estas practicas conseguimos conservar o nosso jing congénito que esta guardado no elemento agua que corresponde aos nossos rins.

Roda dos Alimentos

Base para uma dieta diária completa



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS NA MTC

- **SABOR**
- **ENERGIA INTRÍNSECA OU A NATUREZA DO ALIMENTO**
- **MOVIMENTO QUE INDUZEM**
- **TROPISMO - LUGAR DE ACÇÃO**
- **COR**

Sabor

5 sabores básicos:

Picante
Amargo
Doce
Salgado
Ácido



Outros sabores complementares:

- Sabor adstringente – propriedade incluída como característica do sabor ácido
- Sabor neutro – propriedade de sabor quase insípido, refere-se a alimentos neutros e suaves nas suas acções no organismo
- Sabor aromático – sabor em que o gosto e o cheiro estão intimamente ligados, substâncias com elevado conteúdo de óleos voláteis

Temperatura

A Temperatura é um parâmetro físico descritivo de um sistema que vulgarmente se associa às noções de frio e calor, bem como às transferências de energia térmica.

O Conceito de temperatura na dietética da medicina chinesa refere-se ao grau de calor ou frio manifestado pelo padrão de desarmonia. Não se refere necessariamente à temperatura corporal embora este factor possa ser incluído. A temperatura dos alimentos não se refere à temperatura propriamente dita delas, mas ao seu efeito no corpo humano

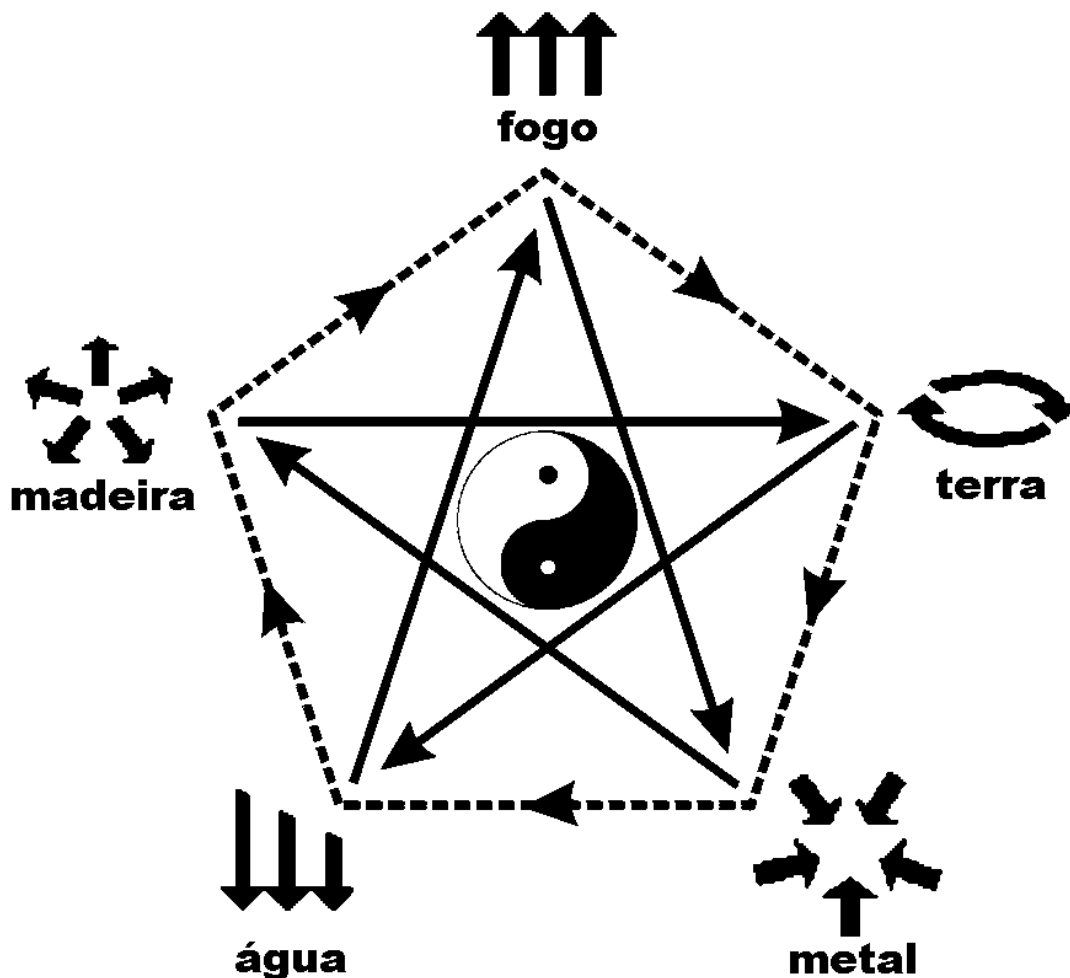
Se uma condição é classificada de morna ou quente indica:

sensação subjectiva de calor sistémica ou local
aumento da temperatura corporal
áreas locais quentes ao toque e/ou vermelhas
condição associada à hiper função

Se uma condição é classificada de fresca ou fria indica:

sensação subjectiva de frio sistémica ou local
descida da temperatura corporal
áreas locais frias ao toque e/ou pálidas
condição associada à hipo função

5 ELEMENTOS – ESTAÇÕES DO ANO



MADEIRA – PRIMAVERA

- ❖ Época de florescimento e expansão
- ❖ Ponto de partida a partir do qual a energia começa a ascender
- ❖ Rege o crescimento e a expansão, os impulsos, os desejos, as ambições e a criatividade.

Fígado e a Vesícula biliar

- Importante o espaço, fluidez e liberdade
- Qualquer tipo de estancamento, obstrução, bloqueio ou repressão tanto física, como emocional ou mental impedirá a livre circulação da energia no F e VB provocando raiva, fúria, agressividade... provocando um maior bloqueio de energia para o Fígado e gerando-se assim um ciclo vicioso de destruição.
- Para desbloquear a energia do elemento Madeira é importante criar, expressar-se, fluir, divertir-se, pintar, dançar, passear...

Na Natureza, a Energia começa a ascender, as plantas começam a crescer, o Yang tende a manifestar-se: o dia expande-se, há mais luz e mais calor.

- ❖ A Primavera é uma boa estação para iniciar coisas, planos, projectos.

É importante darmos mais atenção aos alimentos frescos e neutros, em especial os vegetais de cor verde.

Destacam se alguns alimentos:

- cereais: espelta, kamut, centeio, arroz, millet
- leguminosas: feijão mung e seus germinados, ervilhas, lentilhas
- verduras (sobretudo de folha verde): espinafres, dente de leão, espargos, alho francês, acelga, salsa, alfafa, couve
- é a estação em que se aconselha a ingestão de maior quantidade de germinados, principalmente de feijão moon e alfafa
- frutas da primavera: cereja, morango, ameixa, alperce

- ❖ Cozinhados mais ligeiros que no Inverno: salteados, escaldados, vapor...

Evitar os alimentos de Energia quente:

Carnes vermelhas, borrego, enchidos, picantes, café, álcool, fritos, molhos, gorduras saturadas, churrascos, etc.

VERÃO - FOGO

- ❖ Simbolizado pelo sol que nos dá vida, energia e calor
- ❖ Representa a alegria, o gozo, o entusiasmo, o desejo, a abertura do coração, o amor, a “clareza mental” (Shen), a força e a energia que são necessárias para que toda a acção se desenvolva e chegue à sua plenitude.

O Coração e o Intestino Delgado

- O Coração é considerado o rei pois controla todos os órgãos, alberga o Espírito (Shen) e controla as emoções.

- Um excesso do elemento fogo leva à hiper-excitação, a ambição desmesurada, o nervosismo, o stress (o tempo pertence ao elemento Fogo), a insatisfação e ansiedade que gera o querer sempre mais e mais.
- Se faltar o elemento Fogo há apatia, desinteresse, falta de motivação e cordialidade, depressão e, em caso extremo, a morte.

Na Natureza a energia está na sua máxima expansão (hiper yang); as árvores dão frutos, o clima é quente e seco, os dias são luminosos e compridos.

- ❖ O Verão é um bom momento para a actividade, a expansão, o movimento e a comunicação.

É importante ingerirmos alimentos neutros e frescos e pequena quantidade de alimentos frios.

Destacam se alguns alimentos:

- *Cereais* : milho, centeio, millet
 - *Verduras*: (em especial um pouco amargas que tonificam o elemento fogo): escarola (derivado de chicória), chicória, endívia, agrião, alface
 - *Leguminosas*: (em menor quantidade e principalmente um pouco germinadas): feijão moong, feijão verde, lentilhas
 - Queijo fresco, polvo
 - Algas
 - *Frutas*: melancia, cereja, alperce, melão, figos, pimento, pêsego, tomate
- ❖ Cozinhados muito ligeiros (escaldados, salteados) e crus

Evitar Todos os alimentos de energia quente

À excepção dos picantes quentes que abrem os poros e através do suor refrescam a superfície do corpo

TERRA

O elemento Terra na antiga classificação chinesa, é um dos cinco elementos que inclui também Madeira, Fogo, Metal e Água

É um elemento central e de transição, frequentemente associado ao período de transição entre as estações, muitas vezes referido como o "final do verão" ou os 18 dias que separam as principais estações.

- ❖ A terra fornece-nos os alimentos, dá-nos suporte, sustento e estabilidade.
- ❖ É a estrutura que sustém a energia.
- ❖ A terra liga-nos a nós próprios.

- ❖ É considerada a “mãe” porque produz, transforma e dá-nos os frutos generosamente para comermos.
- ❖ Representa a “casa de família” e, portanto, está ligada ao resto dos elementos.

Baço e o Estômago

- São considerados a raiz do “céu posterior” por serem os órgãos principais na produção de sangue e energia.

É importante ingerirmos alimentos neutros e mornos, em especial cereais.

Destacam se alguns alimentos:

- *Cereais* : millet, milho, arroz, cevada
 - *Verduras*: abóbora, batata, cenoura, batata doce
 - *Leguminosas*: grão bico, feijão branco, lentilhas
 - Sementes oleaginosas, ovos, miso
 - Algas, peixe, carne de aves
 - *Frutas*: maçã, romã
- ❖ Cozinhar durante mais tempo e em fogo moderado: vapor, guisados, cozidos, estufados

OUTONO – METAL

- ❖ Comunicação (escrita, fala), em actividade mental, pensamento...
- ❖ A TV, o telefone, o cérebro, o sistema nervoso ...dependem de conduções eléctricas
- ❖ Respiração. Não só com a respiração propriamente dita, mas com a respiração de cada célula do nosso corpo que nos traz a Energia Vital, a força básica da vida
- ❖ Os Pulmões são os receptores da Energia Celeste.
- ❖ Instinto de auto-protecção e sobrevivência; todo o ser vivo tem este instinto básico de se proteger, sobreviver, expandir-se e perdurar; se não for assim, qualquer processo se degradará.
- ❖ A Natureza recolhe para dentro: caem as folhas árvores, os dias são mais curtos e mais frios.

Os Pulmões e o Intestino Grosso

- Os Pulmões governam Wei Qi que circula por debaixo da pele e esta representa a primeira linha de defesa do organismo, a fronteira entre a própria individualidade e o exterior.
- Os Pulmões são os órgãos mais vulneráveis a serem atacados por factores externos tanto físicos como psíquicos.
- O elemento Metal desequilibrado produz vulnerabilidade ao ataque externo, falta de protecção e de instinto de sobrevivência, desejo de abandono, melancolia, depressão e tristeza.

- O Intestino Grosso dá-nos a capacidade de discernir entre o que nos serve para evoluir e o que não serve, e portanto o que deve de ser eliminado.

É importante ingerirmos alimentos neutros e mornos, em especial cereais.

Destacam se alguns alimentos:

- Cereais: arroz, aveia, cevada, arroz glutinoso
 - Sementes oleaginosas: sementes de girassol, abóbora, sésamo, amêndoas, castanhas, nozes...
 - Vegetais (pequenos vegetais, contraídos e em especial brancos), couves de Bruxelas, brócolos, couve flor, cebola, nabo, batata pequena, agrião, alho
 - Leguminosas: soja, feijão azuki, lentilhas, grão-de-bico
 - Peixe, algas
 - Ovos
 - Carnes magras com moderação: frango, vitela, pato
 - Frutas de Outono (em quantidade moderada): tangerina, maçã, laranja, romã, diospiro
 - Plantas aromáticas: tomilho, alecrim, salva, orégãos, manjerona, manjeriço
 - Especiarias: gengibre, cardamomo, canela, cominhos, funcho
- ❖ Cozinhados com mais fogo e mais pressão: guisados, estufados, grelhados, alguns assados, sopas
 - ❖ Evitar os alimentos de natureza fria

INVERNO – ÁGUA

- ❖ Origem, o início de todo o novo ciclo; a água que flui é símbolo de vida e é o símbolo do “Tao”.
- ❖ Representa a brandura, flexibilidade e suavidade, mas ao mesmo tempo a irresistível potência.
- ❖ “Nada abaixo do céu é mais brando e suave que a água, mas quando ataca as coisas duras e resistentes ninguém consegue superá-la; que o suave vence ao resistente e o brando vence o duro é algo que todo o mundo sabe, mas ninguém o utiliza”.
- ❖ Provérbio popular, «Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura».
- ❖ É o mais humilde dos elementos e, no entanto, é o mais poderoso. A água é o elemento que une, funde, harmoniza, representa a fluidez, o amor universal, a compaixão, as emoções mais profundas do ser.
- ❖ O Inverno, que se relaciona com o elemento água é a época de máxima interiorização da Natureza, á a época mais Yin do ano com os dias mais curtos, frios e húmidos.

Rins e a Bexiga

- Tanto o planeta Terra como o corpo humano são compostos por 70 a 80% de água; ela é o meio essencial através do qual se realizam as funções básicas de nutrição e excreção.
- Os rins desempenham um papel fundamental de regulação hídrica no organismo e de filtragem. Conservam a essência do nosso corpo que nos dá a longevidade.

É importante ingerirmos alimentos de natureza morna e quantidade moderada de quentes.

Destacam-se alguns alimentos:

Alimentos de cor preta – sésamo negro, soja negra, algas, miso, pato, tinta de choco
Insistir em alimentos do mar, em especial algas e peixe das profundidades para reforçar os Rins.

- Cereais: aveia, arroz, arroz glutinoso, quinoa
- Sementes oleaginosas: sésamo negro, castanhas, nozes, pinhões, avelãs, amêndoas
- Legumes: feijão preto, lentilhas, feijão azuki, feijão frade, feijões em geral
- Carnes: cordeiro, frango, vitela, ossos em sopa, tutano
- Ovos
- Peixe, choco com tinta, algas
- Miso: produto derivado da fermentação da soja com adição de outros cereais; É remineralizante, alcalinizante e grande tónico renal
- Vegetais (sobretudo raízes): cenoura, nabo, funcho, chirivia, nabo, couve.
- Óleos vegetais de 1ª pressão a frio: sésamo, girassol, azeite
- Frutos secos: tâmaras, pêssego seco, uva passa, figos
- Quantidade moderada de manteiga (melhor a ghee)
- Frutas: maçãs, tangerinas, laranjas, uva, lichia, mirtilo
- Especiarias: canela, gengibre, alho, mostarda, pimenta e malagueta (com moderação)
- ❖ Cozinhados: sopas, guisados, assados, grelhado, panela de pressão

Evitar todos os alimentos de natureza fria e moderar os frescos.

REGRAS GERAIS DIETÉTICA

- Adequar alimentação à constituição, rotina diária, habitat, clima, estado emocional, síndrome, condição energética.
- Consumir biológico e o menos processado possível (evitar conservas)
- Eliminar ou reduzir o consumo de açúcar
- Alimentação variada e métodos culinários diferentes: comida variada proporciona pensamentos diversificados
- Variar o corte de vegetais.
- Variar tempo de cozedura e quantidade de água usada nos métodos culinários.

- Usar sempre especiarias e/ou ervas aromáticas
- Incluir pickles (so com sal e água) e/ou fermentados (chucrute, miso, molho soja)
- A pasteurização não é necessária pois as bactérias da fermentação são suficientes para proteger e conservar o alimento. Sendo que altas temperaturas destroem as bactérias benéficas para a nossa flora intestinal
- Comer com alegria / sorriso interno
- Ter em conta o percurso do alimento, desde o seu cultivo até ao nosso prato
- É importante o jejum. O corpo ao “passar fome” conduz a uma atitude de respeito pela comida, a uma regeneração e limpeza do organismo e a uma maior clareza mental
- Relaxamento. Muito importante comer sem stress e sem pressa.
- Ter uma postura correcta e relaxada: pés no chão, costas direitas e apoiadas atrás, cabeça direita. Esta posição conduz a uma melhor digestão
- Parar de comer antes de se sentir cheio. A quantidade ideal a ingerir em cada refeição corresponde a 2 mãos em concha = 80% capacidade do Estômago
- Ingerir poucos líquidos à refeição pois demasiada água apaga o fogo digestivo
- Não arrefecer o elemento terra, principalmente o baço-pâncreas. Para isso devemos ingerir alimentos e bebidas mornas.
- Comer pouco à noite
- Comer três refeições diárias durante o período de sol
- Dormir aproximadamente 20 minutos depois do almoço

Receitas

Muesli de aveia:

Receita tónica da terra, ideal para o outono e inverno.

Ferve-se a água e adiciona-se a aveia com as nozes, passas ou tâmaras e canela. No fim acrescenta-se um pouco de leite de aveia, arroz ou amêndoa para proteger um pouco o Estômago .

Se quiser pode-se acrescentar um pouco de mel ou melaço

Se houver um vazão de sangue do fígado adicionar goji.

Delícia de sesamo

250gr de sésamo negro (tostado numa frigideira): tonifica o Yin dos Rins

+

3 colheres de sumo de gengibre: tonifica o Yang dos Rins e do Pulmão

Tomar uma colher de chá desta mistura de manhã e à noite

Tonifica o yang e elimina humidade

Receita Tónica do Qi

Congee é uma forma de preparação muito antiga, usada frequentemente para recuperar a saúde.

Preparação extremamente terapêutico que reforça a constituição. Tonifica o Sangue e Qi, Harmoniza Estômago e Baço-Pâncreas e um pouco efeito diurético.

Muitas famílias chinesas comem congee uma vez por semana para ajudar a prevenir desequilíbrios energéticos.

Cozinhar a lume brando 1 chávena de Arroz integral por 6 a 10 chávenas de água durante 4 a 6 horas tapado

Também pode ser feito de milho, cevada, centeio, millet,...

Nas 1 ou 2 últimas horas pode juntar-se qualquer tipo de verdura, ervas ou sementes.

Deficiência de Qi ou Yang do Rim adicionar:

Feijões: tonificam o Qi do Rim

Sésamo negro: nutre o Yin do Rim

Gengibre ou canela com castanhas ou nozes: tonificam o Yang do Rim

Humidade-Mucosidade Calor:

Congee de arroz com aipo (refresca o fígado e o pulmão)

Calor no estômago, intestino grosso ou pulmão:

Congee de cevada. Este congee tem efeito diurético (ajuda a eliminar líquidos estancados), ao mesmo tempo, tonifica o Baço/Estômago, ajuda a produzir fluídos de boa qualidade.

Humidade, ajudar a eliminar o edema, problemas de Rim e Bexiga

Congee de feijão azuki.

Estase Qi Fígado, dificuldade na digestão

Congee de cenoura.

Receita tonificação de Qi e Sangue

Sopa chinesa de Galinha e Gengibre

Retirar a pele duma galinha inteira com 1,5kg.

Colocar numa panela e cobrir com água.

Levar a ferver e baixar o lume.

Adicionar 5 alhos franceses cortados as rodelas e depois ao meio, uma raiz fresca de Gengibre cortada em lascas e 4 dentes de alho.
Cozinhar durante hora e meia tapada.
Quando terminar retirar a galinha e separar os ossos.
Adicionar novamente a panela.
Adicionar sal a gosto, salsa e um fio de azeite

Sopa de Miso

5 chávenas de água
1 tira de kombu ou outra alga
1 chavena de couve galega, acelga ou outro vegetal verde
½ chávena de cenoura às rodelas
5 colheres de Miso

Colocar a água com a alga kombu às fatias e previamente demolhada. Quando levantar fervura adicionar as cenouras, tapar e baixar o lume.
Cozinhar em lume brando 10 minutos.
Adicionar os vegetais.
Cozinhar mais 5 minutos.
Tirar um pouco de caldo e misturar com o miso.
Apagar a sopa e misturar o miso.
Deixar repousar tapado 15min.
Adicionar salsa e um fio de azeite

Nunca ferver o miso.